



Tenhults IF F18

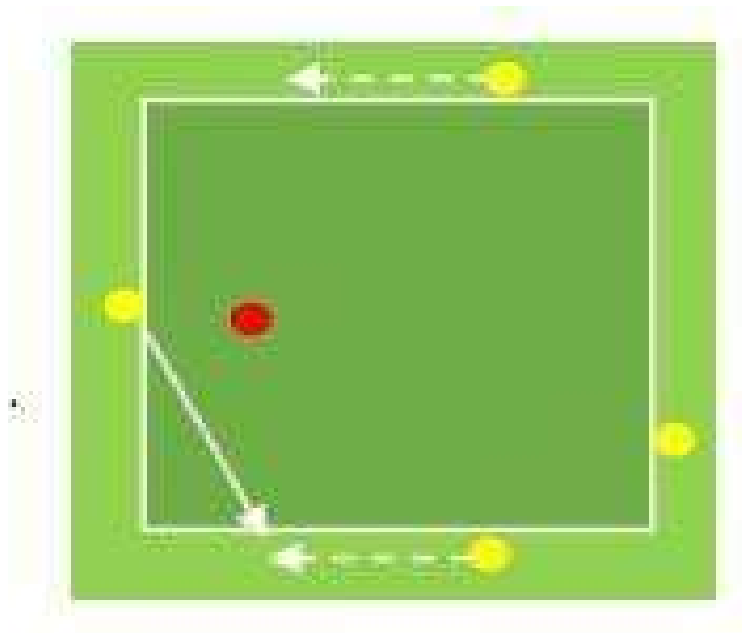


"Utmana dribbla"

5min Uppvärmning inklusive knäkontroll

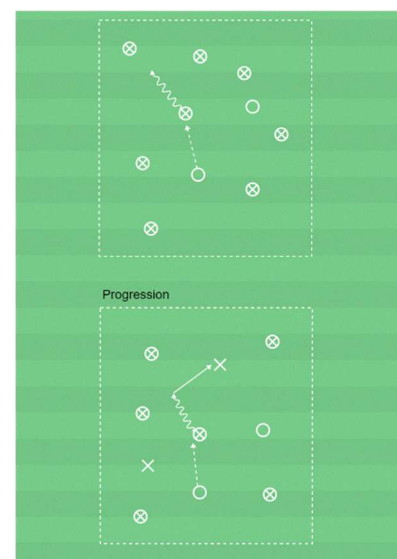
10min Hinderbana med tre i rad

10min [Övningar: Futsal - Kvadraten \(U9-U12\)](#)
Uppvärmningsrondo där 4 anfallare ska behålla bollen så länge som möjligt mot en försvarare.
Organisation: Kvadrat ca 7 x 7 m (anpassa ytan efter skicklighet), 5 spelare
Regler: Ej pass rakt igenom, bara till höger eller vänster. Man måste använda 2 touch för att repetera in mottagning med borte fot. Spelaren som förlorar bollen eller bryter mot reglerna blir försvarare. Om det är nybörjare kan man köra på tid så att inte samma person får jaga hela tiden. Syfte/feedbackpunkter
Teknik: Passningar, kontroll, Mottagning (borte fot), kroppsposition
Fysik: Fotarbete i förflyttningar
Psykologi: Kommunikation
Spelförståelse: Tajma förflyttning till spelbarhet/öppna passningslinjer åt två håll.



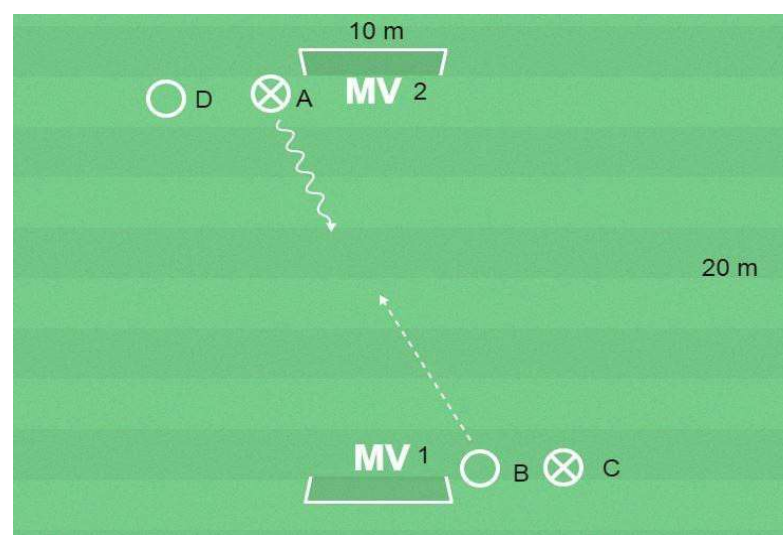
20min [Övningar: Rävar och bönder](#)

Färdighetsövning "Rävar och Bönder"
arsin boll i ytan. En eller två spelare ska ta de andras bollar och driva ut från ytan (med kontroll). Spelare som förlorar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan. Spelare vars boll drivits ut från ytan ansluter till tagarna.
Progression - medspelare utan boll
Anfallsspelarna har hjälp av en medspelare utan boll. Pressad spelare kan passa till spelbar medspelare som då tar över ansvaret för bollen.



Färdighetsövning 2 Utmana, finta och dribbla

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1.
Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2.
Barnen byter sida efter avslutat anfall.
C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



20min Match
Matchspel
5 mot 5
Fokus utmana

10min Lek
Lek
Musen och Katten
Barnen står hopparade två och två i en ring, en katt och en mus springer fritt, katten jagar musen, om musen ställer sig bredvid ett par så är det den som är "fri" som blir jagad.