



Tenhults IF P16

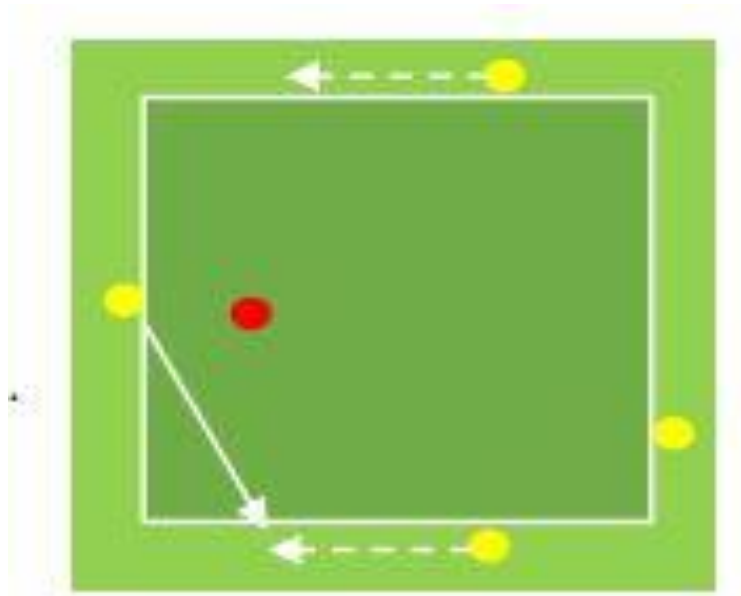


"Driva-Vända"

5-10min Uppvärmning inklusive knäkontroll

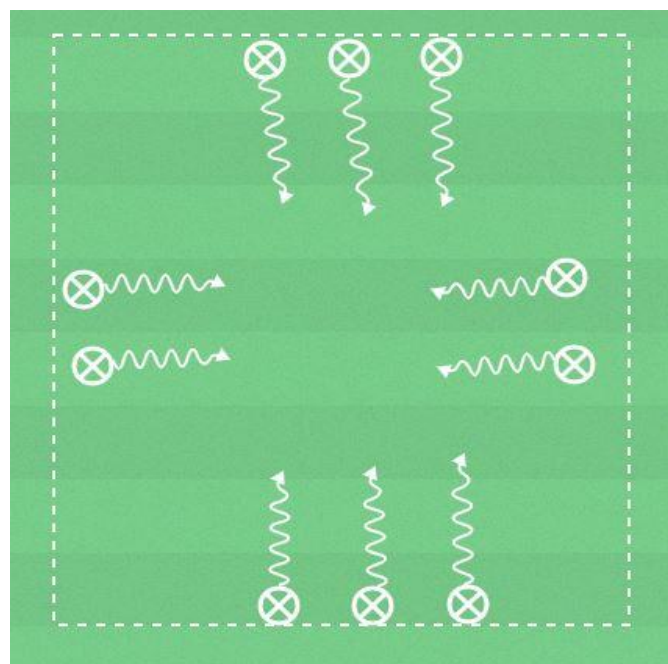
5-10min Staffett
Idioten, bara spring
Idioten, driva med boll runt konerna

10min 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 Temaövning
Driva och vända med boll på signal

Uppgiften är att driva bollen åt det håll tränaren säger.
Spelarna delas upp och startar på 2 eller 4 linjer.
De ska sedan driva bollen i den riktning tränaren säger: framåt, bakåt, höger, vänster.
De ska byta riktning på tränarens signal, riktningarna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man startar.



20min Match
Matchspel
5 mot 5
Focus driva boll

10min Lek
Pricka ribba/stolpe Datten
Jaga svansen
Närmast ringen "Månlandaren"