



Tenhults IF F18



"Driva-Vända"

5min	Uppvärmning inklusive knäkontroll	
10min	Dribblingsbana med koner och boll, alternativt en lek med boll Förslag: Svansspelet, Vem är rädd för vargen etc	
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.	
10-15min	Temaövning Övningar: Spel - driva över linje	Driva och vända med boll över linje
25min	Match	Matchspel 5 mot 5 Fokus driva boll
10min	Fys	Idioten, bara spring Idioten, driva med boll runt konerna

