



Tenhults IF P16



"Utmana dribbla"

5-10min	Uppvärmning inklusive knäkontroll	
5-10min	Staffett	Springa och lägga bollar i rockring
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	Färdighetsövning 3 Tjuv och Polis Dela in barnen i par där alla har var sin boll. A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att ”vinna”. 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 Focus utmana Konor som mål, ska vältas för mål?
10min	Lek	Pricka ribba/stolpe Datten Jaga svansen Närmast ringen "Månlandaren"

