



Tenhults IF F18



"Skjuta"

5min	Uppvärmning inklusive knäkontroll	
5-10min	Evighetsstafetten	
	Kvadrat ca 5x5m 2 lag står diagonalt mot varandra innanför konerna Man vinner när man sprungit ifatt motståndarlaget. Boll eller väst som stafettpinne, med eller utan boll.	
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	Färdighets övning 2 Skjuta Förste man i varje led utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar. Sen ställer man sig sist i det motsatta ledet. Byt målvakt efter några minuter. Ta in tränare och "stressa"	
20min	Match	Matchspel 5 mot 5 Focus skjuta mycket
10min	Lek Skjuta ner bollar från konor Dela in barnen i 2 lag. Barnen i lag A har var sin boll. De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna. När lag A har skjutit är det lag B:s tur.	

