

Träning

Uppvärmning

Fram och tillbaka.

Barnen rör sig fram och tillbaka mellan två linjer.
Springer. Går baklänges, hoppar på ett ben, kryper, mm

Driva boll

Organisation

Fritt antal spelare med en spelare utan boll (ledare kan börja) som ska försöka bryta övriga spelares dribblingsförsök.
Längden på plan 20-25 meter.

Anvisningar

Spelarna försöker dribbla bollen från ena sidan till andra utan att spelaren utan boll bryter försöket.
De spelare som spelaren utan boll bryter för, lägger undan sin boll och hjälper spelaren utan boll i nästa vända.
Övningen är slut när endast en spelare har kvar sin boll d v s segraren.

Konhav.

Ett stort antal koner inom en bestämd yta.
Bollen ska drivas utan att röra vid konerna.
Ledare "jagar" och "försöker" ta spelarens boll.

Hämta bollen

Hämta bollen: Två lag står på var sin linje. Inom ett område mellan lagen placeras bollar – en boll per spelare. Vid signal springer varje spelare och hämtar en boll, driver den tillbaka till sin linje och sätter foten på bollen. Det lag där alla spelarna först står stilla med foten på bollen har vunnit.

Matchspel "Ny boll"

Smålagsspel med två mål. Ingen målvakt och inga inkast. När bollen kommer utanför plan skickar ledaren genast in en ny boll med orden "Ny boll".

Instruktion:

Ta inte bollen av en medspelare. Bara ledaren säger "Ny boll"