



## FUTSAL - GLADIATORERNA (U7-U10)

### Vad?

Lek

### Varför?

För att träna på koordination och ha en översikt kring vad som händer runt omkring.

### Hur?

När spelarna springer så är det viktigt att de orienterar sig och har översikt vad som händer runt omkring. Undvik att bli träffad av bollarna genom att ändra riktning, fart och/eller hoppa.

Spelarna som passar in bollar får anpassa riktningen på passningen utifrån de springande spelarnas hastighet och till exempel sikta lite framför.

### Organisation

Spelare, bollar och yta 15x8 (ca).

### Anvisningar

Spelarna ställer sig på ena kortsidan. Ledare står med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna ska passa bollen och får bara använda bredsidan. Träff räknas bara från knät och neråt.

Spelare som blir träffad är med ledarna och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills det bara är en spelare kvar.

Variera övningen genom att spelarna och ledarna rullar bollen i stället.

