

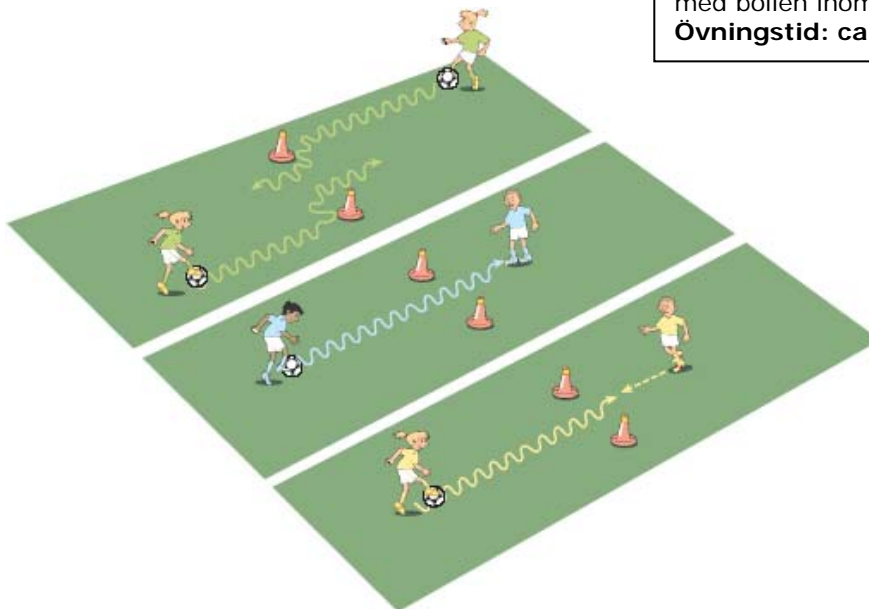
Tema fint/dribbling – utvecklingsnivå 9 – 10 år



Huller om buller

Varje spelare har var sin boll. Driv, vänd och trixa med bollen inom den avgränsade ytan.

Övningstid: ca 10 min



Vad: Fint/dribbling

Varför: För att lura motståndaren och i nästa moment passera med bollen under kontroll.

Hur: Ha bollen nära foten.

Praktisera:

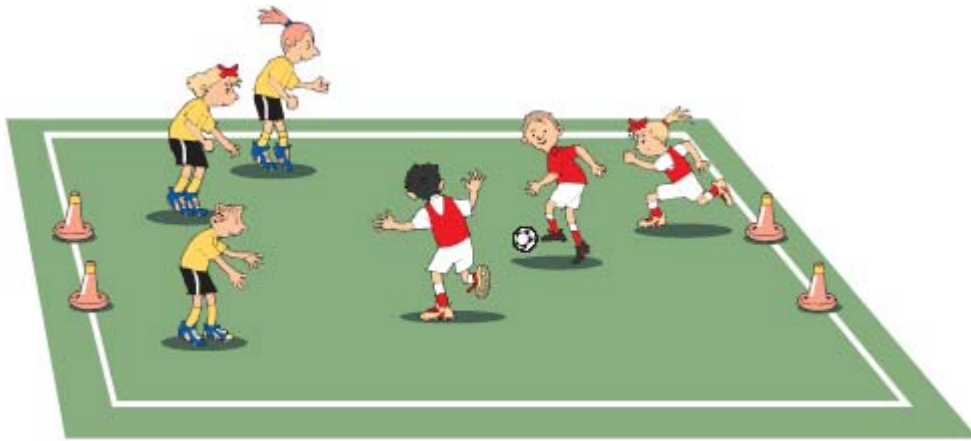
Organisation: Två bollar och två koner per par. Avståndet mellan konerna cirka 3 meter.

Anvisning grön: Utmana konen. Kliv över bollen och låtsas gå förbi konen på ena sidan - men gå förbi på andra sidan.

Anvisning blå: Utmana motståndaren (som står still). Kliv över bollen och låtsas gå förbi motståndaren på ena sidan - men gå förbi på andra sidan.

Anvisning gul: Utmana motståndaren (som är i rörelse). Kliv över bollen och låtsas gå förbi motståndaren på ena sidan - men gå förbi på andra sidan.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Smålagsspel – fint/dribbling

Varför: För att ofta få möjligheten att finta och dribbla.

Hur: Utmana och ha bollen nära foten.

Praktisera:

Organisation: ca 10 x 20 meter med två konmål, 3 mot 3.

Anvisning: Smålagsspel där mål görs i konmålen.

Övningstid: ca 30 min



Ormen

Ormen, från början två spelare som håller varandra i händerna, jagar spelarna som driver bollen. När ormen "kullat" någon växer ormen till tre. När en fjärde blir kullad delas ormen upp i två ormar som jagar. Den spelare som är den siste att driva vinner.

Övningstid: ca 10 min