



10 år

Tematräning vecka 3-5

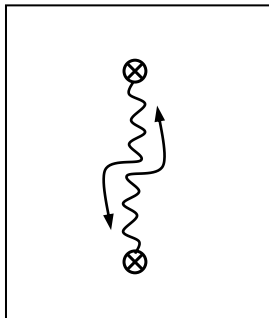
Fint-dribbling – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingteknik

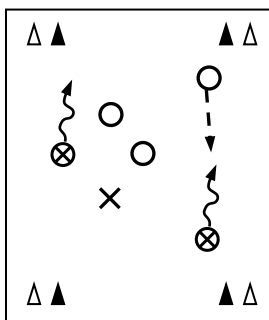
Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling. Bollhållarna startar samtidigt, fintar och dribblar förbi. Övningen vänder. Gör fintar åt höger respektive vänster.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

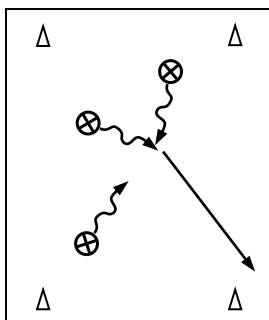
Organisation: 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

Utförande: Träna fint, dribbling och att vara spelbar. 2 bollar. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv bollen och försök sparka ut övriga spelares bollar. Spelare som får sin boll utsparkad, driver tillbaka bollen och återgår i övningen. Spelarna räknar antal bollar de sparkar ut.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 3: Valfria fintar

Vecka 4: Kroppsfint

Vecka 5: Skottfint