



10 år

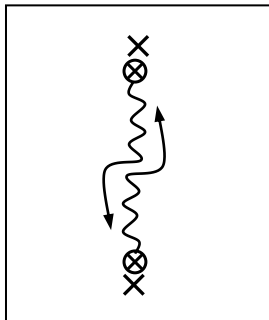
Tematräning 1 vecka 12-14 Fint-dribbling – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

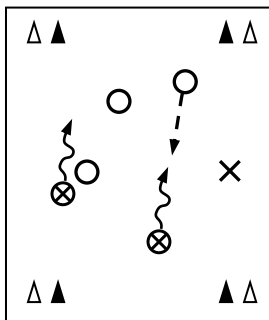
Organisation: 2 barn/led. 2 led. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling. Bollhållarna startar samtidigt, fintar och lämnar över till spelare i motsatt led. Gör fintar åt höger respektive vänster.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

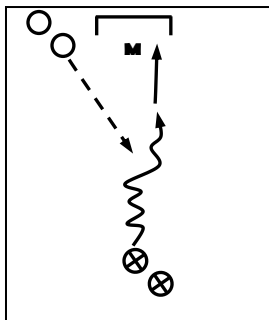
Organisation: 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

Utförande: Träna fint, dribbling och spelavstånd. 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 mot 1. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna fint och dribbling. Bollhållaren utmanar, fintar, dribblar mot försvararen och avslutar. Räkna antal lyckade fintar och mål. Byt uppgifter. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Försvararen får avsluta vid brytning.

Stegring för perioden

Vecka 12: Valfria fintar

Vecka 13: Överstegsfint

Vecka 14: Passningsfint