



10 år

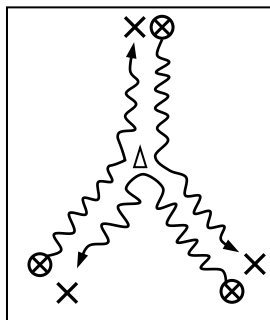
## Tematräning 2 vecka 12-14 Fint-dribbling – spelavstånd



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Dribblingsteknik

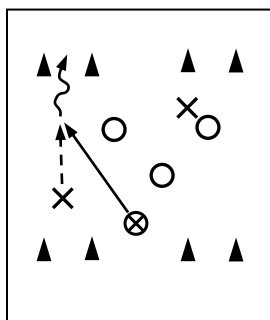
**Organisation:** 2 barn/led. 3 led. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Bollhållarna startar samtidigt, fintar, riktningsändrar och lämnar över till nästa spelare. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 25 min



### Dribblingsspel

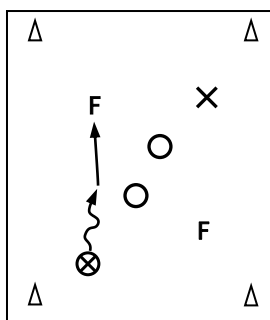
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen med flera mål.

**Utförande:** Träna fint, dribbling och spelavstånd. Minst 3 tillslag. Mål görs genom att driva bollen genom något av målen. Kort speltid. Byt lag

**Varianter:** Mål görs genom passning genom målen. 2 bollar.

### SPELÖVNING

Tid: 15 min



### Spelavstånd

**Organisation:** 2 mot 2 + 2 fria spelare. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna spelavstånd. Låt spelarna turas om att vara fri spelare. Kort speltid.

**Varianter:** 1 fri spelare.

### Stegring för perioden

Vecka 12: Valfria fintar

Vecka 13: Överstegsfint

Vecka 14: Passningsfint