



10 år

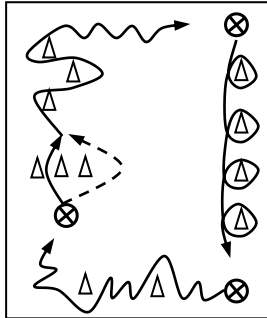
Tematräning 1 vecka 33-35 Fint-dribbling – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

Utförande: Träna fint och dribbling.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Variera banans svårighetsgrad.

TEMA

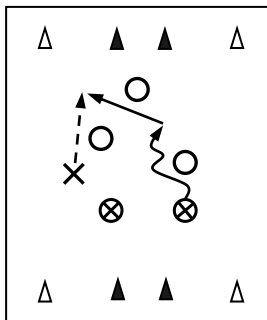
Tid: 25 min

Fint-dribblingstema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

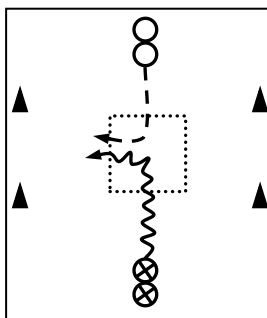
Organisation: 2-4 barn/lag. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

LEK

Tid: 15 min



Dribblingslek

Organisation: 2 barn/boll. 2 led. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv/löp samtidigt in i mittzonen.

Spelaren med boll väljer mål och försöker att driva igenom bollen. Spelaren utan boll försöker hinna före. Byt uppgifter.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 33: Valfria finter

Vecka 34: Kroppsfint

Vecka 35: Skottfint