



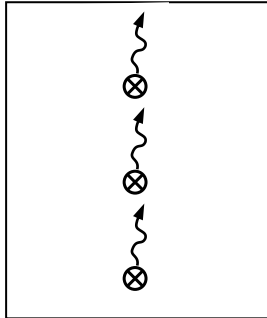
10 år

Tematräning 2 vecka 33-35 Fint-dribbling – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Följ varandra. Låt spelarna turas om att leda gruppen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

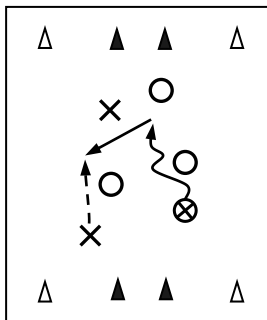
Tid: 25 min

Fint-dribblingstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsspel

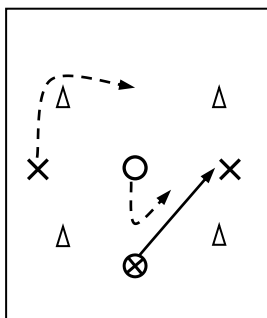
Organisation: 2-4 barn/lag. Flera planer.

Utförande: Träna fint, dribbling och att vara spelbar. Endast passning bakåt tillåten. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Räkna lyckade finter.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelbar

Organisation: 3 mot 1. Flera planer.

Utförande: Träna att vara spelbar. Bollen ska spelas genom kvadraten. Spelarna gör sig spelbara utanför kvadraten. Byt försvarare.

Varianter: Dribbling genom kvadraten med överlämning.

Stegring för perioden

Vecka 33: Valfria finter

Vecka 34: Kroppsfint

Vecka 35: Skottfint