



10 år

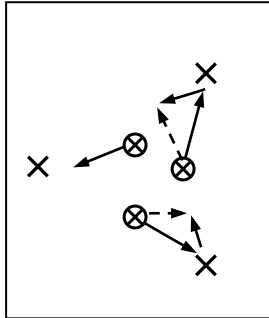
Tematräning 1 vecka 39-41 Passning – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

Organisation: Tekniktriangel med bollar i mitten. Flera planer.

Utförande: Träna passning. Bollhållaren passar spelare utan boll och gör sig spelbar för tillbakaspel. Sök upp ny spelare. Byt uppgifter.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

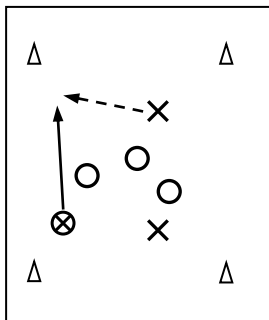
Tid: 25 min

Passningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Passningsboll

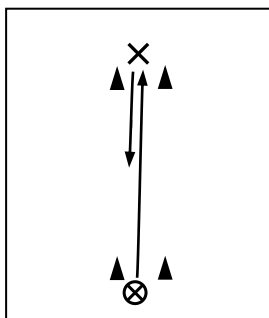
Organisation: 2-4 barn/lag. Flera planer utan mål.

Utförande: Träna passning och att vara spelbar. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Smålagsspel med mål.

LEK

Tid: 15 min



Passningslek

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning. Passa med 1 tillslag mellan konerna. Räkna antal passningar på bestämd tid.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida