



10 år

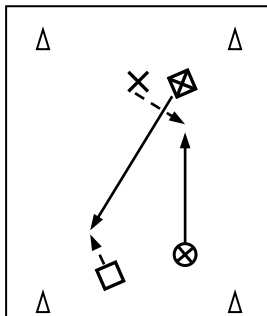
Tematräning 2 vecka 39-41 Passning – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

Organisation: 2 barn/boll. 2 grupper/plan. Flera planer.

Utförande: Träna passning. Spelarna passar bollen parvis utan att kollidera.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

TEMA

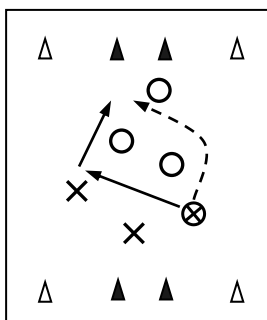
Tid: 25 min

Passningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Passningsspel

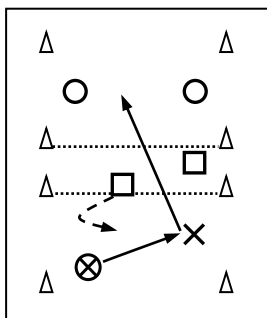
Organisation: 2-4 barn/lag. Flera planer.

Utförande: Träna passning och att vara spelbar. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelbar

Organisation: 2 mot 1 + 1. 3 lag. Flera planer.

Utförande: Träna att vara spelbar. Passa bollen inom laget och genom mittzonen till andra planhalvan. Ett lag agerar försvarare. 1 försvarare får gå in i ytterzonerna. Det lag som förlorar bollen blir försvarare.

Varianter: Tillåtet att bryta passning i mittzonen.

Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida