

Tekniktrappa, 6-14 år



6-7 ÅR

Mottag
Driva
Vända
Passa
Rulla*
Kasta*
Fånga*

*Målvaktsförberedande

8-10 ÅR

Scanning
Tvåfotsfint*
Passningsfint*
Hel- o halvvolley
Cruyff-vändning*
Överstegsfint*
Överstegsvändning*
Mottag inkl kroppsint
Driva
Vända
Passa
Rulla
Kasta
Fånga

*Lägg till tempoväxling efter

11-12 ÅR

Inkast
Väggspel*
Överkroppsmottag
Scanning
Tvåfotsfint*
Passningsfint*
Hel- o halvvolley
Cruyff-vändning*
Överstegsfint*
Överstegsvändning*
Mottag inkl kroppsint
Driva
Vända
Passa
Rulla
Kasta
Fånga

*Lägg till tempoväxling efter

13-14 ÅR

V-löpning
Nicka
Skydda bollen
Spel på bortre fot
Inkast
Väggspel
Överkroppsmottag
Scanning
Tvåfotsfint*
Passningsfint*
Hel- o Halvvolley
Cruyff-vändning*
Överstegsfint*
Överstegsvändning*
Mottag inkl kroppsint
Driva
Vända
Passa
Rulla
Kasta
Fånga

*Lägg till tempoväxling efter