

Träning Driva - Dribbla

Övning 1 (Samtliga)

Samtliga i straffområdet med varsin boll. Håll bollen i händerna och studsa hårt i marken. Försök att fånga bollen på sin högsta punkt. Gärna fånga med hopp. På signal så byter man och springer baklänges. Växla mellan fram och baklänges på signal.

Övning 2 (10 barn per grupp)

Målvakter i varsitt mål och ca 4 barn i kö vid varje mål. Den ena gruppen har boll. Barnen utmanar en mot en. Tar försvararen bollen utmanar den tills bollen är död. Barnen byter led och nästa par börjar om)

Övning 3 (10 barn per grupp)

Alla barn har varsin boll inom ett konat område. Barnen är i par där en leder med boll och den andra följer efter med boll så nära som möjligt. Vid signal så byter barnen mellan ledare och följare.

Övning 4 (10 barn per grupp)

Spelövning med målvakter. Barnen spelar 4 mot 4 och skall dribbla sig fram till mål. Försök att inte göra skott från långt håll. Passa om det behövs.

Avslutning (Samtliga)

LEK. Alla har boll och en jagar i mitten. På signal ska man ta sig över till andra sidan (konor markerar) och den i mitten skall ta bollen av de andra. Den som blir av med bollen jagar.