



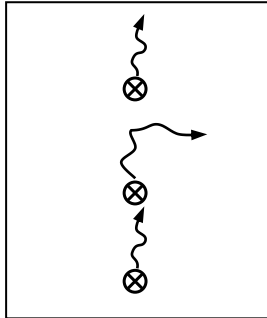
9 år

## Tematräning vecka 21-23 Fint-dribbling



### TEKNIK

Tid: 20 min



*Starta med fri lek med boll*

### Dribblingsteknik

**Organisation:** 1 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Följ varandra. Spelaren närmast efter ledaren kan vika av och bli ny ledare när den vill, den tidigare ledaren blir då sist i ledet.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### TEMA

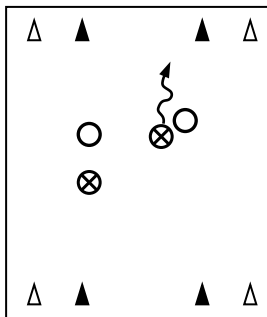
Tid: 25 min

### Fint-dribblingstema

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

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



### Dribblingsboll

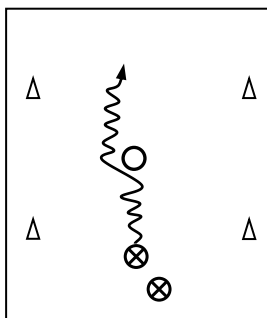
**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer med stora mål.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 2 bollar. Mål görs genom att driva bollen genom motspelarnas mål. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### LEK

Tid: 10 min



### Dribblingslek

**Organisation:** 1 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 1 jägare utan boll. Driv över till andra sidan, utan att jägaren tar bollen. Vid brytning så byter jägaren med den som förlorat bollen.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### Stegring för perioden

Vecka 21: Fotens insida

Vecka 22: Fotens utsida

Vecka 23: Valfria finter