



9 år

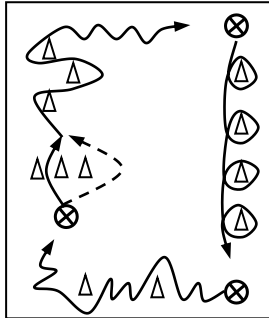
Tematräning vecka 33-35 Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

Utförande: Träna fint och dribbling.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Variera banans svårighetsgrad.

TEMA

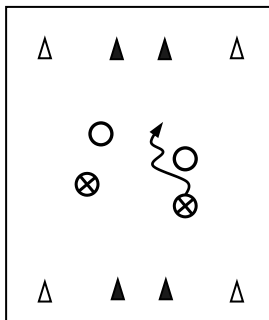
Tid: 25 min

Fint-dribblingstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Dribblingsboll

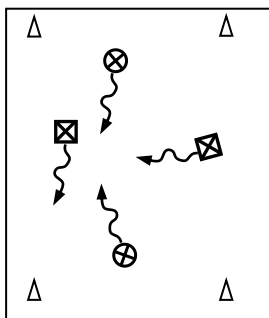
Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 1 barn/boll. 2 lag. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Försök att sparka ut andra lagets bollar. Spelare som får sin boll utsparkad, driver tillbaka och återgår i övningen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 33: Valfritt

Vecka 34: Fotens insida

Vecka 35: Fotens utsida