



9 år

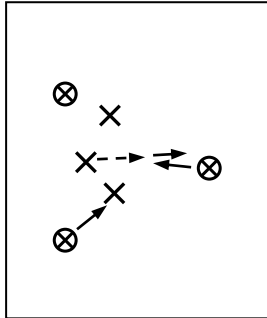
Tematräning vecka 39-41

Passning



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Passningsteknik

Organisation: Tekniktriangel med bollar i ytterkant. Flera planer.

Utförande: Träna passning. Bollhållarna passar till spelare utan boll som möter och passar tillbaka. Sök upp ny spelare. Byt uppgifter.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

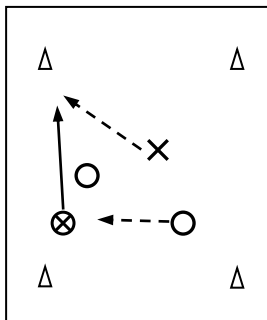
Tid: 25 min

Passningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Passningsboll

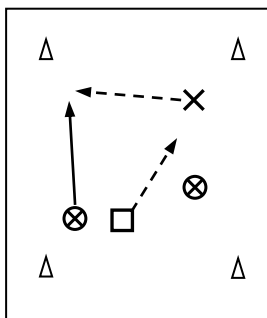
Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer utan mål.

Utförande: Träna passning. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Smålagsspel med mål.

LEK

Tid: 10 min



Passningslek

Organisation: 3 barn/plan + 1 jägare utan boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning. 2 bollar. Spelare som blir tagna av jägaren blir förstenede tills någon passar bollen till dem. Endast spelare utan boll kan bli tagna av jägaren. Byt jägare.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 1 boll.

Stegring för perioden

Vecka 39: Valfritt

Vecka 40: Fotens insida

Vecka 41: Fotens utsida