



9 år

Tematräning vecka 42-44

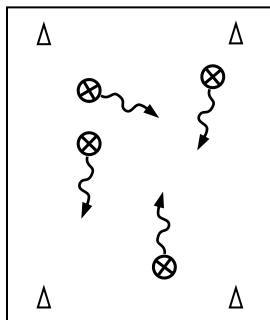
Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

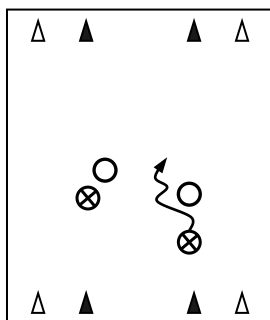
Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv bollen, träna på olika finter och riktningförändringar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Stoppa bollen med fot, knä eller rumpa.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

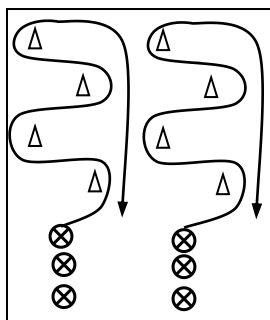
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

Utförande: Träna fint och dribbling. 2 bollar. Mål görs genom att stoppa bollen på motspelarnas mållinje. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

Utförande: Träna fint och dribbling. Dribblingsstafett i konbana. Driv bollen genom banan så snabbt som möjligt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Ett helt varv runt varje kon.

Stegring för perioden

Vecka 42: Fotens insida

Vecka 43: Fotens utsida

Vecka 44: Valfria finter