



# 9 år

## Tematräning vecka 3-5

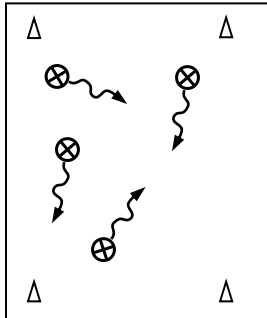
### Fint-dribbling



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Dribblingsteknik

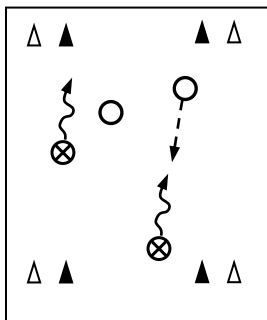
**Organisation:** 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna fint och dribbling.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag höger-2 tillslag vänster. 3 tillslag höger-3 tillslag vänster. Stoppa på tecken. Byt boll med varandra. Driv bollen i fyrkanter, trekantar eller åttor.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Dribblingsboll

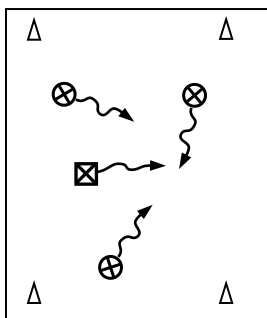
**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med stora mål.

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

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

#### LEK

Tid: 10 min



#### Dribblingslek

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

**Utförande:** Träna fint och dribbling. 1 jägare med väst i handen. Byt jägare vid beröring på ryggen.

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

#### Stegring för perioden

Vecka 3: Valfritt

Vecka 4: Fotens insida

Vecka 5: Fotens utsida