



9 år

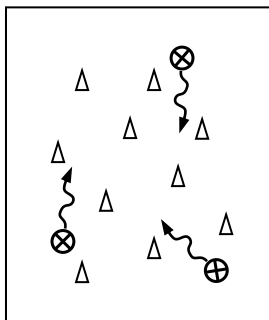
## Tematräning vecka 12-14 Fint-dribbling



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Dribblingsteknik

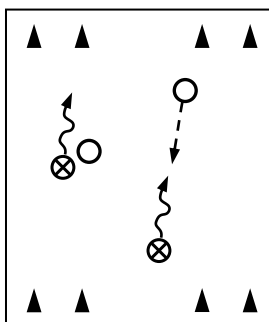
**Organisation:** 1 barn/boll. Konskog. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna fint och dribbling.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag höger-2 tillslag vänster. 3 tillslag höger-3 tillslag vänster etc. Byt boll med varandra.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Dribblingsboll

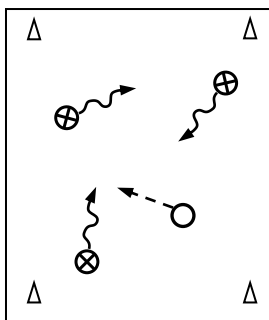
**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen med 4 mål.

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

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. 2 stora mål.

### LEK

Tid: 10 min



### Dribblingslek

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

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Jägaren försöker att erövra bollen från någon av de övriga, som då blir ny jägare.

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

### Stegring för perioden

Vecka 12: Fotens insida

Vecka 13: Fotens utsida

Vecka 14: Valfria finter