

# Utbildning 9 år

## Här följer färdigheter vi tränar på när vi fyllt 9 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Enkla vändningar, jonglering, stopp, sula, rulla.

Passningar: Passning efter marken, korta avstånd, träning med båda fötterna.

Rörelse med boll (springa med boll): Vi jobbar med bollen funktionellt i rörelse, driva boll i fart.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribblingar med olika tempon, riktningsändringar, finter.

Skott (båda fötterna): Låga bollar efter marken, där precision mot hörnen av målet eftersträvas.

Nick: Inläring av nickteknik.

Spelmoment (Smålagsprincipen): (2 mot 2), (3 mot 3), (5 mot 5) (6 mot 6 inför 10 år)  
Dribbla, skjut, passa, löp med boll. hitta glädjen.

Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen efter marken med alla delar av foten.



”Glöm inte benskydd vid träning och match!”