



## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

**För ålder:**

6 år

**Organisation:**

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per spelare

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna  
Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

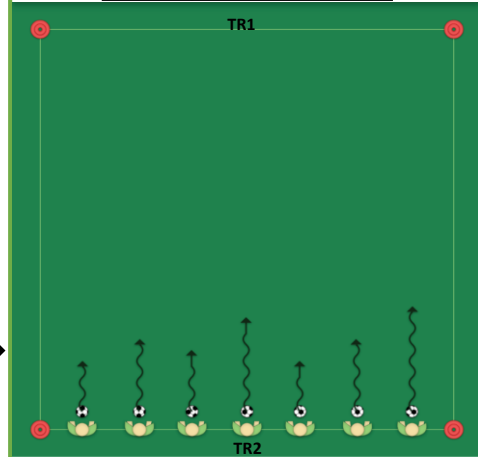
**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

**Progression 1 - Finta utan försvarsspelare (6 år):**

**Anvisningar** - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mitt emot (2) Spelaren utför två valfria finter (3) Öva med bägge fötterna (4) Spelarna anpassar hastigheten för att kunna utföra två finter

**Instruktioner** - (1) Var kreativ och ha stor fantasi när du väljer fint (2) Kontrollera bollen innan, under och efter finten (3) Lyft blicken utan att tappa kontroll på bollen

## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA



### Basövning - Utmana, finta och dribbla 6 år

**Checklista/analys:**

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

**Tips:**

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Visa exempel på olika finter för spelarna, se hotspots
- Dela upp gruppen så att det max blir åtta spelare som driver samtidigt. Väntande spelare tittar på aktiva spelare
- Prioritera ett korrekt utförande framför hög hastighet

## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

**För ålder:**

7 år

**Organisation:**

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per spelare

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna  
Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

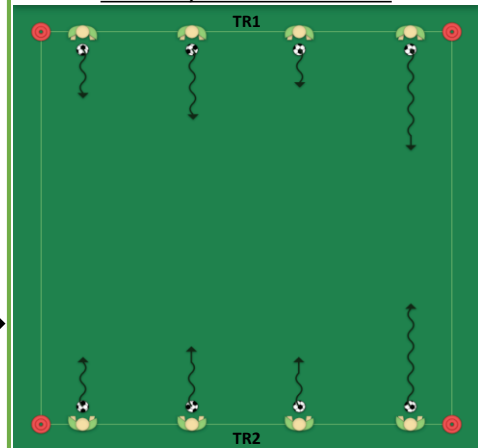
**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

**Progression 1 - Finta med mötande spelare (7 år):**

**Anvisningar** - (1) Spelare placeras på två linjer mitt emot varandra (2) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mitt emot (3) Spelaren utför valfri fint vid möte med spelare från motsatt linje (4) Öva med bägge fötterna (5) Spelarna anpassar hastigheten för att kunna utföra finten och kontrollera bollen

**Instruktioner** - (1) Var kreativ och ha stor fantasi när du väljer fint (2) Kontrollera bollen innan, under och efter finten (3) Lyft blicken utan att tappa kontroll på bollen samt undvika krock med mötande spelare

## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA



### Basövning - Utmana, finta och dribbla 7 år

**Checklista/analys:**

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

**Tips:**

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Visa exempel på olika finter för spelarna, se hotspots
- Dela upp gruppen så att det max blir åtta spelare som driver samtidigt. Väntande spelare tittar på aktiva spelare
- Prioritera ett korrekt utförande framför hög hastighet



## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

**För ålder:**

8-10 år

**Organisation:**

Kvadrat 12x12 m-15x15 m, 1 boll

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter, instruerar hela gruppen

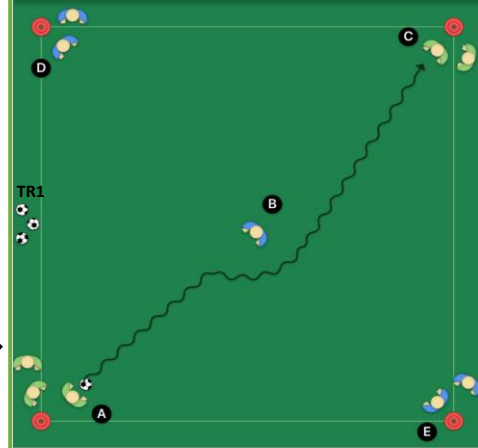
**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

**Progression 1 - Får passa tillbaka till spelare vid utgångsposition och byta offensiv spelare (8-10 år):**

**Anvisningar** - (1) Två lag, spelare A och C är samma lag, spelare B, D och E är i samma lag (2) Spelare A ska utmana, dribbla och finta sig förbi spelare B och lämna över bollen till spelare C (3) Spelare C ska därefter utmana, dribbla och finta sig förbi spelare B och lämna över bollen till spelare A (4) Vinner spelare B bollen, ska spelare B ta sig till spelare E eller D och lämna över bollen (5) Spelare E eller D ska därefter utmana, dribbla eller finta den spelaren som tappade bollen (6) Vid långa sekvenser, byt spelare i mitten (7) Offensiv spelare får passa bollen till en spelare vid utgångsposition för att byta

**Instruktioner** - (1) Ha kontroll på bollen (2) Utmana med fart och fortsätt ha hög fart utifrån dribblingen eller finten (3) Förflytta alltid bollen (4) Ta dig till ledig yta (5) Gör dribblingen eller finten på lämpligt avstånd till din motståndare

## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA



### Basövning - Utmana, finta och dribbla 8-10 år

**Checklista/analys:**

- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

**Tips:**

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Prioritera ett korrekt utförande och anpassa hastighet för att ta sig förbi motståndare med god bollkontroll
- Väntande spelare ska vara förberedda att få bollen
- Poängräkning mellan grönt och blått lag kan användas

## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

**För ålder:**

9-19 år

**Organisation:**

Kvadrat 12x12 m-18x18 m, 1 boll

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter, instruerar hela gruppen

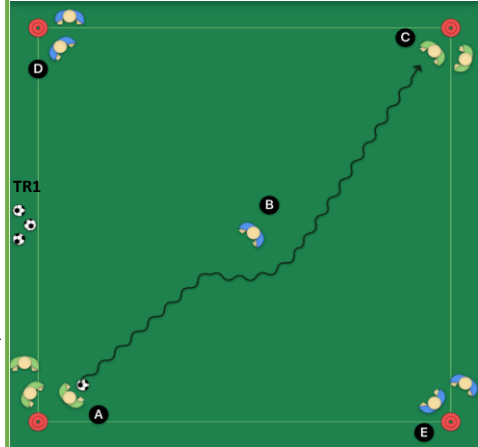
**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

**Progression 1 - Får enbart lämna över boll till motsatt kon (9-19 år):**

**Anvisningar** - (1) Två lag, spelare A och C är samma lag, spelare B, D och E är i samma lag (2) Spelare A ska utmana, dribbla och finta sig förbi spelare B och lämna över bollen till spelare C (3) Spelare C ska därefter utmana, dribbla och finta sig förbi spelare B och lämna över bollen till spelare A (4) Vinner spelare B bollen, ska spelare B ta sig till spelare E eller D och lämna över bollen (5) Spelare E eller D ska därefter utmana, dribbla eller finta den spelaren som tappade bollen (6) Vid långa sekvenser, byt spelare i mitten (7) Offensiv spelare får enbart lämna över bollen till en medspelare vid motsatt kon för att byta

**Instruktioner** - (1) Ha kontroll på bollen (2) Utmana med fart och fortsätt ha hög fart utifrån dribblingen eller finten (3) Förflytta alltid bollen (4) Ta dig till ledig yta (5) Gör dribblingen eller finten på lämpligt avstånd till din motståndare

## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA



### Basövning - Utmana, finta och dribbla 9-19 år

**Checklista/analys:**

- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

**Tips:**

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Prioritera ett korrekt utförande och anpassa hastighet för att ta sig förbi motståndare med god bollkontroll
- Väntande spelare ska vara förberedda att få bollen
- Poängräkning mellan grönt och blått lag kan användas