

Trinn 9-10 år

<i>Teknisk</i>	
Pasning	<ul style="list-style-type: none">- Mestre forskjellige typer pasninger med fot – fokus på retning og kraft.- Introduseres for andre tilslags- og mottaksferdigheter, som heading, volley, bryst og lår.
Føring	<ul style="list-style-type: none">- Kunne føre ballen med begge bein. Fokus på korte touch.
Avslutning	<ul style="list-style-type: none">- Introduseres for andre tilslagsferdigheter, som heading og volley.
Vending	<ul style="list-style-type: none">- Kunne flere forskjellige typer vendinger, som for eksempel såle-, inn- og utsidevending.
Finte/dribling	<ul style="list-style-type: none">- Beherske minst en type finte og vite hvor det er mest hensiktsmessig å drible.
Mottak/medtak	<ul style="list-style-type: none">- Terpe på retningsbestemt medtak – fokus på kroppsstilling.- Fokus på å møte ballen.
<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	<ul style="list-style-type: none">- Introduseres for vending av spillet for å utnytte ledig rom og skape gjennombrudd.- Hvordan bevege meg for å skaffe meg rom for å avslutte på mål.- Fokus på temposkifte ved passering av motstander.
Forsvarsspill	<ul style="list-style-type: none">- Større fokus på å markere motspiller samt komme på rett side, altså mellom motspiller og eget mål.

Anbefalte treningsøker: [Treningsøkta 9-10 år](#)