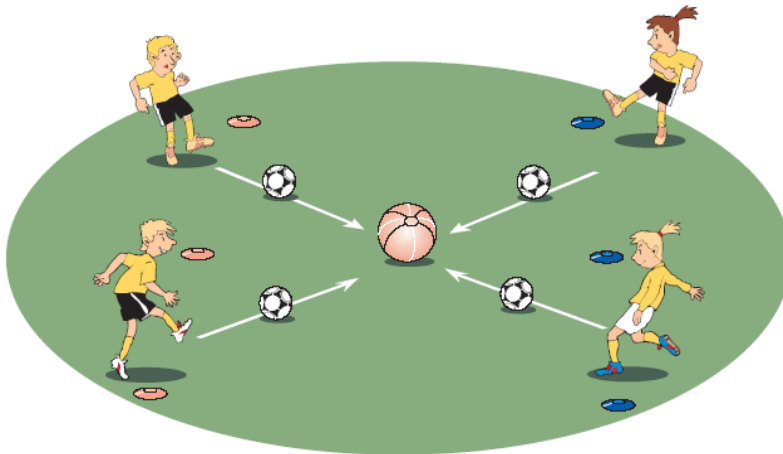


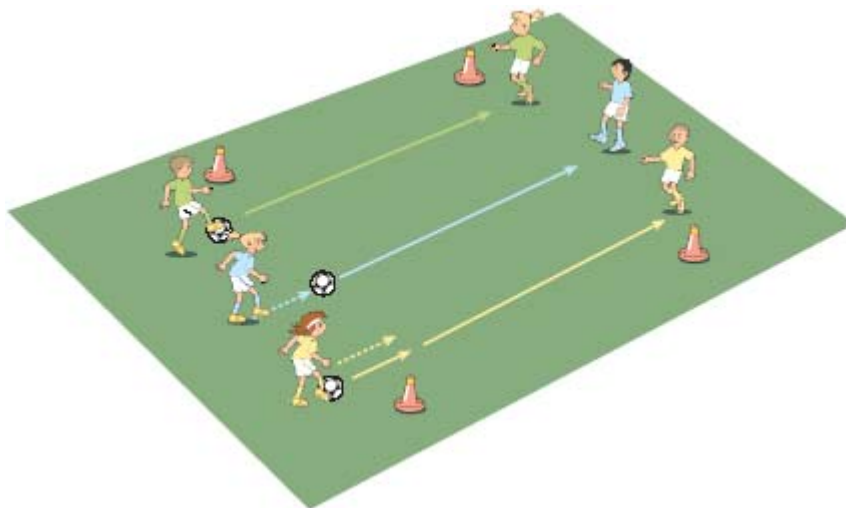
Tema tillslag – utvecklingsnivå 6 – 8 år



Prickboll

Varje spelare har var sin boll . Spelarna försöker träffa bollen i mitten så att den rullar över till andra lagets sida.

Övningstid: ca 10 min



Vad: Tillslag

Varför: För att få ett rent tillslag vid passning och skott.

Hur: Se på bollen vid tillslaget.

Praktisera:

Organisation: En boll på två spelare och fyra koner. Avstånd mellan målen ca 5 m.

Anvisning grön: Rörelse på stället - skjut på varandra och lek målvakt - bollen ska ligga still.

Anvisning blå: Rörelse mot bollen - bollen ska ligga still och spelaren ska vara i rörelse.

Anvisning gul: Rörelse med bollen - boll och spelare ska vara under rörelse.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Smålagsspel – tillslag/skott

Varför: För att ofta få möjligheten att skjuta.

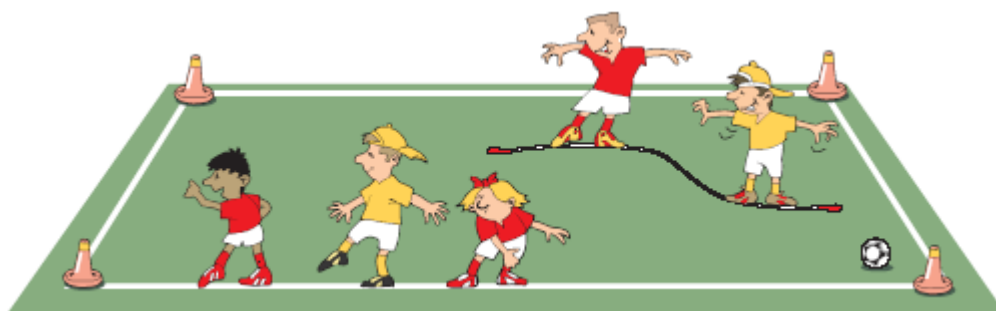
Hur: Sök avslutsläge och titta på bollen vid tillslaget.

Praktisera:

Organisation: ca 10 x 20 meter med små mål, 3 mot 3.

Anvisning: Smålagsspel där mål görs genom att skjuta i mål.

Övningstid: ca 25 min



Balansen

Gå balansgång på en linje eller hopprep. Stå på ett ben, hoppa från ett ben till det andra, blunda och balansera mm.

Övningstid: ca 10 min