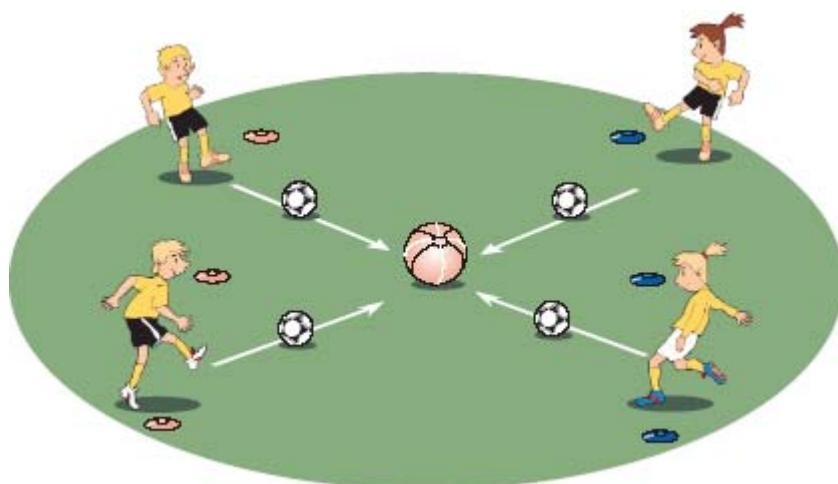


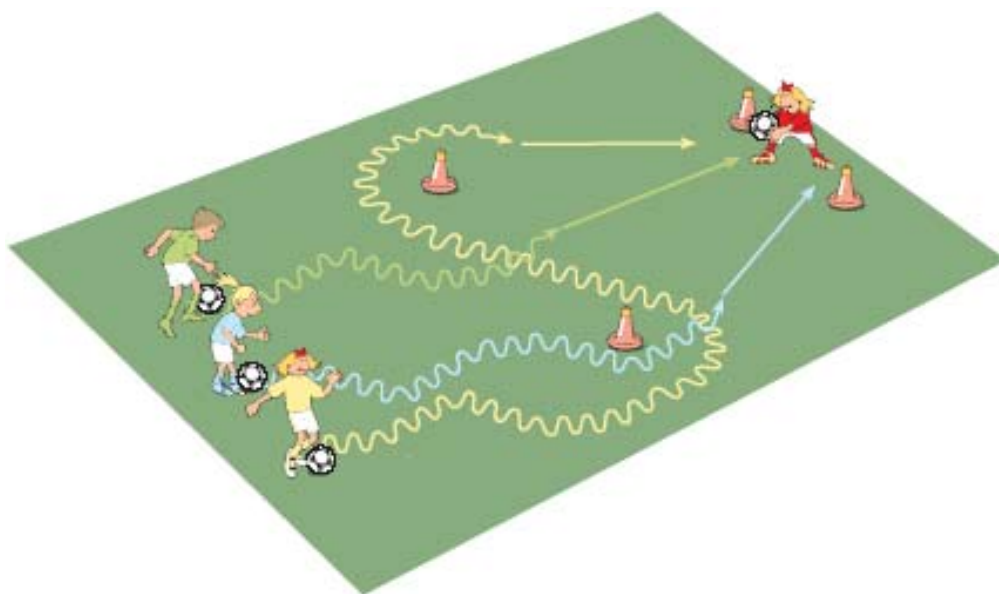
Tema tillslag – utvecklingsnivå 9 – 10 år



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: Drivning - skott

Varför: För att kunna förflytta bollen under kontroll och skjuta.

Hur: Titta upp så ofta du behöver och bestäm vart du ska skjuta.

Praktisera:

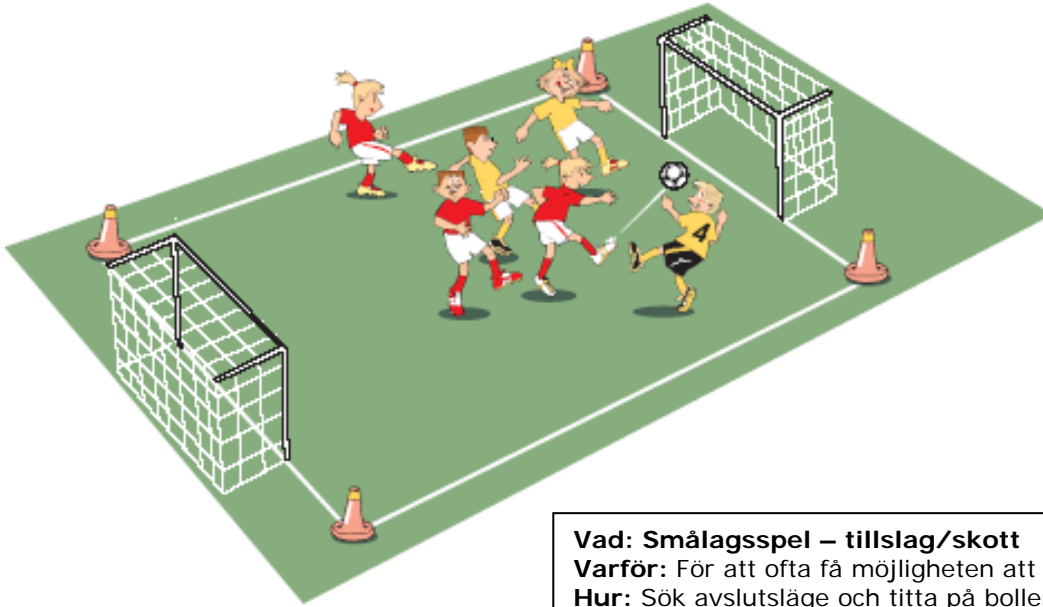
Organisation: En boll per par och fyra koner (två som mål). Avstånd mellan konerna cirka 5 meter.

Anvisning grön: Driv bollen rakt och skjut vid konerna.

Anvisning blå: Driv bollen utanför någon av konerna och skjut.

Anvisning gul: Driv bollen runt båda konerna och skjut.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Smålagsspel – tillslag/skott

Varför: För att ofta få möjligheten att skjuta.

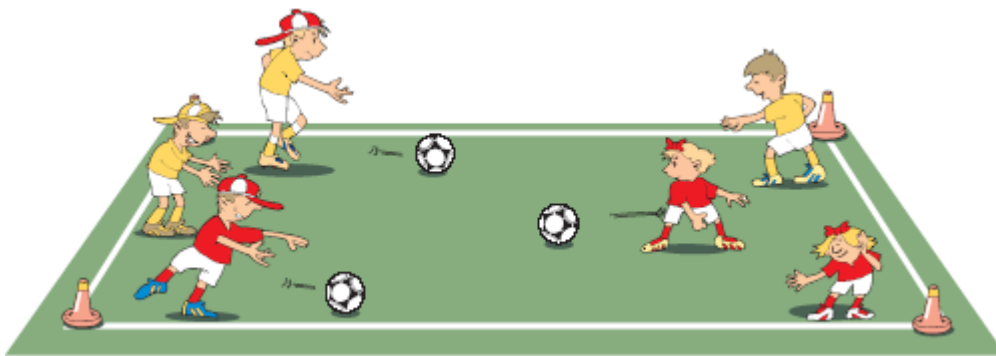
Hur: Sök avslutsläge och titta på bollen vid tillslaget.

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



Blindboll

Alla spelare blundar. Rulla bollen till en annan spelare som måste lyssna för att kunna fånga bollen.

Övningstid: ca 10 min