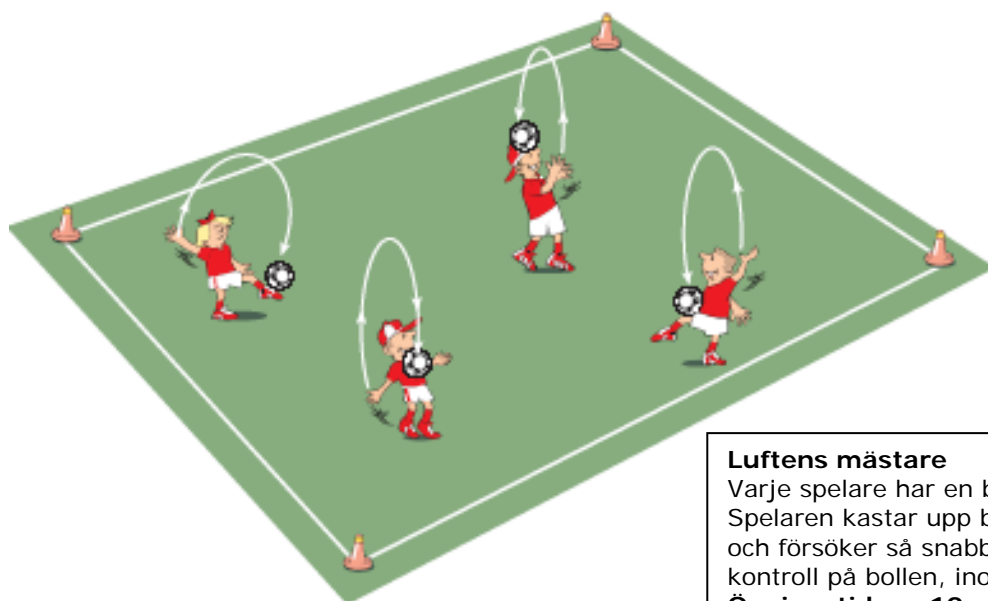


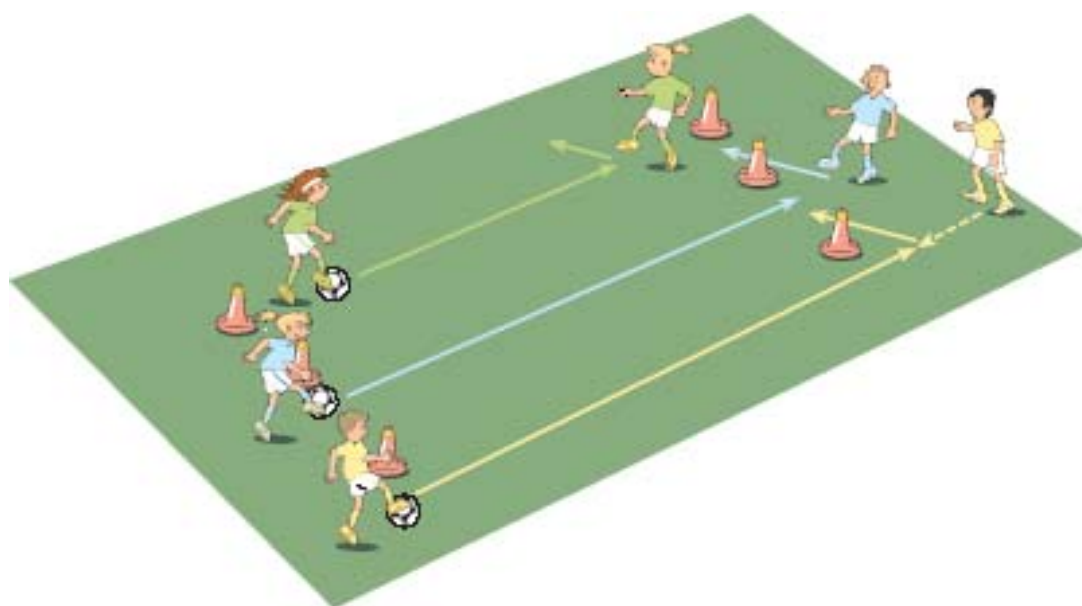
Tema mottagning – utvecklingsnivå 9 – 10 år



Luftens mästare

Varje spelare har en boll och var sin yta. Spelaren kastar upp bollen i luften till sig själv och försöker så snabbt som möjligt att få kontroll på bollen, inom den markerade ytan.

Övningstid: ca 10 min



Vad: Mottagning

Varför: För att i nästa moment kunna passa, finta/dribbla eller skjuta.

Hur: Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter.

Praktisera:

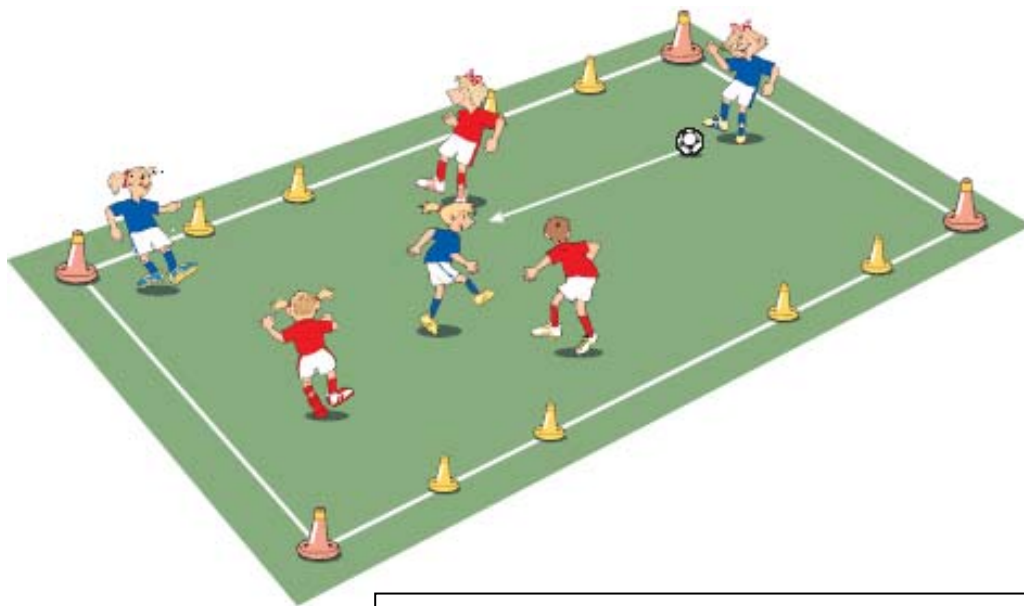
Organisation: En boll och två koner per par. Avståndet mellan konerna cirka 10 meter.

Anvisning grön: Ta emot bollen med fotens insida och flytta den snett framåt.

Anvisning blå: Ta emot bollen med fotens insida och flytta den snett framåt förbi konen.

Anvisning gul: Under rörelse ta emot bollen med fotens insida och flytta den snett framåt förbi konen.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Smålagsspel – mottagning

Varför: För att i nästa moment kunna passa, finta/dribbla eller skjuta.

Hur: Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter.

Praktisera:

Organisation: ca 10 x 20 meter med fyra konmål, 3 mot 3.

Anvisning: Smålagsspel där mål görs i konmålen.

Övningstid: ca 30 min



Huller om buller

Varje spelare har var sin boll. Driv, vänd och trixa med bollen inom den avgränsade ytan.

Övningstid: ca 10 min