

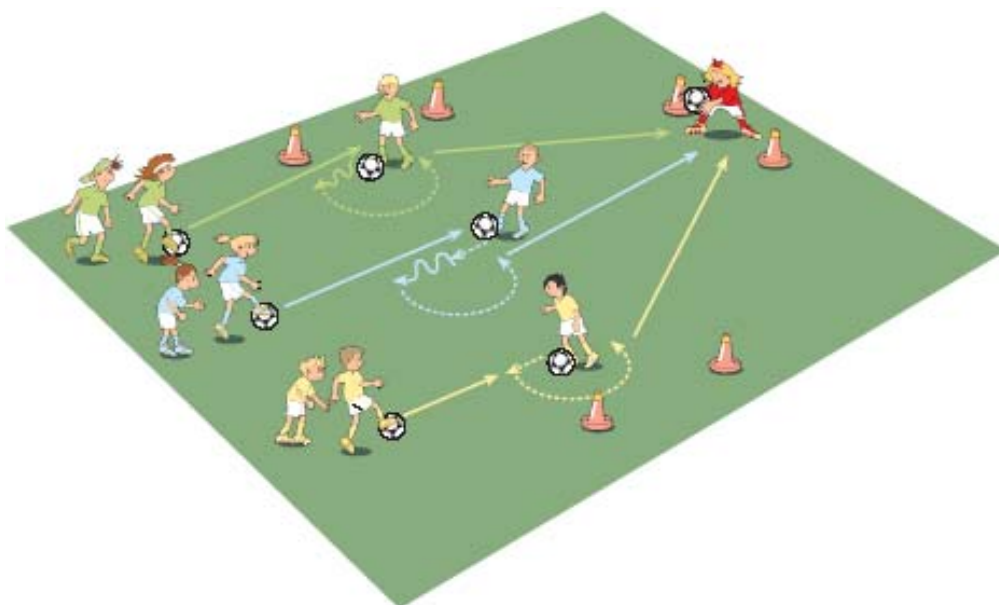
Tema mottagning – utvecklingsnivå 11 – 12 år



Konskogen

Varje barn har var sin boll. De dribblar hller om buller runt i skogen. Vid exempelvis signal stanna vid ett "träd".

Övningstid: ca 10 min



Vad: Mottagning – vändning – skott

Varför: För att snabbt kunna vända och skjuta.

Hur: Se på bollen vid mottagning och vändning. Titta upp direkt efter och bestäm var du ska skjuta.

Praktisera:

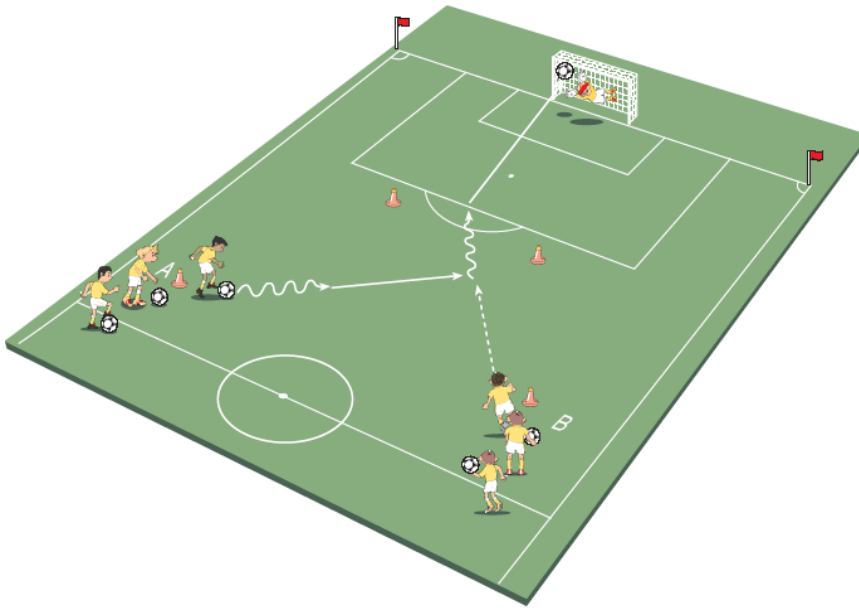
Organisation: Två bollar på fyra spelare och sex koner.

Anvisning grön: Ta emot bollen med fotens insida och flytta den framåt. Vänd med boll 180 grader med fotens insida och skjut.

Anvisning blå: Löp mot bollen, ta emot med fotens insida och flytta bollen framåt. Vänd med boll 180 grader med fotens insida och skjut.

Anvisning gul: Löp mot bollen, gör en mottagning och vändning i samma moment med fotens insida och skjut.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Mottagning - skott

Varför: För att snabbt få kontroll på bollen och i nästa moment komma till skott.

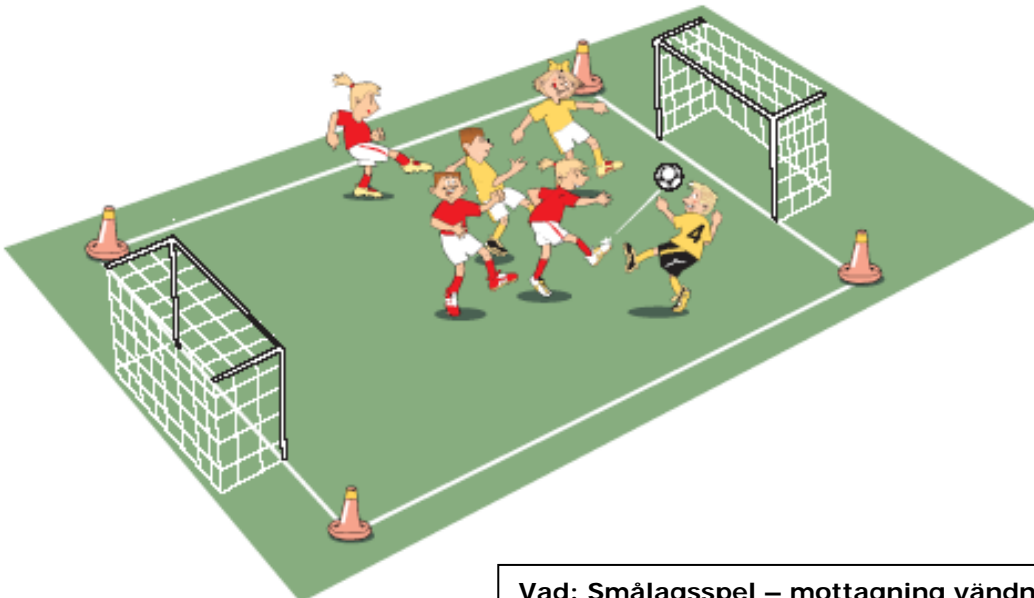
Hur: Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter – se på bollen vid tillslagsögonblicket

Praktisera:

Organisation: 5 - 7 spelare och 4 koner.

Anvisning: B löper mot mål. Samtidigt driver A bollen framåt och passar sedan B, som tar emot och avslutar. Nästa passning kommer från led B till den spelare i led A som passade.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Smålagsspel – mottagning vändning skott

Varför: För att ofta få möjligheten att skjuta.

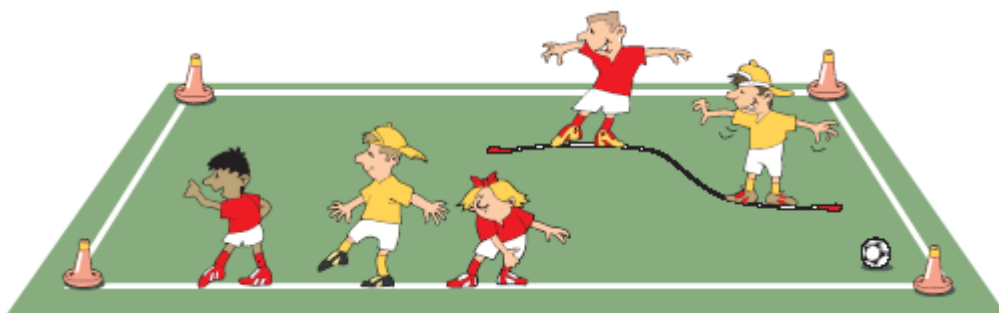
Hur: Sök avslutsläge och titta på bollen vid tillslaget.

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