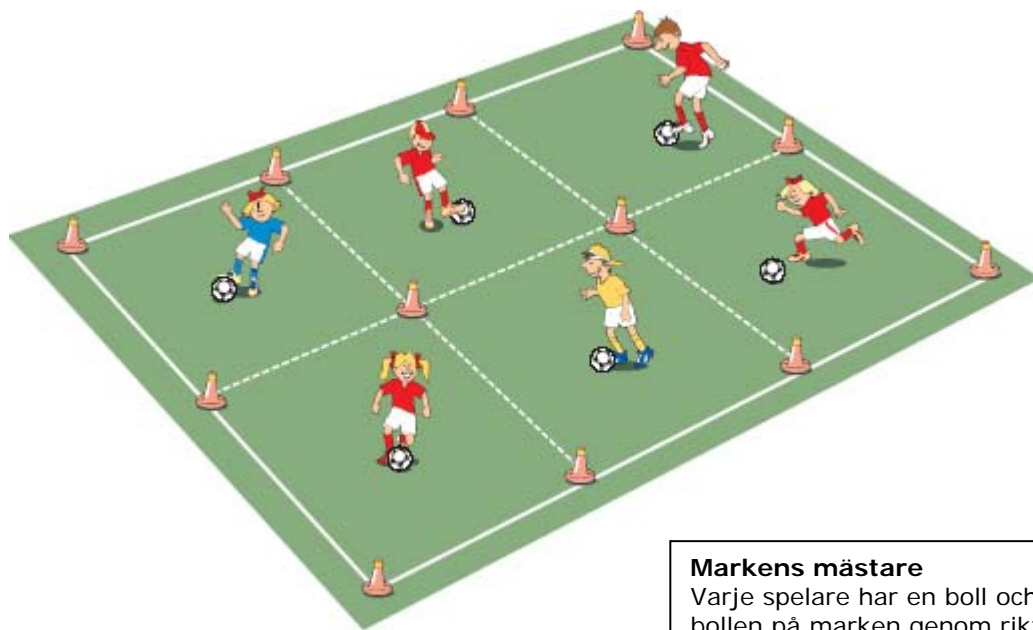


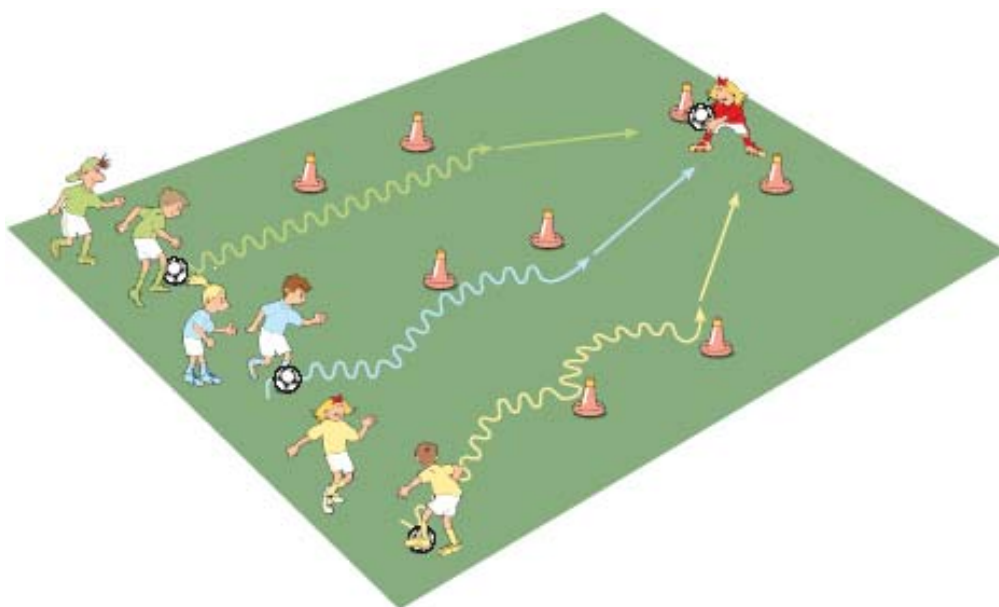
Tema skott – utvecklingsnivå 11 – 12 år



Markens mästare

Varje spelare har en boll och var sin yta. Förflytta bollen på marken genom riktningförändringar, inom den avgränsade ytan.

Övningstid: ca 10 min



Vad: Drivning – fint/dribbling - skott

Varför: För att kunna driva och ta sig förbi en motståndare med bollen under kontroll för att snabbt komma till skott.

Hur: Titta upp så ofta du behöver och ha bollen nära foten. Bestäm vart du ska skjuta.

Praktisera:

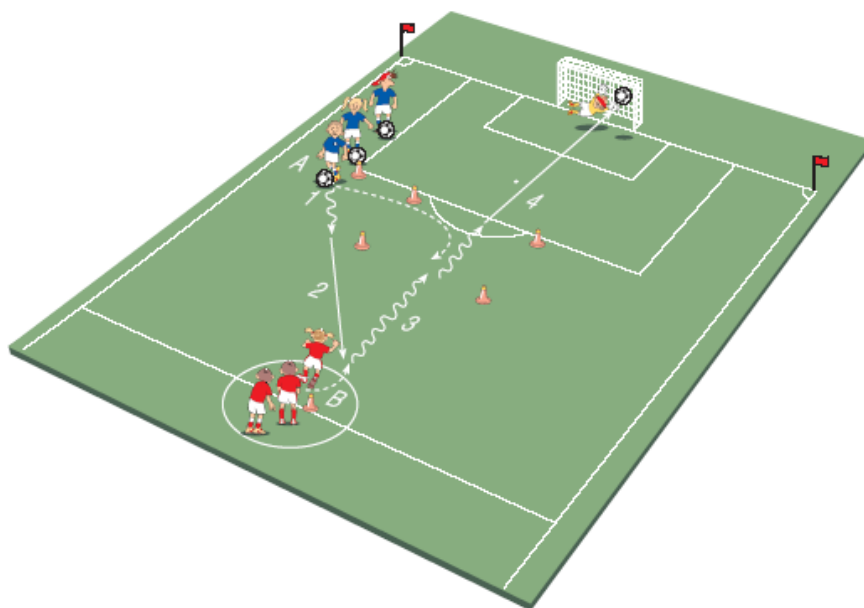
Organisation: Två bollar på tre spelare och fyra koner (två som mål). Avstånd mellan konerna cirka 3 meter.

Anvisning grön: Driv bollen vid sidan av konerna. Kliv över bollen och låtsas gå förbi en tänkt motståndare på ena sidan - men gå förbi på andra sidan och avsluta.

Anvisning blå: Driv bollen och utmana första konen. Kliv över bollen och låtsas gå förbi motståndaren på ena sidan - men gå förbi på andra sidan och skjut.

Anvisning gul: Driv bollen och utmana båda konerna. Kliv över bollen och låtsas gå förbi motståndaren på ena sidan - men gå förbi på andra sidan och skjut.

Övningstid: ca 15 min



Vad: 1 mot 1 – skott

Varför: För att komma förbi en motståndare och skjuta mot mål.

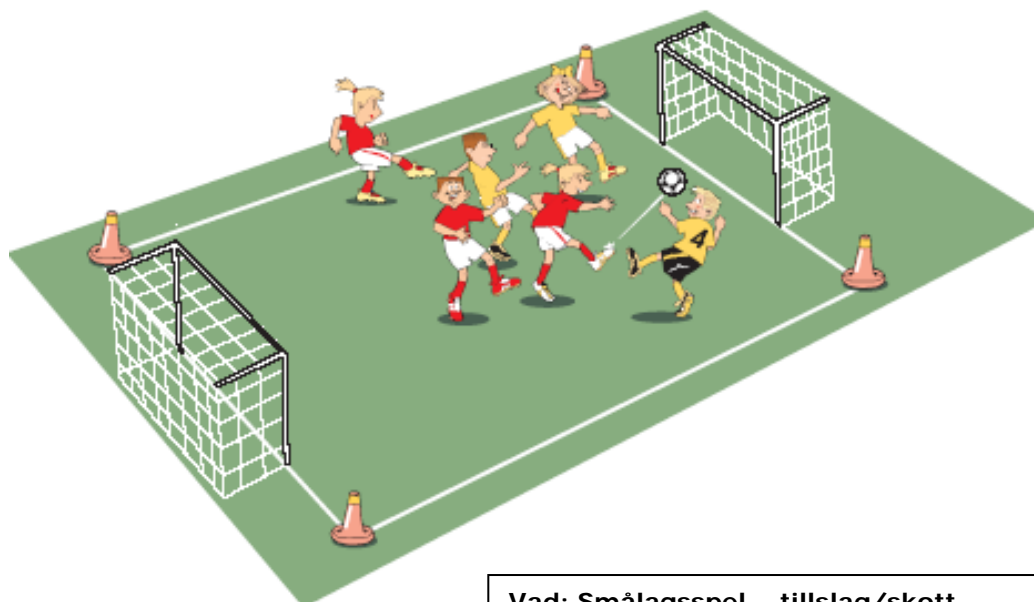
Hur: Ha bollen nära foten – se på bollen vid tillslagsögonblicket

Praktisera:

Organisation: 5 - 7 spelare och 6 koner.

Anvisning: A driver bollen och passar till B. A blir försvarsspelare och B driver och utmanar A, för att sedan avsluta.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Smålagsspel – tillslag/skott

Varför: För att ofta få möjligheten att skjuta.

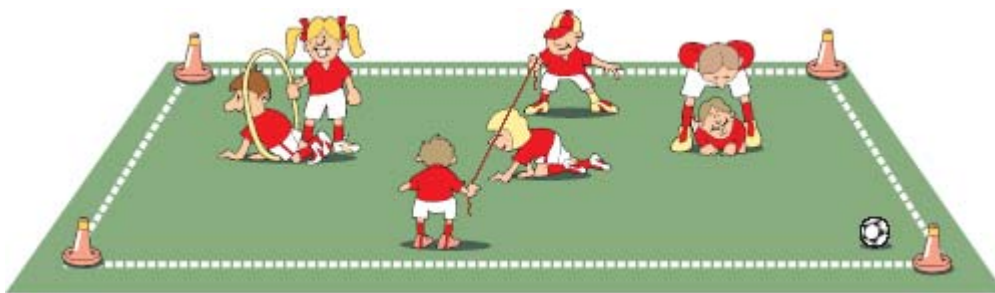
Hur: Sök avslutsläge och titta på bollen vid tillslaget.

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



Krypen

Kryp genom rockringar, hopprep och under varandra.

Övningstid: ca 10 min