

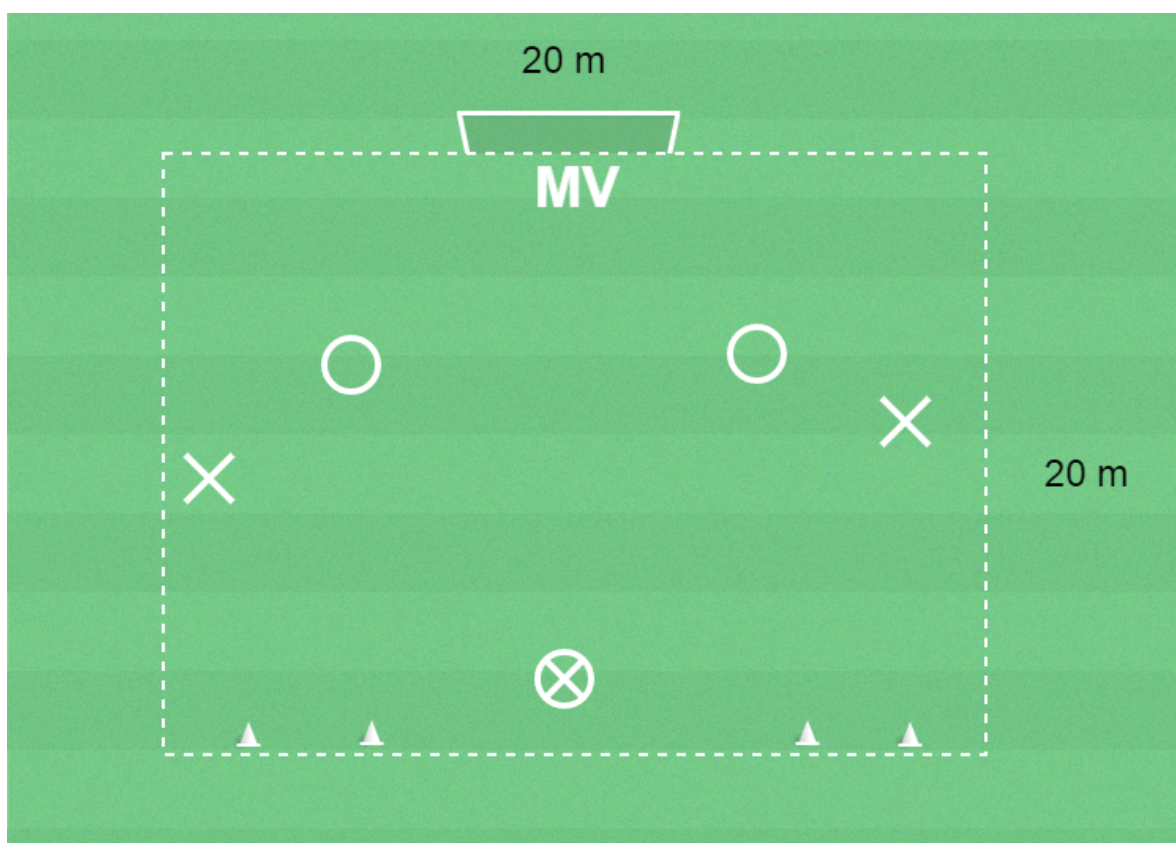
Träningspass 1 - Skjuta

Uppvärmning - Målvakt C - Lek - Stopp (tid: 5 min)

- Alla spelare samtidigt
- Varför?
 - Bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor.
 - Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter och lek kan även användas som förberedelseträning.
- Anvisningar:
 - Denna leken kallas för "Stopp", alla barnen springer omkring inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra 1, 2, 3 eller 4 ska barnen göra olika saker.
 - 1 - barnen stannar på ett ben
 - 2 - barnen springer vidare
 - 3 - barnen hoppar jämfota på stället
 - 4 - barnen lägger sig på rygg

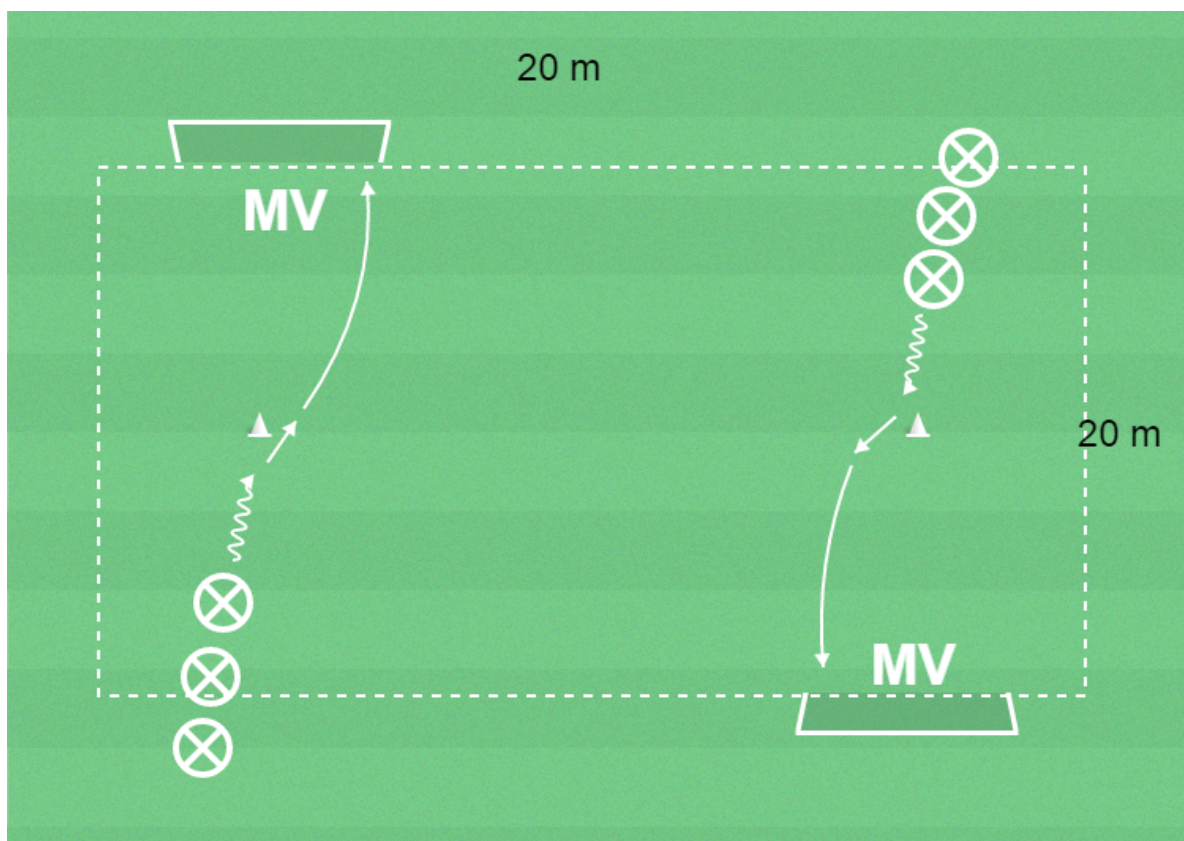
Spelövning 1 - Smålagsspel - Skjuta (Tid: ca 12 min)

- Vad?
 - Komma till avslut och göra mål
- Varför?
 - Göra mål
- Hur? (frågeexempel)
 - När kan du skjuta bollen?
 - När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.
 - Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?
 - Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.
- Organisation:
 - 6 barn/grupp, minst 1 ansvarig vuxen per grupp
 - Spelplan 20x20 meter med 1 mål och 2 konmål
 - Bollar, västar och koner.
- Anvisningar:
 - Spel 3 mot 2+1 målvakt
 - Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut.
 - Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.
 - Byt uppgifter efter ca 2 minuter.



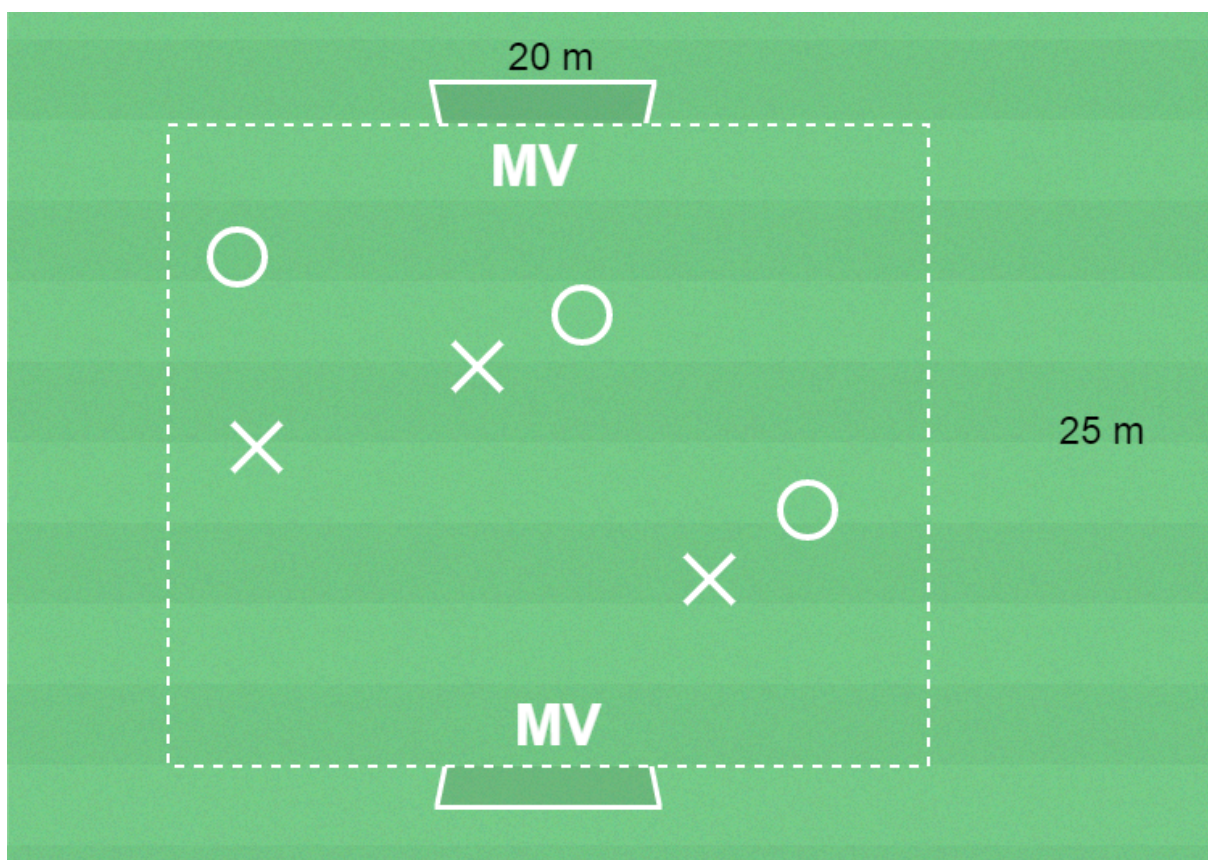
Färdighetsövning 1 - Skjuta (Tid: ca 8-10 min)

- Vad?
 - Komma till avslut och göra mål
- Varför?
 - Göra mål
- Hur? (Frågeexempel)
 - När kan du skjuta?
 - När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.
 - Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?
 - Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.
- Organisation:
 - 8 - 10 barn/grupp, 1-2 ansvariga vuxna per grupp
 - 2 mål med 20 meters avstånd
 - Bollar, västar och koner
- Anvisningar:
 - Barnen delas in i 2 led med 4-5 spelare/led, 1 målvakt per grupp.
 - Första spelaren i varje led "utmanar" konerna, spelar sedan bollen snett framåt och avslutar mot mål.
 - När man gjort sin omgång ställer man sig sist i det motsatta ledet.
 - Byt målvakt efter ca 2 minuter.



Spelövning 2 - Smålagsspel - Skjuta (Tid: ca 8-10 minuter)

- Vad?
 - Komma till avslut och göra mål
- Varför?
 - Göra mål
- Hur? (Frågeexempel)
 - Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?
 - Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.
 - När kan du skjuta?
 - När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.
- Organisation:
 - 8-10 barn/grupp - 2 lag/grupp, 1-2 ansvarig vuxen per grupp
 - Spelplan 25x20 meter med 2 mål
 - Bollar, västar och eventuellt koner
- Anvisningar:
 - Spel 3 mot 3 med målvakter (vid 8 barn)
 - Spel 4 mot 4 med målvakter (vid 10 barn)
 - Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.
 - Byt målvakt efter ca 2 minuter.



Färdighetsövning 2 - Skjuta (Tid: ca 5 minuter)

- Vad?
 - Komma till avslut och göra mål
- Varför?
 - Göra mål
- Hur? (Frågeexempel)
 - Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?
 - Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.
 - Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?
 - Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.
- Organisation:
 - 2 lag, lag A + lag B, 1-2 ansvariga vuxna per lag
 - Bollar, koner och västar
- Anvisningar:
 - Dela in barnen i 2 lag
 - Barnen i lag A bär västar och har varsin boll
 - Barnen i lag A ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna, som är placerade mitt emellan lagen.
 - När lag A skjutit sina bollar är det lag B:s tur.

