



# 10 år

## Tematräning vecka 6-8

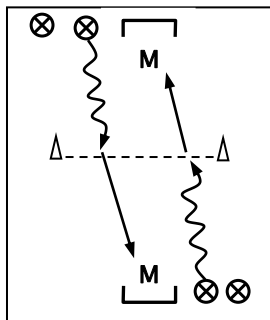
### Skott – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Skott-teknik

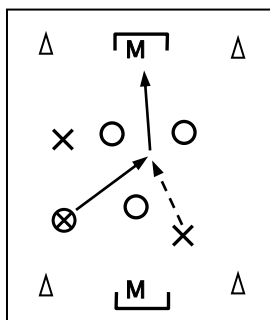
**Organisation:** 1 barn/boll. 2-3 barn/led + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott. Driv bollen och skjut från linjen. Endast låga skott. Byt led efter skott. Byt håll. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Skottboll

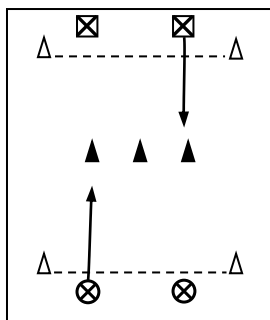
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

**Utförande:** Träna skott och att vara spelbar. Mål görs genom låga avslut. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Skottlek

**Organisation:** 1 barn/boll. 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen. Koner i mitten.

**Utförande:** Träna skott. Försök träffa konerna. Endast låga skott. Spelarna får hämta bollar på egen planhalva men bara skjuta från egen linje. Vid träff så ställer spelaren upp konen igen. Räkna antal träffar lagvis.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 6: Fotens insida

Vecka 7: Vrist

Vecka 8: Fotens utsida