



10 år

Tematräning 1 vecka 9-11

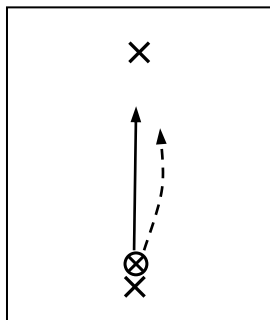
Passning – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Passningsteknik

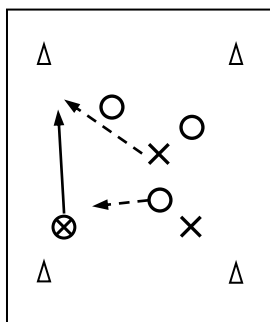
Organisation: 3-4 barn/boll. 2 led. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna passning. Platsbyte.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Passningsboll

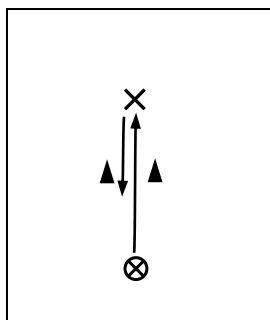
Organisation: 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen utan mål.

Utförande: Träna passning och att vara spelbar. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Smålagsspel med mål.

LEK

Tid: 10 min



Passningslek

Organisation: 2 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna passning. Passa bollen mellan konerna. Räkna antal passningar på bestämd tid.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida