



10 år

## Tematräning 2 vecka 9-11

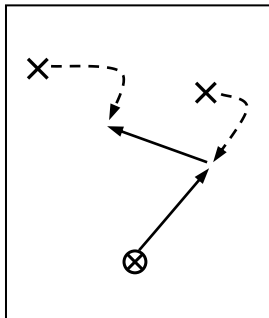
### Passning – spelbar



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

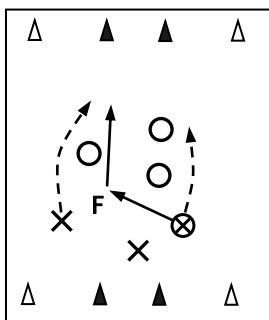
**Organisation:** 2-4 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna passning. Varje spelare får ett nummer och passar bollen under rörelse i nummerföljd.

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

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 25 min



#### Passningsspel

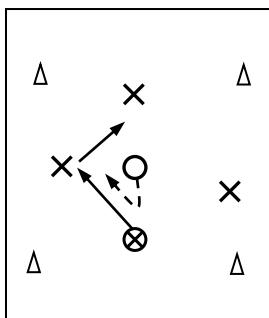
**Organisation:** 2-4 barn/lag. 1 fri spelare. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna passning och att vara spelbar. Spel i numerärt överläge. Låt spelarna turas om att vara fri spelare. Kort speltid. Byt lag.

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

#### SPELÖVNING

Tid: 15 min



#### Spelbar

**Organisation:** 4 mot 1. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna att vara spelbar. Byt försvarare vid brytning eller missad passning.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Tillslagsbegränsningar. 3 mot 1.

#### Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida