



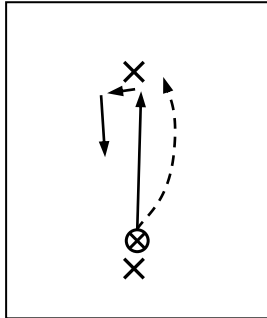
10 år

Tematräning 1 vecka 18-20 Mottagning – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Mottagningsteknik

Organisation: 3 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot och passa tillbaka. Platsbyte.

Varianter: Mottagning och passning med samma fot. Mottagning med ena foten, passning med andra.

TEMA

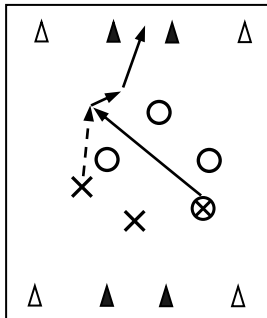
Tid: 25 min

Mottagningstema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsboll

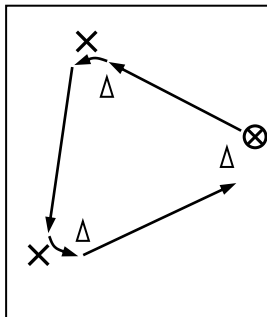
Organisation: 2-4 barn/lag. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning och spelavstånd. 3 eller 2 tillslag. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 15 min



Mottagningslek

Organisation: 3 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen förbi konen och passa vidare. Byt håll. Räkna antal mottagningar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Mottagning och passning med samma fot. Mottagning ena foten, passning med andra.

Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida