



10 år

Tematräning 2 vecka 18-20

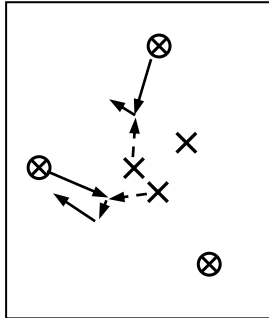
Mottagning – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

Organisation: Tekniktriangel med bollar i ytterkant. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Spelarna i mitten möter, tar emot och passar tillbaka till spelare i ytterkant. Sök upp ny bollhållare. Byt uppgift.

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

TEMA

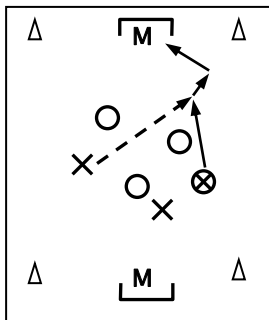
Tid: 25 min

Mottagningstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsspel

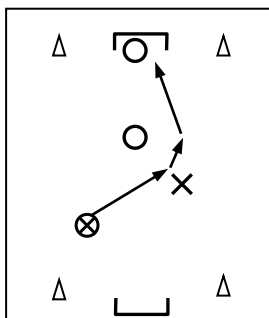
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning och spelavstånd. 3 eller 2 tillslag. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelavstånd

Organisation: 2 mot 1 + 1. Flera planer.

Utförande: Träna spelavstånd. En spelare i försvarande lag agerar målvakt. Efter avslutat anfall vänder övningen. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Tillslagsbegränsningar.

Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida