



10 år

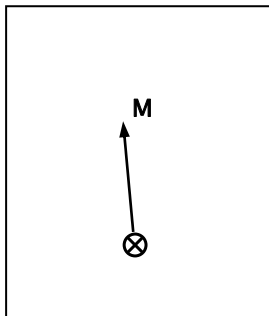
## Tematräning 2 vecka 24-26 Skott & Mv – specialträning



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Målvaktsteknik

**Organisation:** 2 barn/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna målvaktsteknik. Kasta/sparka vid sidan om målvakten som fångar bollen. Övningen vänder.

**Varianter:** Markbollar/höjdbollar.

### TEMA

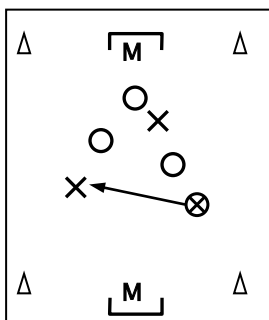
Tid: 25 min

### Skott-målvaktstema

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

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Målvaktsboll

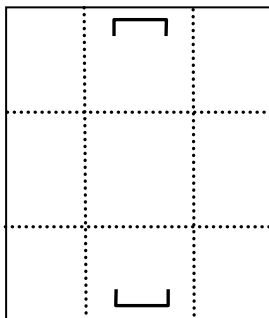
**Organisation:** 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott och målvaktsteknik. Lågt utkast till medspelaren som fångar bollen och passar vidare. Ej tillåtet att springa med bollen. Mål görs genom kast/skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Högt utkast. Utspark istället för utkast. Smålagsspel med målvakter.

### SPECIALTRÄNING

Tid: 15 min



### Teknik/Spel/Lek

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

### Stegring för perioden

Vecka 24: Avlevereringar

Vecka 25: Grepp teknik

Vecka 26: Fall teknik