



10 år

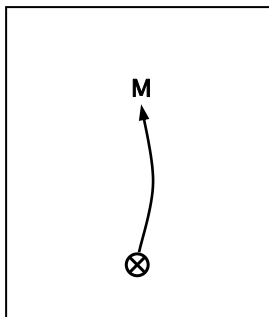
Tematräning 2 vecka 30-32 Nick & Mv – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Målvaktsteknik

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna målvaktsteknik. Utspark till målvakt som fångar bollen. Byt uppgift.

Varianter: Markbollar/höjdbollar. Utkast istället för utspark.

TEMA

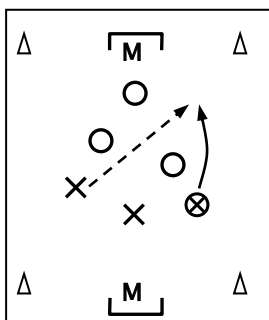
Tid: 25 min

Nick-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Målvaktsboll

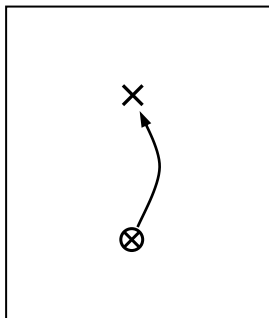
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

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

Varianter: Markbollar/höjdbollar. Utkast istället för utspark. Smålagsspel med målvakter.

LEK

Tid: 15 min



Nicklek

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna nick. Håll bollen i luften med nickpassningar. Räkna antal nickpassningar.

Varianter: Dubbelnick.

Stegring för perioden

Vecka 30: Avlevereringar

Vecka 31: Grepp teknik

Vecka 32: Fallteknik