



10 år

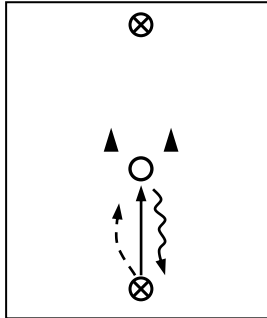
Tematräning 1 vecka 36-38 Skott – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

Organisation: 3 barn/plan. 2 bollar. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Bollhållarna skjuter mot spelaren i mitten som agerar målvakt. Efter skott byter avslutaren och målvakten plats. Övningen vänder.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

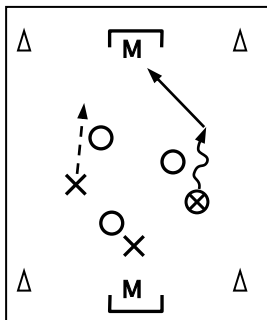
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

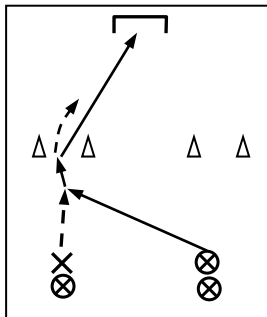
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna skott och att vara spelbar. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Extra poäng för mål med 1 tillslag.

LEK

Tid: 15 min



Skottlek

Organisation: 2-3 barn/led. 2 led. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Skott efter mottagning på passning från motsatt led. Räkna antal mål. Driv bollen till motsatt led efter skott.

Varianter: 1 tillslag. Målvakt.

Stegring för perioden

Vecka 36: Fotens insida

Vecka 37: Vrist

Vecka 38: Fotens utsida