



10 år

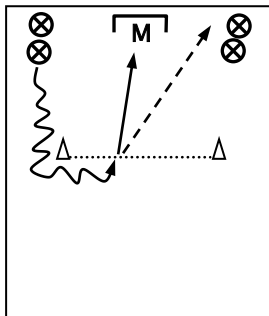
## Tematräning 2 vecka 36-38 Skott – spelbar



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Skott-teknik

**Organisation:** 1 barn/boll. 2 led. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Driv bollen runt konen och avsluta. Byt led efter skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

### TEMA

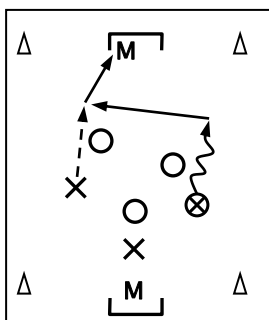
Tid: 25 min

### Skott-tema

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

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Skottspel

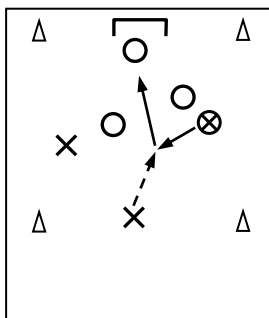
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott och att vara spelbar. Vid skott utanför hämtar avslutaren bollen och motspelarna startar med ny boll i numerärt överläge. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

### SPELÖVNING

Tid: 15 min



### Spelbar

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

**Utförande:** Träna att vara spelbar. En spelare i försvarande lag agerar målvakt. Spel i numerärt överläge mot 1 mål. Byt uppgifter. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

### Stegring för perioden

Vecka 36: Fotens insida

Vecka 37: Vrist

Vecka 38: Fotens utsida