



10 år

Tematräning vecka 45-47

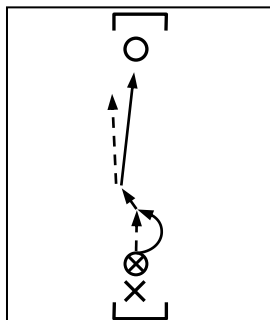
Skott – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

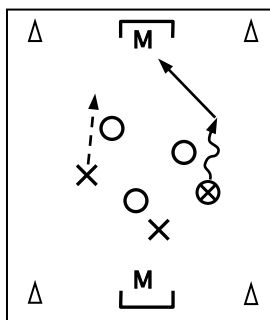
Organisation: 3 barn/boll. Planer tvärs över hallen med t.ex mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Skott efter mottagning på eget uppkast. Endast låga skott. Motspelaren agerar målvakt. Platsbyte efter skott. Övningen vänder.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

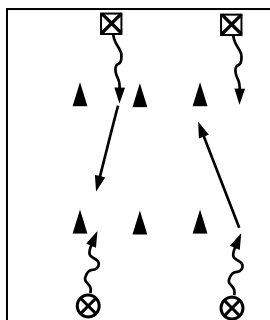
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott och spelavstånd. Mål görs genom låga skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Extra poäng för mål med 1 tillslag.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

Organisation: 1 barn/boll. 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna skott. Driv fram till de egna konerna och försök träffa motspelarnas koner. Räkna antal träffar lagvis.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 45: Fotens insida

Vecka 46: Vrist

Vecka 47: Fotens utsida