



10 år

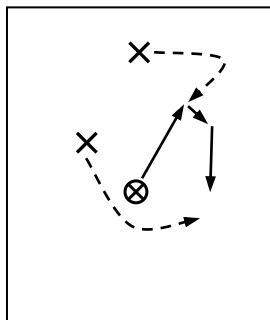
## Tematräning vecka 48-50 Mottagning – spelavstånd



### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



### Mottagningsteknik

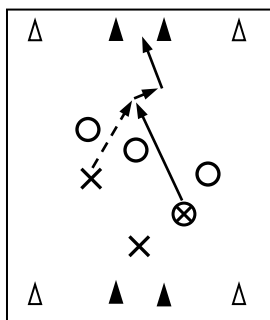
**Organisation:** 3 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna mottagning. Ta emot bollen och passa vidare under rörelse. 2 tillslag

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Kasta bollen till medspelaren som tar emot bollen med fot, lår eller bröst.

### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



### Mottagningsboll

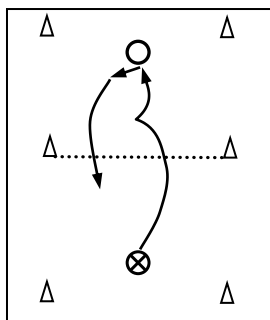
**Organisation:** 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna mottagning och spelavstånd. Mål görs genom låga avslut. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** 2 tillslag.

### LEK

Tid: 10 min



### Mottagningslek

**Organisation:** 2 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna mottagning. Spela fotbollstennis. Använd fot, lår eller bröst. 2 tillslag/spelare. 1 studs. Håll bollen i spel och räkna antal mottagningar på bestämd tid.

**Varianter:** Tävla individuellt.

### Stegring för perioden

Vecka 48: Valfritt

Vecka 49: Fotens insida

Vecka 50: Fotens utsida