**Träning torsdag 19 augusti -** Fokus på tillslag/skott

1. Samling
2. Uppvärmning (Röd Och Gul)
3. Stationer enligt nedan:

1. **Volleyskott:** Dela in barnen två och två där de står mitt emot varandra på ca 5-10 meters avstånd med varsin boll. Spelar 1 håller bollen i famnen, kastar upp den och skjuter ett volleyskott till den andra som ska fånga den. Här ska man försöka skjuta lagom hårt så att den andra kan fånga bollen. Den andra spelaren skjuter därefter tillbaka bollen på samma sätt.

Blir det svårt att skjuta på volley kan man låta bollen studsa en gång. Syftet med övningen är att få känsla för hur man ska träffa bollen på foten och att anpassa farten så att medspelaren kan fånga den. Det är risk att någon skjuter för hårt och då får vi påminna dom om detta. Möjligtvis kan man utmana dom att se hur många skott i rad de kan göra till varandra utan att tappa bollen

**2. Smålagsspel** – Smålagsspel men med stora mål (inga målvakter). Uppmana till mycket skott. Alla i laget måste göra mål innan någon gör sitt andra mål. Kommer antaligen bli mycket mål men jag vet inte om det gör så mycket.

**3**. **Prickbol**l – Dela in gruppen i två lag. Alla har varsin boll plus att det finns några extra. Laget ska få den röda bollen att rulla över den andra lagets mållinje. Tar man i röda bollen räknas det som poäng

**4. Skottövning –** Öva skotteknik på liggande boll. Om det är torrt i gräset görs denna övning utan sko på den fot man skjuter med. Syftet med det är att få känsla för var på foten man ska träffa för att få en ren träff. Tåfisar kommer inte att gå här:)

**Avslutningslek**

Variant av hämta bollar.

Fyra mål ställ upp i ett kors. Bollarna läggs i mitten. Varje lag ställer sig vid varsitt mål. En och en ska de springa och hämta en boll och skjuta in den i det egna målet (dvs det mål det står vid). I målet står en tränare som målvakt. Så länge bollen är i spel får man fortsätta att skjuta. Fånga målvakten bollen eller om den går ut får man springa och ställa sig sist. Leken fortsätter till bollarna är slut.

I och med att de får fort sätta skjuta så länge bollen är i spel ska vi uppmana dom att springa på returer. Det tränare som står i mål kan gärna medvetet släppa lite returer.

