



9 år

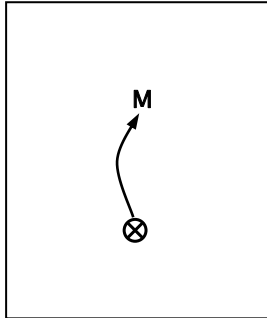
Tematräning vecka 30-32

Skott & Mv



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Målvaktsteknik

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna målvaktsteknik. Kasta bollen i luften till medspelaren som agerar målvakt. Byt uppgift.

Varianter: Kast med höger/vänster hand. Skott med höger/vänster fot.

TEMA

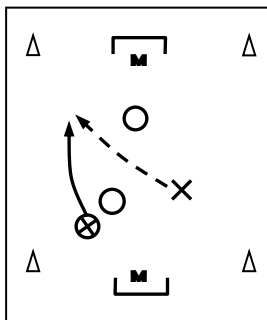
Tid: 25 min

Skott-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Målvaktsboll

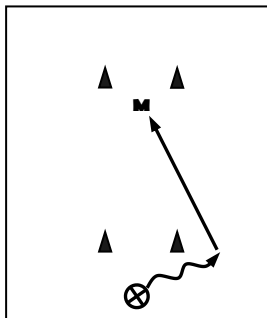
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna målvaktsteknik. Kasta bollen i luften till medspelaren som fångar och passar vidare. Ej tillåtet att springa med bollen. Mål görs genom kast. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Smålagsspel med målvakter.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna skott och målvaktsteknik. Driv bollen och skjut vinkelskott. Motspelaren agerar målvakt. Byt uppgift. Räkna antal mål eller räddningar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 30: Fotens insida

Vecka 31: Vrist

Vecka 32: Fotens utsida