



9 år

Tematräning vecka 36-38

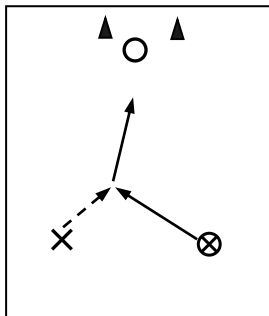
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

Organisation: 3 barn/plan. 2 bollar. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Skott efter passning från sidan. Byt uppgifter. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

TEMA

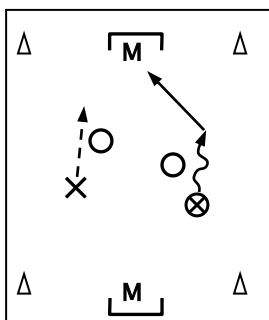
Tid: 25 min

Skott-tema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Skottboll

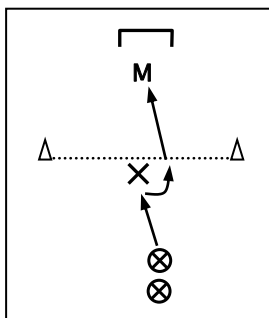
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna 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: 2-3 barn/plan + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna skott. Skott efter mottagning och vändning på passning från eget led. Vid mål så ställer sig avslutaren sist i ledet. Vid målvaktsräddning eller skott utanför så byter avslutaren med målvakten. Räkna antal mål.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 36: Fotens insida

Vecka 37: Vrist

Vecka 38: Fotens utsida