



9 år

Tematräning vecka 45-47

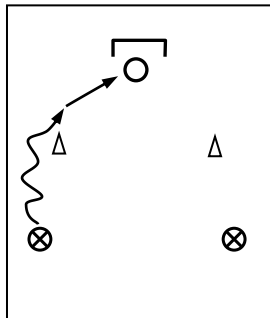
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

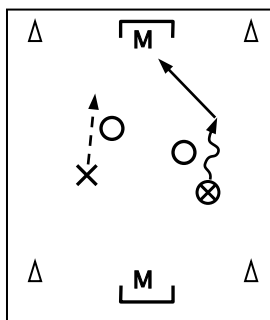
Organisation: 2-3 barn/plan. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Driv bollen och avsluta i friläge i vinkel. Byt håll. Endast låga skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

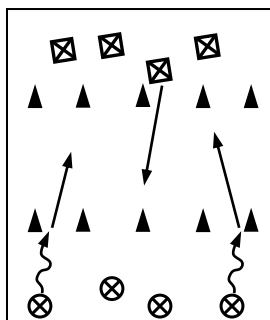
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Extra poäng för mål på distansskott.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

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

Utförande: Träna skott. Driv fram till de egna konerna och försöker att träffa motspelarnas målkoner. Endast låga skott. Byt uppgift. Räkna antal träffar lagvis.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Räkna antalet träffar på bestämd tid eller bestämt antal försök.

Stegring för perioden

Vecka 45: Fotens insida

Vecka 46: Vrist

Vecka 47: Fotens utsida