



9 år

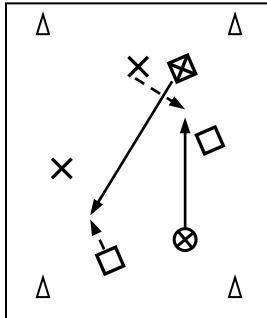
Tematräning vecka 48-50 Mottagning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

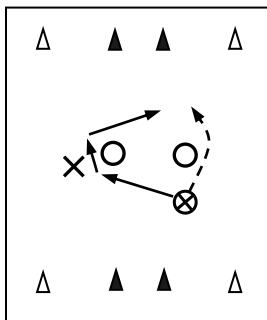
Organisation: 3 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Spelarna passar bollen inom gruppen under rörelse. 2 tillslag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Mottagningsboll

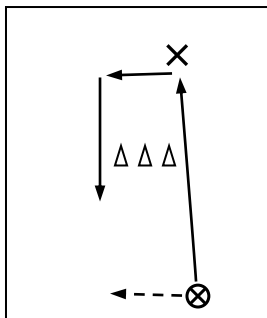
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna mottagning. 2 tillslag. Mål görs genom låga avslut. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Mottagningslek

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

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen och passa tillbaka bredvid konerna. Räkna antalet mottagningar. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag.

Stegring för perioden

Vecka 48: Valfritt

Vecka 49: Fotens insida

Vecka 50: Fotens utsida