



9 år

Tematräning vecka 6-8

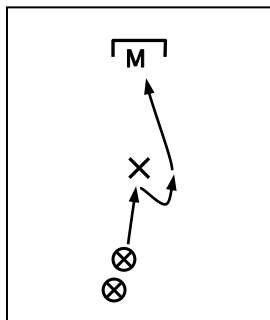
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

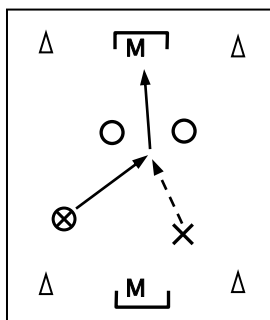
Organisation: 1 barn/boll. 3-4 barn/plan. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Skott efter mottagning och vändning på passning från eget led. Endast låga skott. Därefter driver målvakten bollen till utgångsläget. Avslutaren blir målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

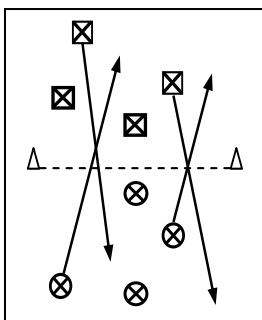
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

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

Utförande: Träna skott. Låga skott från egen planhalva till andra lagets planhalva. Det gäller att ha så många bollar som möjligt på motspelarnas planhalva.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 6: Fotens insida

Vecka 7: Vrist

Vecka 8: Fotens utsida