



9 år

## Tematräning vecka 9-11

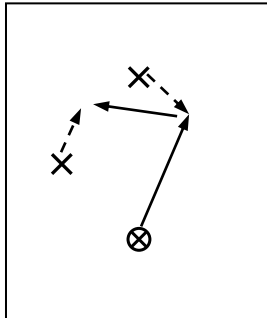
### Passning



#### TEKNIK

Tid: 20 min

*Starta med fri lek med boll*



#### Passningsteknik

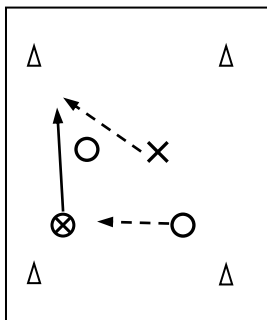
**Organisation:** 3 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna passning. Passning inom gruppen under rörelse.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



#### Passningsboll

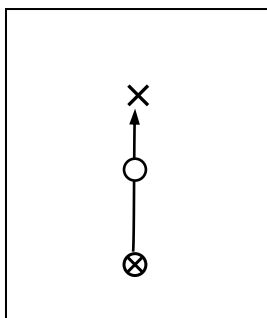
**Organisation:** 2-3 barn/lag. Planer tvärs över hallen utan mål.

**Utförande:** Träna passning. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Smålagsspel med mål.

#### LEK

Tid: 10 min



#### Passningslek

**Organisation:** 3 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

**Utförande:** Träna passning. Passa bollen, mellan benen på spelaren i mitten, till medspelaren på andra sidan. Räkna antal passningar/träffar. Byt uppgifter efter bestämd tid eller efter bestämt antal försök.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot.

#### Stegring för perioden

Vecka 9: Fotens insida

Vecka 10: Vrist

Vecka 11: Fotens utsida