



9 år

Tematräning vecka 15-17

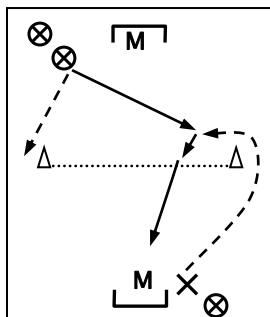
Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

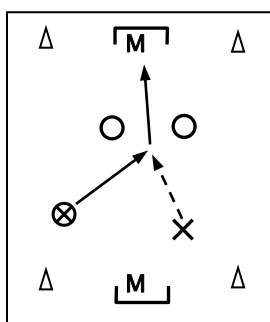
Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Skott efter mottagning av passning från motsatt led. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Byt led. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

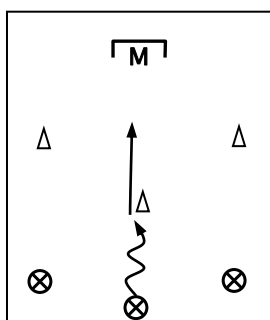
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

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

Utförande: Träna skott. Driv bollen och skjut från olika vinklar/koner. Vid målvaktsräddning eller skott utanför byter avslutaren med målvakten. Räkna antal gjorda mål.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

Vecka 15: Fotens insida

Vecka 16: Vrist

Vecka 17: Fotens utsida