



9 år

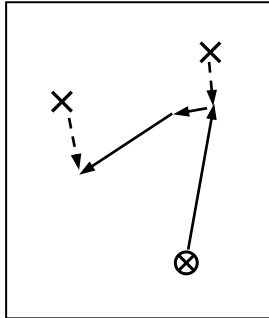
Tematräning vecka 18-20 Mottagning



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Mottagningsteknik

Organisation: 3 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot och passa vidare under rörelse.

Variationer: Enbart höger/vänster fot. Mottagning ena foten, passning med andra.

TEMA

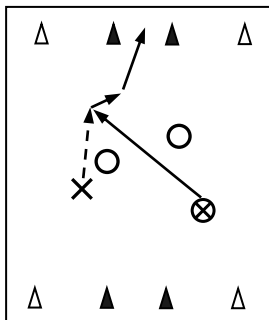
Tid: 25 min

Mottagningstema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Mottagningsboll

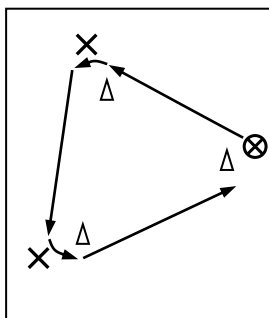
Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer.

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

Variationer: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Mottagningslek

Organisation: 3 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen förbi konen och passa vidare. Byt håll. Räkna antal mottagningar.

Variationer: Enbart höger/vänster fot. Mottagning ena foten, passning med andra.

Stegring för perioden

Vecka 18: Valfritt

Vecka 19: Fotens insida

Vecka 20: Fotens utsida