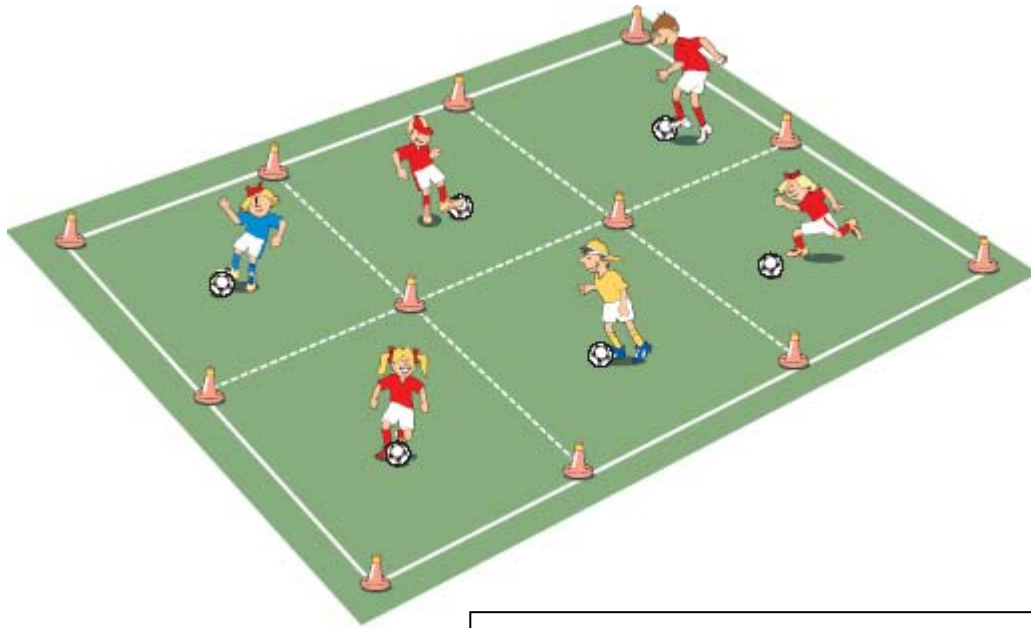
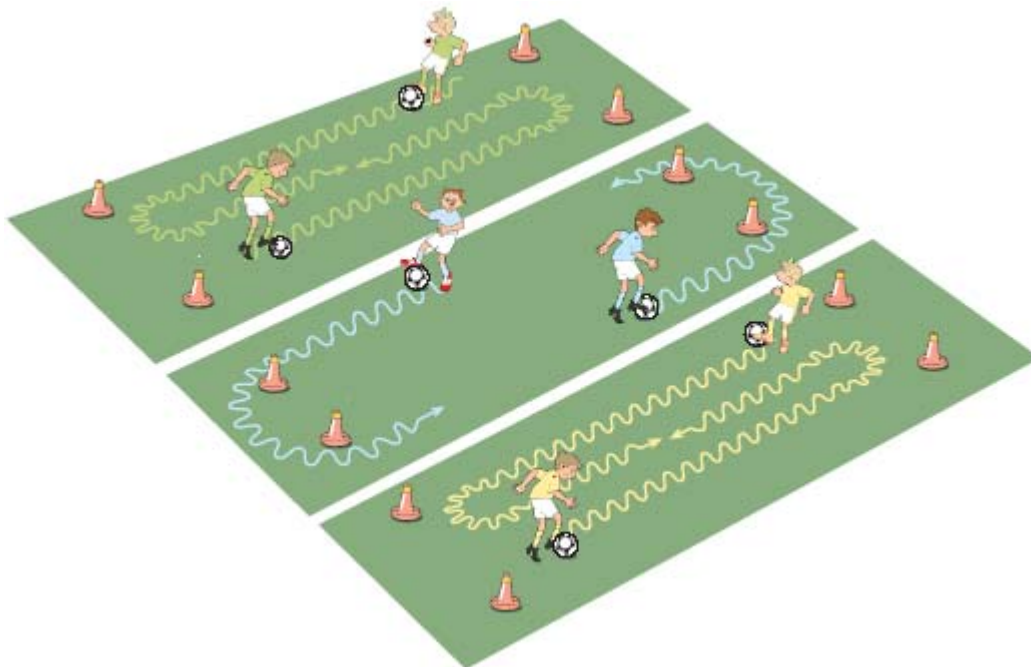


Tema vändning – utvecklingsnivå 6 – 8 år



Markens mästare

Varje spelare har en boll och var sin yta. Förflytta bollen på marken genom riktningförändringar, inom den avgränsade ytan.
Övningstid: ca 10 min



Vad: Vändning

Varför: För att kunna vända med bollen åt olika håll.

Hur: Se på bollen vid vändningen och titta upp direkt efter.

Praktisera:

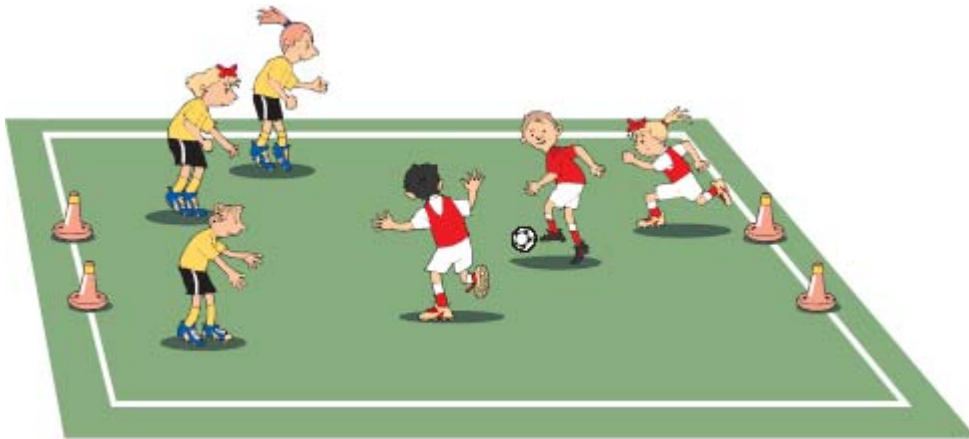
Organisation: En boll per spelare och fyra koner. Avståndet mellan de yttre konerna cirka 10 meter.

Anvisning grön: Driv bollen mellan konerna och vänd 180 grader med fotens insida.

Anvisning blå: Driv bollen runt konerna och gör 90 graders vändningar med fotens insida.

Anvisning gul: Driv bollen mellan konerna och vänd 180 grader med fotens utsida.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Smålagsspel – vändning

Varför: För att ofta få möjligheten att vända.

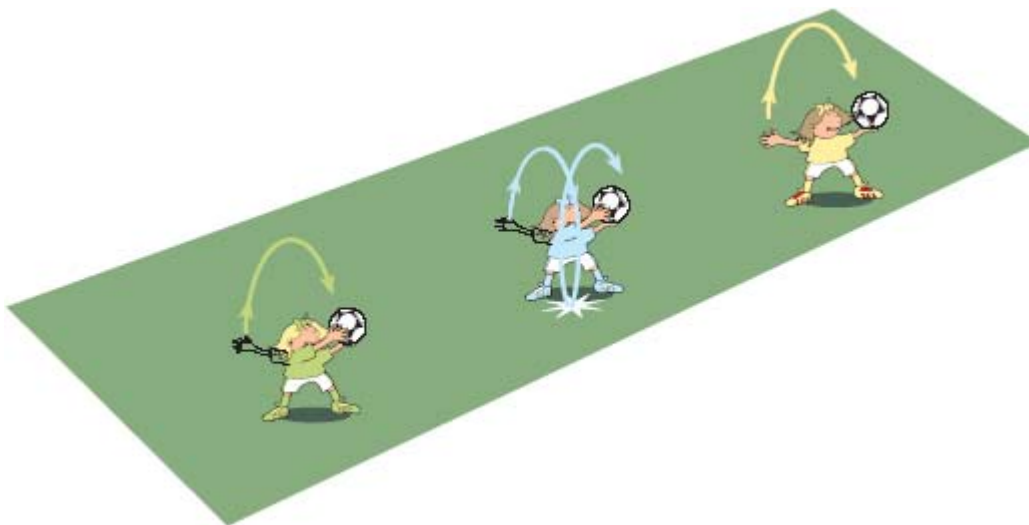
Hur: Se på bollen vid vändningen och titta upp direkt efter.

Praktisera:

Organisation: ca 10 x 20 meter med två konmål, 3 mot 3.

Anvisning: Smålagsspel där mål görs i konmålen.

Övningstid: ca 25 min



Vad: Målvaktslek - greppteknik

Varför: För att kunna fånga bollen.

Hur: Följ bollen med blicken.

Praktisera:

Organisation: En boll per spelare.

Anvisning grön: Kasta upp bollen i luften och fånga den med båda händerna.

Anvisning blå: Kasta upp bollen i luften, låt den studsas, och fånga den med båda händerna.

Anvisning gul: Kasta upp bollen i luften och fånga den med en hand.

Övningstid: ca 10 min