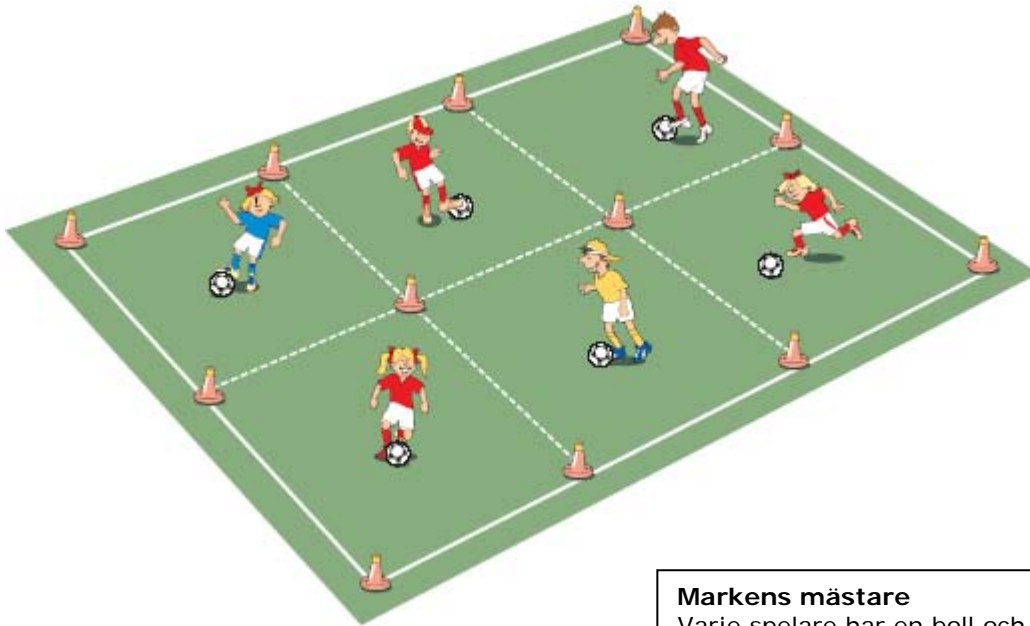


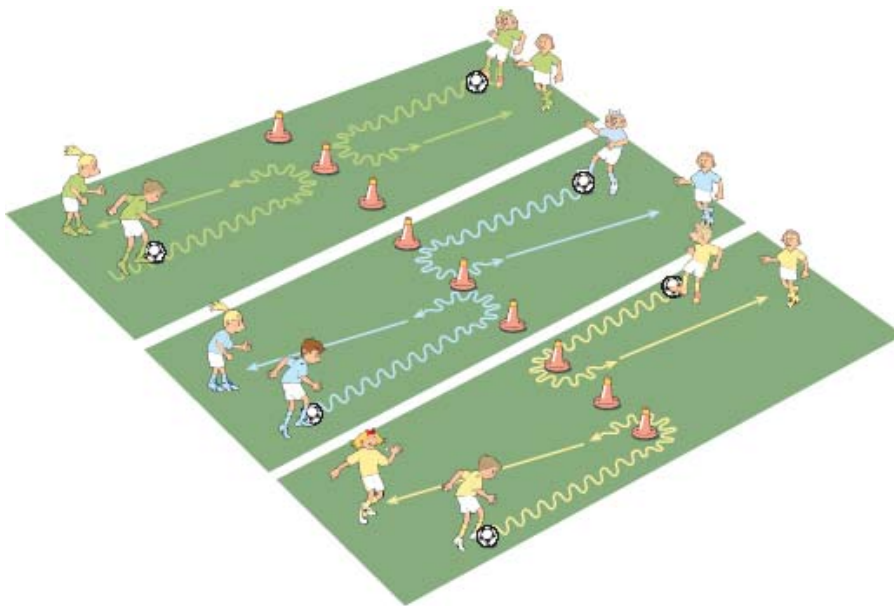
Tema vändning – utvecklingsnivå 9 – 10 år



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: Drivning - vändning

Varför: För att kunna förflytta bollen under kontroll och vända åt olika håll.

Hur: Titta upp så ofta du behöver och se på bollen vid vändningen.

Praktisera:

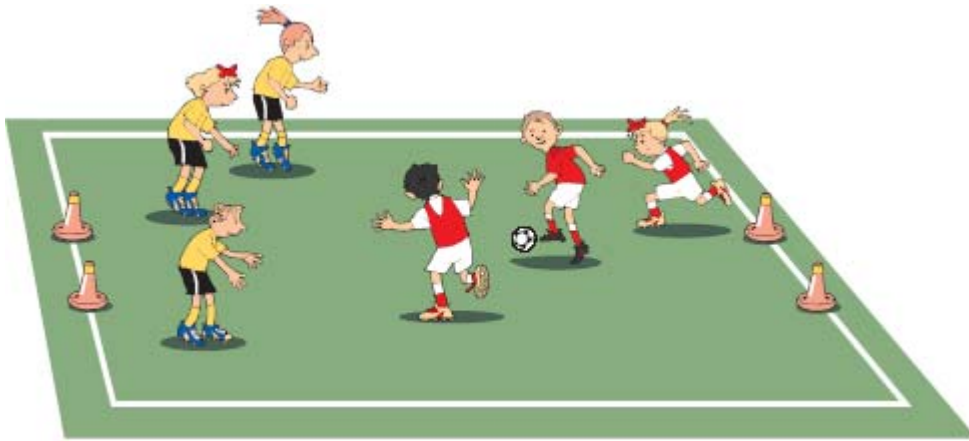
Organisation: Två bollar och tre koner på fyra spelare. Avstånd mellan varje kon cirka 2 meter.

Anvisning grön: Driv bollen mot konen i mitten. Vänd innan konen och passa medspelaren.

Anvisning blå: Driv bollen och vänd i utrymmet mellan konerna. Passa sedan medspelaren.

Anvisning gul: Driv bollen och vänd runt ytterkonen. Passa sedan medspelaren.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Smålagsspel – vändning

Varför: För att ofta få möjligheten att vända.

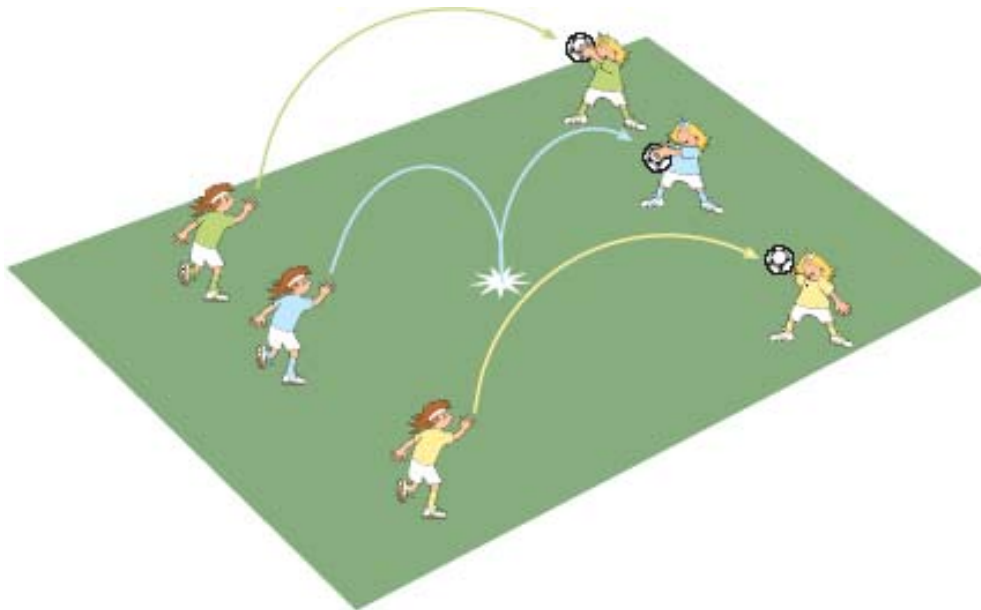
Hur: Se på bollen vid vändningen och titta upp direkt efter.

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 par.

Anvisning grön: Kasta bollen till varandra och fånga den med båda händerna.

Anvisning blå: Kasta bollen, med studs, till varandra och fånga den med båda händerna.

Anvisning gul: Kasta bollen till varandra och fånga den med en hand.

Övningstid: ca 10 min