

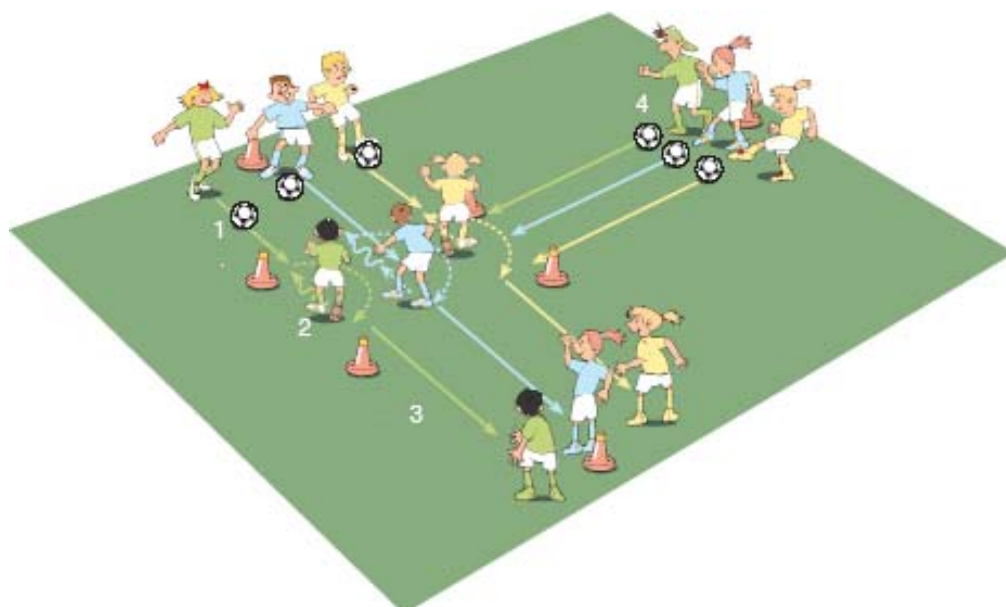
Tema vändning – utvecklingsnivå 11 – 12 år



Huller om buller

Varje spelare har var sin boll. Driv, vänd och trixa med bollen inom den avgränsade ytan.

Övningstid: ca 10 min



Vad: Mottagning – vändning – passning

Varför: För att snabbt kunna vända och passa.

Hur: Se på bollen vid mottagning och vändning. Titta upp direkt efter och kontrollera var du ska spela bollen före passningen.

Praktisera:

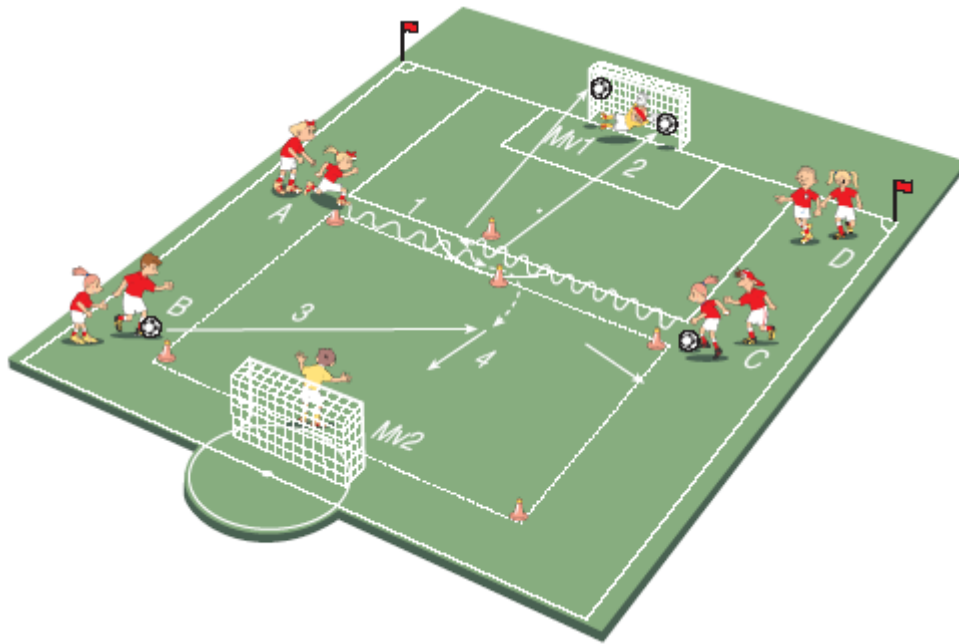
Organisation: Två bollar på fyra spelare och sex koner.

Anvisning grön: Ta emot bollen med fotens insida och flytta den framåt. Vänd med boll 180 grader med fotens insida och passa.

Anvisning blå: Löp mot bollen, ta emot med fotens insida och flytta bollen framåt. Vänd med boll 180 grader med fotens insida och passa.

Anvisning gul: Löp mot bollen, gör en mottagning och vändning i samma moment med fotens insida och passa.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Drivning skott – mottagning skott

Varför: För att driva bollen och komma till avslut (som täcks) och avsluta igen.

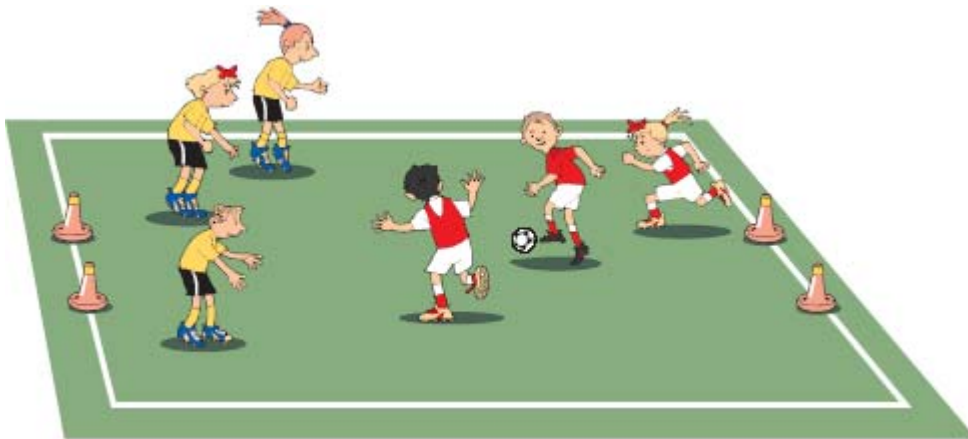
Hur: Driv bollen med vristen eller utsidan och titta på bollen vid tillslagsögonblicket - Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter – se på bollen vid tillslagsögonblicket

Praktisera:

Organisation: 6 - 9 spelare och 6 koner.

Anvisning: A driver bollen och avslutar mot målvakt 1. A gör sedan en löpning och avslutar mot målvakt 2, efter passning från B. C driver bollen och avslutar mot målvakt 2. C gör sedan en löpning och avslutar mot målvakt 1, efter passning från D.

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



Ormen

Ormen, från början två spelare som håller varandra i händerna, jagar spelarna som driver bollen. När ormen "kullat" någon växer ormen till tre. När en fjärde blir kullad delas ormen upp i två ormar som jagar. Den spelare som är den siste att driva vinner.

Övningstid: ca 10 min