



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄNDA

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Hitta lediga spelytor.

### Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

### Organisation

10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

### Anvisningar

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

Stegring

Ta bort konerna och uppmana i stället barnen att vända när de möter varandra för att undvika kollision.

