



STANNA OCH VÄNDA

För ålder:

5-6 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per spelare

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Stanna vid signal med fotens sula (5 år):

Anvisningar - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mitt emot (2) Vid tränarens ljudsignal, stannar spelaren genom att sätta fotens sula på bollen (3) Öva med bägge fötterna (4) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkterna

Instruktioner - (1) Sätt stödjefoten bredvid bollen (2) Sätt andra fotens sula på bollen (3) Hitta en bra balans

Progression 2 - Stanna och vänd på ljudsignal (5-6 år):

Anvisningar - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mitt emot (2) Vid tränarens ljudsignal, stannar spelaren genom att sätta fotens sula på bollen, vänd helt om (180 grader) (3) Driv bollen till utgångsposition (4) Öva med bägge fötterna (5) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkterna

Instruktioner - (1) Sätt stödjefoten snett framför bollen (2) Sätt bakre delen av andra fotens sula på bollen (3) Hitta en bra balans (4) Dra bollen rakt bakåt (5) Vrid din kropp 180 grader

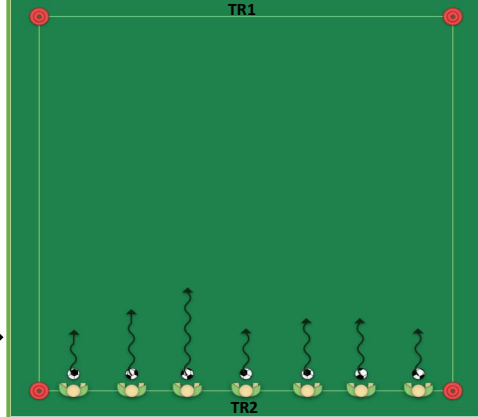
Progression 3 - Stanna och vänd på visuell signal (6 år):

Anvisningar - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mitt emot (2) Vid tränarens visuella signal, stannar spelaren genom att sätta fotens sula på bollen, vänd helt om (180 grader) (3) Driv bollen till utgångsposition (4) Öva med bägge fötterna (5) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkterna

Instruktioner - Samma instruktionspunkter som progression 2



STANNA OCH VÄNDA



Basövning - Stanna och vända 5-6 år

1 boll / spelare

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- **Progression 3**, en visuell signal kan exempelvis vara en väst eller kona som hålls upp av en ledare
- Dela upp gruppen så att det max blir åtta spelare som vänder samtidigt
- Stödjefotens häls pekar i riktningen dit spelaren ska

VÄNDA

För ålder:

7-19 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m-15x15 m, 1 boll och 1-2 spelare per kon

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter, instruerar hela gruppen

Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Vänd med fotens sula (7-19 år):

Anvisningar - (1) Första spelare vid konorna driver mot sin närmsta kon (2) Vid närmsta kon utför spelaren en vändning med fotens sula (3) Driv tillbaka till utgångsposition (4) Spelarna utför aktionen med bägge fötter (5) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkter

Instruktioner - (1) Sätt stödjefoten bredvid bollen (2) Sätt bakre delen av andra fotens sula på bollen (3) Hitta en bra balans (4) Dra bollen rakt bakåt (5) Vrid din kropp 180 grader

Progression 2 - Vänd med fotens utsida eller insida (7-19 år):

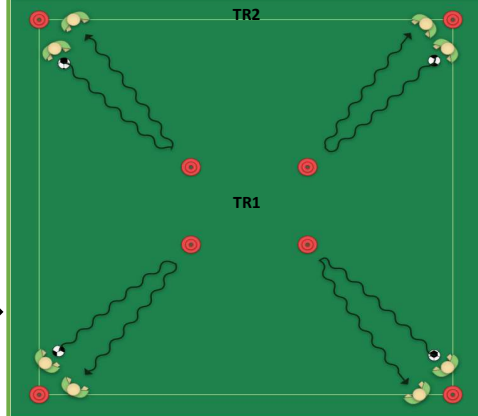
Anvisningar - (1) Första spelare vid konorna driver mot sin närmsta kon (2) Vid närmsta kon utför spelaren en vändning med fotens utsida (3) Driv tillbaka till utgångsposition (4) Spelarna utför aktionen med bägge fötter (5) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkter

Instruktioner utsida - (1) Sätt ner stödjefoten så att hälen pekar i den riktning som spelaren ska ta bollen (2) Spelaren lyfter på den andra foten och sträcker sig efter bollen, hitta en bra balans (3) Slå till bollen med utsidan av foten (4) Bollen ska röra sig en sådan bit bort från spelaren att den kan öka farten efter vändningen utan att ta ett extra tillslag på bollen

Instruktioner insida - (1) Sätt ner stödjefoten så att hälen pekar i den riktning som spelaren ska ta bollen (2) Spelaren lyfter på den andra foten och sträcker sig efter bollen, hitta en bra balans (3) Slå till bollen med insidan av foten (4) Bollen ska röra sig en sådan bit bort från spelaren att den kan öka farten efter vändningen utan att ta ett extra tillslag på bollen



VÄNDA



Basövning - Vända 7-19 år

1 boll / 2 spelare

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare
- Prioritera ett korrekt utförande framför hög hastighet
- Låt spelarna pröva valfria vändningar