

Enkel vending

Organisering:

1 ball pr. spelar.

Kvar spelar står føre to kjepler. Ein fører bort til kjepla og vender, tilbake, vender osv.

Ein har først ei periode på 3-5 minutt der ein øver. I denne perioden er det viktig at ALLE spelarane får tilbakemelding. Ha fokus på gjennomføring, deretter tempo.

Øv på sålevending, utside, Cruyff og innside vending.

Etter at ein har øvt, er det konkurranse. Kor mange runder klarer de på 1 minutt!

1: Før ball til kjeple 2 - vending - kjeple 1 - vending - kjeple 2 vending - startkjeple for veksling

2: Før ballen i åttetal rundt dei to kjeplene. Kjør 2 "runder" før veksling

Ein kan køyre 2-3 runder pr spelar før stafetten er ferdig

Læringsmomenter:

Kontroll på ballen.

Ha ballen tett til foten - "små og lette" touch

Nøye i vendingane!

Prøve å auke tempoet etter kvart

