



Rödsle BK

VÄNDNING IN UTSIDA VÄNSTER HÖGER 90 GRADER

Syfte Vändning med boll 90 grader (driva).

Organisation Kvadrat med sidan 10-15 meter. 3-5 spelare/kvadrat. 1 boll/spelare.

Anvisningar A driver bollen fram mot konen och gör där en 90-gradig vändning och fortsätter mot nästa kon, där en ny vändning görs och så vidare runt i kvadraten. När A kommit till första konen startar B och så vidare. Öva med att vända med både insidan och utsidan av foten. För att öva vändning även åt höger, genomförs övningen på samma sätt i medsols riktning. Öva vändning med båda fötterna.

Instruktionspunkter - Vändning. - (Drivning).

Antal deltagare

- Minsta antal: 3

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)

