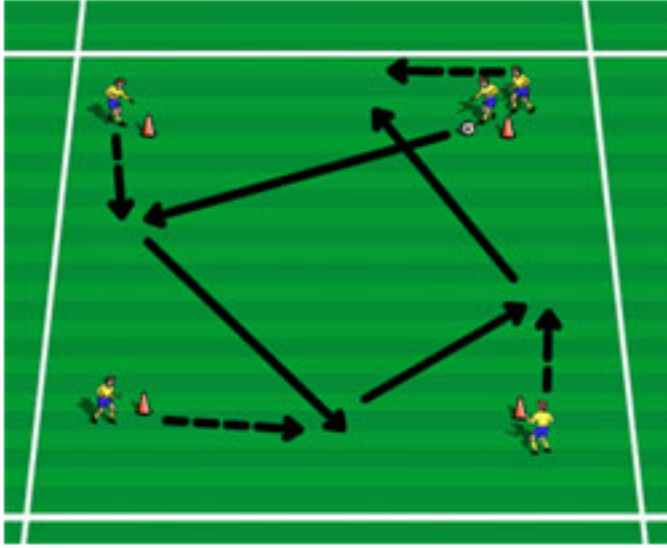


Spille med og mot - Pasningsspill - Ballkontroll

Firkant - spill på medtak

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 10x15m
- 6-8 spillere i en firkant med en ball
- Pasning på fot/i steg til medspiller og løp etter, som tegning og video viser.

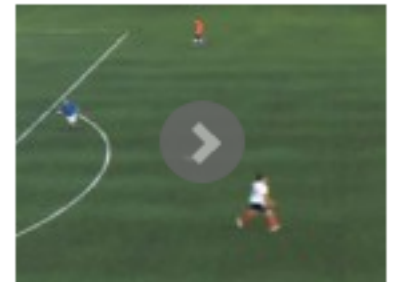
Læringsmomenter:

- Sidestilt kropp
- TREFF MEDSPILLER! - Standfot peker dit pasningen skal
- Treffpunkt midt på ball, få den til å flyte langs bakken
- Legge til rette for pasning

Variasjoner:

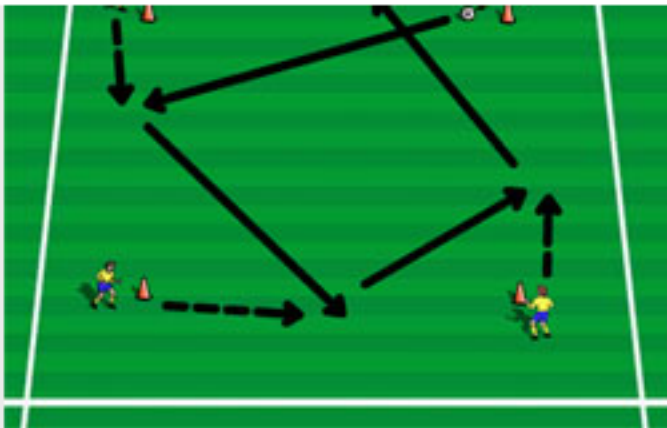
- Ha to baller i spill samtidig
- Snu retning
- Legg inn touchbegrensning
- Forskjellige typer pasningsteknikker

VIS VIDEO



Medløpsøvelse

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



- Alltid minst to spillere der øvelsen starter

Læringsmomenter:

- Orientering før mottaket
- Tilrettelegging for pasning i bevegelse
- Timing bevegelse - pasning

Variasjoner:

- Begge retninger

VIS VIDEO



Fortsett med "Kom igang"

Mottak - vending - pasning

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

3 spillere på linje med 5-7 m mellomrom. Spiller A slår til B i midten, B vender og spiller til C. Deretter motsatt vei. Bytt plass etter litt tid.

Læringsmomenter:

- Lag god vinkel / skråstill
- Orientering før mottak
- Vending med innside og utside.
- Slippe ball forbi uten touch
- Lavt tyngdepunkt.

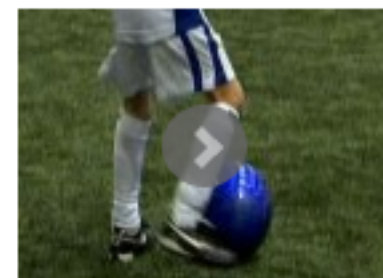


- Tyngdeoverføring i forkant (finte).

Variasjoner:

- Ulike serv fra pasningsspillere;
- "Kameratpasning"
- Ulik kraft i pasningen, langs bakken og i lufta
- Spiller som skal motta ball beveger seg på kortsiden for å angi hvor han eller hun vil ha ballen. (Dette trigger fokus på orientering i forkant)

 VIS VIDEO



Mottak - vending - pasning med og uten motstand

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

4 spillere på linje. A slår opp til B, C passiv i ryggen på B. Spiller B vender opp og slår pasning til D. Deretter D til C, med B passiv i rygg, osv. Bytt plasser etter noe tid.

Læringsmomenter:

- Lag god vinkel / skråstill
- Orientering før mottak.
- Vende foran motstander eller vende forbi i mottaket
- Vending med innside og utside.
- Slippe ball forbi uten touch
- Lavt tyngdepunkt.
- Tyngdeoverføring i forkant (finte).

Instruksjonspunkter:

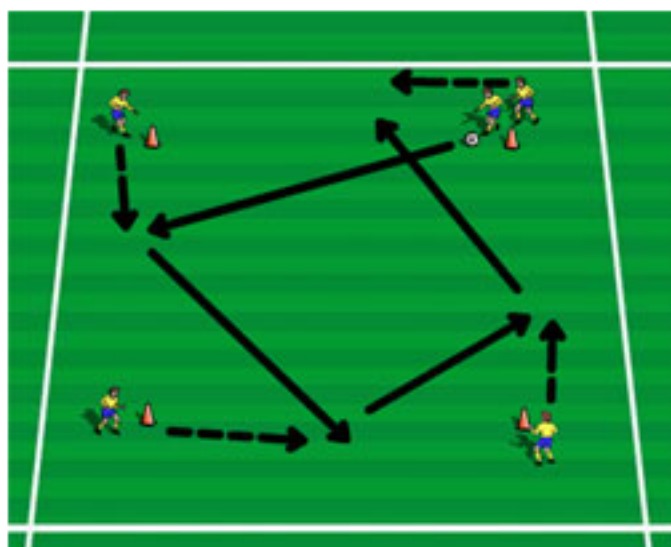
- Ulike serv fra pasningsspillere;
- "Kameratpasning"
- Ulik kraft i pasningen, langs bakken og i lufta
- Spiller som skal motta ball beveger seg på kortsiden for å angi hvor han eller hun vil ha ballen. (Dette trigger fokus på orientering i forkant)

 VIS VIDEO



Opp - tilbake - medløp

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Kvadrat på 25x25 mter.
- En spiller på hver kjegle. "Startkjeglen" med to spillere.
- En spiller møter og får pasning. Spiller støttepasning og gjør en ny bevegelse for å skape vinkel for spill videre.
- Pasning i medløp. Kontroll i medløp før ny pasning opp på neste spiller som starter fra neste kjegle

Læringsmomenter:

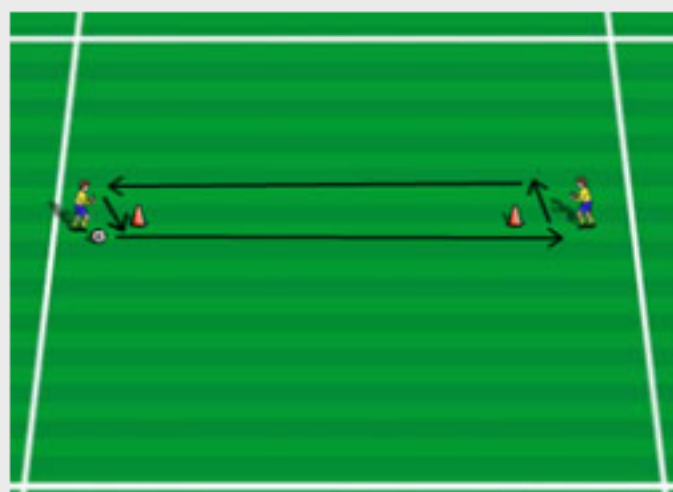
- Orientering før mottak
- 1.berøring i bevegelse
- Timing bevegelse-pasning
- Orientering i etterkant av pasning
- Utførelse av pasning

 VIS VIDEO



Pasning - medtak - pasning

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

2 spillere på 1 ball

- Slår pasninger frem og tilbake til hverandre med forskjellige typer teknikker
- Minimum 2 touch slik at vi får masse repetisjoner på medtak/mottak
- Hver spiller har en kjele foran seg som han eller hun skal ta med ballen til siden for før pasningen slås tilbake

Læringsmomenter:

- Legg til rette med første touch for pasning på andre touch
- Tempo i pasning, slå gjennom ball
- Treffpunkt på ball!
- Treff medspiller

Variasjoner:

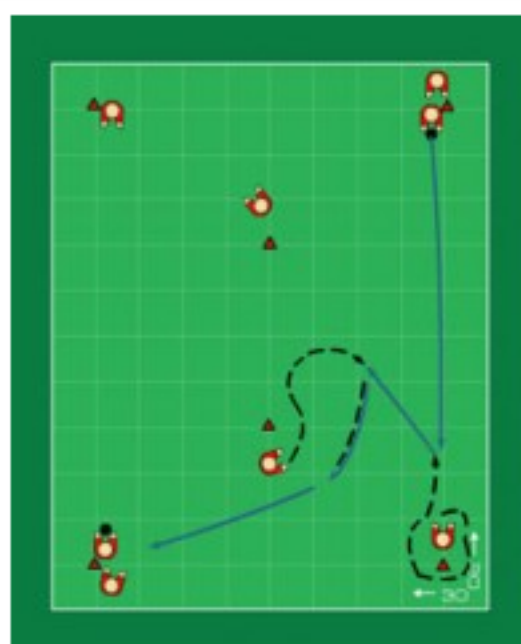
- Varier avstand
- Legg inn touchbegrensning
- Lage form for konkurranser?

VIS VIDEO



Pasnings- og mottakskarusell: opp-tilbake-vend

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Firkant 20x30 m, spillerne fordeler seg i hjørnene. 8-18 spillere – alltid 2 spillere der øvelsen starter.
- Spiller A slår pasning rett fram i forhold til spiller B sin bevegelse. Spiller B mottar ball i bevegelse med fot lengst unna – samtidig viser spiller C seg for spiller A – for så å vise støtte for spiller B – spiller C mottar ball så med fot lengst unna for så å vende på spiller D

Læringsmomenter:

- Orientering før mottak
- Fra – mot bevegelse
- Tilrettelegge 1. berøring for pasning
- Finte før medtak

VIS VIDEO



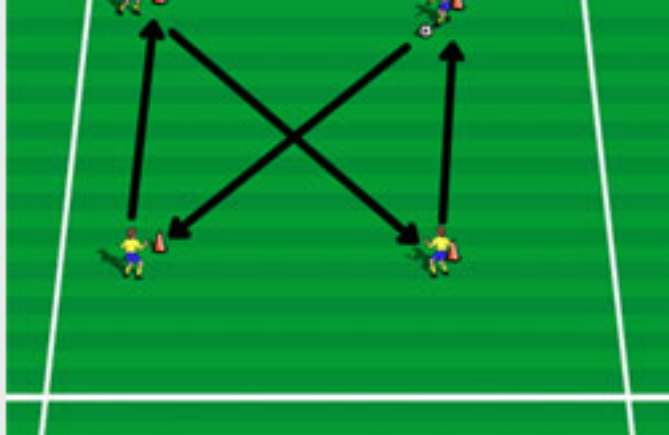
Slå på diagonalen

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Øvelsen starter med en pasning diagonalt, som tegningen viser
- Så går pasningene i 8-talls mønster



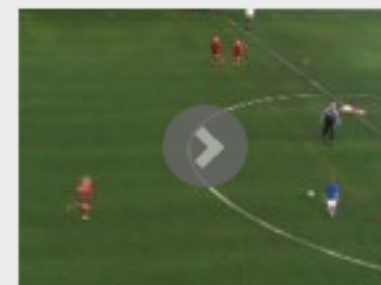
Læringsmomenter:

- Slå på riktig fot
- Hvilken pasningsteknikk velger jeg (vrist/innside)?
- Slå gjennom ball

Variasjoner:

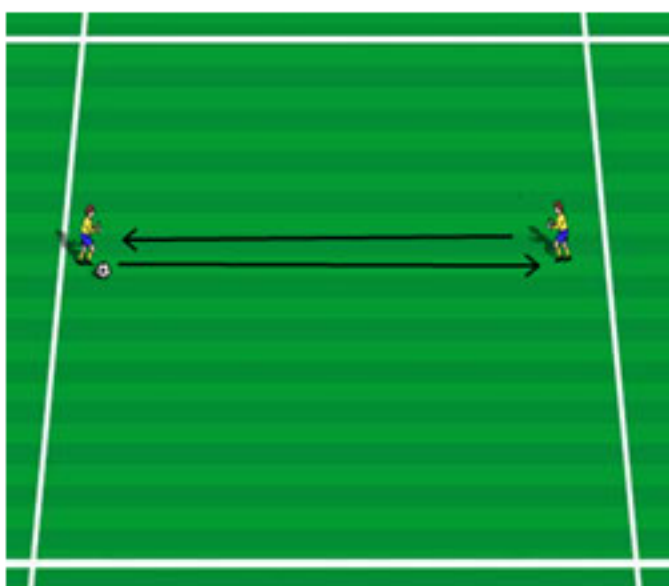
- Variere avstandene litt for å se om man kan få flere repetisjoner på forskjellige teknikker?
- 2 baller samtidig?

 **VIS VIDEO**



Tilslagstrening

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 2 spillere på 1 ball
- Slår pasninger frem og tilbake til hverandre med forskjellige typer teknikker
- Minimum 2 touch slik at vi får masse repetisjoner på medtak/mottak

Læringsmomenter:

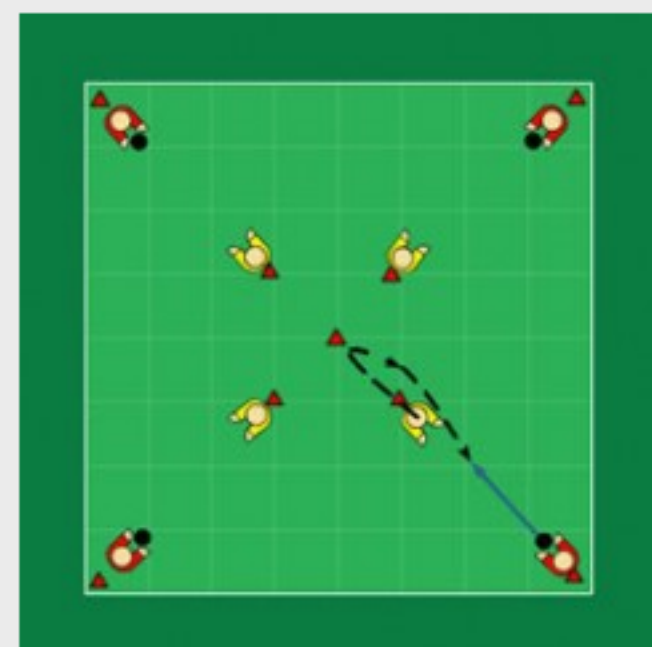
- Første berøring til rette for pasning
- Møt ballen
- Kortest mulig tid mellom 1 og 2 touch
- Treffpunkt, ta av farten på ballen

Variasjoner:

- Varier avstand
- Legg inn touchbegrensning
- Lage form for konkurranser?

Ajax - fra imot (m/diff)

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- En spiller (A) i hvert hjørne i en firkant med ball.
- Fire spillere (B) i midten på hver sin kjegle
- Spiller B beveger seg fra – mot og mottar ball fra spiller A – spiller B utfører mottak og spiller pasning tilbake til A
- Spillere B (i midten) beveger seg samme retning – mot høyre eller venstre etter hver pasning

Læringsmomenter:

- Orientering/blikk før mottak
- Bevegelsen fra – mot
- Tilrettelegg 1 berøring for pasning på 2 berøring
- Finte før mottak

Variasjoner:

- Kan variere retning i bevegelse, bruk av høyre og venstre fot
- Differensiering for de beste

 **VIS VIDEO**



