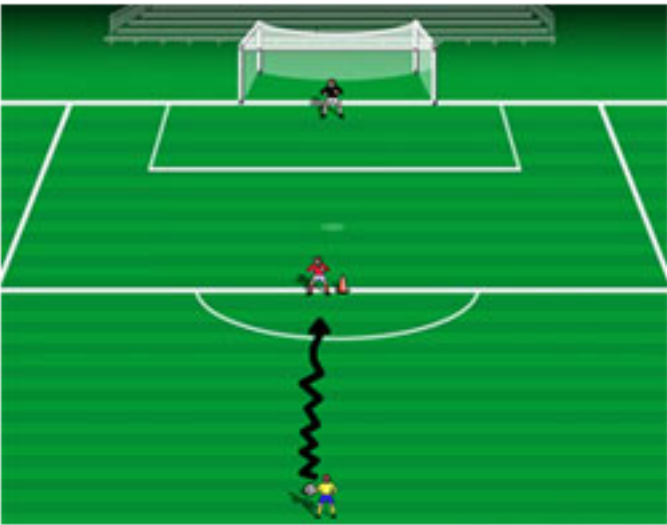


1 mot 1 - Ballfører rettvendt i fart

Anbefalt fra nivå: 9 - 11



Organisering:

- 1 mot 1 mot mål, eventuelt med føring over linje
- Fokus på forsvarsspill som møter spillere i stor fart

Læringsmomenter:

- Hurtig opp i motstander – press på ballfører
- Ta av farten til motstander
- Lavt tyngdepunkt
- Takle – Vinne ball
- Blikk på ball

VIS VIDEO



3 mot 2 i 16 meter (Forsvar)

Anbefalt fra nivå: 12 - 14



Organisering:

- 3 mot 2 i et avgrenset område

Læringsmomenter:

- Press på ballfører!

Fortsett med "Kom igang"



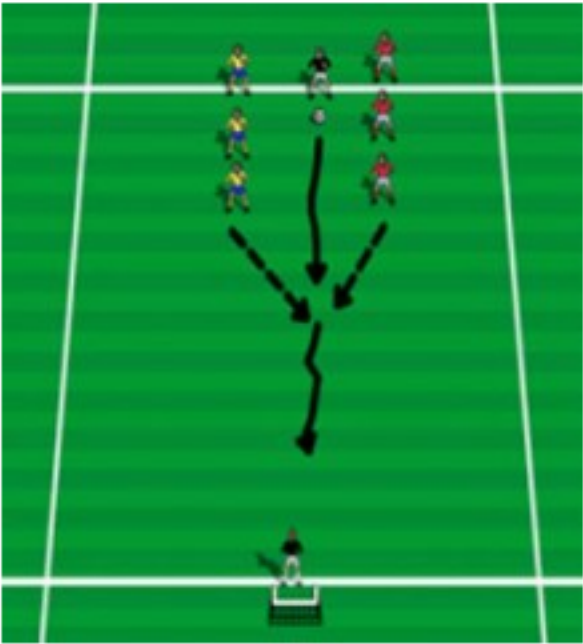
- Varier antallet angrepsspillere/forsvarsspillere
- Varier banestørrelse

VIS VIDEO



Avslutninger 1 mot 1

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Spillere starter på hver sin side av treneren. Treneren spiller pasning ut i spillområdet. Spillerne kjemper om ballen og prøver å drible seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning

Læringsmomenter:

- Hvem er 1F?
- Kan jeg snappe ballen foran og sette i gang gode angrep?
- Hvor er spillsituasjonen?
- Lavt tyngdepunkt - blikk på ball

Variasjoner:

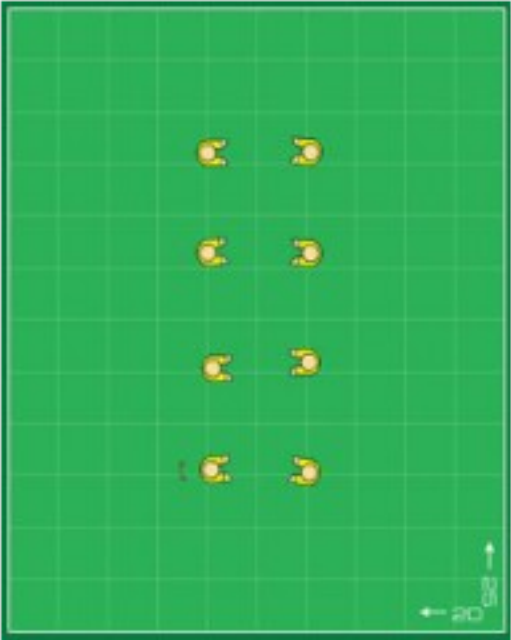
Avstand til mål

VIS VIDEO



Teknisk drill - 1 mot 1 uten ball

Anbefalt fra nivå: 9 - 11



Organisering:

- To og to spillere stiller seg ovenfor hverandre.
- Spillerne forsøker så å ta hverandre på knærne, mens de samtidig skal unngå å bli "tatt" på knærne.
- Denne øvelsen går uten ball, hvor poenget er å øve inn bevegelse, koordinasjon og balanse til første forsvareren.

Læringsmomenter:

- Lavt tyngdepunkt, litt framover på tærne, kjappe føtter, se ned på "ballen" (motstanderens knær).

Variasjoner:

- Varier motstandere. Gjennomfør på tid (konkurranse).

VIS VIDEO

