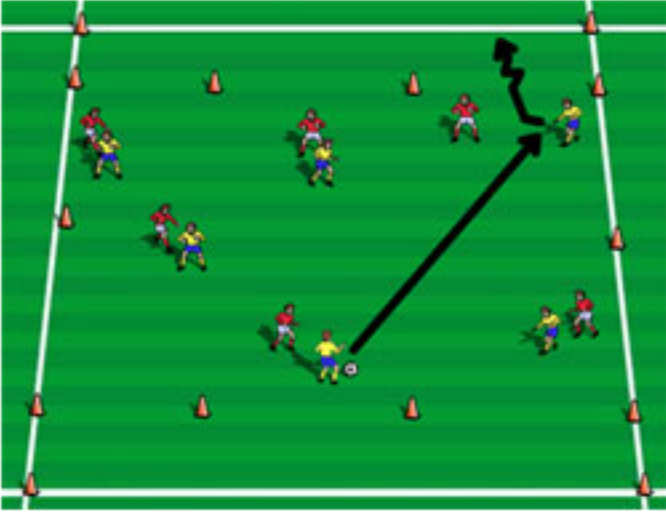


Spille med og mot - Firkantøvelser

6 mot 6 - scoring i endesoner

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Spill 6 mot 6 med scoring i endesonene
- Godkjent scoring når angrepsspiller fører ballen med kontroll inn i endesonen

Læringsmomenter:

- Når, hvor og hvordan føre, finte, drible og/eller slå pasning?
- Hvor er det ledig rom og hvordan utnytte dette?

Variasjoner:

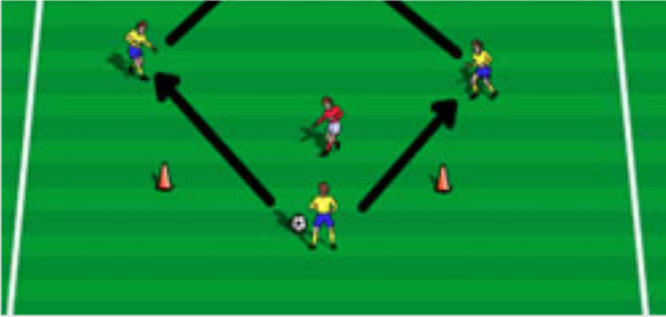
- Lage området større (lengere eller bredere) eller mindre ut fra ferdighetsnivå
- Ved scoring i en endesone snur man retningen på spillet
- varier med joker
- keepere brukes i endesonen

VIS VIDEO



Firkant - 4 mot 1

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Læringsmomenter:

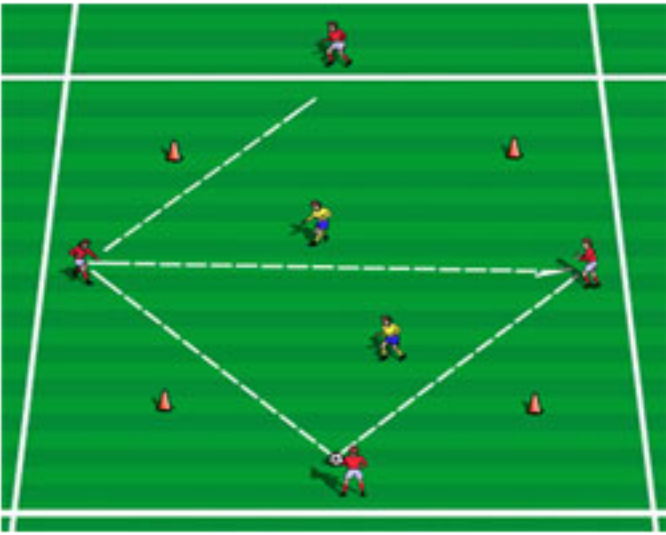
- Hvor lønner det seg å ta med seg ballen ifht. ledige rom?
- Kontrollavstand på førsteberøring
- Hvem av de tre spillerne lønner det seg å spille til?

VIS VIDEO



Firkant - 4 mot 2

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 4 spillere utenfor firkanten, 2 motspillere inni.
- Spillerne kan ikke bevege seg ut av eller inn i firkanten.
- De 4 skal spille pasninger til hverandre gjennom firkanten til medspiller.
- Spillerne bytter plass (ute/inne) etter en viss tid.

Læringsmomenter:

- Pasningskvalitet og valg
- Igangsetting
- Forsvarere må flytte bein når ball er på vei mellom to spillere

Variasjoner:

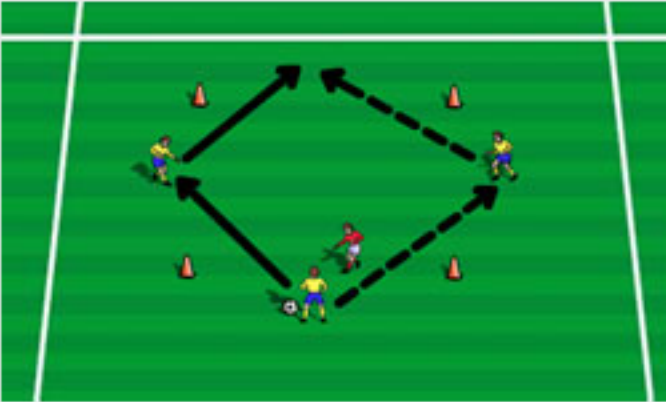
- Størrelse på firkant
- Touchbegrensning

VIS VIDEO



Gjennom fiendeland 3 mot 1

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 3 mot 1 i firkant der formålet er å holde ballen i laget, 10 pasninger 1 poeng eksempelvis
- Ved brudd eller ballen ut av spill så byttes forsvarsspiller
- Ballfører skal alltid ha 2 alternativer, med andre ord må de spillerne som ikke har ballen bevege til ledig side

Læringsmomenter:

- Vær spillbar, alltid!
- Slå - gå til ledig side
- Spill alltid på fot/i steg til en medspiller
- Bruk blikket

Variasjoner:

- Etter 10 pasninger går vi over til ett touch
- Tvungen 2 touch

VIS VIDEO

