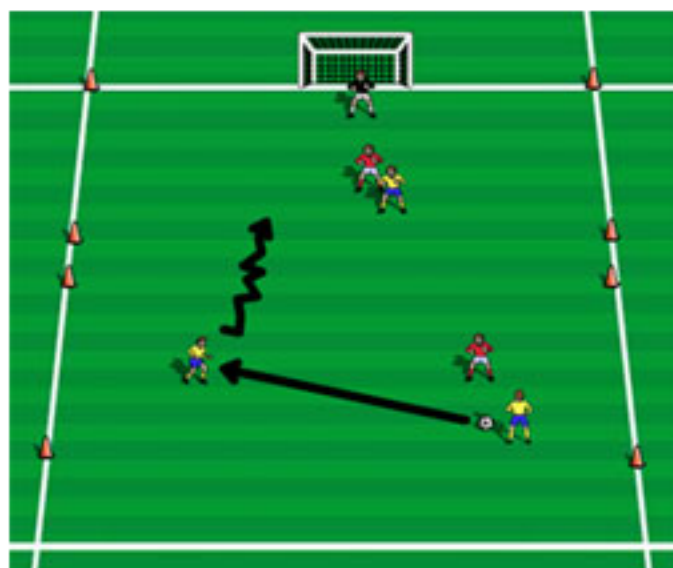


Scoringstrening - Angrepspill i siste tredjedel

2 mot 1 med sone + 1 mot 1 i A.sone

Anbefalt fra nivå: 9 - 11



Organisering:

- Del banen i 2 soner
- 2 mot 1 i den ene og 1 mot 1 i den andre
- Når de 2 i første sone har passert forsvarsspiller i sin sone kan de bruke den tredje angreppsspilleren, med hensikt om å score mål

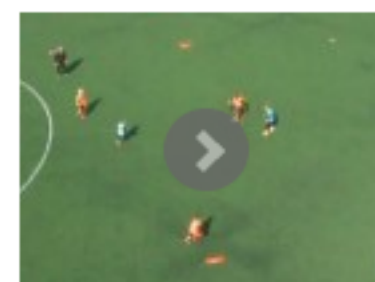
Læringsmomenter:

- Slå eller gå?
- Dra på seg press, skape/utnytte overtall
- Hvilken medspiller bruker jeg?
- Kan jeg kamuflere pasningen min, hva slags type teknikker bruker jeg ofte da?

Variasjoner:

- Legg inn touchbegrensning
- Trener server i gang øvelsen

VIS VIDEO



2 mot 1 mot ett mål

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



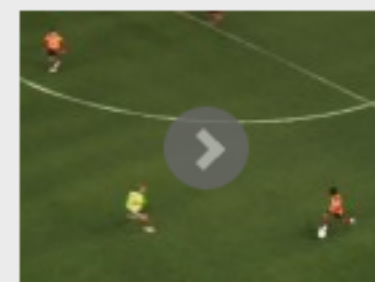
Læringsmomenter:

- 1A: Gå selv eller slå?
- 2A: Hvordan beveger jeg meg for å kunne få ball?
- Score mål!

Variasjoner:

- Bruk foreldren aktivt i forhold til vanskelighetsgrad

VIS VIDEO



3 mot 2 med ett mål

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Banestørrelse 20x30m
- Det angripende laget starter med ball og skal sammen prøve å score på det målet som blir forsvart

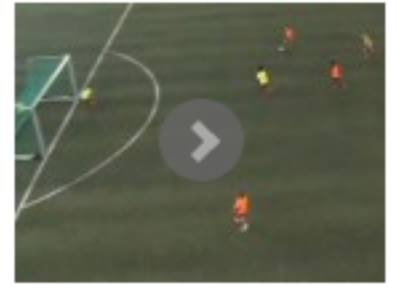
Læringsmomenter:

- Bruk banens bredde
- Skape lokale 2 mot 1 situasjoner
- Bevegelse ut av pasningsskygge
- Veggspill/overlap

**Variasjoner:**

- Tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, lag både større og mindre.
- Trener kan serve og dermed gi spillerne større utfordringer
- Touchbegrensning

 **VIS VIDEO**

**3vs2 mot ett mål _ Opp-tilbake-gjennom**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8

**Organisering:**

- Her skal laget i numerisk overtall prøve å skape og utnytte overtall og score mål
- Ha en klar tanke bak hvordan forsvarsspillerne rulleres
- Progresjon fra 2 mot 1

Læringsmomenter:

- Tempo i ballføring, skape 2 mot 1 situasjoner
- Velge pasning eller dribling ?
- Tidspunkt for pasning
- Bevegelse for å skape rom for seg selv eller andre
- Kan jeg vende opp feilvendt?

Variasjoner:

- Differensier gjennom vanskelighetsgrad på serv
- Varier banestørrelse

 **VIS VIDEO**

