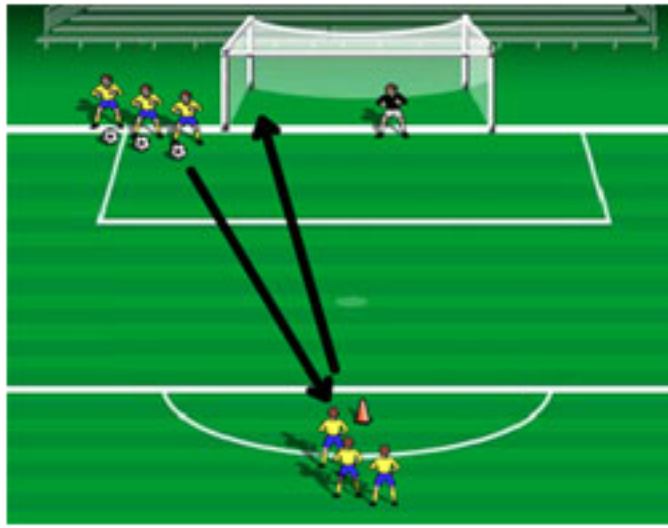


Scoringstrening - På mål

Avslutning på løpende rekke

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Spilleren som skal avslutte får pasning, tar med seg ballen fremover og avslutter
- Den som har avsluttet henter ball og stiller seg i køen der pasningen blir slått fra.

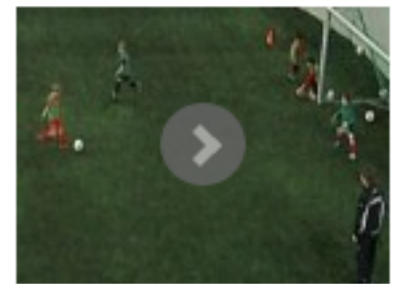
Læringsmomenter:

- Score mål – hvordan?!
- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning
- Bruk begge bein!

Variasjoner:

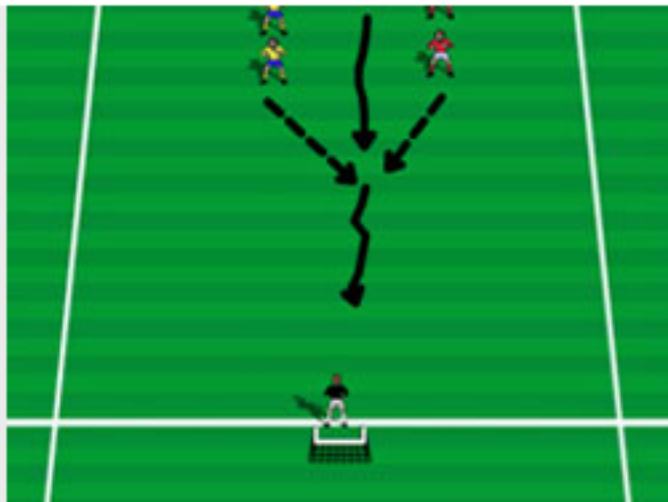
- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før
- Legge inn touchbegrensing
- Gi avslutter pasninger fra forskjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein

VIS VIDEO



Avslutninger 1 mot 1 først på ball

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



hverandre og mot mål for å komme til avslutning

Læringsmomenter:

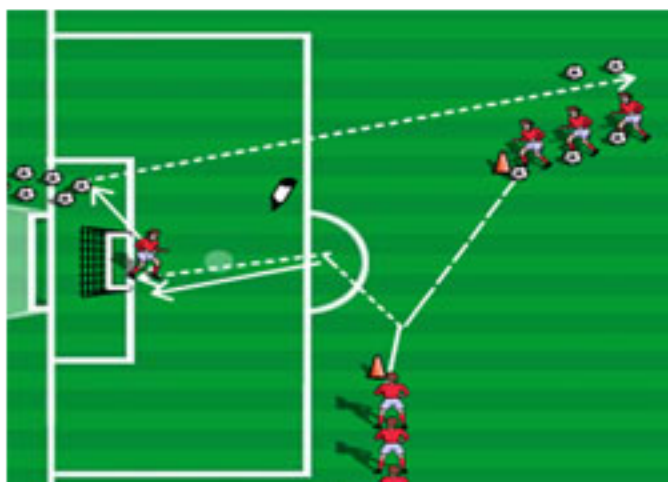
- Akselrasjon
- Ta med ballen i fart
- Holde ballkontroll ved å føre med foten lengst borte fra motspiller
- Retningsendringer og finter hvis man ikke greier å føre fra motspilleren
- Ulike skuddvarianter på relativ kort avstand

VIS VIDEO



Avslutninger fra ulike vinkler

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Spillerne danner rekker ved begge kjeglene, ikke mer enn 3-4 ved hver kjegle. Pasning til spiller ved kjegle nærmest mål etter dennes initiativ. Medtak og dribling/skudd fra ulike vinkler og avstander. Eventuelt kan skytter gå i mål når han ikke scorer, eller bytte keeper etter en viss tid.

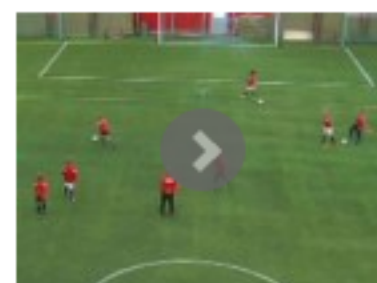
Læringsmomenter:

Forflytning/posisjonering
Utgangsstilling/balanse
Valg av mottaks- fallteknikk
Avvente skytter, en mot en - situasjoner

Variasjoner:

Variasjon: avslutter kan drible keeper eller skyte.

 **VIS VIDEO**

**Avslutninger fra ulike vinkler II**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8

**Organisering:**

Øvelsen er organisert med løpende rekke, Pasningslegger spiller i forhold til avslutters initiativ. Avslutter rettvender/sidestiller seg i medtak og avslutter på to touch

Læringsmomenter:

Hvordan er kroppsposisjonen min i forhold til målet og der jeg får ballen fra?
Hvor langt unna målet er jeg - kraft
Hvilken teknikk bruker jeg?

Variasjoner:

Varier pasningsvinkler - kraft og pasningstyper - avstand

 **VIS VIDEO**

**Føring og avslutning**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8

**Organisering:**

- Alle spillerne har en ball hver
- 1A fører ballen mot mål med mange berøringer og skal avslutte før han eller hun kommer til et punkt eller linje
- Unngå kø og kjør denne øvelsen på flere mål samtidig!

Læringsmomenter:

- Føre med kontroll frem til linje og avslutte
- Prøv forskjellige typer føringer i forskjellige tempo, lek med touchen, vi har ikke press

Variasjoner:

- Legge inn passiv motstand fra forskjellige vinkler
- Variere avstanden til mål

 **VIS VIDEO**

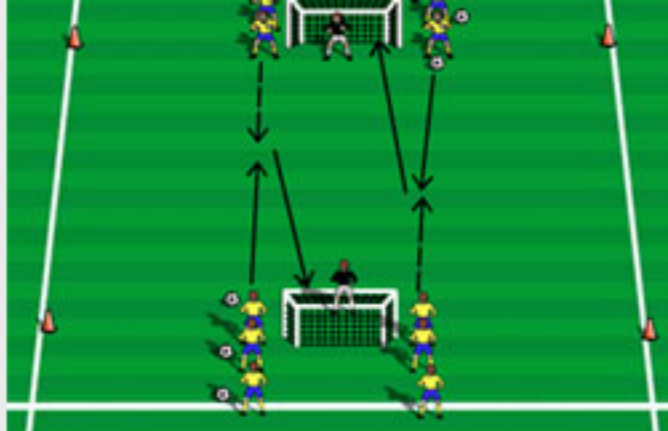
**Mot 2 mål på løpende rekke**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8

**Organisering:**

- De to køene der det er baller starter øvelsen samtidig ved å spille ballen





- over til en spiller som kommer i mot
- Spilleren som kommer i mot får ballen, tar et medtak og avslutter med hensikt om å score mål
- Den som sentret og den som avsluttet bytter plass
- Minimum 2 touch

Læringsmomenter:

- Legg til rette for avslutning
- Bruk begge føtter
- Møt ballen, ta av farten på den og få kjapp kontroll
- Hvor mange touch bruker jeg før jeg har skikkelig kontroll?

Variasjoner:

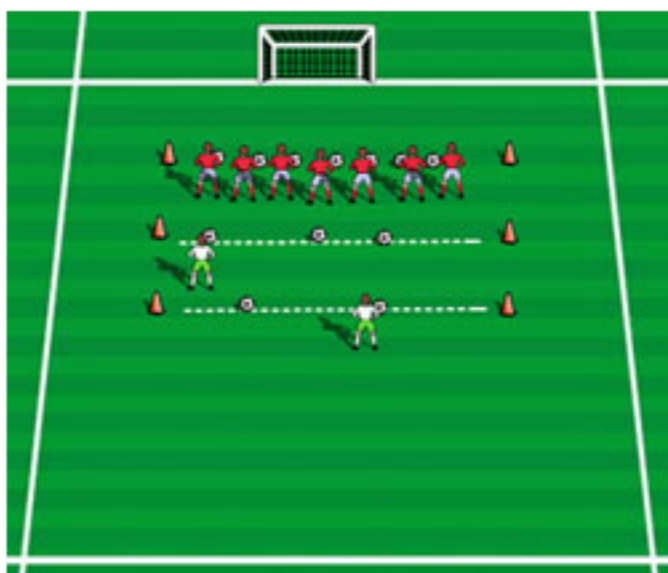
- Legg inn touchbegrensning
- Ruller spillerne i forhold til at man får brukt begge bein
- Varier banestørrelse i forhold til kraft i avslutningen og ikke minst muligheten for å score!

VIS VIDEO



Nettsus

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Her skal det scores!
Spillerne har en ball hver som ligger død. Skyt ballen så den treffer nettet uten at den berører bakken.
Øk avstanden etter hvert. Tilpass etter ferdighetsnivå

Læringsmomenter:

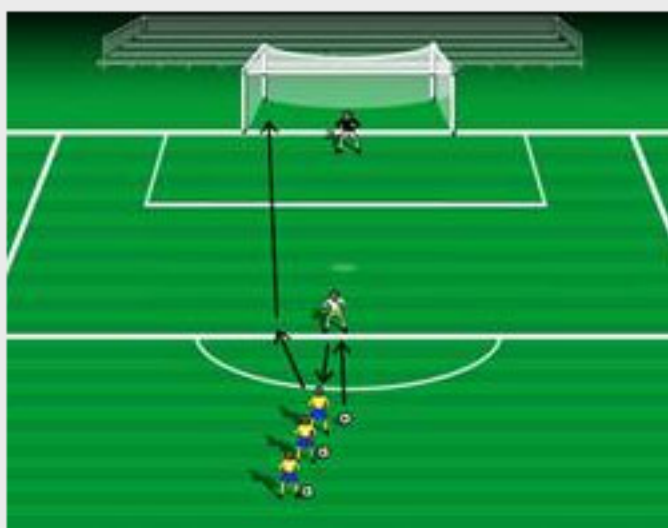
Tilslagsteknikk

VIS VIDEO



Opp – tilbake – avslutning

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 2 køer med ca 8-10 meters avstand, 1 ball.
- Spilleren med ballen spiller den over til den andre køen og løper over.
- Spilleren som mottar ballen tar et medtak før han eller hun spiller den over til den andre køen igjen
- Minimum 2 touch

Læringsmomenter:

- Møt ballen
- Tilrettelegge for å spille pasning
- Hvordan tar jeg i mot ballen
- Bruk begge bein

Variasjoner:

- Varier avstanden mellom køene
- Legg føringer for hva slags type medtaks/pasningsteknikker vi bruker
- Sett inn en kjegle eller markør mellom køene som man skal unngå å treffe, spille rundt

VIS VIDEO





Spill 3vs2 i begrenset område innenfor 16 meteren

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 3 mot 2 innenfor 16/avgrenset område (smal 16 m, se tegning)
- Er ballen ute setter trener i gang et nytt angrep

Læringsmomenter:

- Orientering før mottak
- Skaffe seg rom , rettvende segg
- Kort tid mellom 1 og 2 touch
- Valg: Slå - gå - eller skyte??

Variasjoner:

- Touchbegrensning

VIS VIDEO



2 mot 1 med løp bakfra

Anbefalt fra nivå: 9 - 11



Organisering:

- To spillere starter på lag ved at trener spiller opp en pasning til en av spillerne.
- Treneren vil så være forsvarer foran egen målvakt.
- Spiller som ikke er ballfører kommer på løp bak og forbi.

Læringsmomenter:

- Kjappe føtter, ballfører utfordrer forsvarsspiller for å skape overtall
- Hvor og når er det rom for passere (finte, drible) eller spille pasning
- Temposkifte, fart ut av finta.
- Timing.
- Lag plass ved å "lure" forsvarsspiller bort fra medspiller
- "Overlap" fra spiller bak og forbi.

Variasjoner:

- Trener server, ulik vanskelighetsgrad på serv.
- Hvem blir 1A?
- Banestørrelse

VIS VIDEO

