

PASNINGER.

Øvelse 1:



2 og 2 sammen med en ball sender pasninger til hverandre.
Bruke innsiden av foten til å sende pasning og til å motta ballen.

Utfordre med:

- Avstanden mellom spillerne fra kort til lang avstand.
- Om å la ballen gå på så få touch som mulig (2 touch), og at man mottar ballen slik at ballen ligger foran kroppen.

Øvelse 2:



2 og 2 sammen med en ball sender pasninger til hverandre.
Bruke innsiden av foten til å sende pasninger til hverandre på 1 touch.

Utfordre med:

- Avstanden mellom spillerne fra kort til lang avstand.

Øvelse 3:

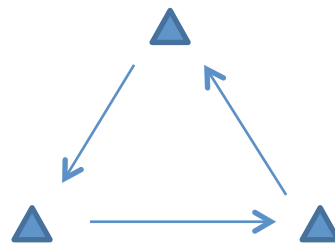
3 og 3 spillere sammen med en ball.

Sender ballen til hverandre i en triangel.

Bruke innsiden av foten til å sende pasning og til å motta ballen.

Utfordre med å:

- bytte hvilke vei ballen går.
- Om å la ballen gå på så få touch som mulig (2 touch), og at man mottar ballen slik at ballen ligger foran kroppen og mot den man skal sende pasning til.



Øvelse 4:

2 og 2 sammen med en ball. En kaster ballen til den andre mens den andre spiller den tilbake i luften. 10 repetisjoner før man bytter.

Utfordre med:

- Innsidefot høyre og venstre
- ristspark høyre og venstre
- Heade til hverandre (nikke ballen)

SKUDD:

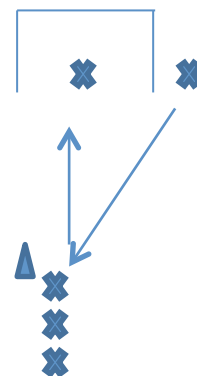
Øvelse 1:

1 i mål resten står bak kjeGLE 10 - 15 meter foran mål.

En voksen står vedsiden av målet og sender ball ut til neste man i rekka.

Spilleren mottar ballen og skyter mot mål.

- Bruke få touch før man skyter mot mål.
-



Øvelse 2:

1 i mål resten bak kjeGLE 10 - 15 meter foran mål.

En voksen står 5 meter bak spillerne og sender ballen ut til neste spiller i rekka.

Spilleren vender med ballen mot mål og skyter mot mål.

Utfordre med:

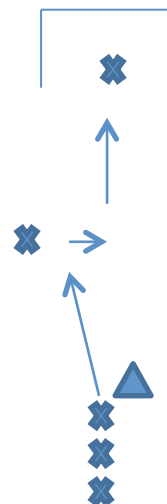
- hvordan man mottar ballen i vendingen med innsiden og utsiden av foten.
- Utfordre med å kaste ballen til spillerne
- Bruke få touch før man skyter mot mål



Øvelse 3:

1 i mål resten står bak kjegle 10 - 15 meter fra mål med hver sin ball.

1 voksen står midt imellom mål og spillerne. spillerne spiller ball til den voksne og får ballen tilbake og skyter mot mål.



FINTER

Øvelser på ulike finter:

Cruyff finte - fører ballen mot en spiller. Vri kroppen din slik at motspiller tror du skal til å legge en pasning. Akkurat når du skal til å legge pasningen, trill den istedenfor bak benet du står på med innsiden av den andre foten (motsatt vei av dit du fintet pasningen). Snu deg så rundt og løp i samme retning som ballen. Motspiller vil (om korrekt utført) løpe motsatt vei.

Overstegs finte - man fører ballen mot en motspiller. Trekker det ene benet over ballen slik at motspiller tror du skal føre ballen den veien. I stedet tar du med deg ballen med det andre benet. Motspiller vil da løpe den veien han først trodde du skulle føre ballen.

Kroppsfinte - man fører ballen mot en motspiller. Beveger kroppen mot en side slik at motspiller tror du skal føre ballen mot den siden. I stedet fører du ballen mot den andre siden. Motspiller vil da løpe mot den veien han først trodde du skulle føre ballen.

Skuddfinte - man fører ballen mot en motspiller. Trekker beinet tilbake som man skal skyte men i stedet for å skyte fører man ballen videre. Motspiller vil tro at du skal skyte så han snur seg eller stopper opp men i stedet fører du ballen videre forbi motspilleren.

FØRINGER

Øvelse 1:

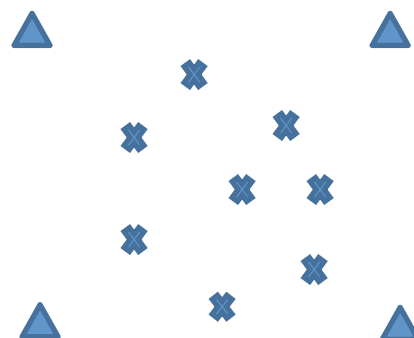
Alle spillerne fører ballen rundt i en kvadrat, stor nok til at spillerne får plass til å føre ballen rundt.

Spillerne må passe på at de ikke løper på hverandre og at ballen ikke kommer utenfor kvadratet samtidig som de fører ballen rundt.

Den voksne gir ulike utfordringer som

- Fører med innsiddefot, høyre og venstre
- Fører med utsiddefot, høyre og venstre
- Gjør ulike finter som; oversteg fint, cruyff vending, skudd finte, kroppsfinte.

Kan avslutte øvelsen med at alle skal sparke de andres baller ut av kvadratet mens man verner om sin egen ball. Den / de som står igjen til slutt har vunnet.



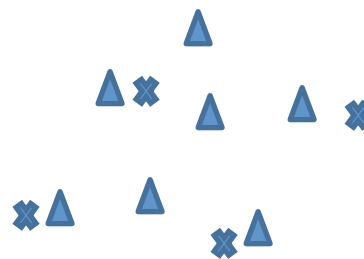
Øvelse 2:

Flere kjebler rundt på et område.

Spillerne fører hver sin ball rundt på området og tar finter når de nærmer seg en kjeble.

Øv på en og en finte av gangen.

- Gjør ulike finter som; oversteg fint, cruyff vending, skudd finte, kroppsfinte.



Øvelse 3:

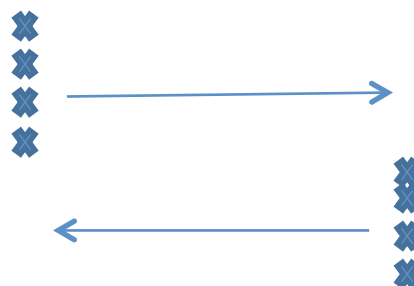
Deler inn i to lag.

Lagene står ovenfor hverandre på en bane.

Spillerne har hver sin ball.

Når den voksne blåser i fløyta fører spillerne ballen sin så fort som mulig over til den andre siden.

Det laget som får alle sine spillere over på den andre siden først med ball har vunnet.



Utfordre med å:

- Føre ballen tett til beina.
- Bruke mange touch mens man fører
- Innsidefot høyre / venstre
- Utsidefot høyre / venstre

Øvelse 4:

Trikse med ballen. Prøve å holde ballen i luften med føtter, lår og hode.

Øvelse 5:

Stafett. Dele inn i lag på 5 - 6 spillere.
Hvert lag har en ball. Føre ballen mellom kjegler
og tilbake til laget igjen.

utfordre med:

- Innsidefot høyre / venstre
- Utsidefot høyre / venstre

