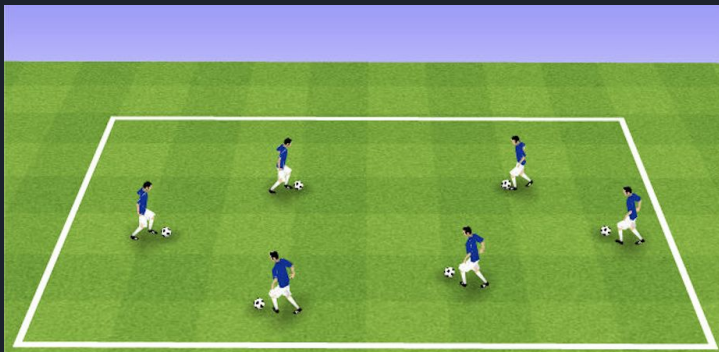




# Coerver



## Videolink:

## Gjennomføring:

- Alle spillere fører hver sin ball fritt innenfor en firkant
- Hensikten er å ha kontroll på ball uten å komme borti en annen ball eller spiller
- Størrelse på firkant tilpasses alder og nivå

## Eksempel på variasjoner:

- Føre med venstre fot
- Føre med høyre fot
- Føre med innside & utside/ venstre fot
- Føre med innside & utside/høyre fot
- Føre med innside & utside/annenhver fot
- Trikse
- Føring + oversteg
- Føring + Iniesta/to fots finte
- Nedtak (Kaste ballen opp og dempe ballen, annenhver fot)
- Føring + Cruyff vending
- Føring + Thiago Alcantara vending
- Føring + Ronaldo chop

## Nøkkelelementer:

- Tempo og kvalitet i gjennomføring Sekvenser på 20-30 sek
- Føring mellom spillere og med retningsforandring – ikke bare rundt og rundt
- Tempoforandring - fra kontroll til akselerasjon – å utfordre seg i et tempo man så vidt behersker gir framgang