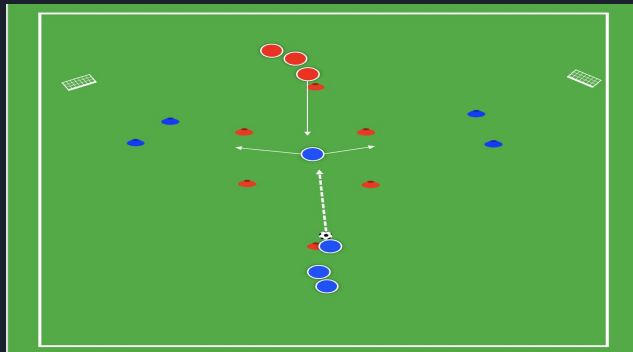




Førstetouch - Dribling



Gjennomføring:

- Sett opp en firkant med kjepler + to utenfor som vist på bilde
- Spillerne fordeles i to (Rød = forsvarer Blå = angriper)
- Spiller Blå sentrer til Spiller Blå, som skal ta medtak ut av firkanten .
- Rød spiller kan presse etter at pasningen har gått
- Blå spiller skal ta et touch ut av firkanten - gjennom de blå før hen kan score i små målene.
- Maks 6-8 spillere i en stasjon.

Eksempel på variasjoner:

- Medtak med innsiden av foten
- Medtak med utsiden av foten
- Retningsbestemt medtak
- Føre i høy fart

Nøkkelementer:

- Kvalitet i gjennomføring (100% Fokus)
- Kort pasning
- Pasningskraft
- Medtak med hurtighet & kontroll