



Teknisk sirkel



Videolink:

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=mswffsWouSO&ab_channel=ADFootballTrainingVideos

Gjennomføring:

- Lag en sirkel på størrelse med midtsirkelen (tilpasset antall og nivå) - Halvparten av spillerne utenfor med ball, halvparten inni uten ball - De uten ball oppsøker de med ball vilkårlig – gjennomfører forhåndsbestemte øvelse og finner ny mann å oppsøke

Eksempel på variasjoner:

- Pasning inn og tilbake (1 eller 2 touch)
- Pasning inn, vending og tilbake
- Pasning inn, ta med og finne ny ledig mann å spille til
- Pasning inn, medtak til side og tilbake (utside/innside)
- Kaste inn – volley tilbake (vrist, innside, utside)
- Kaste inn – dempe lår – tilbake
- Kaste inn – demp bryst – tilbake
- Kaste inn – halvsprett tilbake
- Kaste inn – heade tilbake

Nøkkelementer:

- Kvalitet i gjennomføring
- Sekvenser på 30 sek-1 min før bytte utside/innside
- Ny øvelse pr. gang samme spiller stiller seg på utsiden
- Tydelighet i ønske om ball – invitere med bevegelse og stemme -
- Utfordre på nye elementer og still stadig større krav i takt med nivå