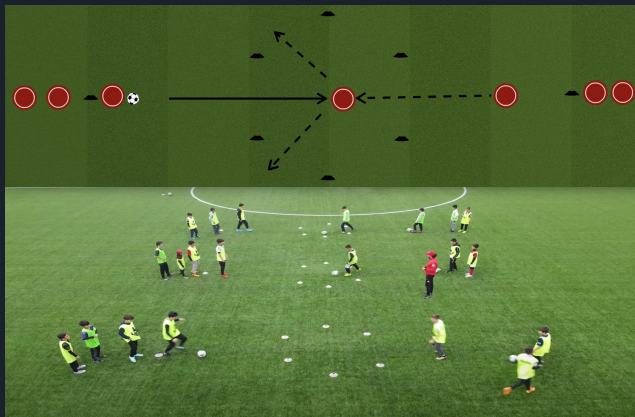




Førstetouch - Medtak



Videolink:

https://www.youtube.com/watch?v=O4y-o1xeco0&ab_channel=ADFootballTrainingVideo

Gjennomføring:

- Lag en hexagonal med kjebler.
- Spillerne fordeles på hver sin side av banen.
- Spiller A sentrer til Spiller B, som skal ta medtak ut av hexagonalen . Sjekk video.
- Maks 6-8 spillere i en stasjon.

Eksempel på variasjoner:

- Medtak med innsiden av foten
- Medtak med utsiden av foten
- To touch, først mottak og valgfritt medtak

Nøkkelementer:

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