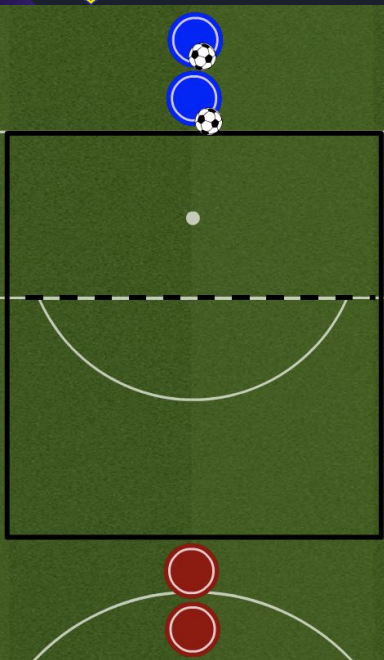




# 1v1 - Førings Over Linje



## Gjennomføring:

- Banestr: 16 x 12
- Del gruppen inn i to lag. Maks 4-6 spillere i hvert lag.

## Regler:

- Blå: Forsvarer. Rød: Angriper
- Forsvarer starter med å sentre til angriper og kan begynne å presse.
- Angrepsspiller får poeng for å passere midtlinje og bakerste linje.
- Forsvarer får poeng for å passere motsatt linje. Linja skal være litt nærmere forsvarer, slik at det er mulig å lykkes
- Lagene bytter rolle etter 2-3 minutter.

## Læringsmomenter:

### Ballkontroll:

- Føre ball i fart, bruke mange touch, holde ballen nært

### Dribling:

- Øve finter, timing i finte, utslag, fart forbi, kontrollere farten etter å ha passert

### Forsvar:

- Sprint i press, bremse før 1v1, komme nærmere angriper, starte ballvinningen med overkroppen
- 1F: Lede, presse slik at angriper havner i skyggen, takle

## Variasjoner:

- Endre på banestr.
- Ulike antall poeng for å føre over ulike deler av linja

## Videolink: