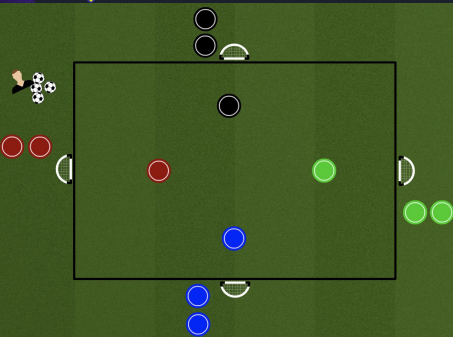




Alle v Alle



Gjennomføring:

- Banestr: 15 x 15
- Del gruppen inn i fire lag. Maks 2-3 spillere i hvert lag.
- Sett opp fire småmål på hver side.
- Trener står med ballmagasin.

Regler:

- Første lag til x poeng vinner kampen
- Én spiller fra hvert lag er alltid i aksjon
- Laget får ett plusspoeng for å score
- Laget får ett minuspoeng for å slippe inn
- Etter scoring: Ny spiller fra hvert lag – ny ball fra trener

Læringsmomenter:

Angrep:

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

Oppfatning - Se hvor det er rom til å drible og score

Avslutning - Presisjon før kraft

Duellspill - Tørre å gå i duell, få kropp mellom ball og motstander, kontroller rommet rundt ballen

Forsvar:

1F - Presse raskt, brems før du blir passert, ta av fart, kom deg så nært som mulig

Vinne ball - Få arm og fot inn mellom motstander og ball, bruk hele kroppen for å ta kontroll, unngå å takle bare med foten

Oppfatning - Se over skuldra, stenge mulighet for skudd

Hindre mål - Blokkere skudd med hele kroppen, takle med innside av foten for å holde balansen

Variasjoner:

Videolink: