



Kort Kort Lang

Gjennomføring:

- Sett to kjepler på hver side med ca. 20-30 meter fra hverandre. Sett spillerne inn i grupper på fire til syv. Hver gruppe trenger en fotball.
- Den første spilleren i køen gir en lang pasning til motsatt side og følger deretter deres pasning. Den mottakende spilleren spiller en kort pasning til spilleren som løper mot dem og mottar den deretter tilbake. Spilleren med ballen sender deretter en lang pasning til den andre siden og fortsetter syklusen.
- Sjekk video for mer detaljert info

Læringsmomenter:

- Scanning (Se etter medspiller)
- Åpne pasningslinjer (Gå ut av pasningskygge)
- Mottak & Medtak
- Pasningskraft
- Pasningsteknikk (Innside og halvtliggende vrist)

Variasjoner:

- Antall touch
- Avstand

Videolink:

https://www.youtube.com/watch?v=T2KZ3jTvAw&ab_channel=ElverumFotball