



Zeman 1v1+2

Gjennomføring:

- Trener starter handlingen med en pasning inn i spillefeltet.
- Spilleren i besittelse forsøker å spille mot ytre spillere og holde ballen så lenge som mulig i sin besittelse.
- Spillerne på utsiden har kun lov til å spille ballen til spilleren i midten som spilte den til ham, eller til den andre nøytrale spilleren på den andre siden av banen
- Forsvareren prøver å få ballen tilbake så raskt som mulig
- Når forsvareren får ballen, endres besittelsen og de nøytrale spillerne spiller med den andre spilleren i midten
- Når ballen forlater banen, spiller treneren en ny ball inn i banen - besittelse er basert på vanlige fotballregler (eksempel: hvis den røde spilleren sparker ballen ut av banen, får den sorte spilleren ballen)

Læringsmomenter:

Taktisk:

- Spille vekk fra press
- Skape gode pasningsvinkler

Teknisk:

- Scanning (Se etter medspiller, motspiller, rom og ball)
- Kroppstilling (Åpne kroppen, se mest mulig av banen)
- Medtak & Mottak
- Kort pasning
- Pasningskraft

Forsvarsspiller:

- Hurtig forflytning
- Bryte pasning
- Kommunikasjon

Variasjoner:

- Endre på banestr
- Poengsystem (Eks: x Antall pasninger gir ett poeng.)
- Hvor mange touch de kan bruke.

Videolink:

https://www.youtube.com/watch?v=2-iD3wKApPM&ab_channel=coachbetter-Youarethegame