



Zeman 4v4+3

Gjennomføring:

- **Banestr: 16 x 10 (Rød v Blå)**
- Trener starter handlingen med en pasning inn i spillefeltet.
- Laget 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 laget i midten som spilte den til ham, til den nøytrale spilleren i midten eller den andre nøytrale på motsatt side.
- Forsvarerne prøver å få ballen tilbake så raskt som mulig
- Når forsvarerne får ballen, endres besittelsen og de nøytrale spillerne spiller med det andre laget i midten
- Når ballen forlater banen, spiller treneren en ny ball inn i banen - besittelse er basert på vanlige fotballregler (eksempel: hvis den rødt lag sparker ballen ut av banen, får den blått lag 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.) (Overføre ballen fra ene endepolen til den andre gir ett poeng.)
- Hvor mange touch de kan bruke.

Videolink: