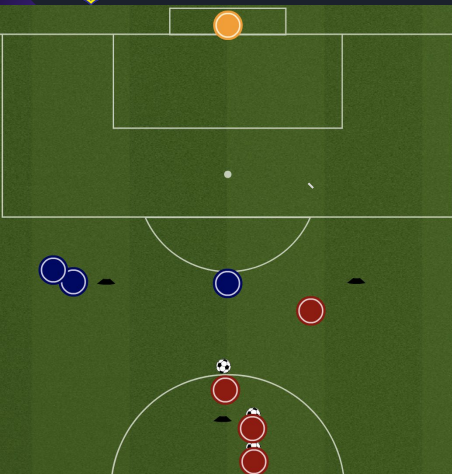




City - Bakrom Scoringøvelse



Gjennomføring:

- Del gruppen inn i to lag. Maks 4-5 spillere på hvert lag.
- Rød: Angripende. Blå: Forsvarende
- Trenger 5´ eller 7´er mål

Målsetting:

- Rød må spille en pasning forbi blå for å score mål.
- Vinne konkurransen

Regler:

- Forsvarsspiller kan ikke forsvare seg bak linjen.
- Ballfører må spille pasning til angriper.
- Bytter rollene etter x antall skudd eller minutt spilt

Læringsmomenter:

- Samhandling: Begge angriperne må kjenne igjen hvor de skal spille seg forbi.
- Pasning: Timing og riktig fart i ballen.
- Pasning: Være kreativ med gjennombruddspasningen
- Posisjonering: Angriperen må skaffe seg rom til å få ballen i fot, eller for å åpne rom til å løpe i

Avslutning:

- Timing av skudd - Første gang tidlig eller ta berøringer for å komme i en bedre posisjon
- Skudd nøyaktighet - Bort fra keeper med fokus på hjørnene og holder ballen lavt
- Rebounds - Følge opp skuddet for å være først til enhver retur av keeper, forsvarer eller målramme.

Forsvar:

- Posisjonering, og «lese» hvor pasningen blir slått

Variasjoner:

- Endre banestr
- Score på maks to touch

Videolink: