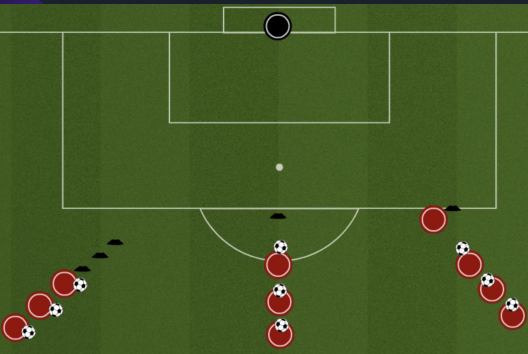




Scoring Øvelse - 1



Videolink:

Gjennomføring

- 5 Kjegler. Alle spillere må ha en ball hver
- Fordel spillerne på hver stasjon, maks 3-4 pr stasjon
- Starter handlingen med spiller 1 på høyre stasjon.
- Spiller 1 spiller en-to med en annen spiller som står med ryggen til mål, og skyter.
- Så starter spiller 2, fører og passerer kegglene foran seg og skyter på mål (midtstasjon).
- Når spiller 2 skyter, starter spiller 3, dribler gjennom keggene og skyter. (venstre stasjon)
- Spillerne går tilbake til stasjonen sin
- Etter en viss tid bytter alle spillere stasjon

Key Points

- Sørg for at målvakten er klar - intensiteten for målvakten er veldig høy (om mulig roter to målvakter).
- Type skudd - Fokus på kraft.
- 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.