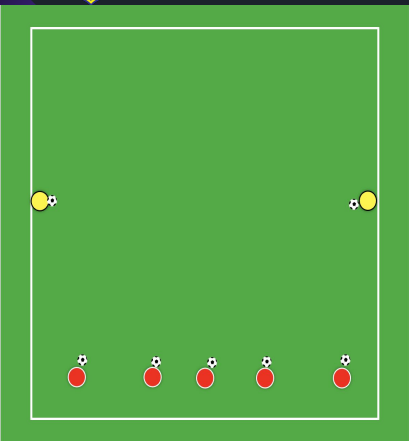




Katt og mus



Gjennomføring:

- 1 ball hver
- Spillerne stiller seg på en linje.
- Treneren står på midten med en ball
- Spillerne skal forsøke å føre ballen over til andre siden
- Treneren skal prøve å skyte bort ballene til spillerne

Læringsmomenter:

Ballkontroll:

- Føre ball i fart, bruke mange touch, holde ballen nært

Dribling:

- Beskytte ballen fra motstanderen, dribble med foten lengste unna motstander

Oppfatning:

- Ha kontroll på egen ball mens du er orientert på hvor neste ball kommer

Videolink:

Variasjoner:

- Flere trenere
- Bestemme hvilken fot de skal føre med
- Lengden på distansen de må føre