

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

07:41



Scoringstrening - På mål

Ømot 1 + keeper med løp bakfra (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

	<p>VIS VIDEO</p>
--	------------------

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10093>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

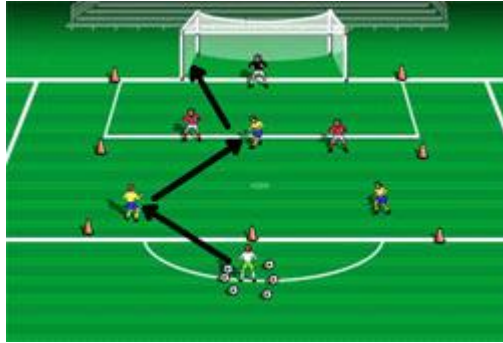
07:41



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

3 mot 2 i 16 meter (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- 3 mot 2 i et avgrenset område

Læringsmomenter:

- Føre inn i ledig rom
- Føre mot motstander eventuelt slippe til medspiller
- Føring mot en side, vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.
- Gjøre deg spillbar for 1A slik at vi i neste trekk kan score

Variasjoner:

- Øk antallet angrepsspillere
- Varier hvor stort området er

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10094>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

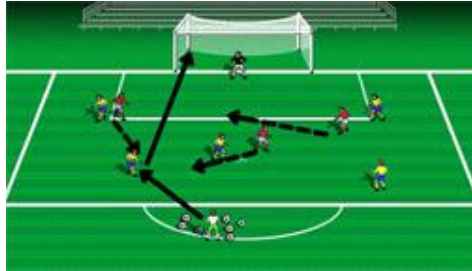
07:41



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

5 mot 3 i 16-meteren (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Trener starter aktiviteten ved å spille ballen inn til "laget" i overtall
- Ballen skal da så fort som mulig i mål, da kommer det ny ball fra trener med en gang

Læringsmomenter:

- 1A: Skyte selv eller spille pasning til bedre plassert spiller?
- Vi andre: Hvordan hjelper vi 1A
- Score mål!

Variasjoner:

- Flere motspillere
- Mindre område

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10095>

Scoringstrening - avslutninger på mål

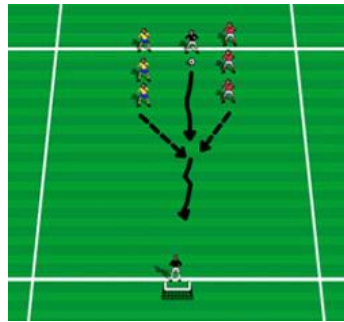
21. desember 2011

07:41



Scoringstrening - På mål

Avslutninger 1 mot 1 først på ball (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Spillere starter på hver sin side av treneren. Treneren spille pasning ut i spillområdet. Spillerne kjemper om ballen og prøver å dribble seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning

Læringsmomenter:

- Akselrasjon
- Ta med ballen i fart
- Holde ballkontroll ved å føre med foten lengst borte fra motspiller
- Retningsendringer og finter hvis man ikke greier å føre fra motspilleren
- Ulike skuddvarianter på relativt kort avstand

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10098>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

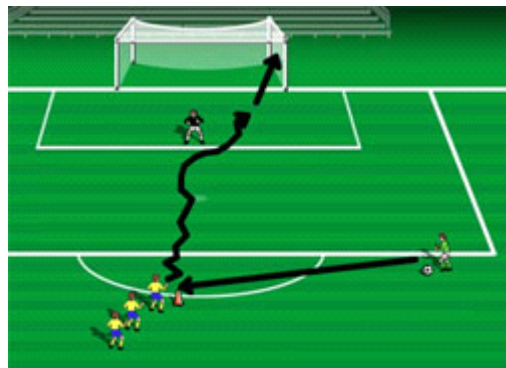
07:41



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Avslutninger mot keeper (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Treneren står med alle ballene
- Spilleren først i køen får ball fra trener, tar med mot mål og avslutter
- Etter avslutningen hentes ballen og man stiller seg bakerst i køen igjen

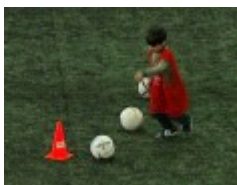
Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange touch nærme kropp
- Lavt tyngdepunkt
- Hvordan fører jeg ballen i forhold til at jeg skal avslutte?

Variasjoner:

- Varier avstand til mål
- Varier hvordan du som trener server ballen, differensier

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10111>

Scoringstrening - avslutninger på mål

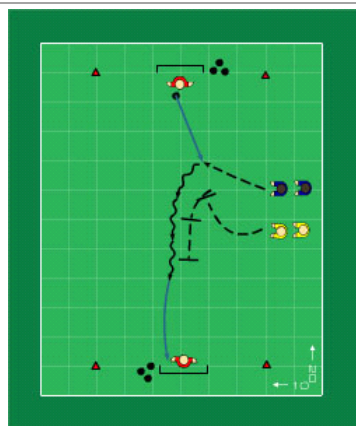
21. desember 2011

07:41



Scoringstrening - På mål

Avslutning mot to mål
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

To grupper med spillere som står ved sidelinja. En bane med to 5'ermål. Spillerne jobber i par der de annenhver gang er angreps- og forsvarsspiller.

Angrepsspiller skal passere forsvarsspiller og score mål

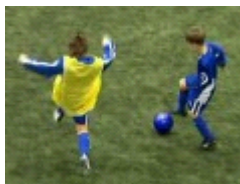
Læringsmomenter:

- se læringsmomenter tidligere i økta
- skal jeg passere/ skal jeg avslutte?
- valg i avslutningsøyeblikket; hvor står keeper, hvor er avslutter?
- . lengste/ korteste hjørne?
- . avslutte eller runde keeper?
- . kraft eller presisjon?

Variasjoner:

- varier serv fra igangsetter
- varier startposisjon fra forsvars- og angrepsspillere
- varier aktiv og passiv motstand

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10110>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

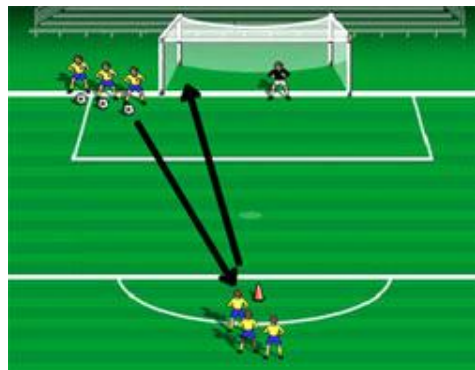
07:41



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Avslutning på løpende rekke
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Spilleren som skal avslutte får pasning, tar med seg ballen fremover og avslutter
- Den som har avsluttet henter ball og stiller seg i køen der pasningen blir slått fra.

Læringsmomenter:

- Score mål – hvordan?!
- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning
- Bruk begge bein!

Variasjoner:

- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før
- Legge inn touchbegrensing
- Gi avslutter pasninger fra forskjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10096>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

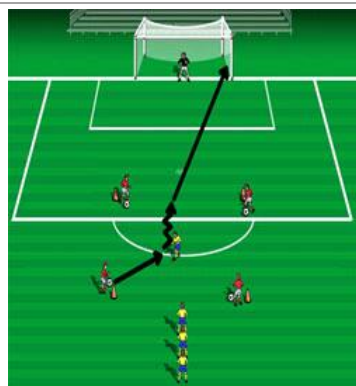
07:42



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Avslutnings sirkel
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- 4-6 spillere server fra forskjellige vinkler til spillere som skal avslutte etter en vending så sørg for at vi har vinkler i forhold til det.
- Gjerne spill opp mest mulig feilvendt
- Med en gang en har avsluttet kommer ny spiller og gjør seg klar
- Spilleren som har avsluttet henter ball og gir tilbake til serveren

Læringsmomenter:

- Kroppsfinte før vending
- Ha oversikt bak meg
- Vende så vi tilrettelegger for avslutning
- Bruk begge bein

Variasjoner:

- Legg føringer for hvordan serverne skal være, i luft/langs bakken
- Varier avstanden til mål
- Touchbegrensning
- Legg inn passiv motstander i rygg

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10099>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

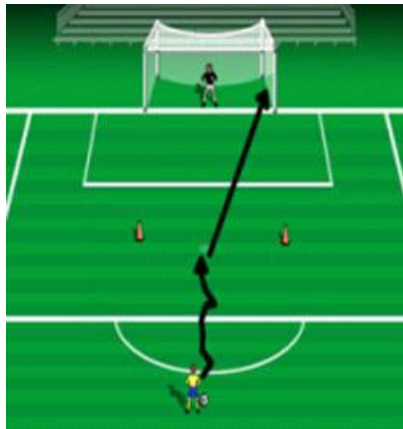
07:42



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Føring og avslutning (Aldersgruppe:
6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver
- 1A fører ballen mot mål med mange berøringer og skal avslutte før han eller hun kommer til et punkt eller linje
- Unngå kø og kjør denne øvelsen på flere mål samtidig!

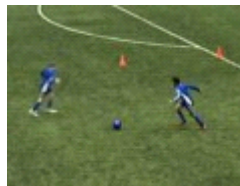
Læringsmomenter:

- Føre med kontroll frem til linje og avslutte
- Prøv forskjellige typer føringer i forskjellige tempo, lek med touchen, vi har ikke press

Variasjoner:

- Legge inn passiv motstand fra forskjellige vinkler
- Variere avstanden til mål

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10113>

Scoringstrening - avslutninger på mål

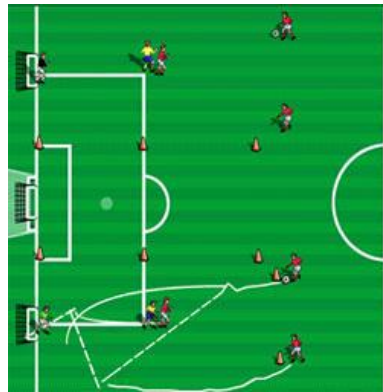
21. desember 2011

07:42



Scoringstrening - På mål

Føring - pasning - innlegg - avslutning (Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)



Organisering:

Spiller fører mot motstander. Ved rett avstand slippes ball på utsiden til fri spiller. Han søker innlegg etter føring, de to andre søker avslutning mot en forsvarer og keeper.

Læringsmomenter:

Hensiktsmessige valg i forhold til innlegg/skudd, innløp i boks og avslutningsteknikk.

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10112>

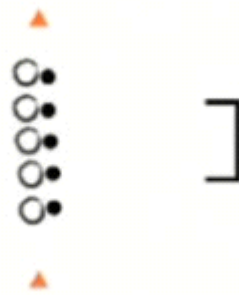

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011
07:42



Scoringstrening - På mål

Hvem klarer å få ballen i mål fra 5-meteren (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

	<p>VIS VIDEO</p> 
---	--



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10100>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011
07:42



Scoringstrening - På mål

Klarer med volley (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)	
	<p>VIS VIDEO</p> 

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10101>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

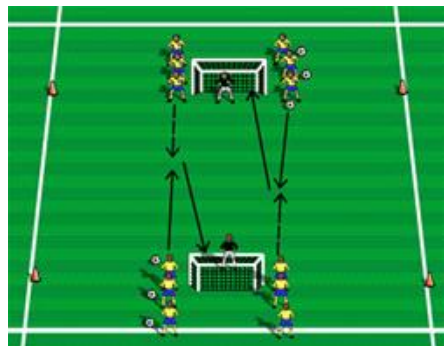
07:42



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Mot 2 mål på løpende rekke
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- De to køene der det er baller starter øvelsen samtidig ved å spille ballen over til en spiller som kommer i mot
- Spilleren som kommer i mot får ballen, tar et medtak og avslutter med hensikt om å score mål
- Den som sentret og den som avsluttet bytter plass
- Minimum 2 touch

Læringsmomenter:

- Legg til rette for avslutning
- Bruk begge føtter
- Møt ballen, ta av farten på den og få kjapp kontroll
- Hvor mange touch bruker jeg før jeg har skikkelig kontroll?

Variasjoner:

- Legg inn touchbegrensning
- Ruller spillerne i forhold til at man får brukt begge bein
- Varier banestørrelse i forhold til kraft i avslutningen og ikke minst muligheten for å score!

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10102>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

07:42



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Nettsus (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Her skal det scores!

Spillerne har en ball hver som ligger død. Skyt ballen så den treffer nettet uten at den berører bakken.

Øk avstanden etter hvert. Tilpass etter ferdighetsnivå

Læringsmomenter:

Tilslagsteknikk

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10103>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

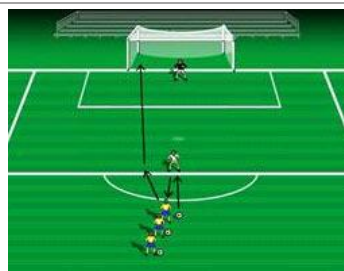
07:42



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Opp – tilbake – avslutning
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- 2 køer med ca 8-10 meters avstand, 1 ball.
- Spilleren med ballen spiller den over til den andre køen og løper over. Spilleren som mottar ballen tar et medtak før han eller hun spiller den over til den andre køen igjen
- Minimum 2 touch

Læringsmomenter:

- Møt ballen
- Tilrettelegge for å spille pasning
- Hvordan tar jeg i mot ballen
- Bruk begge bein

Variasjoner:

- Varier avstanden mellom køene
- Legg føringer for hva slags type medtaks/pasningsteknikker vi bruker
- Sett inn en kjegle eller markør mellom køene som man skal unngå å treffe, spille rundt

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10296>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

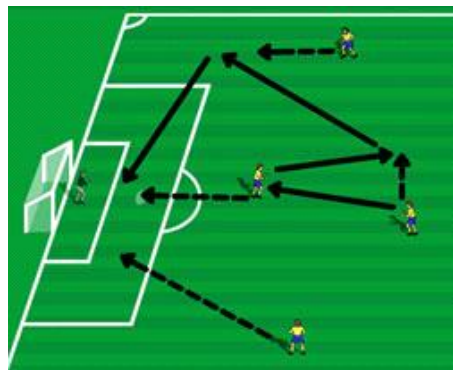
07:43



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Opp-tilbake-gjennom-innlegg
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- 8-12 spillere
- Vi setter opp et angrepsmønster på siste 3-del der vi slår pasning opp-tilbake-gjennom-innlegg - avslutning

Læringsmomenter:

- Slå på fot/i steg, så vi har kontroll
- Hvilken fot slår jeg på til medspilleren min for å øke forutsetningene for å lykkes i neste trekk
- Kvalitet i pasningen med tanke på teknisk utførelse
- Innlegg på 1.touch hvis mulig
- Bevegelse i boks for å score mål

Variasjoner:

- Legg inn touchbegrensninger

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10295>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

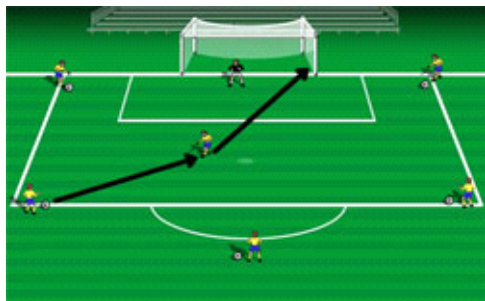
07:43



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Pasning fra ulike vinkler (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- 4-6 spillere server fra forskjellige vinkler til spillere som skal avslutte etter et medtak
- Med en gang en har avsluttet kommer ny spiller og gjør seg klar
- Spilleren som har avsluttet henter ball og gir tilbake til serveren

Læringsmomenter:

- Treffpunkt på ballen
- Stivt ankelledd
- Åpne opp innsiden av foten
- Bruk begge bein

Variasjoner:

- Legg føringer for hvordan servene skal være, i luft/langs bakken
- Varier avstanden til mål
- Touchbegrensning

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10105>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

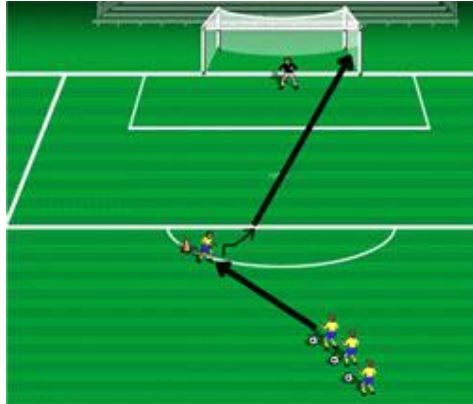
07:43



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Pasning - medtak - avslutning
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Spiller med ball spiller en pasning til spiller uten ball som tar et medtak før han eller hun avslutter
- Den som avslutter henter ball og stiller seg i kø for å spille pasning

Læringsmomenter:

- Score mål, hvordan?
- Treffpunkt på tilslag
- Kraft
- Standfot peker hvor?

Variasjoner:

- Varier avstand til mål
- Touchbegrensning
- Type pasning

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10104>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

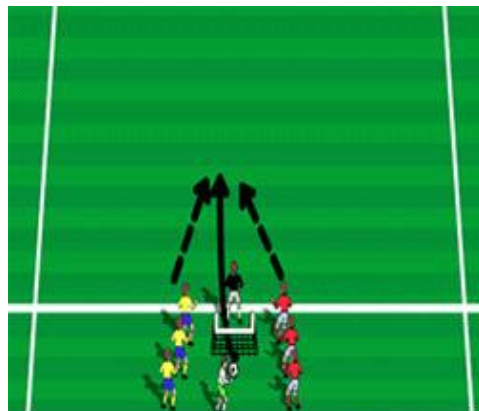
07:43



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Trener server bak mål - først på ball
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Trener setter i gang aktiviteten ved å kaste ballen inn på banen fra bak mål
- Spillerne står med ryggen til treneren på hver sin stolpe og skal få tak i ballen først for å kunne score mål.

Læringsmomenter:

- Komme først på ball
- Verne om ballen
- Føre/vende inn i ledig rom
- Avslutt så fort du har mulighet

Variasjoner:

- Differensier gjennom hvor og hvordan du som trener kaster ballen
- Varier ut fra ferdighetsnivå hvem som duellerer
- Varier start og utgangsposisjon for spillerne (feilvendt, sidevendt, rettvendt)

VIS VIDEO



Satt inn fra https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10107>

Scoringstrening - avslutninger på mål

21. desember 2011

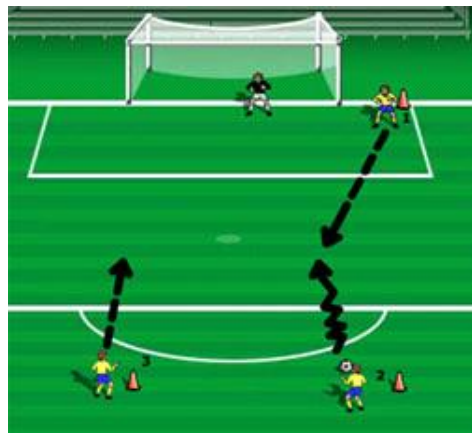
07:43



Your Online Coaching Tool

Scoringstrening - På mål

Tre-stasjoners 2 mot 1 + keeper
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Spillere på stasjon 2 og 3 skal spille mot spiller ved stasjon 1 og scorer på keeper
- Etter avslutning eller ballen ute av spill så ruller vi mellom stasjonene

Læringsmomenter:

- Mottak/medtak mot press, dra på seg press, slippe eller gå
- Legge til rette for avslutning, langt touch – kort touch

Variasjoner:

- Forsvarsspiller eller trener setter i gang øvelsen med en pasning, så får vi flere repetisjoner på medtaket
- Touchbegrensning

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10108>

Scoringstrening - avslutninger på mål

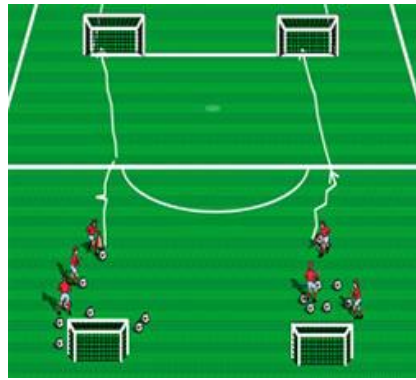
21. desember 2011

07:43



Scoringstrening - På mål

Vristspark (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Ca 25-30 m avstand til mål. Førre -avslutte fra ulik distanse.

Læringsmomenter:

Føring -skudd med vrist. Lang touch og fartsøkning før skudd. Se på ball. Treffpunkt.

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10115>