

Ballkontroll

21. desember 2011

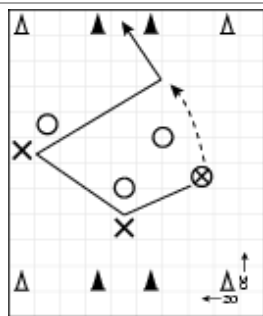
07:52



Your Online Coaching Tool

Ballkontroll - se opp før du får ballen

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 9 - 11
og oppover)



Organisering:

Spill for eksempel tre mot tre med femmetersmål. Scor ved å trille ballen i mål fra maksimalt ti meter. Spill med maksimalt to berøringer. Spillerne ser opp hele tiden for å se hva de skal gjøre med ballen når de mottar den.

Læringsmomenter:

Spillerne trener på å se opp før de mottar ballen, bevege seg før motspillerne og for eksempel finte pasning når ballen er på vei mot dem.

Variasjoner:

Spilleren kan bruke så mange berøringer som han/hun vil når han/hun bryter, men så bare én berøring.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1110>

Ballkontroll

21. desember 2011

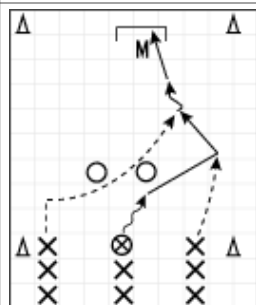
07:53



Your Online Coaching Tool

Ballkontroll - se opp før du får ballen

Drilløvelse
(Aldersgruppe: 9 - 11
og oppover)



Organisering:

Tre korte rekker. To forsvarere som bytter plass etter en stund. Tre spillere prøver å ta seg forbi de to forsvarerne på forskjellige måter, for deretter å gjøre mål. Angrepene skal være raske og helst uten offside.

Læringsmomenter:

Spillerne ser opp før de mottar ballen slik at de tidlig kan undersøke mulighetene for å spille en pasning mot bakrommet og spille på første berøring.

Variasjoner:

Etter den første pasningen kan spillerne kun bruke en berøring. Spill kun forover, med andre ord ikke bakover.

[VIS VIDEO](#)

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1108>

Ballkontroll

21. desember 2011

07:53



Ballkontroll - se opp før du får ballen

<p>Drilløvelse (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)</p>	
	<p>Organisering: Spill i en rektangel. Spillerne i midten kan bare bryte pasninger i lengderetningen. Spilleren som spiller pasningen kan kun bruke en berøring og maksimalt tre pasninger før ballen må spilles mot den andre kortlinjen. Bytt plasser når dette mislykkes og pasningene brytes.</p> <p>Læringsmomenter: Spillerne må se opp før de mottar ballen for å lykkes.</p>
	<p>Variasjoner: Forandre gradvis størrelsen på banen ettersom ferdighetsnivået øker.</p> <p>VIS VIDEO</p>

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1109>