

Heading

21. desember 2011

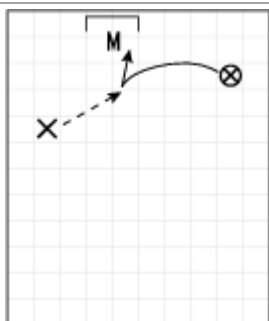
10:34



Your Online Coaching Tool

Headinger - høye baller - mot mål

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)



Organisering:

En spiller kaster eller spiller en høy ball til en medspiller som header på mål, med hopp og uten hopp. Spill ballen fra begge sider, gå på returer og bytt roller.

Læringsmomenter:

Forsøk å vende hele kroppen mot målet før headingen. Du kan evt bevege deg mot ballen og bare vri hodet, og noen ganger også overkroppen, mot mål når du header.

Variasjoner:

Slå innleggene stadig mer realistisk (som i kampsituasjon) fra kantene.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1402>

Heading

21. desember 2011

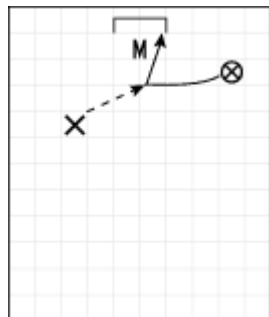
10:34



Your Online Coaching Tool

Headinger - lave baller - mot mål

Visningsøvelse (Aldersgruppe:
9 - 11 og oppover)



Organisering:

En spiller kaster eller spiller lave baller til en medspiller som forsøker å score mål på hodet. Spill ballene fra begge sider og bytt roller.

Læringsmomenter:

Spillerne header lave baller ved å kaste seg selv mot ballen og heade med kroppen og hodet vendt mot mål.

Variasjoner:

Slå stadig mer realistiske innlegg (som i kampsituasjon) fra kantene.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1390>

Heading

21. desember 2011

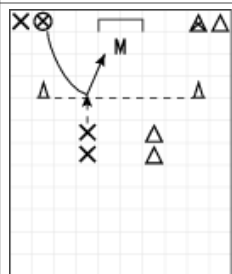
10:34



Your Online Coaching Tool

Headinger - lave baller - mot mål

Drilløvelse
(Aldersgruppe: 9 -
11 og oppover)



Organisering:

Kast ballen mer eller mindre rett ut til medspillerne dine, som kaster seg forover og header ballen nesten rett mot mål fra omtrent seks meter. Konkurrer gjerne med to lag som header annen hver gang. Spillerne bytter på å kaste og å heade. La rekkene bytte plass.

Læringsmomenter:

Head lave baller ved å holde hodet stabilt og ved å heade forover mot mål.

Variasjoner:

Øk gradvis avstanden til målet.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1388>

Heading

21. desember 2011

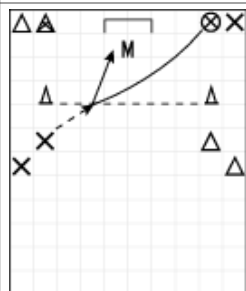
10:35



Your Online Coaching Tool

Headinger - lave baller - mot mål

Drilløvelse
(Aldersgruppe: 9 -
11 og oppover)



Organisering:

Kast ballen diagonalt og tren på lave headinger mot mål. Spillerne header ballen litt til siden. Head fra fem til åtte meter fra mål. Konkurrer gjerne, individuelt eller lagvis, avhengig av hvordan du lar spillerne bytte roller og rekker.

Læringsmomenter:

Head lave baller. Spillerne kaster seg selv mot ballen og vrir kroppen og hodet så mye som nødvendig for å treffe mål.

Variasjoner:

Slå innlegg isteden.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1389>

Heading

21. desember 2011

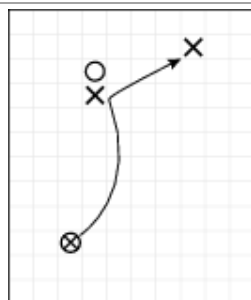
10:35



Your Online Coaching Tool

Headinger - pasninger med hodet

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 12 -
14 og oppover)



Organisering:

Fire spillere veksler på å spille ballen, heade, forsvare og motta pasninger spilt med hodet. I duellene skal angriperen forsøke å spille ballen med hodet fra varierende høye baller til en medspiller. Forsvareren begynner passivt.

Læringsmomenter:

Tren på å spille ballen presist med hodet til tross for at du er i en duell. Forsøk å jobbe med siden inn i forsvaren. På den måten har du mulighet til å se forover og kontrollere ballen. I tillegg reduserer du muligheten for å skalle med motstanderen.

Variasjoner:

Tillat spillerne å bevege seg rundt før pasningen spilles.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1377>

Heading

21. desember 2011

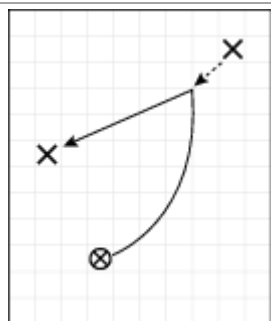
10:35



Your Online Coaching Tool

Headinger - pasninger med hodet

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 12 - 14 og oppover)



Organisering:

Tre spillere går sammen og danner en trekant. En kaster ballen, en nikker den videre til den tredje spilleren. Varier avstanden, retningen og høyden på pasningen. Bytt roller.

Læringsmomenter:

Øv på pasninger med hodet fra forskjellig type pasninger, f.eks. lave baller hvor spilleren må kaste seg fremover for å nikke ballen.

Variasjoner:

La spillerne bevege seg i forskjellige retninger før pasningen kommer for å gjøre øvelsen mer realistisk.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1378>

Heading

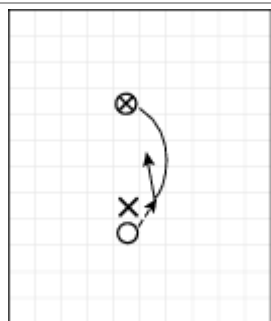
21. desember 2011

10:35



Headinger - i forsvarsspillet

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 12 - 14 og oppover)



Organisering:

Tre spillere trener defensive headinger. En kaster ballen, en er angriper og en er forsvarer som header ballen i forsvarsspillet. Angriperen er passiv i begynnelsen. Bytt roller.

Læringsmomenter:

Tren på defensive headinger ved å komme tidlig opp i duellen for å komme over angriperen.

Variasjoner:

Slå lange og høye pasninger og gjør duellene gradvis mer realistiske. Forsøk å unngå hodesammenstøt.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1369>

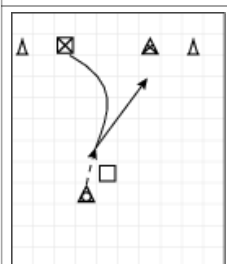
Heading

21. desember 2011

10:36



Headinger - i forsvarsspillet

Drilløvelse (Aldersgruppe: > 14 og oppover)	
	<p>Organisering: Spill to mot to og forsøk å vinne de defensive duellene. Motstanderen spiller ballen i luften til medspilleren sin, som må heade ballen tilbake. Forsvareren forsøker å vinne duellen og heade ballen til sin medspiller. Personen som mottar ballen etter duellen spiller ballen. Bytt roller.</p> <p>Læringsmomenter: Tren på headinger mens dere forsvarer dere mot forskjellige baller, inkludert lave baller.</p> <p>Variasjoner: De som spiller pasningene kan stå lenger fra hverandre slik at man kan trene på defensive headinger til siden og bakover også.</p> <p>VIS VIDEO</p>

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1367>

Heading

21. desember 2011

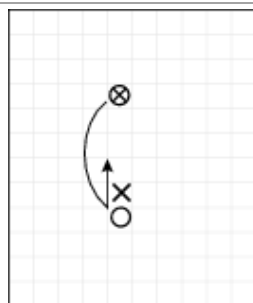
10:36



Your Online Coaching Tool

Headinger - i forsvarsspillet

Drilløvelse
(Aldersgruppe: 12 -
14 og oppover)



Organisering:

Tre spillere trener defensive headinger i dueller. Vær forsiktig. En spiller kaster ballen slik at forsvareren kan nå den, en er passiv angriper og en er forsvarer som header ballen tilbake til kasteren. Bytt roller etter en stund.

Læringsmomenter:

Head defensive headinger og tren på hodespillsteknikken når du er i dueller med angriperen.

Variasjoner:

Ha forsvareren og angriperen side ved side i duellen.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1368>