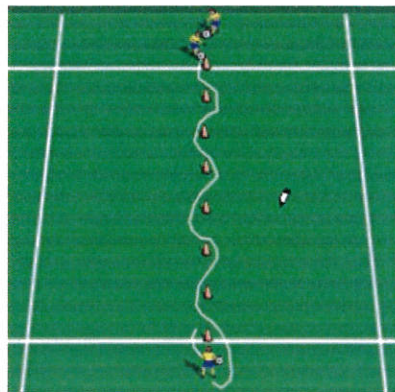


Sjef over ballen - Ballkontroll

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 **Føring mellom kjebler**



Organisering:

3 spillere på en kjebleløype med 8 kjebler. Spiller fører ballen i slåm mellom kjeblene. Så fra andre siden.

Læringsmomenter:

Begge bein. Variasjon mellom innside/utside, såletouch.

Variasjon: tempo i føringen, kortere avstand mellom kjeblene, blikk opp fra ballen.

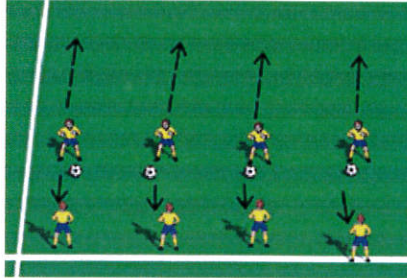
[VIS VIDEO](#)



A

Sjef over ballen - Ballkontroll

Anbefalt fra nivå: 6 - 82 og 2 - tilslagstrening



Organisering:

- To og to spillere går sammen om en ball.
- Spillerne med ball stiller seg på en rekke, med partneren rett overfor.
- Spillerne slår pasning til hverandre mens de beveger seg over feltet og tilbake.

Læringsmomenter:

- beregne pasningsstyrke
- dempe retur

Variasjoner:

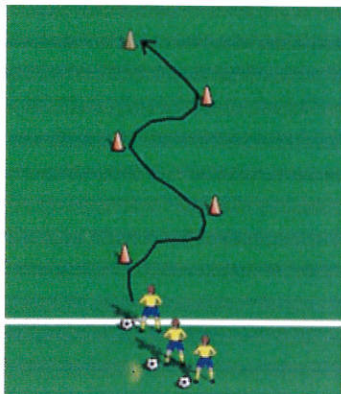
- Tilslagsteknikk
- Avstand mellom spillerne

[VIS VIDEO](#)



Sjef over ballen - Ballkontroll

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 Føring i sikk sakk

**Organisering:**

Det settes opp sikk sakk løyper. Spillerne fører ballen mot/rundt kjeglene.

Læringsmomenter:

Ballkontroll. Mange korte touch. Orienteringsevne. Fart ifht. nivå.

Variasjoner:

Føring med ulike teknikker. Avstander mellom kjeglene. Halvparten av spillerne står ved kjeglene og server spillerne med både pasninger langs bakken eller i lufta.

[VIS VIDEO](#)



Sjef over ballen - Ballkontroll

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 **Diverse Føringer og vendinger til linje**



D

Organisering:

Spillerne står på linje med en ball hver. Trener, eller en av spillerne viser forskjellige måter å føre/kontrollere ball, finter, vendinger etc. De andre spillerne gjentar fra en linje til en annen.

Læringsmomenter:

Ut fra valgt teknikk, presses spillerne i rom og tid med "kjappe føtter" (ballkontroll, korte og mange touch).

Hvordan ha ballkontroll og samtidig orientere seg?

Variasjoner:

Ulike typer føring og vendingsteknikker. Noen spillere kan opptre som "passive" forsvarere. Utfordere spillere som har kommet langt til å vise gode øvingsbilder (Mesterlæring).

[VIS VIDEO](#)

