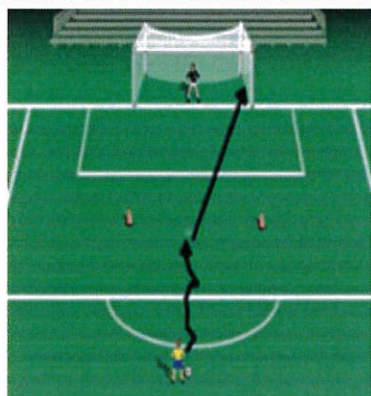


Scoringstrening - På mål

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 **Føring og avslutning**



A

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:

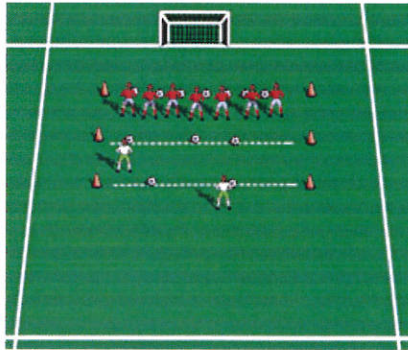
- Legge inn passiv motstand fra forskjellige vinkler
- Variere avstanden til mål

[VIS VIDEO](#)



Scoringstrening - På mål

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 Nettsus



B

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:

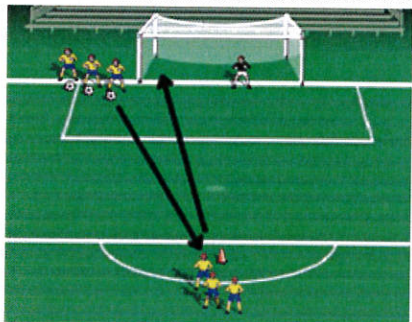
Tilslagsteknikk

[VIS VIDEO](#)



Scoringstrening - På mål

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 **Avslutning på løpende rekke**



C

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:

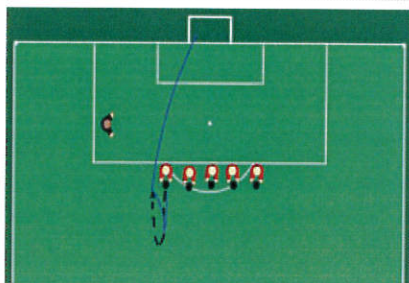
- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før
- Legge inn touchbegrensing
- Gi avslutter pasninger fra forskjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein

VIS VIDEO



Scoringstrening - På mål

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 **Klarer med volley**



D

Organisering:

- Alle spillerene har en ball hver.
- Ballen skal slås på volley i mål (ballen kan løftes opp med hendene).
- Avstand tilpasses spillegruppas ferdigheter.

Læringsmomenter:

- Volleyspark (hel og halv).
- Motsatt skulder ned, plassering og bøy i standfot, timing og treffpunkt på ball.

Variasjoner:

- Avstand til mål, hel/halv volley, ballen skal trikses opp ved fot.

[VIS VIDEO](#)

