

Oppvarming : Spill på matter 4 eller 6 lag. Regler. Uten stuss men med mye bevegelse.

Kast og mottak på vegg: Fokusområde: Riktig fot frem, høy arm, rotasjon i hoften. Prøv å få ballen til å gå rett frem med piskekast.

4 stasjoner. Cirka 6 minutter på hver stasjon.

Stasjon 1: Hoppskudd over markør. Tre skritts fart og prøv å få høyde i hoppet. Strekk ut armen når de skal skyte. Hold avstand til markør og ikke hopp for tett på.

Stasjon 2: Skudd fra bakken rundt eller over markør. Spill ballen til trener og få den i retur. Vær på vei inn i ballen før skudd. Sett foten godt i bakken og sørg for god balende før man skyter. Valgfritt om de skyter over eller rundt dukke.

Stasjon 3: To mot en i sidesektor. Løp mot mål og vurder om man skal hoppe gjennom eller spille videre. Fokus på å rygge etter at man trykket mot mål slik at spiller er klar igjen hvis ballen kommer i retur. Vent på en god sjanse. Prøv å bruk bredden i oppmålt område.

Stasjon 4: En mot en duell. Forsvarsspiller blir redusert ved å måtte holde en ball med begge hendene til en hver tid. Må flytte beina for å hindre å blir gått av. Angrepsspiller må fort ut av finten satse tøft rett mot mål. Angrepsspiller spiller ball til trener og får igjen.

Spill: Tre mot tre kontra retur. Den siste som er borti ballen må berøre dødlinje bak mål før den får løpe retur. Lagene er delt opp i tre og tre og ny gruppe fra laget starter når en gruppe er ferdig med returløp.

1. Oppvarming matter

Set up

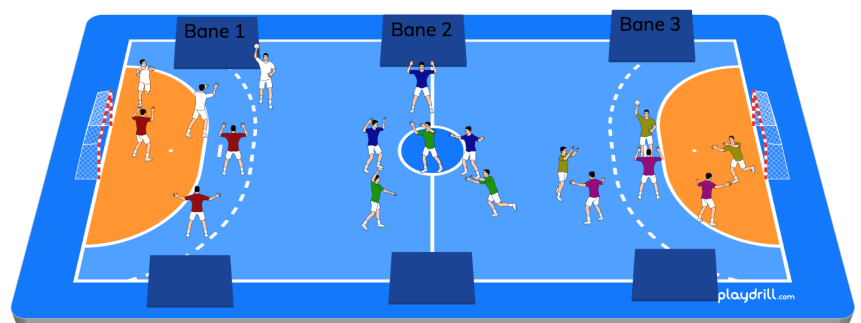
⌚ 0:10

Execution

Variants

Tips

Tools



2. Kast mot vegg - høy arm - god balanse

🕒 0:10

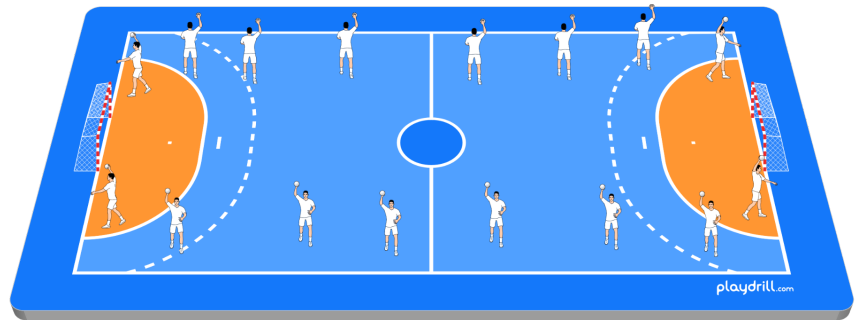
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



3. Stasjoner

🕒 0:25

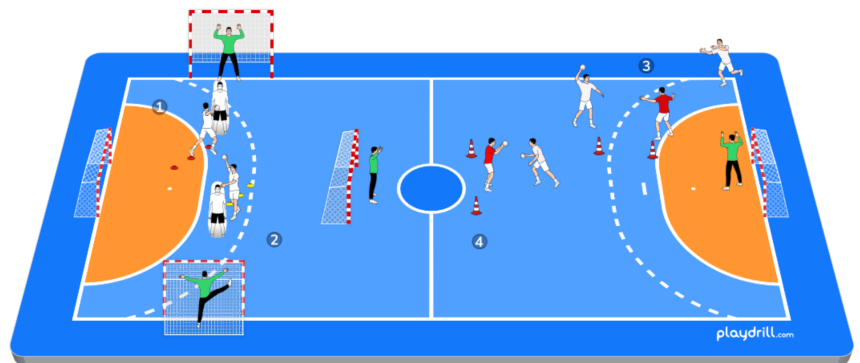
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



4. 3 mot 3 - kontra/retur

🕒 0:20

Set up

Execution

Variants

Tips

Tools

