



holefotball.no

## Øvelse 1

Øvelsen er et 4 v 4 spill med vegger hvor man gjennom pasningsspill og dribling skal holde ballen i laget.

### Aktivetsbeskrivelse:

- Banestørrelse 20 x 20 m
- Fritt spill inne i banen og 1 eller 2 touch på veggene
- 4 v 4 + vegger, dette vil si at det laget som er i ballbesittelse er 8 v 4.
- Bruk veggene ofte
- Aktive vegger på utsiden av banen

### Hensikt/ instruksjonsmomenter:

Ferdighetstrening: Øve valg og utførelse i et overtallsspill hvor målsetningen er å holde ballen i laget så lenge som mulig.

- Pasningskvalitet
- Orienter seg før mottak og kvalitet i mottak
- Skape og utnytte rom
- Engasjement, flere bevegelser samtidig
- Dribling
- Spill langs bakken

### Arbeidstid:

- 3 minutter spill, kort pause før man bytter vegger
- 15- 20 minutter

