



holefotball.no

Øvelse 2

I spillsituasjoner spiller man ofte pasning på en feilvendt eller sidevendt møtebevegelse hvor denne spilleren vender opp og spiller en ny pasning i lengderetning i medløpet. Det er viktig at bevegelsen utløser pasningen og at man spiller pasningen til riktig tid med riktig kraft i forhold til medspilleres fart og retning. Jeg presenterer her en øvelse hvor man kan øve disse momentene.

Pasning- vending- medløp

Aktivitetsbeskrivelse:

- 10/ 12 spillere
- Spiller nr. 2 gjør en motsatt bevegelse (i fra- i mot), dette utløser pasningen fra spiller nr. 1. Nr. 2 vender opp på en berøring og spiller pasning på nr. 3 som i forkant har gitt pasningsvinkel og startet sitt løp. Spiller nr. 3 gjør et medtak og spiller pasning til nr. 4 (eller spiller direkte til nr. 4). Samme motsatt vei. Bytter roller underveis!

Hensikt/ instruksjonsmomenter:

- Øyekontakt mellom ballfører og mottaker
- Bevegelse utløser pasning
- Pasningskvalitet- og medtaks kvalitet
- Spille pasning til riktig tid, med riktig kraft og retning i forhold til mottakers fart, retning og rom.
- Spille ballen langs bakken
- Vende opp feil- eller sidevendt på en berøring. Tyngdepunkt og tilrettelegging.

Varighet:

- 2 x 6 minutter med pause i mellom.

