



holefotball.no

### Øvelse 3

**Øvelse for skudd på frarullende ball. Øvelsen starter med en pasning, medspilleren rykker fram og skyter direkte eller etter et retningsbestemt medtak.**

#### **Aktivitetsbeskrivelse:**

2K + 6-10 spillere. Banestørrelse 35- 40m x 20 m. 2 store mål.

Skudd på frarullende ball.

Utespillerne deles i 4 grupper med utgangsposisjon ved alle målstolpene. Baller ved en av gruppene ved hver målstolpe, ballene plasseres ved stolper diagonalt overfor hverandre. Pasning spilles skrått fremover til en spiller som rykker fram fra målets andre stolpe. Denne spilleren skyter direkte eller etter en berøring. Pasningsspilleren "går på" mulig retur. Etter avsluttet skudd/ retur, inntar spillerne nye posisjoner, klar for nye roller, ved det andre målet, mens 2 nye spillere gjennomfører samme aktivitet, etc.

**NB!** Aktiviteten kan gjennomføres med 1 mål.

#### **Arbeidstid:**

Ca. 15 min.

#### **Hensikt:**

Kvalitet i skudd. Hardhet og presisjon. Avslutning med vrist, ytterside eller innside.

**NB!** I skuddøyeblikket v/ vristspark: Se på ballen (hodet over ballen) like før tilslaget, strekk vrista!

Middels intensitet.

