

# Pasninger - individuell teknikk

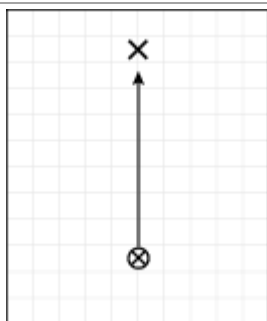
23. desember 2011

12:28



## Pasninger - med fotens innside

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: < 6 og oppover)



### Organisering:

To spillere spiller ballen til hverandre fra ulike avstander.

### Læringsmomenter:

Spill ballen med innsiden av foten, både venstre og høyre. Ballen kan være i bevegelse når pasningen spilles, eller den kan ligge stille.

### Variasjoner:

Spill ballen med kun en berøring eller med flere berøringer. Spill ballen med innsiden av foten også når ballen er i luften.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1579](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1579)>

# Pasninger - individuell teknikk

23. desember 2011

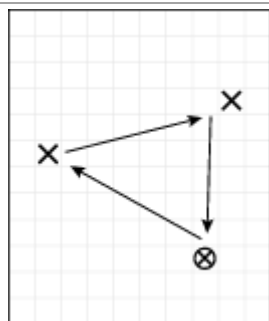
12:28



Your Online Coaching Tool

## Pasninger - med fotens utside

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: < 6 og oppover)



### Organisering:

Tre spillere spiller ballen til hverandre i en trekant. Pasningene spilles i begge retninger. Stopp ballen først eller spill den med kun en berøring. Varier avstanden mellom spillerne.

### Læringsmomenter:

Spill ballen med utsiden av foten. Spillerne burde forsøke å spille ballen på forskjellige måter med utsiden, slik at man finner den måten som passer hver spiller best.

### Variasjoner:

Spill også ballen med utsiden av foten når ballen er i luften.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1566](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1566)>

# Pasninger - individuell teknikk

23. desember 2011

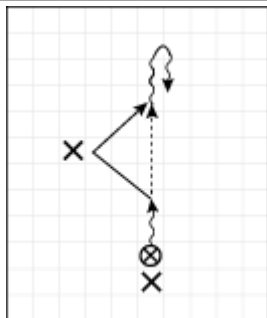
12:28



Your Online Coaching Tool

## Pasninger - med fotens utside

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

Løp med ballen og utfør veggspill i høy fart.

### Læringsmomenter:

Spill ballen diagonalt forover med utsiden av foten i et veggspill. Spill ballen med både høyre og venstre fot. Spill ballen uten å redusere tempoet, og øk gradvis tempoet.

### Variasjoner:

Varier antallet spillere, og spill gjerne mot forsvarsspillere etter en stund.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1567](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1567)>

# Pasninger - individuell teknikk

23. desember 2011

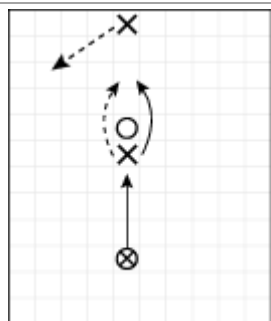
12:29



Your Online Coaching Tool

## Pasninger - flikking

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)



### Organisering:

Fire spillere som bytter roller med hverandre etter en stund. En spiller ballen, en flikker, en er forsvarer og en mottar ballen etter flikken. Dette gjør det mulig å flikke til seg selv en gang i blant.

### Læringsmomenter:

Flikk forskjellige pasninger, både høye og lave. Spillerene fullfører alltid, både etter flikk til medspiller og etter å ha flikket til seg selv.

### Variasjoner:

Varier både avstanden og pasningsvinklene.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1554](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1554)>

# Pasninger - individuell teknikk

23. desember 2011

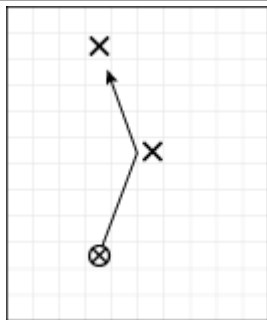
12:29



Your Online Coaching Tool

## Pasninger - flikking

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

Tre spillere per gruppe. En spiller ballen og en flikker ballen videre til den tredje spilleren. Bytt roller etter en stund.

### Læringsmomenter:

Flikk ballen på forskjellige måter, både høye og lave baller. Spilleren som flikker ballen, kan følge opp ved å gjøre seg selv spillbar etter flikken.

### Variasjoner:

Utvikle øvelsen angående distanser og pasningsvinkler. Følg også opp med et par pasninger etter den første flikken.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1555](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1555)>

# Pasninger - individuell teknikk

23. desember 2011

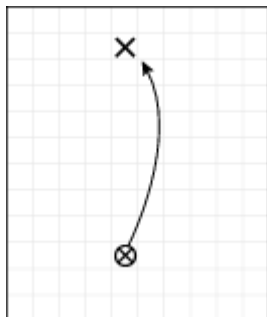
12:29



Your Online Coaching Tool

## Pasninger - med halvrist

Visningsøvelse (Aldersgruppe:  
6 - 8 og oppover)



### Organisering:

To spillere spiller ballen til hverandre fra varierende avstander.

### Læringsmomenter:

Spill ballen med et såkalt halvrist-tilslag. Bruk både venstre og høyre fot. Varier mellom å stoppe ballen og å spille den når den ruller.

### Variasjoner:

Spill noen ganger direkte på første berøring.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1544](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1544)>

# Pasninger - individuell teknikk

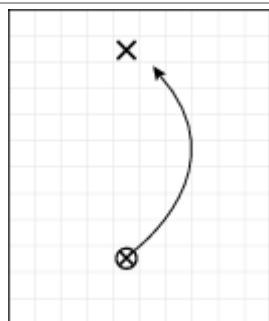
23. desember 2011

12:29



## Pasninger - med vristen

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: 6 - 8 og  
oppover)



### Organisering:

To spillere spiller ballen til hverandre med forskjellige avstander.

### Læringsmomenter:

Spill ballen med en rett, strak vrist. Bruk både høyre og venstre fot. Spill ballen når den ligger stille, når den ruller og når du løper med ballen.

### Variasjoner:

Spill på første berøring, direktepasning. Tren også på vristpasning når ballen er i luften.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1532](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1532)>

# Pasninger - individuell teknikk

23. desember 2011

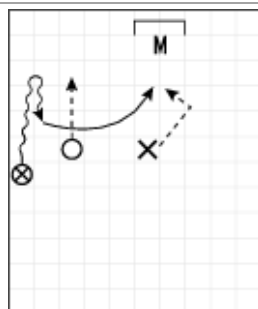
12:29



Your Online Coaching Tool

## Pasninger - innlegg

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: 12 -  
14 og oppover)



### Organisering:

En spiller har ballen på kanten og forsøker å slå innlegg forbi en forsvarer. Bruk pasningsfinter for å komme i innleggsposisjon. Medspillerne løper i forskjellige retninger foran målet og målvakten. Bytt roller og kant innleggene slås fra.

### Læringsmomenter:

Slå innlegg med både utoverskru og innoverskru, med begge føtter og fra begge kanter.

### Variasjoner:

Forsvareren er aktiv i varierende grad, og skal noen ganger kun forsøke å stoppe ballen etter innlegget er slått.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1519](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1519)>



# Pasninger - individuell teknikk

23. desember 2011

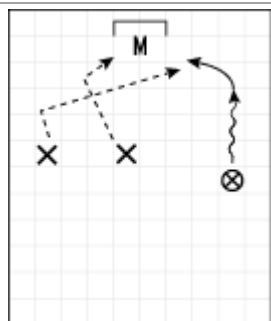
12:29



Your Online Coaching Tool

## Pasninger - innlegg

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: 9 - 11 og  
oppover)



### Organisering:

En spiller løper med ballen langs kanten og legger inn til to lagkamerater som løper i forskjellige retninger foran målet og målvakten.

### Læringsmomenter:

Slå innlegg både fra kantene og andre posisjoner. Bruk forskjellig type skru og styrke på innleggene. Bruk forskjellige tilslag og tren begge føttene.

### Variasjoner:

Variér antallet spillere i øvelsen.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1520](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1520)>