

# Føring av ball

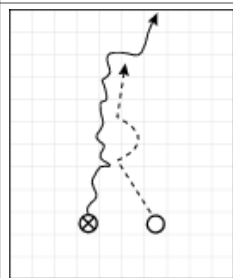
23. desember 2011

12:34



## Føre ballen - ballen nær foten

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: 9 -  
11 og oppover)



### Organisering:

Spillerne bytter på å løpe med ballen, og å jage rimelig aktivt. Jag både langsmed og bak ballfører.

### Læringsmomenter:

Sørg for å ha ballen nær foten og løp med ballen, bruk innsiden og utsiden av begge føtter. Bruk den ytre foten og skjerm ballen. Gjør et utfall når forsvareren løper ved siden av deg, og løp inn foran når forsvareren er bak. Tren på å se på både ballen og motspilleren med ditt delte syn.

### Variasjoner:

Etter en stund kan du teste disse metodene mot fullt aktive forsvarere.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1089](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1089)>

# Føring av ball

23. desember 2011

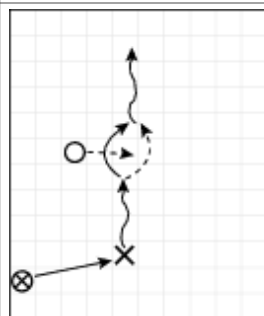
12:34



Your Online Coaching Tool

## Føre ballen - ballen nær foten

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: 9 - 11  
og oppover)



### Organisering:

Tre spillere bytter på å løpe med ballen og komme seg unna brytningsforsøk fra en sklitaklende forsvarer.

### Læringsmomenter:

Ha ballen nærme foten, løp med ballen og bruk innsiden og utsiden av begge føtter, vipp ballen over den utstrekke foten, hopp over foten og løp videre. Tren på å bruke ditt delte syn til å se på både ballen og forsvareren.

### Variasjoner:

Tren på å komme deg unna andre typer av brytningsforsøk også.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1090](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1090)>

# Føring av ball

23. desember 2011

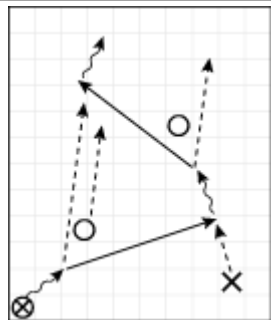
12:35



Your Online Coaching Tool

## Føre ballen - delt syn

Visningsøvelse  
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)



### Organisering:

Fire spillere bytter på å løpe med ball og bruke delt syn eller være forholdsvis aktive forsvarere og angripere som gir støtte. Arranger situasjonene først, deretter kan dere spille fritt, to mot to.

### Læringsmomenter:

Ballfører trener på å se på omgivelsene ved hjelp av delt syn selv om han/hun er under press.

### Variasjoner:

Større avstander. Tren på å holde forsvareren på avstand ved hjelp av finter og utfall, i tillegg til at du løfter blikket.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1079](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1079)>

# Føring av ball

23. desember 2011

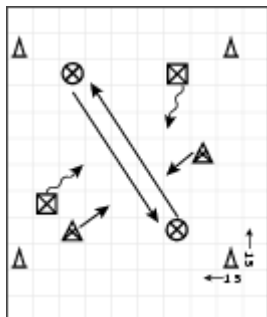
12:35



Your Online Coaching Tool

## Føre ballen - delt syn

Drilløvelse (Aldersgruppe:  
12 - 14 og oppover)



### Organisering:

En ball per spiller. Spillerne løper rundt med ballene i en kvadrat. De forsøker å se på medspillerne og spille ballen til hverandre samtidig.

### Læringsmomenter:

Spillerne trener på å bruke sitt delte syn. De forsøker å både se på omgivelsene når de berører ballen, og alltid se opp mellom berøringene.

### Variasjoner:

Endre på antall spillere og kvadratens størrelse, avhengig av hvordan spillerne lykkes. Etter en stund kan dere konkurrere for å se hvem som klarer flest pasninger.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1076](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1076)>

# Føring av ball

23. desember 2011

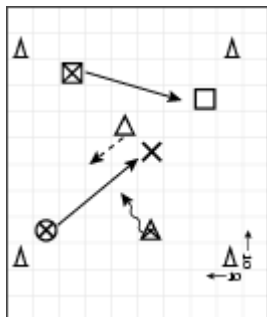
12:35



Your Online Coaching Tool

## Føre ballen - delt syn

Drilløvelse (Aldersgruppe:  
9 - 11 og oppover)



### Organisering:

En ball per par. Spillerne løper med ballen rundt hverandre i en kvadrat. De forsøker å se på medspillerne og se når de kan spille ballen.

### Læringsmomenter:

Spillerne trener på å bruke sitt delte syn. De gjør dette ved å se på både omgivelsene og ballen når de berører den, og ved å se opp mellom berøringene.

### Variasjoner:

Øk eller senk antall spillere og størrelsen på kvadraten, avhengig av hvor bra øvelsen fungerer.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1077](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1077)>

# Føring av ball

23. desember 2011

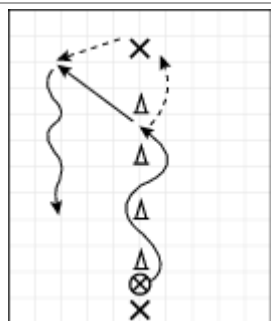
12:35



Your Online Coaching Tool

## Føre ballen - delt syn

Drilløvelse  
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)



### Organisering:

En kort rekke. Spillerne løper med ballen mellom kjebler, bruker delt syn for å se når lagkameratene gir støtte, og så sentrer ballfører øyeblikkelig. Spillerne bytter deretter plass.

### Læringsmomenter:

Spillerne trener på å bruke delt syn. De gjør dette ved både å se på omgivelsene rundt og ballen når de berører den, og ved å se opp mellom berøringen.

### Variasjoner:

Øk avstanden. Tren på å se lengre unna og løfte blikket mer.

**VIS VIDEO**

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=1078](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1078)>