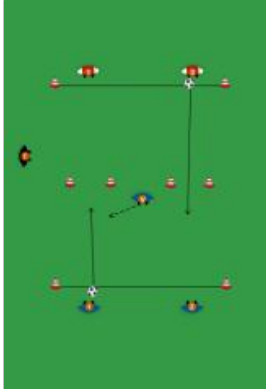


Individuell teknikk - Pasninger

(Aldersgruppe: < 6 og oppover) **Deløvelse 1: Pasningsspill U7-9 - 1.Sikte: Rangelen, Johansen**



Organisering:

2 par jobber sammen mot en forsvarer. Hvert par har en ball - og spillerne i paret står med 10-15 m avstand til hverandre. Midt mellom spillerne i hvert par (5-7,5m) står det et mål (1 m bredde) - og de to målene står med 2-3 m mellomrom fra hverandre.

En forsvarer skal forhindre at ballen går gjennom målene når parene spiller pasninger til hverandre.

Parene får 1 poeng hver gang ballen går gjennom målet. Forsvareren får 1 poeng hver gang han klarer å snappe ballen.

Når forsvareren har fått 3 poeng, rulleres parene og ny forsvarer går inn i midten.

Vinneren er det paret som klarer å få flest poeng!

Viktig! Avstanden mellom målene i midten må ikke være for stor. Desto nærmere disse står hverandre - desto vanskeligere for parene.

Læringsmomenter:

Timing
Overblikk
Pasning
Mottak
Forsvarsbevegelse
Taktikk

Instruksjonspunkter:

INNSIDEPASNING:

Standfoten skal være på høyde med ballen i tilslaget.

Pasningsfoten føres bakover før tilslaget.

Vri ankelleddet ca. 90 grader, slik at pasningsfoten treffer ballen med innsiden.

Tåa på pasningsfoten skal vinkles litt opp, og ankelleddet skal stives av i tilslaget.

Treff midt på ballen og spark rett «gjennom» den.

MOTTAK INNSIDE:

Møt ballen med innsiden av foten

I det ballen treffer foten, "fjær" foten litt bakover.

Sørg for at ballen ligger i en skrittlangdes avstand foran deg.

Variasjoner:

For å se video:

Brukernavn = k.roaas@gmail.com

Passord = Idrettsakademiet

 [VIS VIDEO](#)