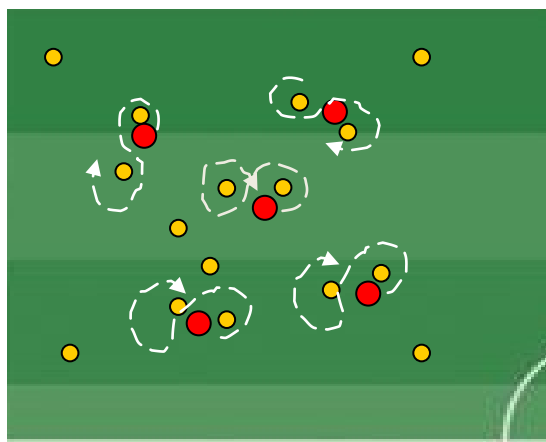




Ny øvelse for føring, finting og vending (8-tallet):

Dette er en ny øvelse som passer godt for barn eller som oppvarming for ungdom og voksne. Den gir lav belastning, i alle fall i starten, og mange berøringer. Jeg bruker den tidlig i treningen, og holder på med den i 5-10 minutter. Ofte deler jeg gruppa i to slik at halvparten gjør denne øvelsen, mens halvparten spiller 2 mot 2 eller 3 mot 3 på småmål.

Føring i 8-tall og gjennom mange småmål (8-tallet)



Beskrivelse:

- ↷ Sett opp mange små mål på en meter innen for et område på ca 10 x 10 meter. Det anbefales 4-8 spillere i hvert område, og 1-2 flere småmål enn spillere.
- ↷ Variant 1: Alle spillerne fører i 8-tall rundt sitt småmål. Varier mellom fri føring, kun venstre, kun høyre, kun venstre, såle, bakover, og andre varianter du eller spillerne finner på. Hold på i 30-60 sekunder før du bytter vei eller måte å føre på.
- ↷ Variant 2: De fører ballen gjennom alle småmålene med god kontroll. De skal bare føre rett gjennom målene uten å kollidere med andre. Oppfordre dem til å se hvor det er et ledig småmål slik at de ikke blir stående i kø, samt at de må holde seg innenfor området.
- ↷ Variant 3: De fører gjennom så mange småmål de rekker på 30 sek eller 1 min. Deretter gjør de det samme igjen og ser om de forbedrer seg. Gi positiv feedback på forbedring og god innsats! Her kan vi også variere mellom ulike føringsmåter som i variant nr. 1, samt at de kan sammenligne tiden med høyre versus venstre fot.