

Presisjonstrening - småmål

Organisering:

2 eller 3 stk på eit småmål (det kan og vere 4 men dette gir noko mykje kø)

Fleire ulike variantar, alle er konkurranse på 1 minutt, flest mogleg mål. Hugs at ein konkurrerer mest mot seg sjølv så på runde 2 og oppover er målet å slå egen rekord!

1: Alle tre står bak stolpen. Førstemann har ball og fører ball rundt kjeGLE som ligg 15-20 m i frå mål (tilpass avstand etter ferdigheit, det bør bli ein del mål, men maks på ca. halvparten av forsøka!) Når han har runda kjeGLE skyt ein mot mål. Neste mann tek så ballen og gjere det same. Tel antall mål på 1 minutt!

2: 1 spelar ca 3-4 m framfor mål. Dei andre på stolpen. Førstemann på stolpen med ball og kastar denne til spelar foran mål som headar på mål.

3: samme som nr 2, men på volley! – med eller utan sprett først

Læringsmomenter:

Tempo i alt ein gjere!

Presisjon!

Backe kvarande opp!

Slå eigen rekord!

Variasjoner:

Ulike teknikkar

Ulike avstandar

Mange mogleg variasjonar!

KOMBINASJON

Ein kan kombinere denne med enkel føring eller enkel vending øvinga. Set da opp to kjeGLE bak kjeGLE ein skal skytte i frå

