

Scoringstrening - to mål med keeper

Organisering:

2 mål med tilpassa avstand. 3-5 spelarar bak den høgre stolpen (varier også med den venstre) på kvart mål.

Det står ein trenar ovanfor kvar kø (eventuelt berre ein trenar som snur seg rundt 180 grader etter kvart skot. Om du har to trenarar kan øvinga starte samstundes, om ikkje byrje på ei side, og ta annakvar side. Prøv å få bra tempo i øvinga, slik at det mest ikkje blir venting.

Den første spelaren i kvar kø sentrar til trenar som legg igjen ballen. Spelar tek med seg ballen aleine med keeper og scorar. Varier med fritt touch, tvungen 2 touch og tvungen 1 touch.

Ein kan etter kvart avansere til at spelarane slår pasning til kvarandre. Dvs. at den første «blå» spelarar ikkje har ball, men får pasning frå første gul. Første gul (som da ikkje lenger har ball), får pasning med neste blå, og slik ruller ein

Spelar hentar ball og stiller seg i den andre køa.

Læringsmomenter:

- * Nøye med pasning og første touch.
- * Set fart mot mål
- * Sjå opp for å sjå kvar er ledig plass i målet
- * Vel når og korleis (teknikk)
- * Viktig å gå for presisjon
- * Om ein er nærme keeper kan ein runde han... (ved fritt touch)

