



holefotball.no

Øvelse 4

Denne uka`s øvelse er et avslutningsspill med to keepere og åtte utespillere. Dette er en variant av "køsse" som gir mange skuddmuligheter fra distanse, mål og redninger. Øvelsen er morsom, utfordrer konkurranseinstinktet og gir ikke minst mange repetisjoner på kort tid.

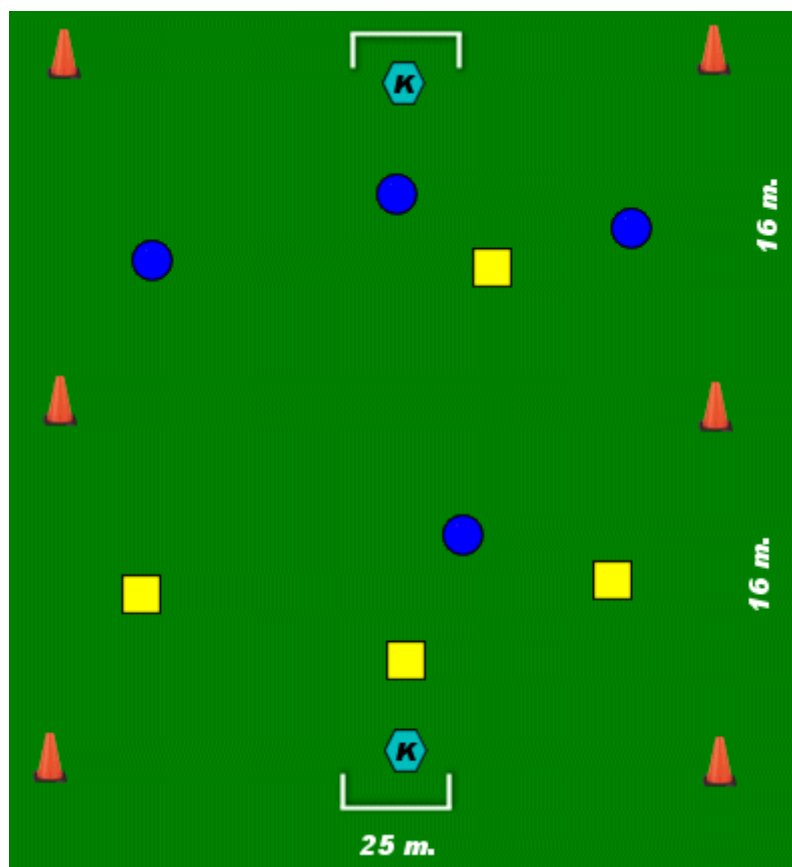
AVSLUTNINGSSPILL

Aktivetsbeskrivelse:

K + 3 + 1 v K + 3 + 1, dvs. 2 lag med K + 4 utespillere. 3 av spillerne fra hvert lag skal **alltid** befinne seg på egen halvdel, mens den 4. spilleren **alltid** er på angrepshalvdelen. Keeper kan distribuere til samtlige spillere. De 3 kan spille og avslutte fra egen halvdel, eventuelt foreta oppspill til 4. spiller som kan avslutte, eventuelt spille støttepasning til de 3 som avslutter. 4. spiller skal hindre motstanderens 3 spillere i å foreta oppspill og avslutte. Bytte av roller. Banestørrelse 32 x 25 m.

Hensikt: Skuddferdighet og retur

Arbeidstid: 15min.



I 4 mot 4 spillet får man jobbet med individuelle og relasjonelle ferdigheter. Førsteforsvarsferdighet og førsteangriperferdigheter er en viktig del av fotballspillet som vi i Norge gjerne vil at spillerne våre skal utvikle videre.