

## Scoringsøvelser

Definert som øvelser der målet er å eksponere spillerne for muligheter til å score oftere. Viktig at spillerne får skutt ofte nok, derfor unngå for mange spillere per stasjon eller mål.

### Goal!

**Aldersgruppe:** 8+

### Gjennomføring:

- Spillerne stiller seg opp mot mål på rekke for så å avslutte 1 og 1 – 1-2 touch
- Variasjoner: Førre og avslutte, oppspill på trener og gjenlegg, oppspill på trener og gjennomspill, utfordre trener og avslutte



### Nøkkelelementer:

- 4-6 spillere + keeper pr. mål – nok repetisjoner, men også noe tid mellom vært skudd ( 30sek-1min)
- Organiser aktiviteten så den blir selvgående om mange spillere – hold oversikt
- Helhjertet avslutning – unngå safing/slurv
- Treffpunkt, angripe ball, komme seg over

## Scoringsøvelser

Definert som øvelser der målet er å eksponere spillerne for muligheter til å score oftere. Viktig at spillerne får skutt ofte nok, derfor unngå for mange spillere per stasjon eller mål.

### Heading /volley

**Aldersgruppe:** 8+

**Gjennomføring:**

- Trener (evt spiller på rullering) står ved stolpe eller utenfor 5/7 meter – kaster ball i bue inn på spillere – spilleren kommer i fart og header/volley mot mål
- Progresjon: duell to spiller som skal score, duell en som skal score og en som skal forsvare, legg/kast fra lengre ute,



#### Nøkkelementer:

- 4-6 spillere + keeper pr. mål – nok repetisjoner, men også noe tid mellom vært skudd (30sek-1min)
- Organiser aktiviteten så den blir selvgående om mange spillere – hold oversikt
- Helhjertet avslutning – unngå safing/slurv
- Treffpunkt, angripe ball, komme seg over

## Scoringsøvelser

Definert som øvelser der målet er å eksponere spillerne for muligheter til å score oftere. Viktig at spillerne får skutt ofte nok, derfor unngå for mange spillere per stasjon eller mål.

### Avslutte på serve

**Aldersgruppe:** 8+

**Gjennomføring:**

- Trener (alt en spiller med fin fot/i riktig rolle) har alle ballene – spillerne avslutter på 1 touch på ulike server fra trener
- Eks: Gjennomspill bakfra, ball fra siden, ball rett ut – i lufta/langs bakken



#### Nøkkelelementer:

- 4-6 spillere + keeper pr. mål – nok repetisjoner, men også noe tid mellom vært skudd (30sek-1min)
- Organiser aktiviteten så den blir selvgående om mange spillere – hold oversikt
- Helhjertet avslutning – unngå safing/slurv
- Treffpunkt, angripe ball, komme seg over