

Lyst på en utfordring i høstferien?

Sist trening testet vi ut noen av øvelsen til Norges Fotballforbunds Teknikkermerke. Selv de mest ivrigste fikk en utfordring her. Har du litt tid i høstferien, kan du jo forsøke de her to øvelsene:

ØVELSE 1:

Heading: Lag et merke på bakken, og mål opp hhv 3,5,8,10 og 12 m.

Kast ballen opp, og se hvor langt du klarer heade?

ØVING 4: HEADING

Hensikt

Selv om det kan heades med godt resultat på mange måter, er det nyttig å kunne heade hardt som angrepsspiller, samt langt som forsvarsspiller. For å heade riktig er det viktig å bruke hele kroppen, helt nede fra hofta. Det er viktig å stramme muskulaturen i hals- og nakkeregionen, da oppnås en effektiv snert i tilslaget. Det er også viktig å heade ballen med pannen, det gir økt presisjon og økt kraft.

Beskrivelse

Merketakeren kaster ballen opp til seg selv. Ballen heades så langt som mulig. Merketakeren skal stå bak en linje, og lengden på headingen måles fra denne linjen. Merketakeren må stå stille med føttene fra ballen kastes opp i luften til den er headet.

KRAV

Blått: 3 m

Rødt: 5 m

Bronse: 8 m

Sølv: 10 m

Gull: 12 m

ØVELSE 2:

Lag deg et merke på plenen. Sett opp et kvadrat 5x5 meter (for eksempel brusflasker) 50 skritt unna (25 m). Se hvor mange pasninger du får inni kvadraten !

(Se evt på Youtube om tips til "liggende vristspark").

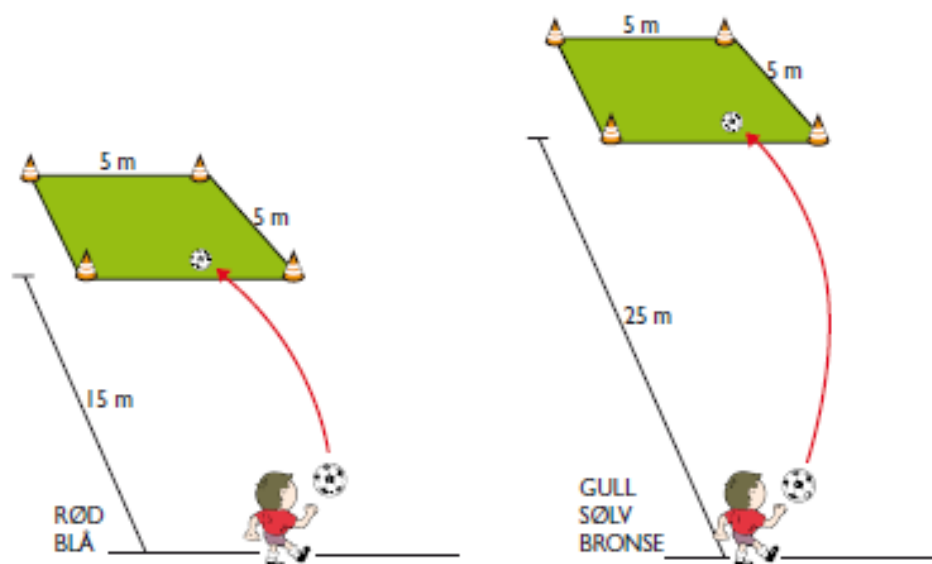
ØVING 5: LANG PASNING

Hensikt

Å kunne spille en lang pasning med presisjon kan gi store fordele. Langpasninger må oftest løftes fra bakken for at de ikke skal bli snappet opp. Den enkleste og beste teknikken er å bruke et såkalt «liggende vristspark». Det vil si at en treffer ballen med strak vrist, men med foten litt på skrå i forhold til bakken. Dette får en til ved å ta et skrått tilløp, ha standfoten ved siden av ballen, samtidig som en bøyer godt i kneet på standbeinet. Ballen treffes midt på, men litt i underkant. Tegnet på et godt tilslag er at ballen går rett fram, uten sideskru.

KRAV

Blått: 4 treff
Rødt: 6 treff
Bronse: 4 treff
Sølv: 6 treff
Gull: 8 treff



Beskrivelse

Ballen skal spilles inn i et kvadrat på 5 x 5m.

For de tre laveste gradene kan en slå på død ball.

For de to øverste gradene skal ballen settes i bevegelse til siden før pasningen spilles. Ballen skal løftes - og ikke berøre bakken før den lander i kvadratet. Avstanden skal være 15 m for de to laveste gradene og 25 m for de tre øverste gradene. Merketakeren får 10 forsøk. For de tre øverste gradene skal det spilles 5 pasninger med hvert bein.

