

Koronareglement

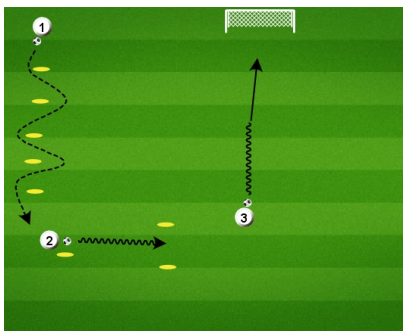
Tid: 14:45 Minutter: 5

Her er reglene som gjelder ved hver økt

4-6 spillere per gruppe
Avstand på minst en meter fra hverandre
Ikke lov å ta ballen med henda eller hode
Kun voksne som har på hansker eller bruker antibac før og etter de håndterer utstyr (kjegler/mål)
Alle må ha med egen ball

Øvelse 1: Føringsløype med skudd på mål

Tid: 14:50 Minutter: 0

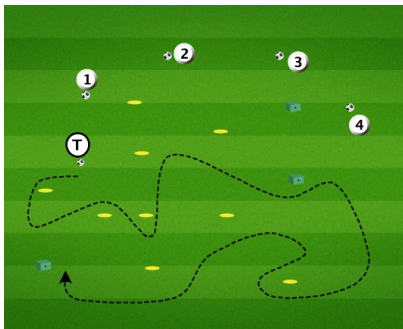


Forklaring

Alle 3-4 spillere jobber gjennom en løype.
1: Føre på utsiden av kjeglene (varierte teknikk)
2: Føre mellom kjeglene
3: Føre og avslutte på mål
Tilbake til start, kort pause, hold avstand.

Øvelse 2: Hermegåsa

Tid: 14:50 Minutter: 10



Forklaring

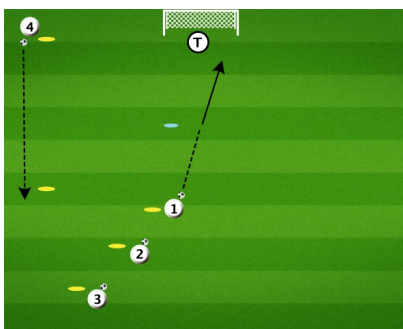
Innenfor et gitt område legges det ut kegler og evt andre gjenstander.

De andre spillerne skal herme etter det spiller nr 1 gjør med ball. (positivt at treneren er med, og gjerne lede an første runde)

Forslag:
- Føre med outside
- Føre med inside
- Føre med såla
- Trippe på ball
- Klikk-klakk mellom bein
- Skifte retning
- Stupe kråke mm
- Sitte på ballen

Øvelse 3: Føring i høy fart + avslutning

Tid: 15:00 Minutter: 10



Forklaring

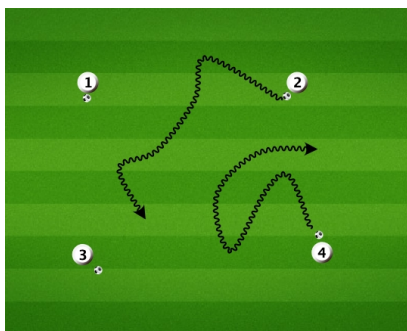
4 spillere per gruppe.
Spilleren (1) skal føre ballen fram og avslutte på mål. Etter avslutningen skal spilleren (4) hente ballen og sprinte med ballen mellom kjeglene på siden.

Konkurransen: antall scoringer

Til trenere: Hvis noen passerer andre naturlig, så er det ok, selv om noen kan tenke at dette er "sniking".

Øvelse 4: Sjef over ball (ikke lørdag pga tidsmangel)

Tid: 15:10 Minutter: 10



Forklaring

Innenfor hvert sitt område. Føre med variert tempo.

Forslag:

- Føre med utside
- Føre med innside
- Føre med såla
- Trippe på ball
- Klikk-klakk mellom bein
- Rumpa på ballen