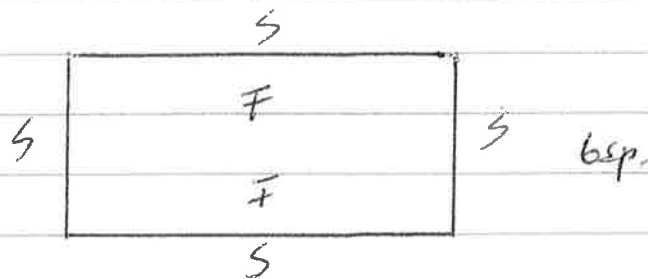
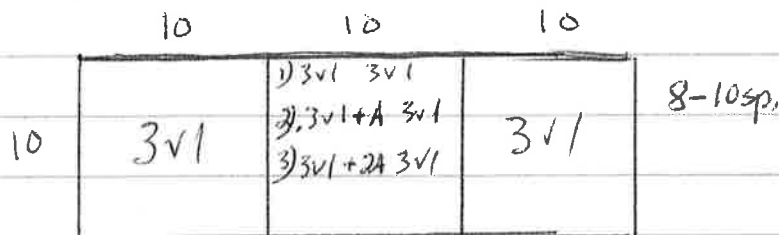


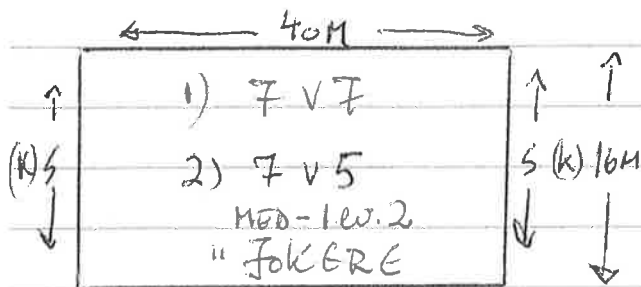
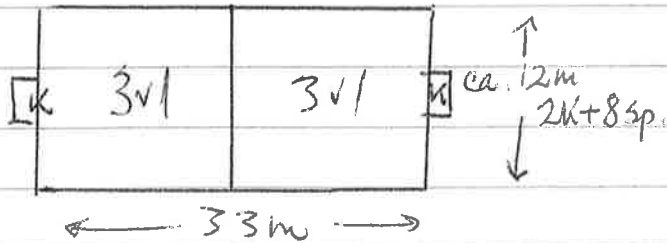
TEMA: DELFERDIGHETER I FORHOLD TIL "DET FERDIGE SPILLET"

- BALLBESITTELSE SOM MIDDEL ≠ MAL
- SCORINGSTRENING

AKTIVITETER



"Utvendig 4-kant"
Ballbesittelse



HENSIKTER

- FOTBALLFERDIGHETER = VALG + HANDLING
- EKSPLISITT & IMPLISITT LÆRING
- PASNINGER - BALLKONTROLL - SKUDD/AVSLUTNINGER
- RETNING PÅ SPILLET
- MOTSATTE BEVEGELSER
- 1. og 2. TOUETTEN
- PÅ FOT - I ROM...
- KAMUFLERING AV HENSIKT
- OVERBLIKK - TØRRE Å SLIPPE BRUKET PÅ BALLEN
- TILSLAGET
- * SE-OPPFATTE-VURDERE-VELGE - HANDLE
- KOMMUNIKASJON/FEED-BACK
- KROPPSPOSISJONERING
- * SE TIDLIG ETTER BAKROMSH. ETTER BALLEROBRING
- SETTE FART-SETTE NED FART PÅ BALLEN

PRINSIPPER FOR GOD TRENING:

- Spesifisitet - Variasjon - Aktivitet.
- ANDRE VIKTIGE BEGREP:

Gjentakelser - Gjentakning - Intensitet - Variasjon - Forsterking/FB
- Differensiering - Mengde.....

NB OPPDAGENDE LÆRING - AKTIVITETENE UNDERVISER - OVERLÆRING

Bjørn Haugen