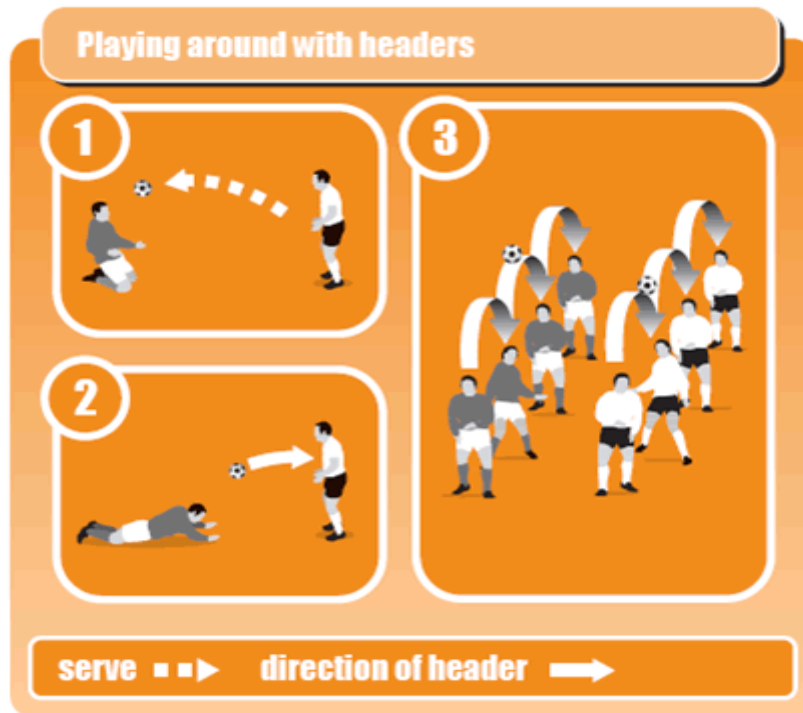


HEADING

Unge spiller fra 4 til 7 bør øve på headinger ved å kaste ballen opp la den sprette engang på bakken, for så å heade ballen fremover, ikke opp igjen. Spretten tar mye av kraften ut av ballen og de header fra en mindre høyde Øvelsen gir også trening i å bedømme ballsprett og er med på å forsikre ungene på at det ikke er vondt å heade.



To morsomme måter å trene headinger på

Fra syvårs alderen og oppover er det viktig å finne morsomme måter å trene headinger på. Start med å dele inn spillerne i par med en spiller som kaster og den andre som header. Header skal sitte på kne med armene ned langs The server throws the ball and the player dives forward to head the ball, follow through and end up on his arms.

- Fortell spillerne å treffe ballen, ikke la ballen treffe dem. Fortell spillerne at de må treffe bakken med pannen og bruk hele kroppen, fall fremover. Da lærer de å bruke hele kroppen i headinger.

HEADINGER BAKOVER HJELPER PÅ SELVTILLITEN

Du kan også bruke denne morsomme leken med bakover headinger, viktig på corner når dine spillere prøver å heade ballen. De blir også vant med å flikke ballen bakover med hodet. De skal så stå på rekke å heade ballen bakover i rekka og se hvilket av lagene som kommer først frem igjen med ballen. Faller den i bakken starter en på ny eller den som misset headingen prøver igjen.

Trener tips

Ikke hold på for lenge med heade øvelser