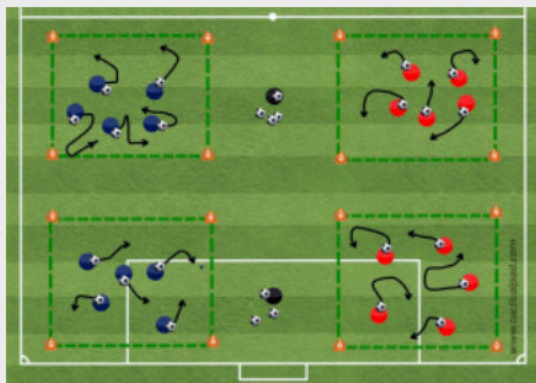


## OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



### Hindre mål

#### Sjef over ballen

#### Føring i ulikt tempo og retning i firkant

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

### Kommentar

Variere hvilken fot man bruker

### Organisering

- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne med en ball hver i firkanten
- Føre rundt med kontroll på egen ball.
- Oppsøk andre spillere i firkanten og prøv å finte når vi møtes

### Variasjoner

- Forsvarsspiller(e) som forsøker å vinne ball
- Varier størrelsen på banen

## HOVEDDEL

Varighet: spillere - 30 min, målvakter - 30 min



### Hindre mål

#### Spill

#### 3 mot 3 i ulike spillformer

(For utespillere og målvakter)

Varighet 30 min

### Kommentar

Med små mål.

### Organisering

Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer:

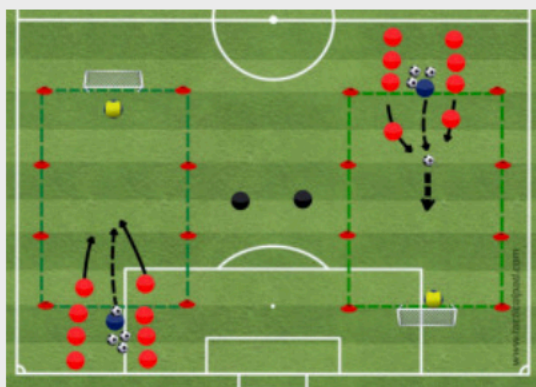
- a) Mot store mål
- b) Mot småmål
- c) Legge "død" på kortlinje

### Variasjoner

- Varier banestørrelsene.
- Overtall/joker

## AVSLUTNING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



### Hindre mål

#### Sjef over ballen

#### Avslutninger 1 mot 1

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

### Kommentar

Kan variere hvor spillerene starter i forhold til hverandre

### Organisering

- Spillere starter på hver sin side av treneren.
- Treneren spiller pasning ut i spillområdet.
- Spillerne kjemper om ballen og prøver å drible seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning..

### Variasjoner

- Avstand til mål
- Igangsetting med forskjellig kraft, vinkel og høyde.