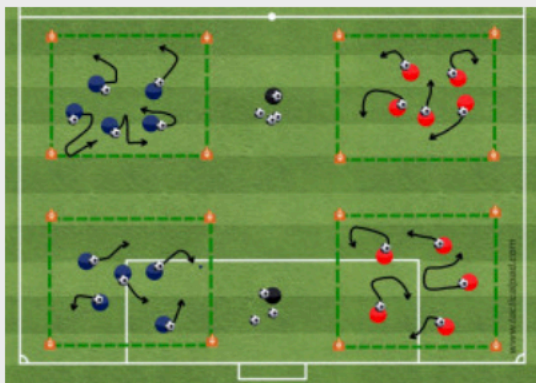


OPPVARMING

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

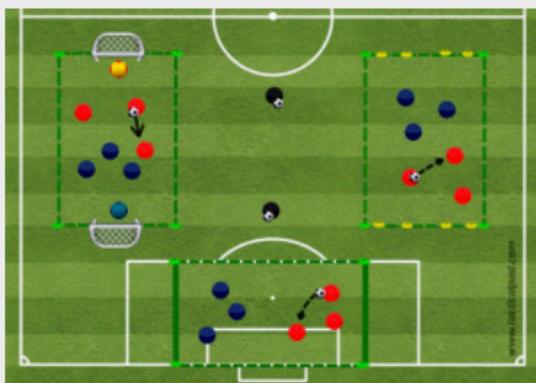
Variasjoner

- 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 to småmål
- c) Legge "død" på kortlinje

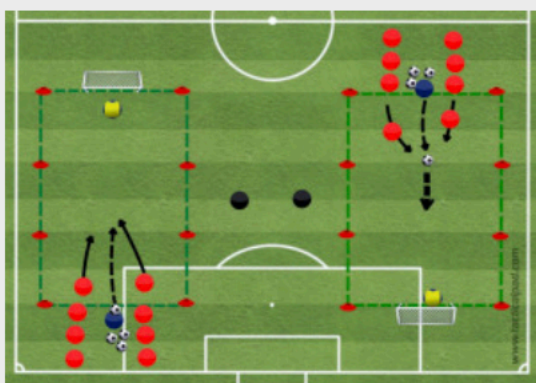
Variasjoner

- 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 spillerne 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.

