

## OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



### Score mål Sjef over ballen

#### Krabba

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

#### Kommentar

Kan være smart å ha en trener som starter som krappe, og trekker seg ut når det er en 3-4 krapper til.

#### Organisering

- Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall.
- Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse sitter).
- På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbeland.
- Mister man ballen blir man krappe.

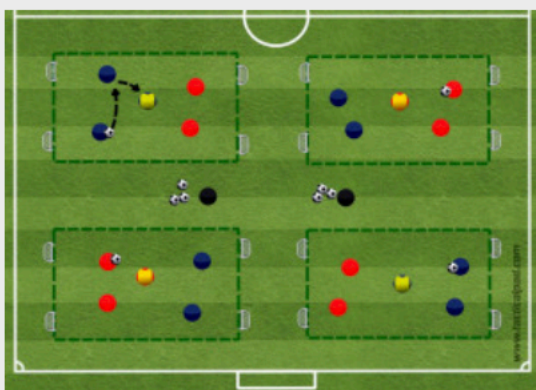
#### Variasjoner

- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg.



## HOVEDDEL

Varighet: spillere - 30 min, målvakter - 30 min



### Score mål

#### Spill

2 mot 2 med fire mål – trener som joker

(For utespillere og målvakter)

Varighet 30 min

#### Kommentar

Spille mot to små mål.

#### Organisering

- Vi spiller to mot to med fire små mål (2 på hver kortside).
- Treneren spiller hele tiden på det angripende lag (joker).

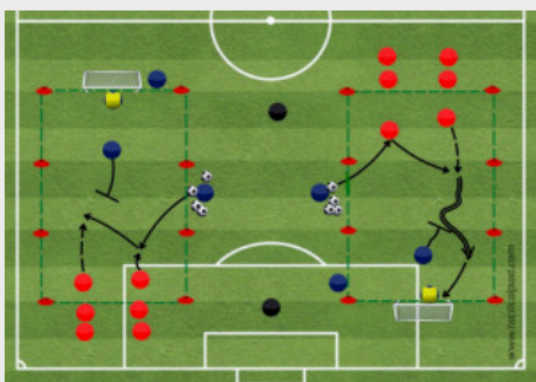
#### Variasjoner

- Varier banestørrelsen.
- Legg inn touchbegrensning.
- Joker kan ikke score.



## AVSLUTNING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



### Score mål

#### Sjef over ballen

2 mot 1 - mot ett mål

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

#### Kommentar

Trener har ball sentral på en side.

#### Organisering

- En spiller server til 2 angripere som skal spille seg forbi en forelder og score.
- 2 nye kommer inn med en gang det scores eller ballen går ut av spill.

#### Læringsmomenter

- 1A: Gå selv eller slå?
- 2A: Hvordan beveger jeg meg for å kunne få ball?
- Score mål!

#### Variasjoner

- Varier igangsetting ved bak angrepsspillerne eller fra keeper'n

