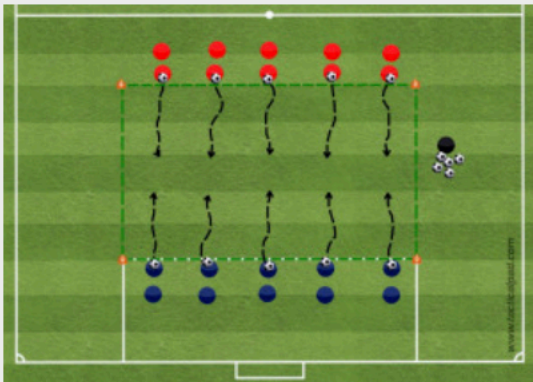


## OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



**Score mål**  
**Sjef over ballen**  
**Føring - passering**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 15 min



**Kommentar**  
Avklar før øvelsen starter hvilken side spillerne skap før til . Varier hvilken side de går til.

**Organisering**  
- Sett opp en bane (rektangel). Spillerne stiller seg opp to og to på hver langsida, første spiller med ball på hver side.  
- På signal fører de ball mot spiller fra motsatt side, fører ut til siden når en møtes på midten, for så å føre og levere ball til ny spiller på motsatt side.  
- Samme gjentas med nye spillere.

**Variasjoner**  
- Banestørrelse  
- Stafett/konkurranse  
- Vende på midten, for så å føre tilbake der du startet

## HOVEDDEL

Varighet: spillere - 30 min, målvakter - 30 min



**Score mål**  
**Spill**  
**3 mot 2 i mot ett mål (16m feltet)**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 30 min



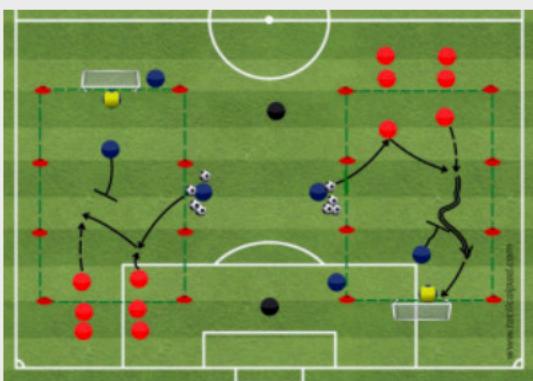
**Kommentar**  
Hold det i maks 3v2 kan kjøre 2v1 is tarten også gå videre til 3v2 når øvelsen blir mer kjent.

**Organisering**  
- Spill 3 mot 2 + keeper  
- Trener står med ballmagasin

**Variasjoner**  
- Varier banestørrelsen.  
- Minske/øke antall spillere.

## 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 siden.

**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