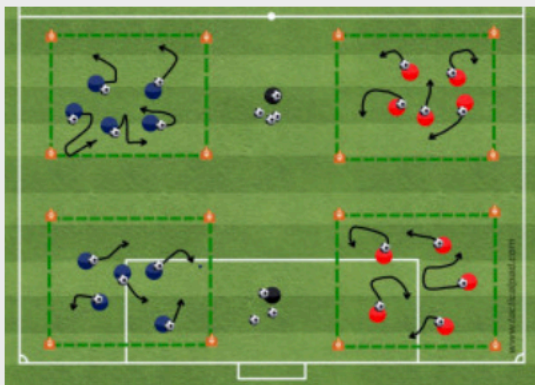


## OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



### Spille fremover Sjef over ballen

#### Racerbil

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min



#### Kommentar

kan bruke siste 5 min på "kaos" hvor spillerne kan sparke ut ballen til hverandre.

#### Organisering

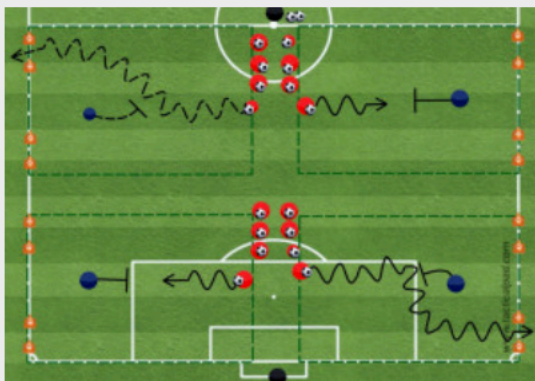
- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område. Banestørrelse i forhold til antall.
- Her er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir, bestemt av treneren.
- Første gir er laveste fart og femte gir er høyeste fart.

#### Variasjoner

-Tvungen bruk av venstre, høyre, annenhver fot osv

## HOVEDDEL

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



### Hindre mål

#### Spille med og mot

#### 1 mot 1 – scoring gjennom porter på sidene

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min



#### Kommentar

Tydlig på at 1F skal hurtig opp i press. Kan legge inn store og små mål etterhvert som øvelsen blir kjent.

#### Organisering

- Vi jobber innenfor et rektangel på ca 10x15 meter.
- 1A starter med ball og skal passere 1F. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom port.

#### Variasjoner

- Differensiering: Tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer - lag både større og mindre.
- Trener kan serve og dermed sette større krav til 1A sine valg og handlinger. Igangsetting med forskjellig kraft, vinkel og høyde.

## AVSLUTNING

Varighet: spillere - 30 min, målvakter - 30 min



### Hindre mål

#### Spill

#### 3 mot 3 med joker

(For utespillere og målvakter)

Varighet 30 min



#### Kommentar

Kan gjøres uten joker. Kjør helst ganske små lag for å få flere situasjoner hvor spillerne er 1F.

#### Organisering

- Spill 3 mot 3 og joker med 2 mål (keepere)

#### Variasjoner

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