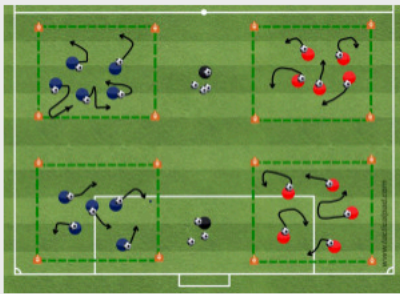


OPPVARMING

Varighet: spillere - 20 min, målvakter - 20 min



Spille fremover Sjef over ballen Rascerbil

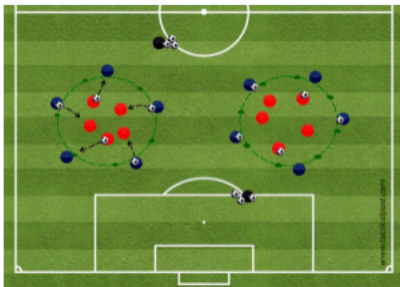
(For utespillere og målvakter)
Varighet 10 min

Organisering

- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område. Banestørrelse i forhold til antall.
- Her er alle spillerne en rascerbil 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



Spille fremover Sjef over ballen Ferdighets sirkel

(For utespillere og målvakter)
Varighet 10 min

Kommentar

Kjør basic pasning til å starte med. Variere om de ute eller de inne har ball.

Organisering

- Lag en stor sirkel. Bruk gjerne midtsirkelen.
- Halvparten så mange baller som spillere.
- Like mange spillere utenfor sirkelen som innenfor.
- Spillere utenfor sirkelen skal spille til en ledig spiller inne i sirkelen.
- Spiller inne i sirkel skal spille til en ledig utenfor.
- Bytte roller etter hvert.

Variasjoner

- Touchbegrensninger/forskjellige teknikker (vendinger mm.)
- Antall baller/spillere
- Passivt press fra trener



HOVEDDEL

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



Spille fremover Spille med og mot 2 mot 1 - «Waves»

(For utespillere og målvakter)
Varighet 15 min

Kommentar

Hold det enkelt med at hovedfokus er å ha mye bevegelse i 1A, 2A.

Organisering

- 6-8 spillere, 15x20m bane, 2 små mål.
- To mot en mot ett mål. Angripere bytter ved avsluttet angrep. Forsvarer blir første angriper (1A) med ny 2A og 1F andre retning.

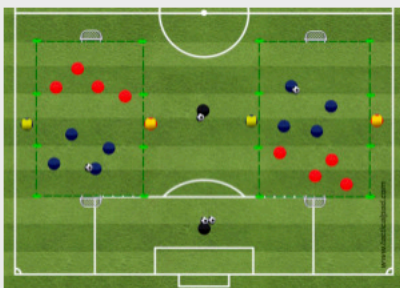
Læringsmomenter

- 1 mot 1/2 mot 2
- Spill med store mål og keepere.



AVSLUTNING

Varighet: spillere - 25 min, målvakter - 25 min



Spille fremover Spill 4 mot 4 med vegger

(For utespillere og målvakter)
Varighet 25 min

Kommentar

Trenger ikke vegger. Her kan man også kjøre 3v3. Ha tema i at det skal være mye bevegelse, men ha 1F som grunnleggende.

Organisering

Spill 3 mot 3 + keepere med 2 mål
Bruk stasjonære «vegger» som spill punkter for det laget som er i angrep

Læringsmomenter

- Varier banestørrelsen.
- Minske/øke antall spillere.
- Bruk av joker(e).

