

## OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



**Score mål**  
**Sjef over ballen**  
**Robin Hood**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 15 min



### Organisering

- 4 lag med 3-4 spillere på hvert lag. 1 ball pr lag.

- 1 spiller fra hvert lag fører ballen inn i firkanten i midten før spillerne skal skyte ned baller som ligger oppå hattene. Spilleren holder på helt til han eller hun treffer.

- Ved treff så henter man ballen og gir til neste gutt/jente på laget som gjør akkurat det samme.

- Øvelsen varer helt til alle har skutt ned sine baller.

### Variasjoner

- Varier avstander

## HOVEDDEL

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



**Score mål**  
**Spille med og mot**  
**3 mot 2 i mot ett mål (16m feltet)**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 15 min



### Kommentar

Viktig å tilpasse så man får mange avslutninger, så går an å kjøre 2v1.

### Organisering

- Spill 3 mot 2 + keeper

- Trener står med ballmagasin, setter hurtig i gang nytt angrep etter avslutning/balltap.

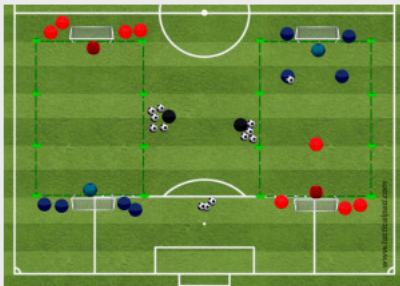
### Variasjoner

- Varier banestørrelsen.

- Minske/øke antall spillere

## AVSLUTNING

Varighet: spillere - 30 min, målvakter - 30 min



**Score mål**  
**Sjef over ballen**  
**Avslutninger mot to mål**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 30 min



### Kommentar

Store mål, tilpass banestørrelse så man får mange avslutninger

### Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dømlinje. 5-7 spillere på hvert lag.

- Trener står med ballmagasin

- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «to rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dømlinje.

- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

### Variasjoner

- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.

- Banestørrelse

- Igangsetting med forskjellig kraft, vinkel og høyde.