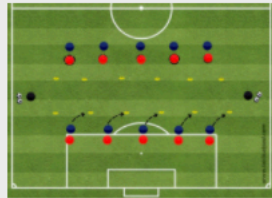


OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



Prepp
Uten ball
1. Frekvens og Forflytning uten ball - Frekvens
(For utespillere og målvakter)
Varighet 15 min



Organisering
Organisert i grupper på 3-6 spillere – løpende rullering

- Frekvens aktiviteter på stedet
- Ledt med høyre beinet først 1-2x 3-10 sek
- Ledt med venstre beinet først 1-2x 3-10 sek
- 1-2-3 side-side 1-2x 3-10 sek

Læringsmomenter

Målssetting: Bedre frekvens og fart i beina

Momenter:

- «Fart i beina»
- «Kroppskontroll» - kontroll på overkroppen i utgangsstilling.
- Orientering

Instruksjonspunkter:

- Evns til å flytte beina fort er en forutsetning for fart i fotball.
- Start med å tilpasse farten til grad av kontroll, for deretter å øke farten.
- Viktig å utføre frekvensen riktig med begge bein og på begge sider.
- Er det forskjell på å lede med høyre eller venstre fot? - Dominant side?
- Kontroll på overkropp gir forutsetning for gode utgangsstillinger og muligheten til å forflytte seg hurtig i alle retninger.
- Forskjell på frekvensen når ser ned og ser opp og rundt? –Økt kompleksitet. Viktig å kunne orientere seg i spillet.

Variasjoner

- Fokus på forskjell i frekvens og kontroll høyre – venstre side?
- Fokus på forskjell i frekvens og kontroll når samtidig orientering?
- Tidvis utfordre tiden på arbeidsperiodene etter hvert som frekvens og kontroll blir bra.

HOVEDDEL

Varighet: spillere - 30 min, målvakter - 30 min



Hindre mål
Sjef over ballen
Avslutninger 1 mot 1
(For utespillere og målvakter)
Varighet 10 min

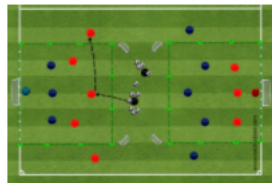


Organisering

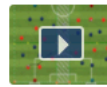
- Spillere starter på hver sin side av treneren.
- Treneren spiller pasning ut i spillområdet.
- Spillerne kjemper om ballen og prøver å drible seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning..

Variasjoner

- Avstand til mål
- Igangsetting med forskjellig kraft, vinkel og høyde.



Hindre mål
Spille med og mot
3 mot 3 + keeper i boksen
(For utespillere og målvakter)
Varighet 20 min



Organisering

- Spill 3 mot 3 inne i boksen
- Trener eller spiller setter i gang fra ballmagasin
- Rødt lag skal score, blått skal forsvare seg primært (avklare), og spille kontrollert inn i småmål hvis de vinner ballen
- Fri spillere i sidekorridor som kan brukes til å slå innlegg

Variasjoner

- Variere antall spillere og type igangsetting.

AVSLUTNING

Varighet: spillere - 45 min, målvakter - 45 min



Hindre mål
Spill
5 mot 5 mot to mål
(For utespillere og målvakter)
Varighet 45 min



Organisering

- Spill 4 mot 4 + keeper mot ett mål
- Organiser i to ledd, forsvar og angrep

Variasjoner

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