

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 rulling

- Frekvens aktiviteter på stedet
- Lede med høyre beinet først 1-2x 3-10 sek
- Lede 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:

- Evne 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 - 35 min, målvakter - 35 min



Score mål
Sjef over ballen
Avslutningskonkurranse
 (For utespillere og målvakter)
 Varighet 15 min

**Organisering**

- Tre og tre jobber sammen. Konkurranse internt. Gruppene teller mål.
- Øvelsen starter ved at spiller ved kjeGLE 1 fører forbi kjeGLE og skyter.
- Etter skudd, vender spiller opp, mottar pasning fra spiller på kjeGLE 2, legger i igjen, så skudd.
- De to spillerne som har skutt gjør seg så klare til å avslutte etter innlegg fra spiller ved kjeGLE 3.
- Spillerne som skal inn i boks, må ut av 16-meteren og venite med innlegg til etter at spiller ved kjeGLE 3 har berørt ballen.

Variasjoner

- Avstander, vinkler og skuddfot



Score mål
Spille med og mot
Avslutninger mot to mål
 (For utespillere og målvakter)
 Varighet 20 min

**Kommentar**

HA fokus på at det skal være så mange avslutninger som mulig

Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje. 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 dødlinje.

- 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.

AVSLUTNING

Varighet: spillere - 40 min, målvakter - 40 min



Score mål
Spill
4 mot 4 – liten bane
 (For utespillere og målvakter)
 Varighet 40 min

**Kommentar**

Her og skal hovedfokuset være at man skal få flest mulig avslutninger.

Organisering

- Bane med to like store soner med mål (keeper) i hver ende
- To lag som når de har ballen skal forsøke å skyte og score fra sin sone på målet i motsatt sone.
- Det laget som ikke har ball kan eventuelt sende opp en spiller som presser i motstanders sone.

Variasjoner

- Antall spillere
- Banestørrelse