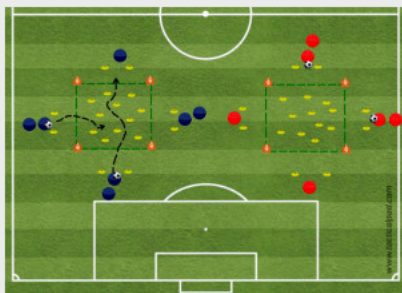


OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



Prepp

Med ball

11. Frekvens og Forflytning med ball -

Føring og dribling

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

Organisering

- To spillere i gang samtidig med ball
- Føre kontrollert med fart igjennom kjebler og levere ballen til medspiller utenfor boksen
- Bytte av plass med den man har levert ballen til

Læringsmomenter

Målsetting: Bedre ballfører (1A) ferdigheter - føring og dribling

Momenter:

- «Fart i beina» og «Fart i ballen»
- Frekvens i beina og mange touch ved føring».
- Kontrollere og beskytte ball.
- «Kroppskontroll» - Kontroll på overkropp ved føring og retningsforandring
- Orientering

Instruksjonspunkter:

- Evne å håndtere og kontrollere ball hurtig og presist.
- Evne å ta av press, beskytte ball og kunne utfordre og passere motstandere med fart og kontroll som 1A i 1v1 situasjoner.
- Evne temposkifter.

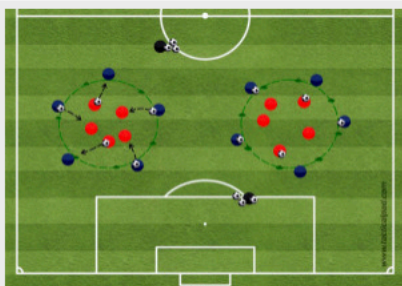
Variasjoner

- Banestørrelse



HOVEDDEL

Varighet: spillere - 30 min, målvakter - 30 min



Spille fremover

Sjef over ballen

Ferdighetssirkel

(For utespillere og målvakter)

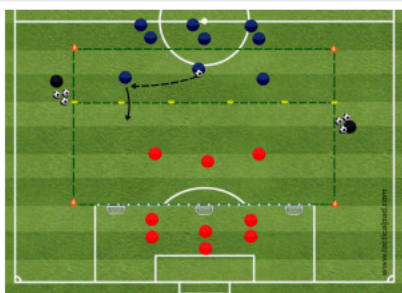
Varighet 10 min

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



Spille fremover

Spille med og mot

3 mot 3 sonespill

(For utespillere og målvakter)

Varighet 20 min

Kommentar

Her kan man kjøre en 3v2 i starten.

Organisering

- Trener spiller opp blått angrepslag. Tre spillere skal så forsøke å få en kontrollert avslutning på en av de tre småmålene.
- Hvis forsvarslaget vinner ball, får de poeng om de greier å føre ballen kontrollert inn i den minste sonen
- Etter endt situasjon kommer det inn en ny forsvars og angrepstrio.

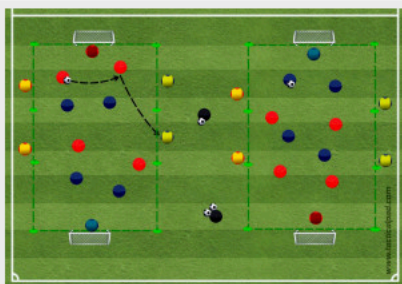
Variasjoner

Antall spillere, type serv fra trener.



AVSLUTNING

Varighet: spillere - 45 min, målvakter - 45 min



Spille fremover

Spill

5 mot 5 med vegger

(For utespillere og målvakter)

Varighet 45 min

Kommentar

Kan kjøres uten vegger men ta da med en joker for å skape overtall.

Organisering

- Spill 4 mot 4 med 4 vegger som er på lag med det angripende laget.

Variasjoner

- Flytt på veggene.
- Legg inn en joker.
- Varier banestørrelse

