

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
- 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

Målsetting: Bedre frekvens og fart i beina

Momenter:

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

Instruksjonspunkter:

- Evne til å flytte beina fart 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.

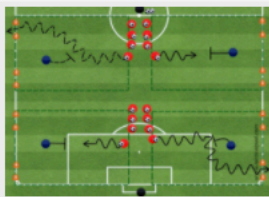
Variasjoner

- 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



Vinne ball

Sjeft over ballen

1 mot 1 - scoring gjennom porter på

sidene

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

Kommentar

Helst med mål, videreutvikling av 1v1.

Organisering

- Vi jobber innenfor et rektangel på ca 10x15 meter.
- 1A starter med ball og skal passere 1F.
- Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom port.

Variasjoner

- Tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer
- lag både større og mindre.
- Trener kan sette større krav til 1A sine valg og handlinger.



Vinne ball

Spille med og mot

Hindre gjennombrudd mot dødelinja

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

Kommentar

Kan ha mål i begge ender.

Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dødelinje. 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 dødelinje.
- 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 - 45 min, målvakter - 45 min



Vinne ball

Spill

5 mot 5 med keeper - sonespill

(For utespillere og målvakter)

Varighet 45 min

Kommentar

Kjør 4-5 min kamp på en passe stor bane. her er det viktig og avklare hvem er 1F og hva skal han gjøre.

Organisering

- Spill 4 mot 4 med en frisoner midt på banen.
- I frisonen er det ikke lov til å gå på ballfører.
- To faste spillere i hver sone. En av spillerne i forsvarssonen kan bli med over når vi er i angrep!
- Spiller i angrepssonen kan komme i frisonen for oppspill.

Variasjoner

- Lage området større (lengere eller bredere) eller mindre ut fra ferdighetsnivå
- Varier med joker

