

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

Målsetting: 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.

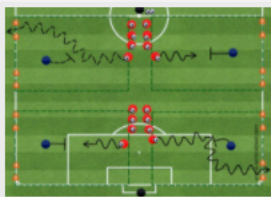
Variasjoner

- 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 - 30 min, målvakter - 30 min



Vinne ball

Sjef over ballen

1 mot 1 - scoring gjennom porter på sidene

(For utespillere og målvakter)

Varighet 10 min

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 serve og dermed sette større krav til 1A sine valg og handlinger.



Vinne ball

Spille med og mot

Presse - dekke rom

(For utespillere og målvakter)

Varighet 20 min

Kommentar

Starte med en i press, og ta inn en til etterhvert

Organisering

- To firkanter med fire angreppspillere.
- En sone mellom hvor fire forsvarsspillere oppholder seg.
- Angripende lag skal spille ballen internt i firkanten, for etter hvert å spille ballen over til motsatt firkant.
- Blått lag (forsvarende lag), kan til enhver tid sende opp to spillere for å presse. De har ikke lov til å gå inn før ballen er inne i firkanten.
- Hvis forsvarende lag vinner ballen, bytter de plass med den firkanten som mistet ballen.

Variasjoner

Firkantstørrelser, antall spillere, eventuelle touchbegrensninger



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

4-5 min kamper. Avklaring hvem som er 1F, og hva 1F sine oppgaver er

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 angreppsone kan komme i frisonen for oppspill.

Variasjoner

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

