

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

Organiserer i grupper på 3-6 spillere - løpende rullering

- Frekvens aktiviteter på stedet
- Ledt med høyre bein først 1-2x 3-10 sek
- Ledt med venstre bein 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 utfordret tiden på arbeidsperiodene etter hvert som frekvens og kontroll blir bra.



HOVEDDEL

Varighet: spillere - 30 min, målvakter - 30 min



Hindre mål

Sjet over ballen

Avslutninger 1 mot 1

(For utespillere og målvakter)

Varighet 10 min

Kommentar

Kan endre på hvor spillerne starter i forhold til hverandre

Organisering

- Spillere starter på hver sin side av treneren.
- Treneren spiller pasning ut i spillområdet.
- Spillere kjemper om ballen og prøver å dribble 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

Avslutninger mot to mål

(For utespillere og målvakter)

Varighet 20 min

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 - 45 min, målvakter - 45 min



Hindre mål

Spill

Fem mot fem mot to mål - større bane

(For utespillere og målvakter)

Varighet 45 min

Organisering

- 30 x 40 m
- Spill 5 mot 5 mot to mål (keepere)
- Organiser i ledd
- Få keeperen med som en del av laget, både i forsvar og angrep.

Variasjoner

- Antall spillere
- Blir det for vanskelig å se igjen bildene knyttet til 1F rollen så kan vi lage banen litt mindre igjen.

