

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
- 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

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 - 30 min, målvakter - 30 min



Score mål

Spille med og mot

3 mot 2 i mot ett mål (16m feltet)

(For utespillere og målvakter)

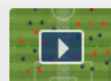
Varighet 15 min

Organisering

- Spill 3 mot 2 + keeper
- Trener står med ballmagasin, setter hurtig i gang nytt angrep etter avslutning/balltap.

Variasjoner

- Varies banestørrelsen.
- Minske/øke antall spillere



Score mål

Spille med og mot

Avslutninger mot to mål

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 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».

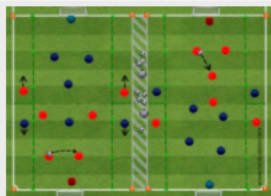
Variasjoner

- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Banestørrelse
- Igangsetting med forskjellig kraft, vinkel og høyde.



AVSLUTNING

Varighet: spillere - 45 min, målvakter - 45 min



Score mål

Spill

5 mot 5 + vegger

(For utespillere og målvakter)

Varighet 45 min

Organisering

- Spill fem mot fem opp til åtte mot åtte.
- Sett opp innleggssoner med to spillere i hver.
- Værlig spill, hvor man i tillegg kan benytte «freda» spillere i innleggssonene. De har maks to touch.
- Når ballen er ute av spill, får man spillerne «på plass», før ny ball settes i gang.

Variasjoner

- Spillere i korridor kan ta med seg ballen ut av korridoren og sette opp «45-graderssituasjoner».
- Antall spillere og formasjoner.

