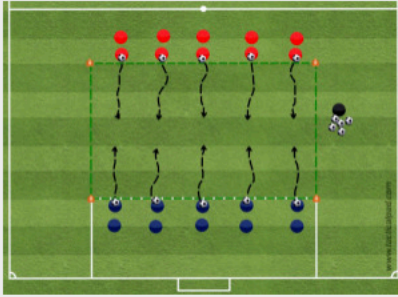


OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



Prepp

Med ball

10. Frekvens og Forflytning med ball -

Føring og dribling

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

Organisering

- Organisert i grupper på 5-6 spillere - to rekker løpende rulling
- Føring og dribling
- Føring m/ høy frekvens og mange touch
- Føring m/ høy frekvens og mange touch m/ retningsforandring

Læringsmomenter

Målssetting: 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

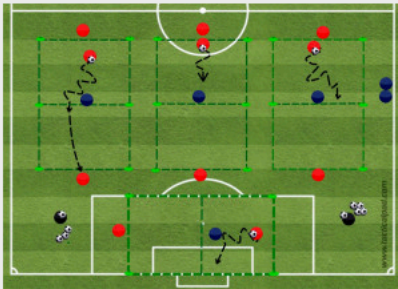
Variasjoner

- Variasjon og regler for føring - for eksempel føre bare med høyre eller venstre - inside eller outside
- Variasjon og regler for finter
- Fokus på raske temposkifter
- Avstander
- Løyper



HOVEDDEL

Varighet: spillere - 40 min, målvakter - 40 min



Spille fremover

Sjef over ballen

1v1 «Waves»

(For utespillere og målvakter)

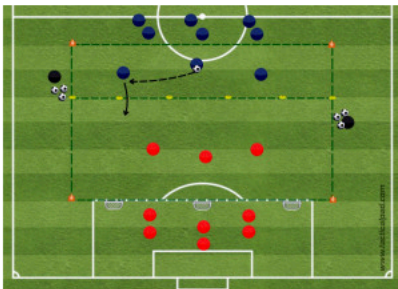
Varighet 15 min

Organisering

- Sett opp baner med to soner. En forsvarer i første sone, angriper på begge kortsider/endelinje.
- 1 mot 1 inne i første firkanten. Dribble forsvarer og passere midtlinje før en kan spille pasning til medspiller på motsatt endelinje.

Variasjoner

Gjennomfør øvelsen begge veier ved balltap uten stopp.



Spille fremover

Spille med og mot

3 mot 3 sonespill

(For utespillere og målvakter)

Varighet 25 min

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.

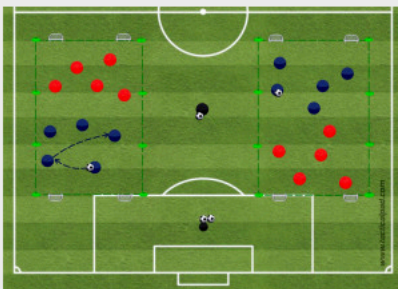
Variasjoner

Antall spillere, type serv fra trener.



AVSLUTNING

Varighet: spillere - 35 min, målvakter - 35 min



Spille fremover

Spill

5 mot 5 med fire små mål

(For utespillere og målvakter)

Varighet 35 min

Organisering

Spill 5 mot 5 med 4 små mål

Læringsmomenter

Banestørrelse
Joker

