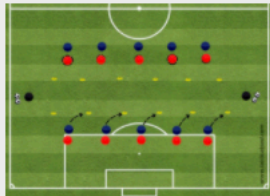


OPPVARMING

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 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.

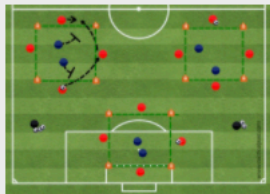
Variasjoner

- 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 - 40 min, målvakter - 40 min



Spille fremover

Spille med og mot

Firkant - pasning over to linjer

(For utespillere og målvakter)

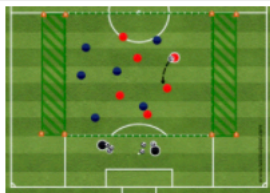
Varighet 15 min

Organisering

- Fire angrepsspillere med ansvar for hver sin side i firkanten.
- En - to forsvarsspillere inne i firkanten.
- Røde spillere skal holde ballen i «laget» gjennom å spille til hverandre. Hver pasning må passere to linjer i firkanten.
- Poeng når ballen passerer to parallelle linjer.
- Blått lag skal forsøke å vinne ball/stenge pasningsvinkler.

Variasjoner

- Antall spillere, firkantstørrelse, touchbegrensinger.



Spille fremover

Spille med og mot

6 mot 6 - scoring i endesoner

(For utespillere og målvakter)

Varighet 25 min

Organisering

- Spill 6 mot 6 med scoring i endesonene
- Godkjent scoring når angrepsspiller fører ballen med kontroll inn i endesonen

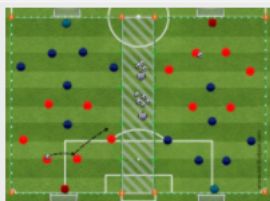
Variasjoner

- Lage området større (lengere eller bredere) eller mindre ut fra ferdighetsnivå
- Ved scoring i en endeson snur man retningen på spillet
- Vanser med jøker
- Keepere brukes i endesonen



AVSLUTNING

Varighet: spillere - 35 min, målvakter - 35 min



Spille fremover

Spill

7 mot 7 på 1/4 bane

(For utespillere og målvakter)

Varighet 35 min

Organisering

- Spill på halv bane
- Lagene stiller opp i K-4-2-formasjon, eventuelt K-4-1-1
- Fritt spill. Alle dødballer tas som vanlig.

Variasjoner

- Variere i antall spillere i fremste ledd: én to eller tre.

