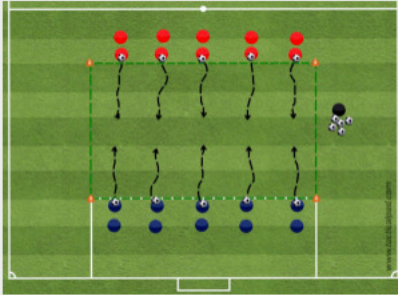


OPPVARMING

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

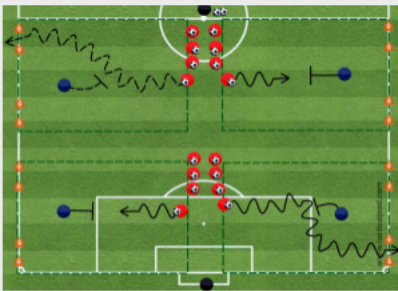
Læringsmomenter
Målssetting: Bedre ballfører (1A) ferdigheter - føring og dribling

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 - 30 min, målvakter - 30 min

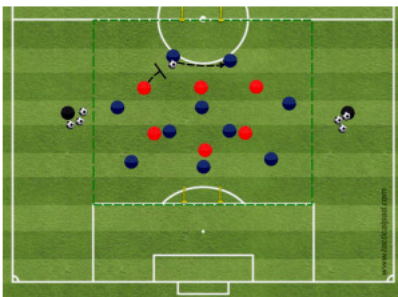


Vinne ball
Sjef over ballen
1 mot 1 - scoring gjennom porter på sidene
(For utespillere og målvakter)
Varighet 10 min



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



F1-F2
Situasjonsøvelser
60. Situasjonsøvelse F1 – F2
(For utespillere og målvakter)
Varighet 20 min

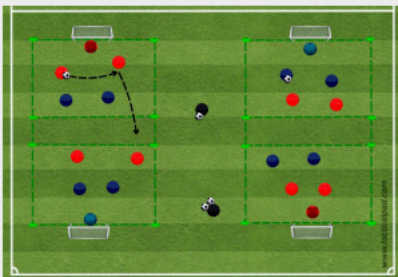


Organisering
10:6
Rødt stilles opp utfra lagets formasjon (eks 3-3 el 4-2)
Ball ut av spill settes i gang til blått lag – for en A1 situasjon

Variasjoner
større bane, mot 1 stort mål

AVSLUTNING

Varighet: spillere - 45 min, målvakter - 45 min



Vinne ball
Spill
5 mot 5 med keeper - sonespill
(For utespillere og målvakter)
Varighet 45 min



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 angrepszone kan komme i frisonen for oppspill.

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