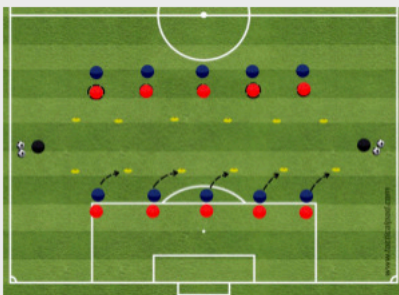


OPPVARMING

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
- 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:

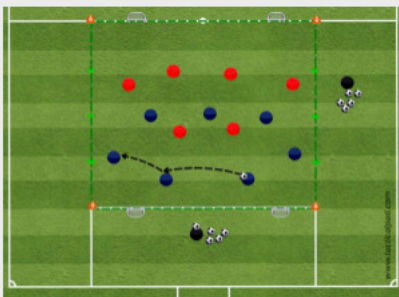
- Evne til å flytte beina fort er en forutsetning for fart i fotball.
- Start med å tilpasse farten til grad av kontroll, for deretter å øke farten.
- Viktig å utføre frekvensen riktig med begge bein og på begge sider.
- Er det forskjell på å lede med høyre eller venstre fot? - Dominant side?
- Kontroll 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 - 30 min, målvakter - 30 min



F1-F2

Situasjonsøvelser

66. Situasjonsøvelse F1 – F2

(For utespillere og målvakter)

Varighet 30 min



Kommentar

Ha en variasjon på hvor mange det er på hvert lag

Organisering

Spill 6: 7

Rødt forsvarer seg i

5-1, 4-2 el 3-3 formasjon

Blått angriper i 4-3 (el 4-2-1) formasjon

Variasjoner

Spill 6: 7

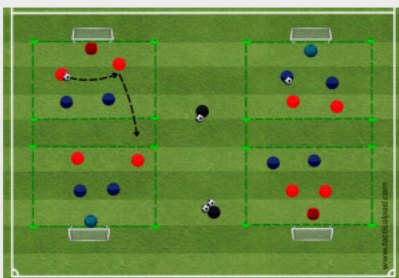
Rødt forsvarer seg i

5-1, 4-2 el 3-3 formasjon

Blått angriper i 4-3 (el 4-2-1) formasjon

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