



Oppvarming

Hoveddel

Avslutning

Navneleken

Sjef over ballen



Tid

15 min



Organisering

- Spillerne danner en sirkel
- En av spillerne har ballen
- Spilleren slår ballen og roper navnet til spiller som mottar ballen
- Denne spiller ballen videre og roper den nestes navn osv



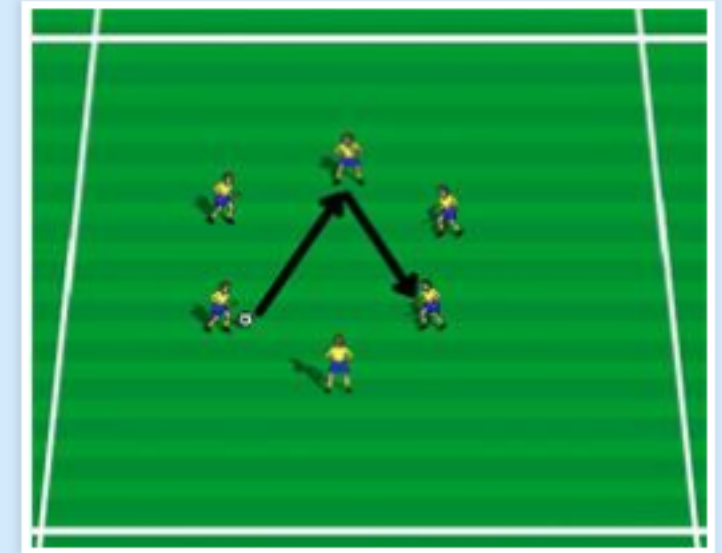
Hva lærer du?

- Mottaksteknikk, innside/utside
- Møte ball/ avdempe pasningen
- Legge til rette med første touch for pasning på andre touch



Tips

- Større sirkel
- Flere baller
- Slå høyere pasninger



Vendingsøvelse 2 og 2

Sjef over ballen



Tid

15 min



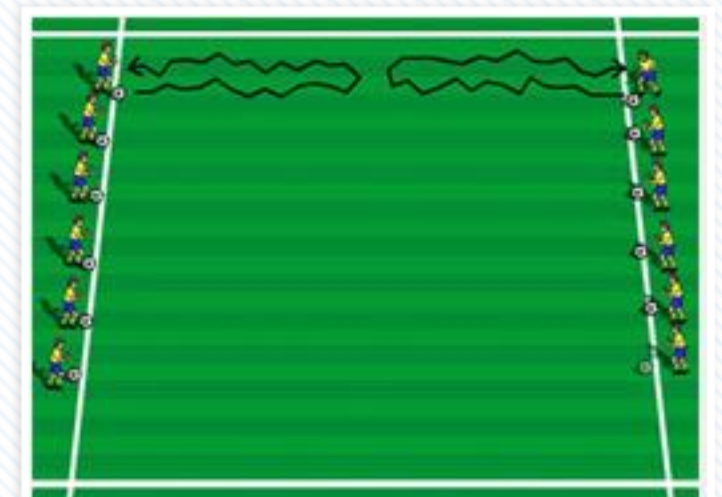
Organisering

- Alle med en ball hver, to og to rett ovenfor hverandre
- På signal begynner man å føre mot hverandre. Når spillerne møtes ca på midten vender de og fører ballen tilbake til start



Hva lærer du?

- Innlevelse
- Når vender jeg – avstand?



- Hva slags type vending bruker jeg?
- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv



Tips

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

Cowboy og indianer

Sjef over ballen



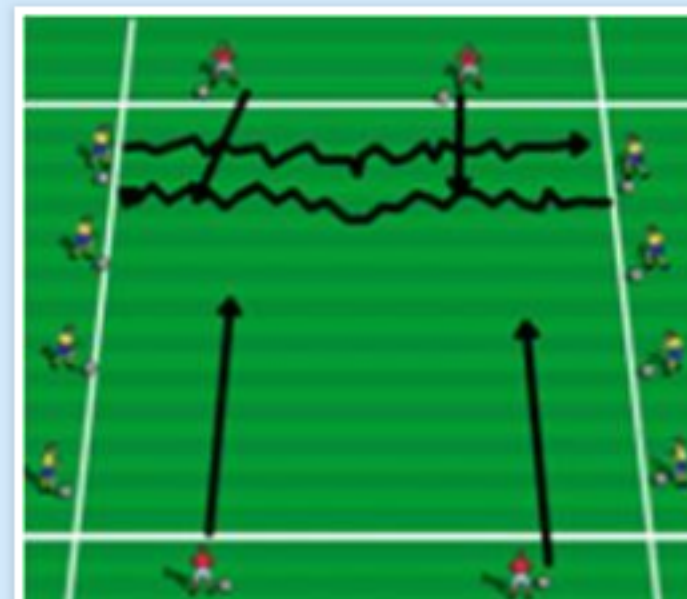
Tid

10 minutter



Organisering

- **Indianerne** (de gule spillerne) skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball
- **Cowboyene** (de røde spillerne) skal ved bruk av pasningen prøve å treffe indianerne sine baller
- Blir man truffet som indianer, blir man cowboy



Hva lærer du?

- Ballkontroll
- Verne om ballen
- Hvordan fører jeg når det går fort/sakte?
- Hvordan kan jeg skjule hvilken vei jeg fører ballen?



Tips

- Varier avstander og størrelser
- Pass på at spillerne spiller pasningen langs bakken, med forskjellige teknikker!

Sjørøver

Sjef over ballen



Tid

15 minutter



Organisering

- Alle spillerne har en ball hver
- Om å gjøre å sparke vekk motstanderens ball samtidig som man passer sin egen
- Får man ballen sin sparket vekk må man løpe å hente den



Hva lærer du?

- Verne om ballen
- Holde lavt tyngdepunkt
- Balanse
- Bruke kroppen mellom motstander og ball
- Holde oversikt



Tips

De som får ballen sparket vekk må gjøre ulike utfordringer

Hermegåsa

Sjef over ballen



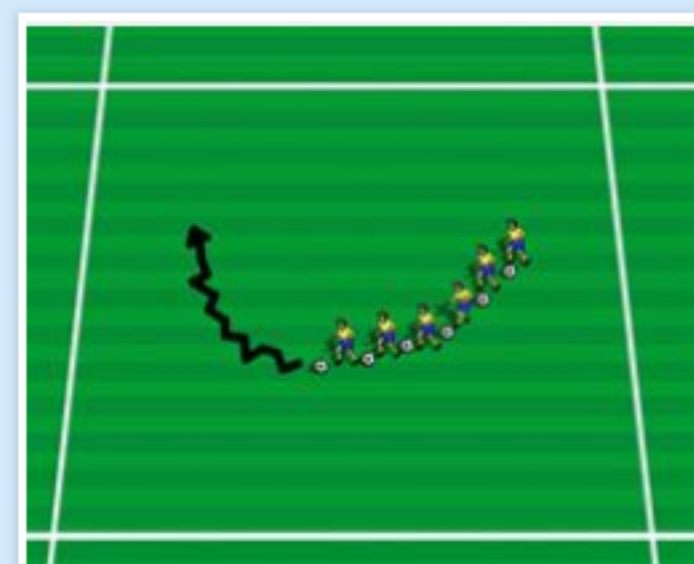
Tid

15 min



Organisering

- Alle spillerne har en ball hver på en lang rekke
- Den som er først i køen dikterer hva de bak skal gjøre. På signal fra treneren eller etter en viss tid så går han eller hun som var foran bakerst og vi får en ny i front som de andre skal herme etter



Hva lærer du?

- Ballkontroll, mange touch nærme kropp
- Bruke begge bein
- Få opp blikket
- Varier tempo i føringa



Tips

Trener kan oppfordre til å prøve på nye finter eller føringsteknikker slik at alle må utfordre seg selv på å prøve nye ting

Oppvarming

Hoveddel

Avslutning

Mottak-Pasning

Spille med og mot



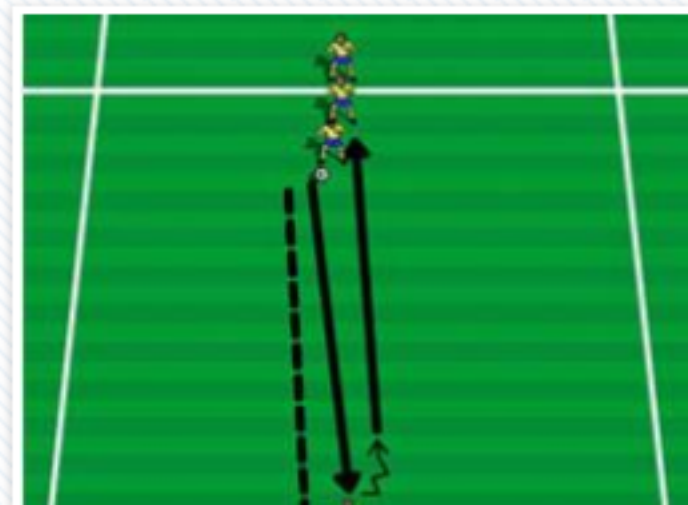
Tid

15 min



Organisering

Man stiller opp to rekker mot hverandre. Fremste spiller over til den fremste på den



andre siden og løper over og stiller seg bakerst i motsatt rekke



Hva lærer du?

- Kontrollavstand en til en og en halv meter foran deg ved førsteberøring
- Treffpunkt på ball, retning på pasning

Mottak-Vending-Pasning

Spille med og mot



Tid

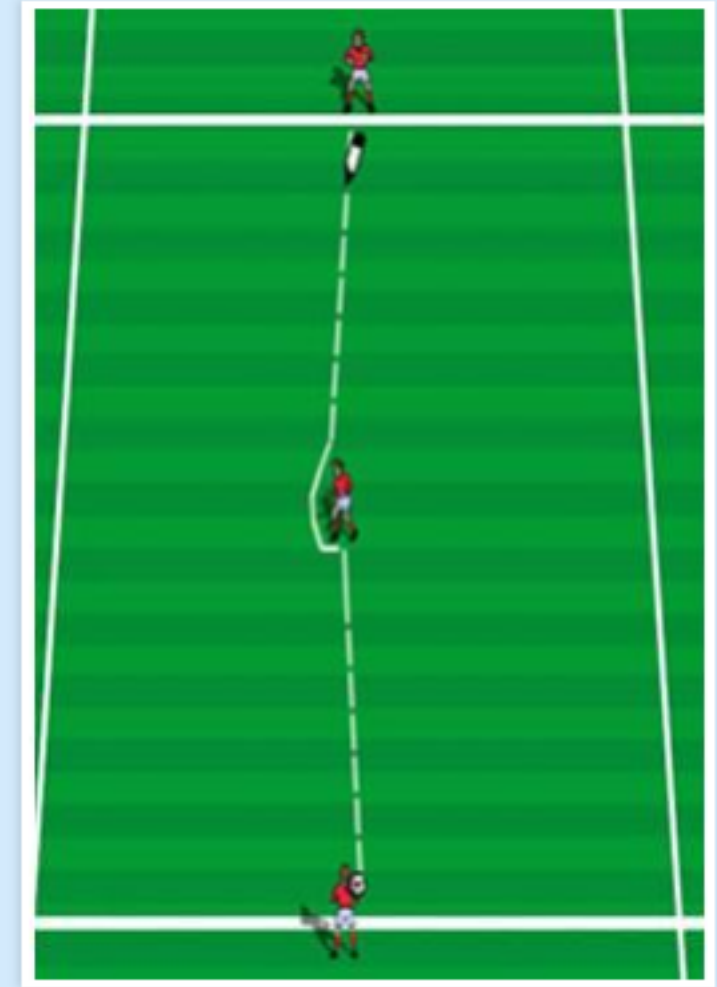
15 min



Organisering

3 spillere på linje med 5-7 m mellomrom. Spiller A slår til B i midten, B vender og spiller til C.

Deretter motsatt vei. Bytt plass etter litt tid



Hva lærer du?

- Lag god vinkel / skråstill
- Orientering før mottak
- Vending med innside og utside
- Slippe ball forbi uten touch
- Lavt tyngdepunkt
- Tyngdeoverføring i forkant (finte)



Tips

- Ulike serv fra pasningsspillere;
- "Kameratpasning"
- Ulik kraft i pasningen, langs bakken og i lufta
- Spiller som skal motta ball beveger seg på kortsiden for å angi hvor han eller hun vil ha ballen. (Dette trigger fokus på orientering i forkant)

Gjennom fiendeland

Spille med og mot



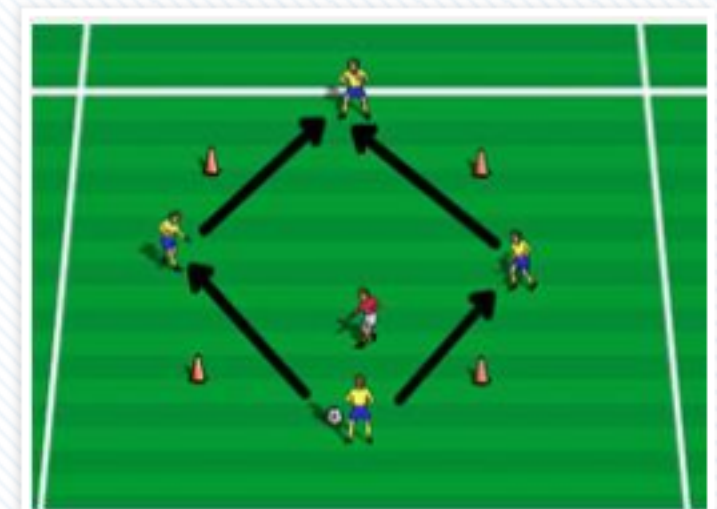
Tid

15 min



Organisering

- 4 mot 1 i firkant der formålet er å holde ballen i laget, 10 pasninger 1 poeng eksempelvis
- Ved brudd eller ballen ut av spill så byttes forsvarsspiller



Hva lærer du?

! Hva lærer du?

- ▣ Vær spillbar, alltid!
- ▣ Slå – gå, ut av pasningsskygge
- ▣ Spill alltid på fot/i steg til en medspiller. Når slår jeg pasningen?
- ▣ Bruk blikket

! Tips

- ▣ Etter 20 pasninger går vi over til ett touch
- ▣ Tvungen 2 touch

1 mot 1 - føring over linje

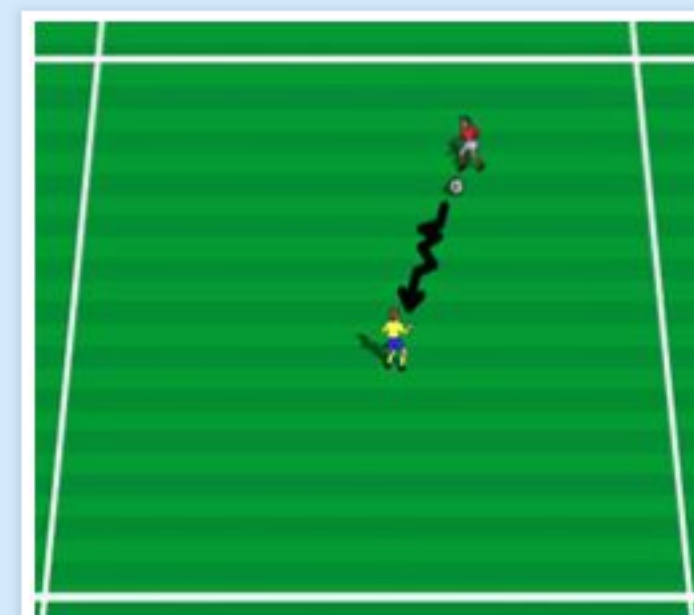
Spille med og mot

🕒 Tid

15 min

🏠 Organisering

- ▣ 15x20m
- ▣ 1A (rød) starter med ballen og skal prøve å passere 1F (gul). 1A scorer ved å føre over linjen bak 1F, med kontroll. 1F skal hindre 1A i å klare dette
- ▣ Når det blir scoring eller ballen går ut av spill starter det neste paret
- ▣ Rollene byttes etter hver gang, den som var 1F blir 1A og motsatt



! Hva lærer du?

- ▣ Ballkontroll
- ▣ Bruke begge bein
- ▣ Innlevelse
- ▣ Bruke forskjellige deler av foten i føringen
- ▣ Hvordan velger jeg å passere motstander?

! Tips

- ▣ Dersom 1F vinner ballen og blir 1A så kan han eller hun score ved å føre over motsatt linje, rollene blir altså byttet om under spillets gangs og man holder på til en scorer eller ballen går ut av spill
- ▣ Trener server

2 mot 2 med 4 mål

Smålagsspill

🕒 Tid

30 min

🏠 Organisering

- ▣ Vi spiller to mot to med fire små mål (2 på hver kortsidde)



- Treneren spiller hele tiden på det angripende lag (Joker)



! Hva lærer du?

- Orientering ifht. hvor ledig plass, både for ballfører og medspiller.
- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtaket/mottak?
- Møt ball, få kjapt kontroll
- Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?
- Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring

! Tips

- Varier banestørrelsen
- Legg inn touchbegrensning
- Joker kan ikke score

Oppvarming

Hoveddel

Avslutning

Pasning fra ulike vinkler

Scoringstrening



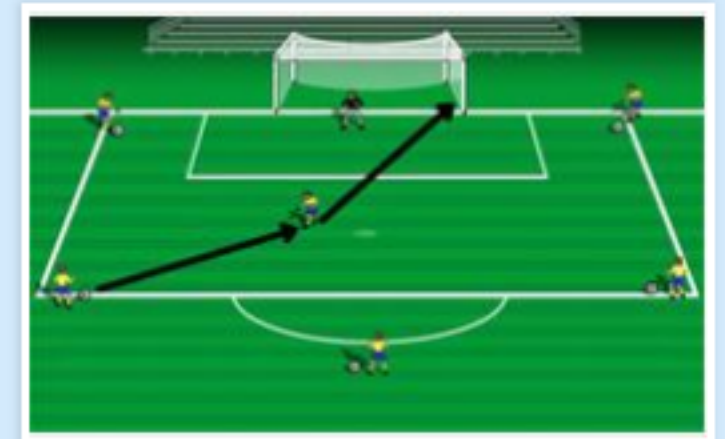
Tid

15 min



Organisering

- 4-6 spillere server fra forskjellige vinkler til spillere som skal avslutte etter et medtak
- Med en gang en har avsluttet kommer ny spiller og gjør seg klar
- Spilleren som har avsluttet henter ball og gir tilbake til serveren



! Hva lærer du?

- Treffpunkt på ballen
- Stivt ankelledd
- Åpne opp innsiden av foten
- Bruk begge bein

! Tips

- Legg føringer for hvordan servene skal være, i luft/langs bakken
- Varier avstanden til mål
- Touchbegrensning