



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



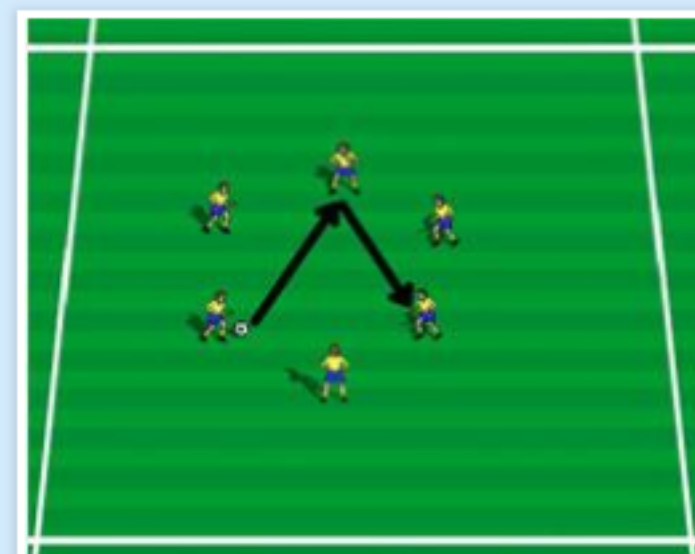
Hva lærer du?

- 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



Tsjekkisk linjegymnastikk

Sjef over ballen



Tid

20 min



Organisering

Hver spiller har en ball. Spillerne stiller opp på rekker, hvor trener eller utvalgt spiller står foran og viser forskjellige måter å behandle ball på. Flest mulig touch m/kontroll på kortest mulig tid



Hva lærer du?

- Ballkontroll
- Mange korte touch





Tips

Her kan det varieres med utallige teknikker ut i fra ferdighetsnivå. Hvem klarer flest touch i løpet av en begrenset periode

Oppvarming

Hoveddel

Avslutning

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



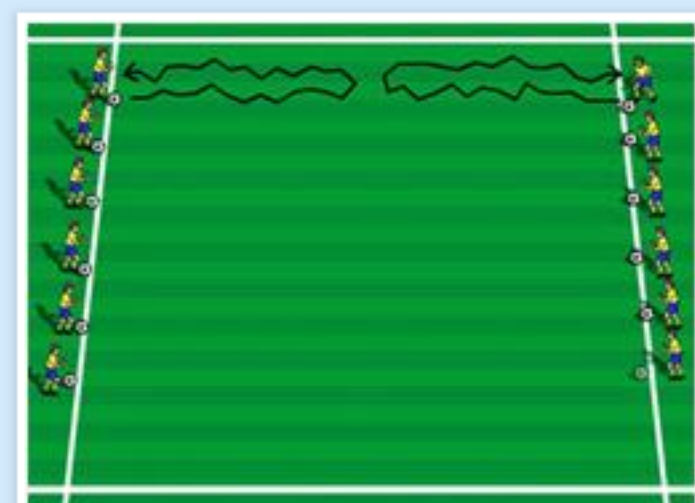
Hva lærer du?

- 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



Finte - dribble øvelse

Sjef over ballen



Tid

15 min



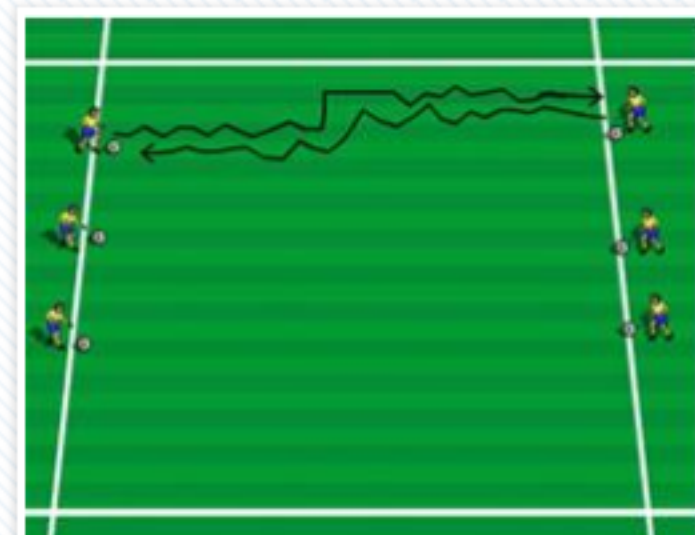
Organisering

2 og 2 sammen med 1 ball hver. Start å føre samtidig mot hverandre, når vi møtes passerer vi hverandre hver vår vei uten å kollidere



Hva lærer vi?

- Når og hvordan sette i fintai forhold til avstand til 'motspiller'



- Hva slags finte (høyre/venstre - oversteg - etc) bruker jeg når?
- Ballkontroll, korte touch
- Rolig inn - hurtig ut



Tips

- Varier avstanden mellom utgangsposisjonen
- Utfordre spillerne på tempo og tempovariasjon
- Legg evt. føringer for hva slags type finter spillerne skal bruke

Føring gjennom porter

Sjef over ballen



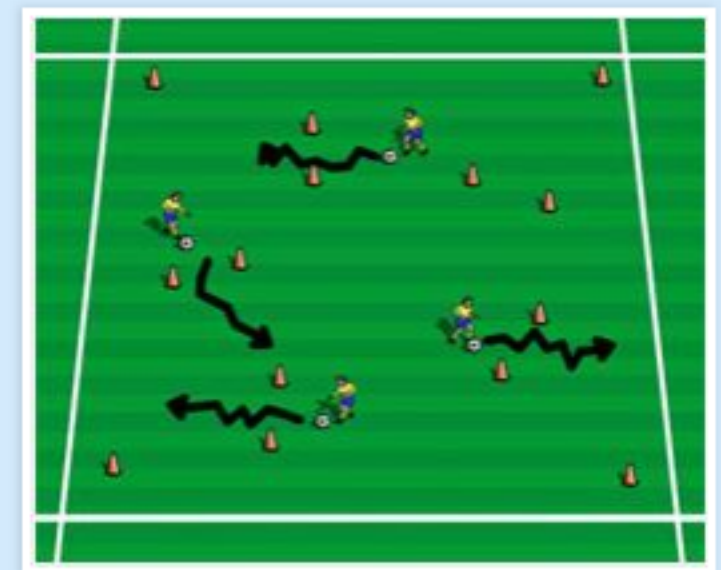
Tid

15 min



Organisering

- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne har en ball hver
- Sett opp mange små kjeblemål innenfor den større firkanten
- Spillerne skal føre ballen med kontroll gjennom portene, i tilfeldig rekkefølge
- Varier ofte hva slags type føring vi bruker, hvilket ben



Hva lærer vi?

- Ballkontroll, mange berøringer på ball
- Bruke forskjellige deler av foten, lek med touchen!
- Kan jeg ha ballen lengre unna meg selv?



Tips

Telle antall porter man rekker og føre gjennom, trigger tempo i føringen

Scoring gjennom porter

Spille med og mot



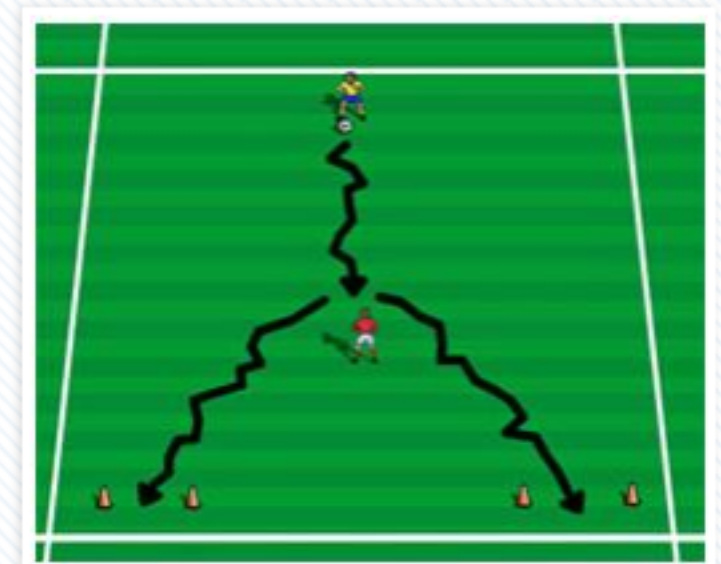
Tid

20 min



Organisering

Vi jobber innenfor et rektangel på ca 10x15 meter. Person A starter med ball og skal passere Person B. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom port



Hva lærer vi?

- Utfordre med tempo
- Bestemt i valg av finte
- Lavt tyngdepunkt



Tips

- Differensiering: Tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, lag både større og mindre.
- Trener kan serve og dermed sette større krav til Person A sine valg og handlinger

Firkantøvelser - 6 mot 6

Smålagsspill



Tid

65 minutter



Organisering

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



Hva lærer du?

- Når, hvor og hvordan føre, finte, dribble og/eller slå pasning?
- Hvor er det ledig rom og hvordan utnytte dette?



Tips

- lage området større (lengere eller bredere) eller mindre ut fra ferdighetsnivå
- ved scoring i en endesone snur man retningen på spillet
- varier med joker
- keepere brukes i endesonen



Oppvarming

Hoveddel

Avslutning

Avlutninger 1 mot 1 først på ball

Scoringstrening



Tid

15 minutter

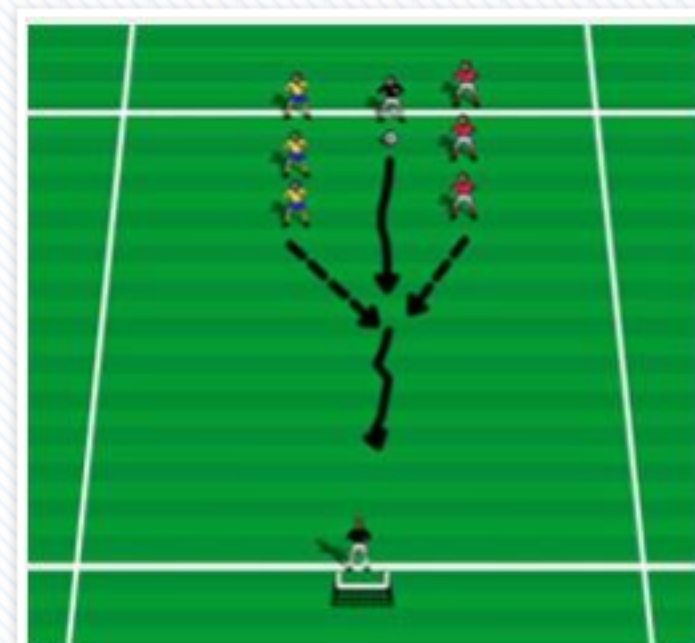


Organisering

Spillere starter på hver side av treneren. Treneren spiller pasning ut i spillområdet. Spillerne kjemper om ballen og dribler forbi hverandre for å komme til avslutning



Hva lærer du?



- Akselrasjon
- Ta med ballen i fart
- Ballkontroll - føre ballen med foten lengst bort fra motspiller
- Retningsendring og finter
- Ulike skuddvarianter på kort avstand



Tips

Varier avstander