



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



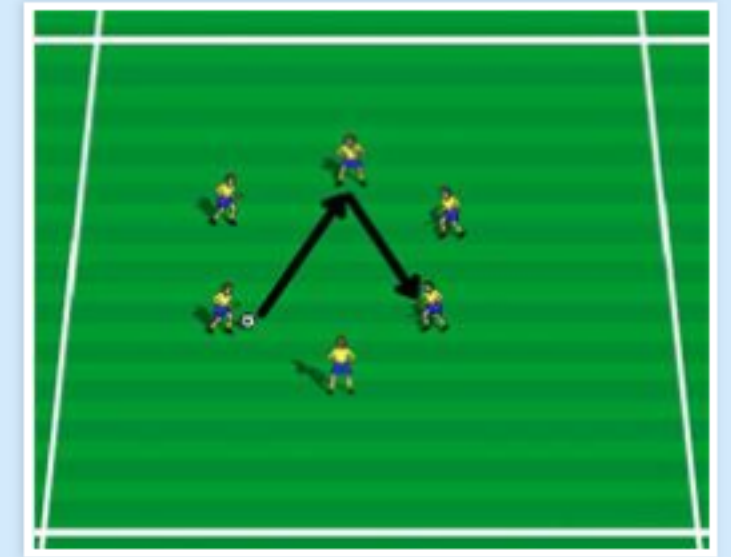
Hva lærer du?

- 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



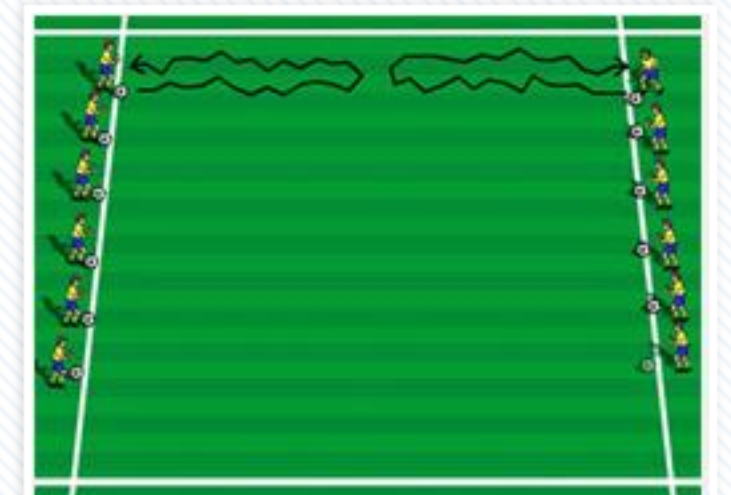
Organisering

- 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

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



Vende på signal

Sjef over ballen

🕒 Tid

15 min

🎯 Organisering

- Alle spillerne med en ball hver innenfor en firkant (ut i fra antall)
- Trener knytter eksempelvis tall 1,2,3,4 til bestemte typer vendinger
- Spillerne fører ballen kontrollert rundt og på signal fra trener så vender man

! Hva lærer du?



- Orientering – vet jeg hva som er rundt meg?
- Tett ballkontroll hele veien, mange berøringer
- Tempo ut av vendinga



Tips!

- Lag firkanten større/mindre
- Ha flere spillere på trangere områder

Oppvarming

Hoveddel

Avslutning

Mottak-Pasning

Spille med og mot



Tid

15 min



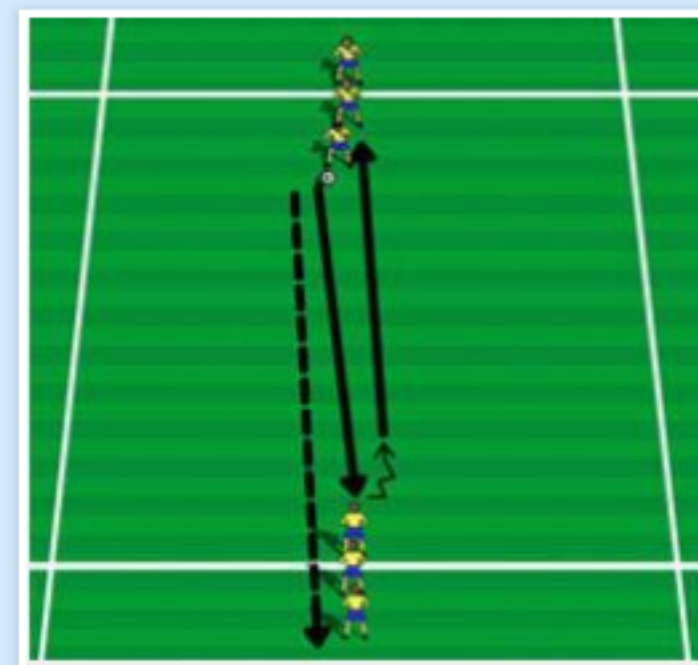
Organisering

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



Pasning - medtak med god vinkel

Sjef over ballen



Tid

10 minutter



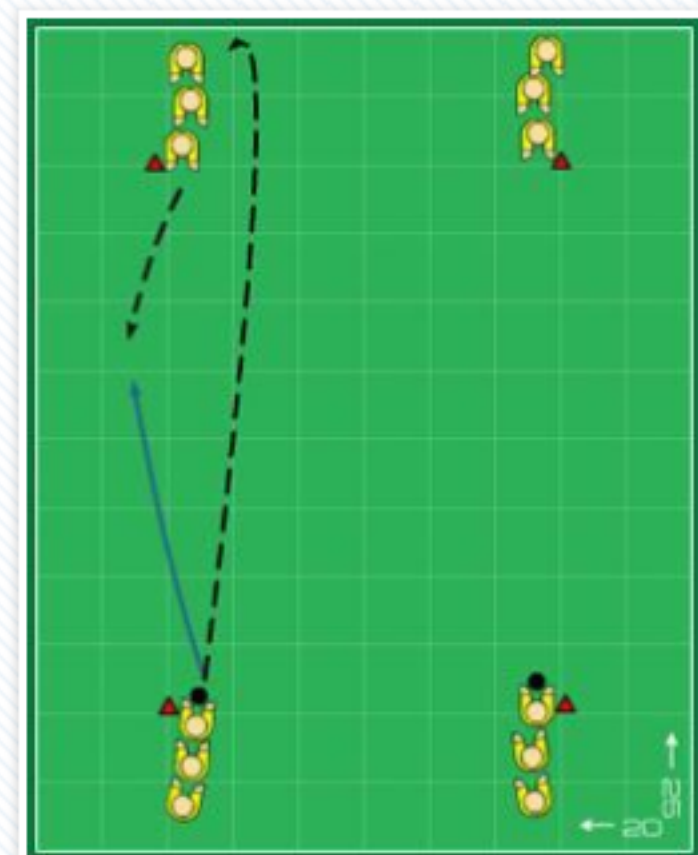
Organisering

- Spillerne stiller opp på to rekker (minimum to på hver side)
- Førstemann slår en vinklet pasning på bevegelse til spiller på motsatt side
- Etter slått pasning løper spiller til motsatt side



Hva lærer du?

Tilslagsferdighet, timing og bevegelse



! Tips

- Tvungen to-touch med retningsbestemt medtak
- Tvungen en-touch. Pasningsvariasjoner med forskjellige avstand
- Pasningsvariasjoner med forskjellige pasningskombinasjoner: Opp-tilbake- vinklet pasning

Gjennom fiendeland

Spille med og mot

! Tid

15 min

! Organisering

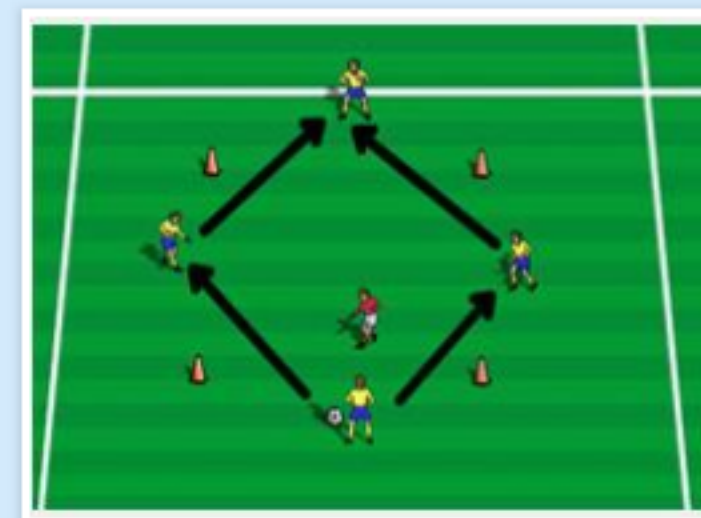
- 4 mot 1 i firkant der formålet er å holde ballen i laget, 10 pasninger 1 poeng eksempelvis
- Ved brudd eller ballen ut av spill så byttes forsvarsspiller

! Hva lærer du?

- 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 uten ball

Spille med og mot

! Tid

5 minutter

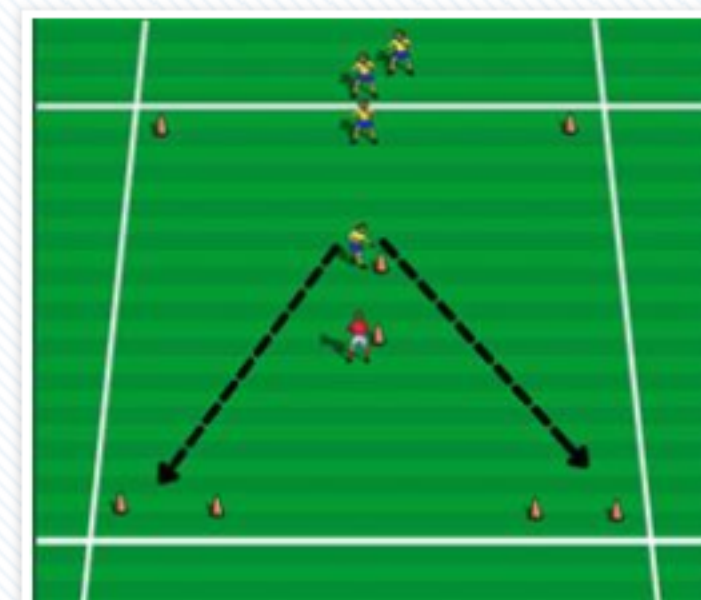
! Organisering

Her har vi satt opp en firkant med 2 porter som "mål".

1F skal hindre motspiller å løpe gjennom disse portene på treners signal

! Hva lærer du?

- Komme meg opp i 1A fortest mulig
- Presse!
- Hindre han eller hun i å komme forbi meg



Tips

- Samme øvelse bare med ball
- Neste mann i køen server inn til 1A (fra forskjellige vinkler)
- Forsvarsspiller kan score ved å føre ballen over motsatt linje

1 mot 1 med ball

Spille med og mot

Tid

10 minutter

Organisering

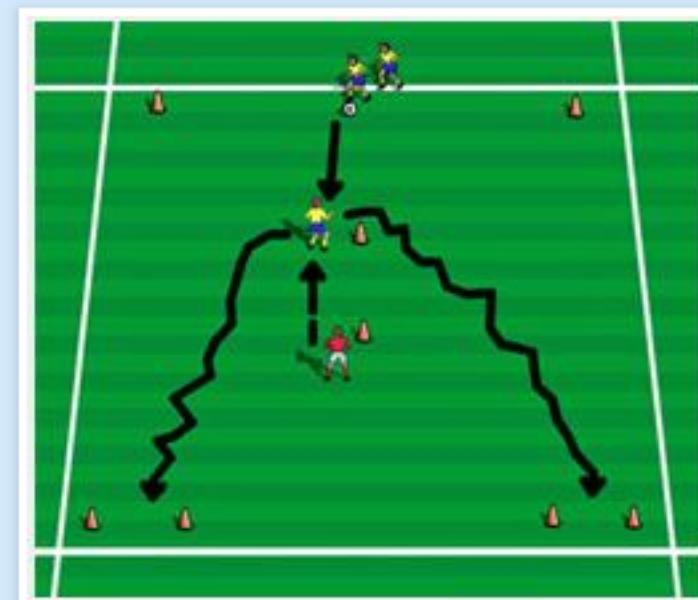
- 1 mot 1 øvelse der øvelsen starter med pasning på feilvendt spiller
- 1F går i press mens pasningen går
- 1F scorer ved å føre over linjen der servern blir slått fra

Hva lærer du?

- Kjapt oppi, hold feilvendt, kan vi bryte foran er det det beste
- Hvordan vinne ballen?
- Hvor langt unna eget mål er vi?
- Ikke for tett dersom vi holder feilvendt, armlengdes avstand
- Lav tyngdepunkt, blikk på ball

Tips

Varier hvor servern kommer fra så får vi 1A mer rettvendt



Trakta

Spille med og mot

Tid

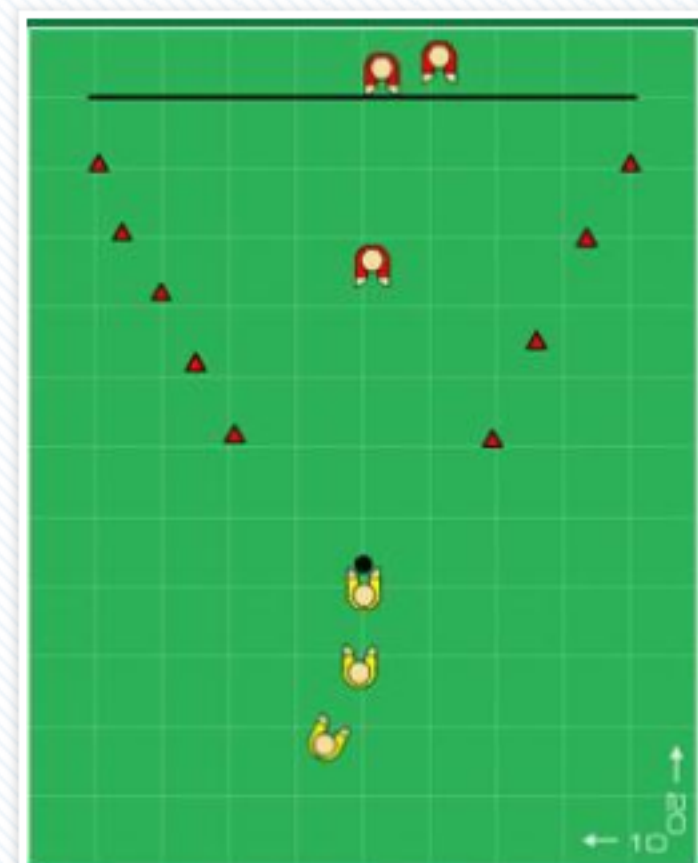
15 minutter

Organisering

- Vi spiller en mot en, der angripsspiller kan score både på kort og endesiden av banen som er formet som en "trakt"
- Spillerne bytter roller etter endt angrep

Hva lærer du?

- Kjappe føtter
- Orienteringsevne: hvor og når er det rom for passere (finte, dribble)
- Temposkifte
- Fart ut av finta
- Timing





Tips

- Sette fokus på forsvarsrollen
- Ulike server fra trener/medspiller (tre stasjoner)
- Når forsvarsspiller vinner ball: a)rollebytte b)kontrollert pasning til trener/medspiller

3 mot 3 med keeper

Smålagsspill



Tid

30 minutter



Organisering

Spill 3 mot 3 med 2 mål



Hva lærer du?

- Se læringsmomenter tidligere i økta og fokuser på disse
- Velg læringsmomenter ut fra spillernes ferdighetsnivå
- Ha fokus på få læringsmomenter



Tips

- Varier banestørrelsen
- Minske/øke antall spillere
- Bruk av joker(e)



Oppvarming

Hoveddel

Avslutning

Avslutningssirkel

Soringstrening



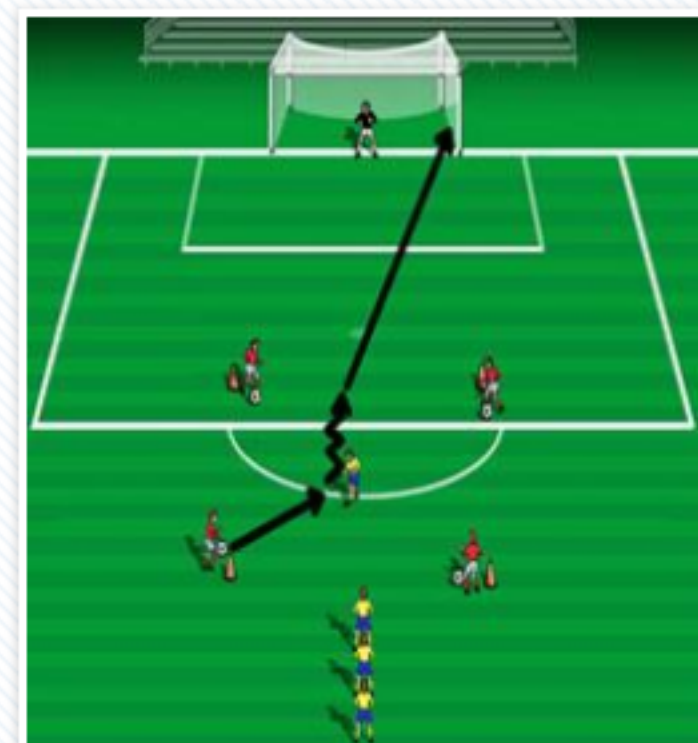
Tid

15 minutter



Organisering

- 4-6 spillere server fra forskjellige vinkler til spillere som skal avslutte etter en vending så sørg for at vi har vinkler i forhold til det
- Gjerne spill opp mest mulig feilvendt
- 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?

- Kroppsfinte før vending
- Ha oversikt bak meg
- Vende så vi tilrettelegger for avslutning
- Bruk begge bein



Tips

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

2 mot 1 med løp bakfra

Soringstrening



Tid

15 minutter



Organisering

- To spillere starter på lag ved at trener spiller opp en pasning til en av spillerne
- Treneren vil så være forsvarer foran egen målvakt
- Spiller som ikke er ballfører kommer på løp bak og forbi



Hva lærer du?

- Kjappe føtter, ballfører utfordrer forsvarsspiller for å skape overtall
- Hvor og når er det rom for passere (finte, drible) eller spille pasning
- Temposkifte, fart ut av finta
- Timing
- Lag plass ved å "lure" forsvarsspiller bort fra medspiller
- "Overlap" fra spiller bak og forbi



Tips

- Trener server, ulik vanskelighetsgrad på serv
- Hvem blir 1A?
- Banestørrelse

