



Øktplan - uke 12, 2018

Dag	Tid	Øvelse
Mandag G03/04, G05/06, G07, G08 J07, J08	10 min 10 min 15 min 30 min 5 min 5 min	Oppvarming - Bli Frisk! Lillebror i midten Y-drill Spill to lag Kondisjonstrening Avslutning, nedjogg/tøying - utstyr samles!
Tirsdag J03, J04, J05, J06 G03/04	10 min 10 min 15 min 30 min 5 min 5 min	Oppvarming - Bli Frisk! Lillebror i midten 3-lags possession Spill to lag Kondisjonstrening Avslutning, nedjogg/tøying - utstyr samles!
Onsdag G05-G11 J07, J08	10 min 10 min 20 min 30 min 5 min	Oppvarming - Bli Frisk! Lillebror i midten Y-drill Spill to lag Avslutning, nedjogg/tøying - utstyr samles!
Torsdag J05, J06 Alle 03 og 04	10 min 10 min 15 min 30 min 5 min	Oppvarming - Bli Frisk! Lillebror i midten Forsvar/angrep 1v1/2v2 Spill to lag Avslutning, nedjogg/tøying - utstyr samles!

Sommer kommer?

Vel... Ikke riktig enda, men våren er hvertfall like rundt hjørnet, og selvom det er høye snøfond rundt Risenga, så er hvertfall matta grønn og innbydende - som den nesten alltid er! Velkommen skal dere være til en ny og herlig uke!

Hver dag skal det ligge et visst fokus på oppvarming og avslutning av hver økt. Det å bli varm er en viktig faktor som setter standarden for resten av treningen. I tillegg vil alle spillere selvfølgelig unngå skader, så etter hver økt blir det lett nedjogg og tøying, etter alt utstyr er samlet.

Treningene varer i 90 minutter, men det vil bli satt opp 75 effektive minutter, hvorav det siste kvarteret går til å forklare/vise øvelser for at vi skal få mest mulig tid til å gjennomføre hver øvelse. Dette er noe alle bør gjøre seg kjent med med det første.

Agenda - Ukas øvelser forklart nærmere

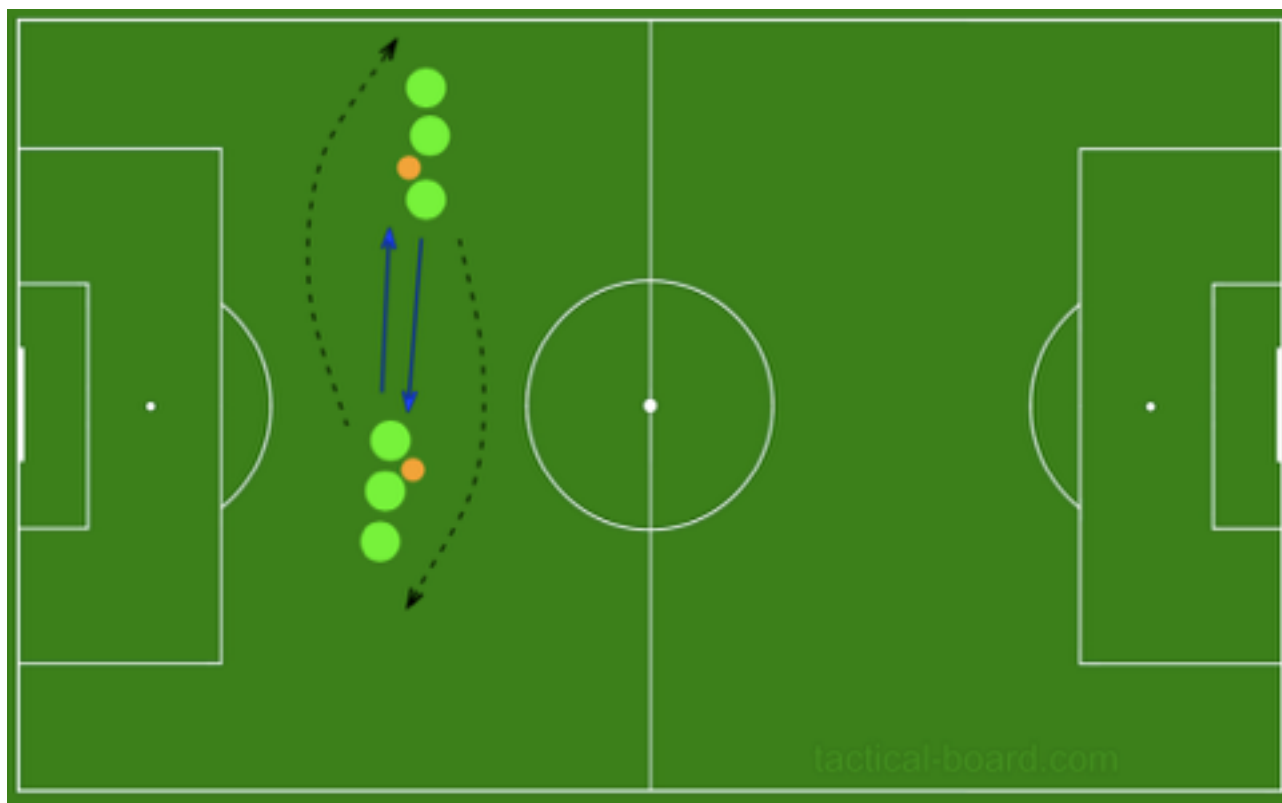
Alle kjenner til «**skadefri**», oppvarmingen som skal gjennomføres hver dag.

Lillebror i midten utføres helst 4 mot 1, men om vi er noen for mange gjør det ikke noe med 5 mot 1. Fokuset skal fortsatt ligge på å kun bruke maks to touch, være orientert og vite hvor du skal spille ballen allerede før du har mottatt den.

Tottenham (se illustrasjon)

Ballen går fram og tilbake fra to rekker. Spilleren går til rekken han/hun har slått ballen til. Her kan flere varianter prøves; motta med en fot, slå med en annen. Utsidemottak og innsidepasning samme fot.

Går øvelsen bra kan man legge inn et veggspill i hver ende. Spill opp ballen, møt og få den igjen, slipp til samme spiller som slår motsatt og ny vegg vil



forekomme der.

Hoveddelen blir **spill**, hvor det deles inn to lag. Banestørrelsen avhenger selvsagt av hvor mange hvert enkelt lag er, men gjør det realistisk i forhold til rom og avstander.

3-lags possession; Her taler ordene for seg selv. Det deles inn i tre lag, hvor igjen banestørrelsen avhenger av antall. Er man feks 15 stk holder det med en størrelse fra 16-meter og ut til sidelinja, men noe lenger bane i lengderetning. Ett lag skal jage ball og få flest mulig brudd på 60 sekunder. Alle kjører to runder hver som jagende lag, og laget i hver runde som får færrest brudd får en straff. Eks pushups eller situps.

Possession med flere småmål

Det settes opp en bane. Størrelse avhenger av antall, men gjør gjerne banen litt stor, slik at det blir plass til mange småmål. Målene som settes opp er kjepler med ca 1 meters åpning. Lagene får mål ved å spille ballen mellom to kjepler. Det betyr at to spillere må være sammen om å få et mål; en pasningslegger og en mottaker. Fokuset skal ligge på å flytte spillet til ledige rom, og bruke hele banen. Gjerne sett opp 5-6 mål.

Y-drill (pasningsøvelse)

Det settes opp fire kjepler, formet som en Y. En på hvert punkt av Y'en som dere enkelt vil skjønne. Avstand fra punkt 1 til 2 kan være ca 5-6 meter, men noe lenger fra punkt 2 til 3 og 4.

Ballen starter på punkt 1 (bunnen av Y'en), og spilles opp sentralt til punkt 2. Der vender spilleren og spiller skrått opp til punkt 3 før spilleren der videre spiller helt over til punkt 4. Deretter fra punkt 4 til 1 igjen, også er man igang med ny runde.

Det holder med en spiller sentralt (punkt 2) til å begynne med, og to spillere på hver av punktene 3 og 4. Resten på punkt 1.

Legge inn elementer: Etter hvert som det er god flyt og alle er inneforstått med øvelsen kan man legge inn noen varianter.

Variant 1: Punkt 1 til punkt 2. Punkt 2 til punkt 3. Punkt 3 til punkt 2 som har møtt og spiller en vegg med punkt 3. Punkt 3 til punkt 4 og ned til 1 igjen.

Variant 2: Punkt 1 til punkt 2. Punkt 2 tilbake til punkt 1. Punkt 1 opp til punkt 3 før punkt 2 møter og spiller en vegg med punkt 3. Deretter vanlig fra punkt 3 til 4 og ned til 1 igjen.

Skuddøvelse

Når det skal skytes, skal det skytes ordentlig, og ikke fra hofta. Vær kreative, få flest mulig avslutninger på kortest tid, og del gjerne opp i to grupper om det er mange på feltet. Det skal skytes på en keeper. Triller langs bakken, halv- og hel volley, og eventuelle andre alternativer. Hattrick er en veldig fin og morsom variant, hvor man får tre forskjellige aspekter i en og samme øvelse.

Z-drill (pasningsøvelse)

Det settes opp fire kjepler, formet som en skrå Z. Denne har de fleste vært med på. Mye styr for å forklare øvelsen skriftlig, så dette kan tas med meg på feltet før eller under den eventuelle økten.

2v2 turnering

Her settes det opp en forholdsvis liten bane, med småmål. Kampene skal være på 1/1.5 minutt, avhengig av alder. Kortest kamper for de eldste. Fokus på mann/mann prinsippet, og dette skal være intensivt ettersom hver kamp «kun» foregår i et drøyt minutt.

Possession med soner

Her skal det spilles possession uten mål, men med soner. Banen deles inn i tre deler, sone 1, 2 og 3. Ballen må gjennom alle sonene langs bakken og tilbake igjen der man startet for å få såkalt poeng eller mål. Man kan starte i sone 3, men da må ballen tilbake til sone 3 igjen uten at det har blitt brudd i mellomtiden. Samme motsatt; sone 1 til 1. Fokus på å få ballen til å gå langs bakken, og tre gjennom ledd.

Omstillingsdel

Angrep/Forsvar; skudd å keeper, 2v1, 2v2 - vises på feltet.

Avslutning via innlegg

Her kreves det litt bane, så det er bare å gjøre det beste ut av det. Få kanter ut bredt, spisser i midten og sentrale midtbanespillere starter med ballen dypt i banen. Sentral spiller opp på spiss, får tilbake ballen, ut på en av kantene,

innlegg kommer på to spisser som løper seg fri på hver sin stolpe. Gjerne legg inn forsvarere (to stk) om mulig.

Blackburn

Denne øvelsen er en mestringsøvelse som krever mye plass. Gjennomføres etter beste evne. Lag 6-8 stasjoner hvor spillerne skal gjennom forskjellige ferdighetsmestringer. Feks skru ballen inn fra høyre og venstre hjørneflagg, spille en 20-meters pasning som må stoppe innenfor et oppsatt område. Trikse sittende, feks 6-7 stk. Lobbe ballen mellom to mål som står mot hverandre etc. Ingen fasit på en BB-øvelse - vær kreative!

1v1 ryggen til

To spillere står rettet mot mål. En tredje person slår en pasning mellom disse to, og når den ballen passerer de to spillerne er det førstemann til ballen og om å få en avslutning på mål forttest mulig. Utføres fra 25, 35 og 45 meter, slik at forsvarende spiller får større mulighet til å gjenvinne ballen.

Avslutningsvis skal det jogges ned, tøyes og utstyr skal samles. Samtlige spillere bidrar til at baller, kjepler og vester blir samlet.

