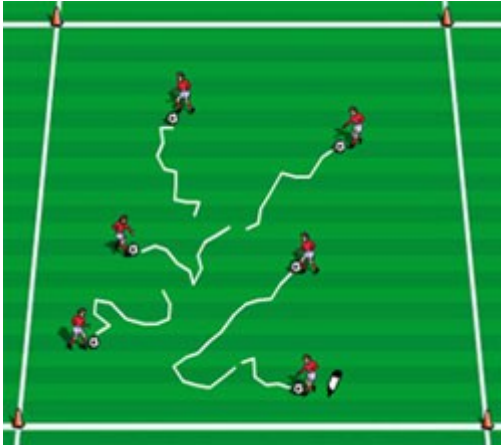


Øvelsesbank

Sjef over ball (fin oppvarming for de minste)

Føre i firkant - kontroll over egen ball



Organisering:

6 spillere med ball fører fritt i firkant 10 x 10m . Ta med ball i ledig rom.

Læringsmomenter:

Innside, utside, såle, 90 og 180* vending. Begge bein. ”Kutt-touch”. Tempo etter vending.

- Tørre å prøve!
- Hvilken avstand bør jeg ha til ”motspilleren” når jeg setter finta?
- Tempoforandring ut av finta
- Innlevelse

Variasjoner:

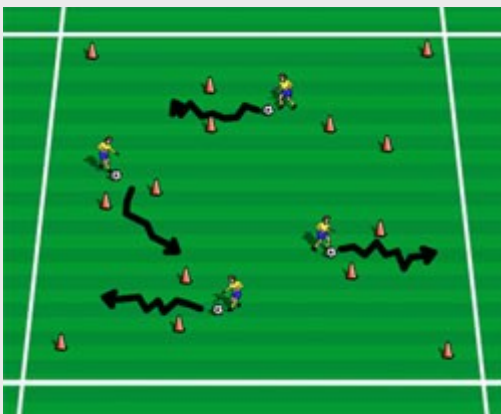
Innside, ytterside, såle og begge føtter. Trangt rom = korte berøringer, stort rom = lengre berøringer. Tempoendring i forhold til rom.

Legge inn vendinger, finter, etc.

Lov til å sparke vekk andre sin ball.

Variasjoner i størrelse på firkant

Føring gjennom porter



Organisering:

- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne har en ball hver
- Sett opp mange små kjeglemål 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

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange berøringer på ball
- Bruke forskjellige deler av foten, lek med touchen!
- Kan jeg ha ballen lengre unna meg selv?
- Bruk blikket, hvor er det ledig port, hjelp hverandre. Komme seg fra trangt til ledig
- Når spiller jeg pasningen?
- Treffpunkt på ball
- Standfoten peker dit jeg slår!

Variasjoner:

- Telle antall porter man rekker og føre gjennom, trigger tempo i føringen
- To og to sammen, pasninger gjennom
- Variere størrelse og antall kjeglemål

Nappe hale



Organisering:

Inne i en firkant har spillerne en ball hver. I tillegg har spillerne festet overtrekksvesten bak i bukselinningen (som en hale). Med kontroll over egen ball skal spillerne forsøke å nappe "halen" fra de andre spillerne. Den som har flest "haler" når treneren stopper øvelsen har vunnet.

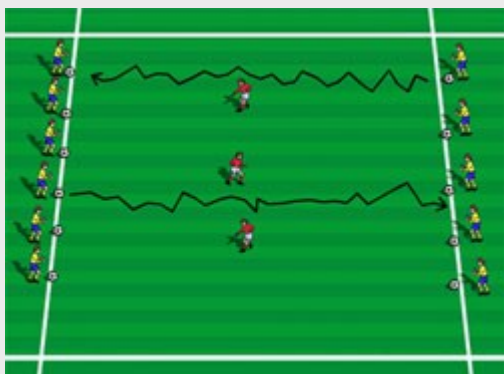
Læringsmomenter:

Kjappe føtter, orientering og ballkontroll.

Variasjoner:

Antall spillere, banestørrelse og tidsintervall.

Krabba



Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall.
- Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse sitter).
- På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbeland
- Mister man ballen blir man krabbe

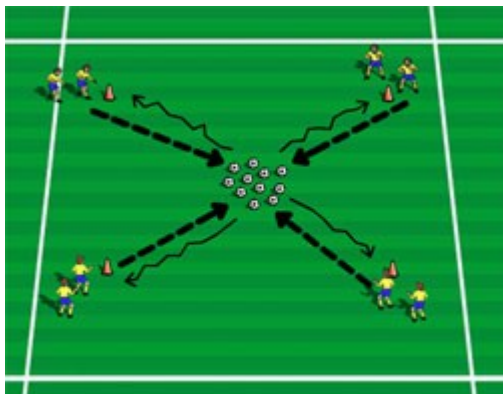
Læringsmomenter:

- Hvor er det plass til å føre forbi?
- Ballkontroll, med mange touch nærmere seg selv
- Hva slags vendinger bruker jeg oftest her, hvordan vender jeg da?
- Bruk begge bein

Variasjoner:

- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

Rappeleiken



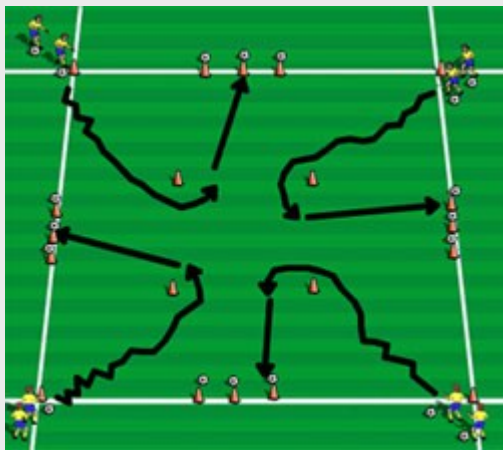
Organisering:

- 10-12 baller i midten av en firkant på 15x15 meter
- 2-3 spillere på hver kjegle
- En fra hvert lag løper i ballbanken og fører ball hurtig tilbake før neste mann gjør det samme
- Når det er tomt skal vi rappe baller fra de andre lagene. En spiller fra hvert lag i aksjon av gangen.
- Første gruppe til eksempelvis til å ha 4 baller på sin kjegle

Læringsmomenter:

- Tett ballkontroll
- Orientering, hvilket lag har flest baller?
- Tempo i føring

Robin Hood



Organisering:

- 4 lag med 3-4 spillere på hvert lag. 1 ball pr lag.
- 1 spiller fra hvert lag fører ballen inn i firkanten i midten før spillerne skal skyte ned baller som ligger oppå hattene. Spilleren holder på helt til han eller hun treffer
- Ved treff så henter man ballen og gir til neste gutt/jente på laget som gjør akkurat det samme
- Øvelsen varer helt til alle har skutt ned sine baller

Læringsmomenter:

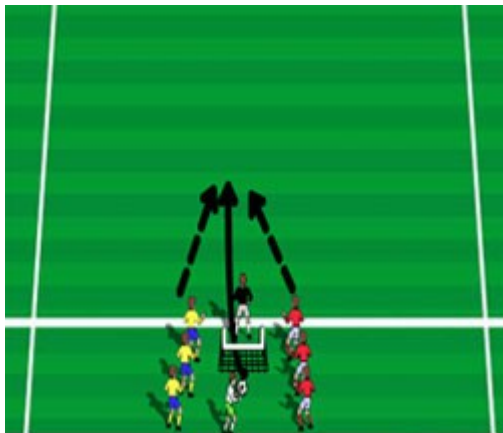
- Ballkontroll, kjappe føtter
- Treffpunkt på ball
- Hvordan er ankelen?
- Standfot

Variasjoner:

- Varier avstander

Avslutningstrening

Først på ball



Organisering:

- Trener setter i gang aktiviteten ved å kaste ballen inn på banen fra bak mål
- Spillerne står med ryggen til treneren på hver sin stolpe og skal få tak i ballen først for å kunne score mål.

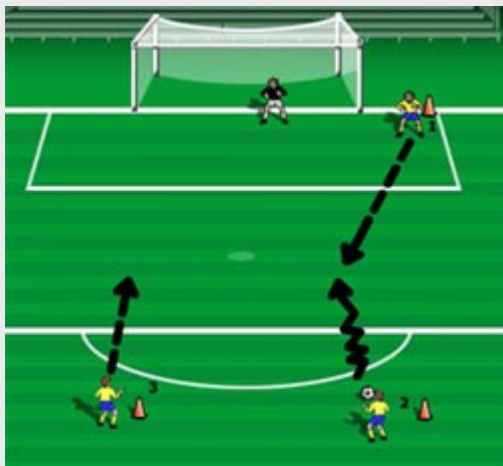
Læringsmomenter:

- Komme først på ball
- Verne om ballen
- Føre/vende inn i ledig rom
- Avslutt så fort du har mulighet

Variasjoner:

- Differensier gjennom hvor og hvordan du som trener kaster ballen
- Varier ut fra ferdighetsnivå hvem som duellerer
- Varier start og utgangsposisjon for spillerne (feilvendt, sidevendt, rettvendt)

Tre-stasjoners 2 mot 1 + keeper



Organisering:

- Spillere på stasjon 2 og 3 skal spille mot spiller ved stasjon 1 og scorer på keeper
- Etter avslutning eller ballen ute av spill så ruller vi mellom stasjonene

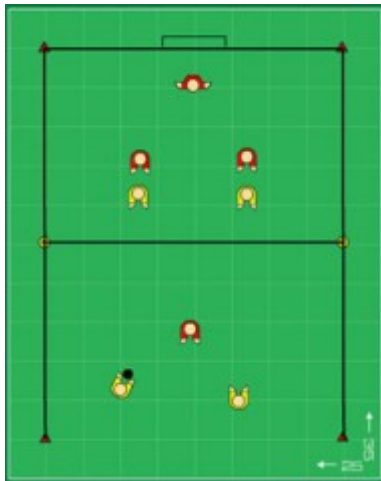
Læringsmomenter:

- Mottak/medtak mot press, dra på seg press, slippe eller gå
- Legge til rette for avslutning, langt touch – kort touch

Variasjoner:

- Forsvarsspiller eller trener setter i gang øvelsen med en pasning, så får vi flere repetisjoner på medtaket
- Touchbegrensning

2vs1 + 2vs2 - Frispilling - oppspill - bevegelse



Organisering:

- Banen deles inn i en midtbane og en angrepssone.
- Det spilles to mot en i midtsonen, og i utgangspunktet to mot to i angrepssonen.
- Det frispilles i midtbanesonen, og kontrollert føring/pasning inn i angrepssonen gir mulighet for en av midtbanespillerne til å bli med i angrepssonen.
- Vi vil da få en overtallsituasjon foran mål. Angrepet avsluttes med scoringsforsøk.

Læringsmomenter:

- Skape gode overtallssituasjoner. Orientering/kontakt med medspillere.
- Ballfører utfordre 1. forsvarer, trekke "motsatt" for å lage plass til medspillere.
- Bevegelse fra medspillere (1.bevegelse) for å få gode "vinkler" til ballfører.
- Spille pasning eller passere/avslutte selv.
- Fra-mot bevegelse hos ballmottaker, pasning ifht. bevegelse, første touch ifht. pasning (medtak).

Variasjoner:

- Varier banestørrelse etter ferdighetsnivå.
- Varier antall spillere i de ulike sonene

5vs3 mot ett mål



Organisering:

Vi spiller med fem angrepsspillere og tre forsvarsspillere, pluss keeper, i siste tredjedel

Angripende lag starter angrepet og forsøker å skape gjennombrudd og avslutning

Læringsmomenter:

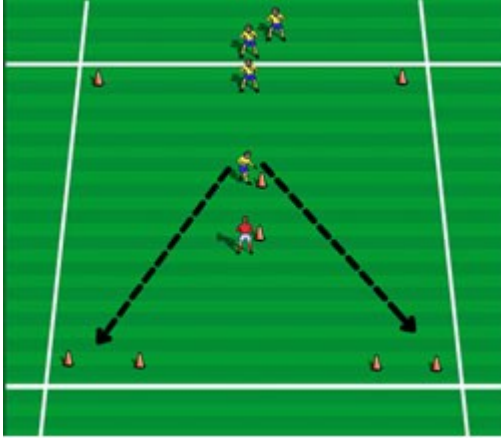
Skape overtall, slå eller gå?
Overlap, innlegg, avslutning
Innlegg, hvor er det ledig spiller?
Ettertrykk
Avslutningskvalitet

Variasjoner:

Antall med- og motspillere
Øvelsen kan kjøres begge veier mot to mål

Forsvarsspill

1 mot 1 uten ball



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

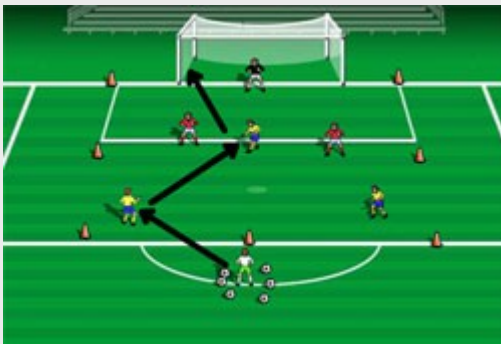
Læringsmomenter:

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

Variasjoner:

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

3 mot 2 i 16 meter (Forsvar)



Organisering:

- 3 mot 2 i et avgrenset område

Læringsmomenter:

- Press på ballfører!
- 2F forholder seg til 1F og tar ut farlig rom og er beredt til å ta over 1F jobben!

Variasjoner:

- Varier antallet angrepsspillere/forsvarsspillere
- Varier banestørrelse

1 mot 1 - Ballfører rettvendt



Organisering:

- 1 mot 1 mot mål, eventuelt med føring over linje
- Fokus på forsvarsspiller som møter spillere i stor fart

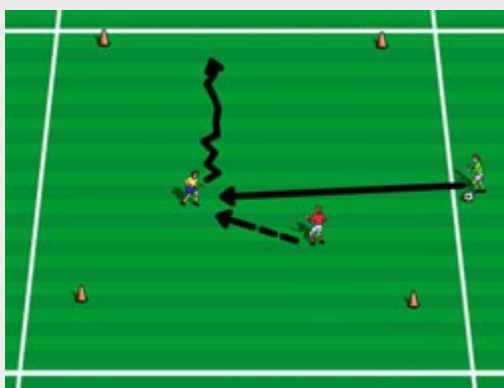
Læringsmomenter:

- Hurtig opp i motstander – press på ballfører
- Ta av farten til motstander
- Lavt tyngdepunkt
- Takle – Vinne ball
- Bli på ball

Variasjoner:

- Avstand mellom forsvarer og angriper
- Forsvarer i fart
- Ball fra forsvarer

1 mot 1 - Forsvarer i ulike posisjoner



Organisering:

- 1 mot 1 øvelse
- Trener server i gang øvelsen og 1A skal føre over linje.
- 1F starter i ulike posisjoner, både på rett side og feil side

Læringsmomenter:

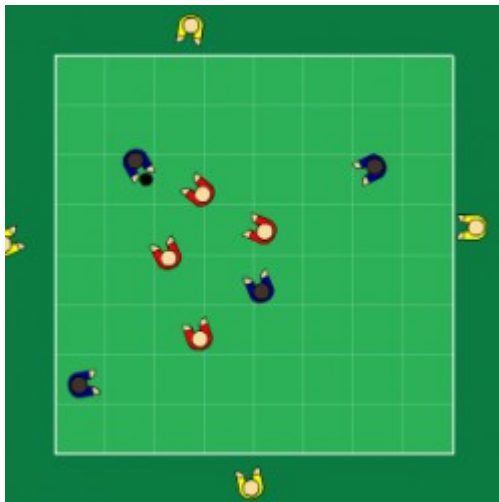
- Er jeg på rett eller feil side?
- Har jeg kontroll på 1A?
- Hvordan går jeg for å vinne ball, er jeg langt unna mållinjen?
- Kjapp forflytning for å få satt press på ballfører uansett

Variasjoner:

- Varier banestørrelse

Angrepsspill

"Barcaøvelsen" 360



Organisering:

4 spillere rundt + 4 vs 4. Lagene i midten spiller mot hverandre ved hjelp av spillere på utsiden (360).

Læringsmomenter:

1A og vi andre: Vise god orientering i forkant, posisjonering og vinkel i forhold til 1A.

Vise oss bak, forbi (eks. overlap) og eller foran:

- o Bak (støtte) når ballfører er presset. Bak ved vending av spill.

- Bak ved "opp-tilbake-gjennom/vend"

- o Forbi når ballfører er upresset og skal skape overtall

- o Foran for å skape alternativer for gjennombrudd.

Ser 1A meg? Fordi jeg er:

- o Ut av pasningsskyggen

- o Mottar ballen gunstig for neste trekk

Hvilke oppgaver ligger i min rolle som 2A eller 3A?

- o Strekke eller møte?

- o Hvilke rom skal jeg "angripe"

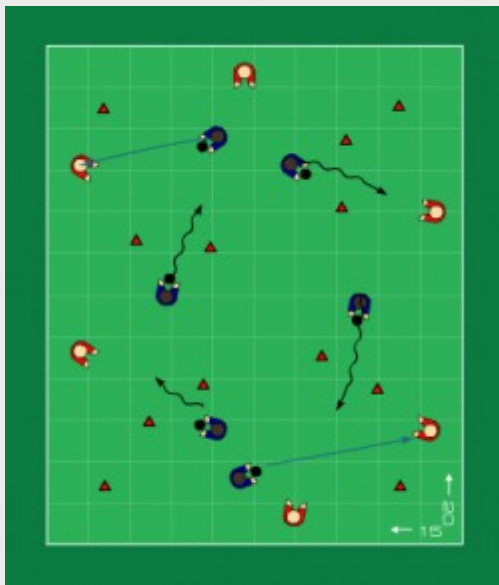
1A: Spille pasning i forhold til 2A sin posisjonering (vinkel, avstand og bevegelse). Kort tid mellom 1. og 2. berøring.

Retningsbestemt.

Variasjoner:

M/u retning, rask progresjon på retning, antall touch på de rundt, antall touch på de i midten, bytte på tid eller balltap (de 4 som mister ball bytter plass med som vinner)

"Dribling gjennom porter"



Organisering:

10-20 spillere, avlang bane med 6 kjeglemål/porter plassert med forskjellige vinkler inne i banen. 5-10 baller.

Halvparten av spillerne utenfor banen (vegger), andre halvparten inne på banen hvor de fører ball gjennom portene, for så spille pasning til en ledig spiller utenfor. Ny port og pasningsmottaker hver gang.

Hvor mange kan du klare på ett minutt?

Læringsmomenter:

1A:

- Orienter seg mot pasningslegger og dit du skal. God avstand og vinkel til pasningslegger

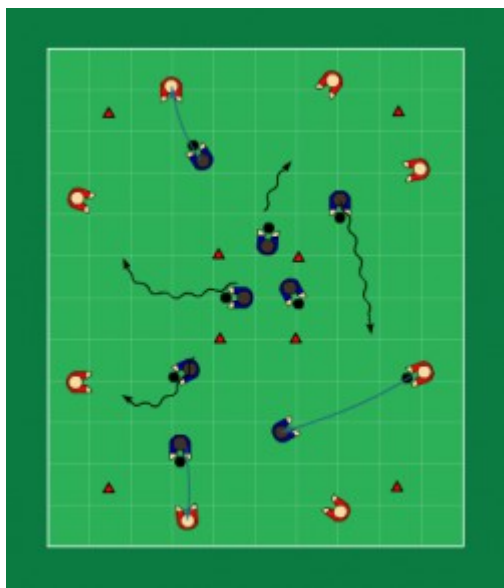
- Posisjonering og kroppsstilling for å legge til rette for god 1.berøring

- Kort tid mellom 1. og 2.berøring

Variasjoner:

Varier med antall spillere ute/inne, bytte posisjon ute/inne etter pasning.

"Driblesirkel"



Organisering:

10-20 spillere, sett opp en liten firkant midt i banen. Halvparten av spillerne med hver sin ball inne på banen, andre halvpart utenfor banen. Spillerne inne på banen fører/dribler innom den lille firkanten, før de finner en ledig spiller på utsiden med pasning. så inn mot midten igjen før en finner ny spiller for pasning.

Læringsmomenter:

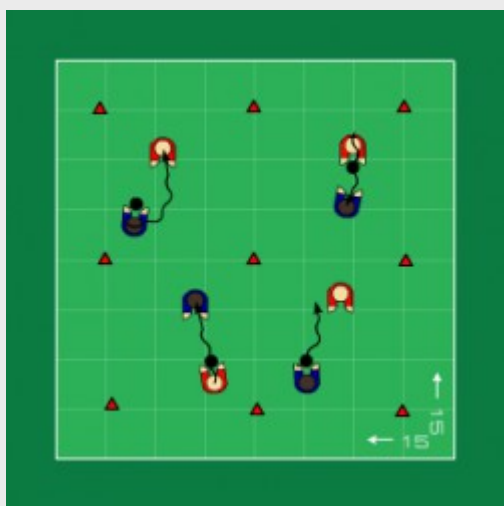
1A:

- Orienter seg mot pasningslegger og dit du skal.
- Posisjonering og kroppsstilling for å legge til rette for god 1.berøring
- Kort tid mellom 1. og 2.berøring

Variasjoner:

Bytt posisjon inne/ute etter pasning. Touchbegrensninger

1 mot 1 Champions League



Organisering:

4-16 spillere, 2-8 baner. 1 mot 1, scoring ved føring over linja. Runder av 1-2 minutt.

Læringsmomenter:

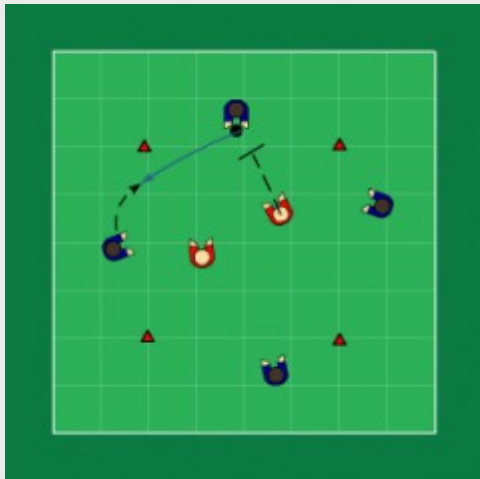
1A:

- Utfordre førsteforsvarer (1F)
- Med tempo
- Utfordre i forhold til 1Fs aksjon (posisjon, kroppsstilling, balanse, aggressivitet osv.)

Variasjoner:

Varier banestørrelse. Lag konkurranse hvor en rullerer på spillere og teller antall seire over en gitt tid

4 mot 2 box



Organisering:

6 spillere, ca.10x10m bane. Spill 4 mot 2, angrepsspiller utenfor firkant, forsvarsspillere inne. Pasninger gjennom firkanten. Bytt roller etter 1-2 minutter.

Læringsmomenter:

1A:

- Orienter seg mot pasningslegger og dit du skal. God avstand og vinkel til pasningslegger
- Fra/mot bevegelse for å skaffe seg rom. Ta av press?
- Posisjonering og kroppsstilling for å legge til rette for god 1.berøring
- Kort tid mellom 1. og 2.berøring

Variasjoner:

Varier banestørrelse eller touchbegrensninger.

Spill 5 mot 2 med ekstra angrepsspiller inne i banen. Ballen må innom denne spilleren etter x pasninger utenfor.

"Possession" 4 mot 4



Organisering:

9-13 spillere, 20-30x30-40m bane. Spill 4 mot 4 eller 6 mot 6, eventuelt med joker, hold ballen i laget, poeng etter x antall pasninger.

Læringsmomenter:

1A og vi andre: Vise god orientering i forkant, posisjonering og vinkel i forhold til 1A.

Hvor er det plass?

o Nærrom eller fjerntrom?

o Bak (støtte) når ballfører er presset. Bak ved vending av spill. Bak ved "opp-tilbake-gjennom/vend"

o Hvilke oppgaver ligger i min rolle som 2A eller 3A?

o Strekke eller møte?

o Hvilke rom skal jeg "angripe"

Ser 1A meg? Fordi jeg er:

o Ut av pasningsskyggen

o Mottar ballen gunstig for neste trekk

1A: Spille pasning i forhold til 2A sin posisjonering (vinkel, avstand og bevegelse). Kort tid mellom 1. og 2. berøring. Retningsbestemt. Direkte gjennombrudd eller verne om ballen for å skape nye rom.

Variasjoner:

Varier banestørrelse, touch eller overtall/undertall, antall spillere, jokere, etc.

Smålagsspill

Smålagsspill sørger for mye involvering for alle som er med, noe som gjør det både morsomt og sørger for god intensitet. For lavere intensitet, sett inn flere spillere og/eller spill «gåfotball». Sett opp flere baner og organiser turneringsspill der ett av lagene på hver bane roterer. Da får alle spilt mot hverandre.

Tre mot tre med joker

Organisering

Spill 3 mot 3, med eller uten keeper. En joker er hele tiden med det laget som har ballen.

Variasjoner

- Ta bort joker
- Defensiv joker, kun på lag med laget som ikke har ball. Pasning til en medspiller ved gjenvinning
- Varier banestørrelsen, jo mindre desto vanskeligere



Fire mot fire med eller uten keeper

Organisering

Spill 4 mot 4, mot to mål.

Variasjoner

- Varier banestørrelsen
- Varier antallet spillere etter ferdighetsnivå
- Bruk eventuelt joker
- Få keeperen med som en del av laget, både i forsvar og angrep



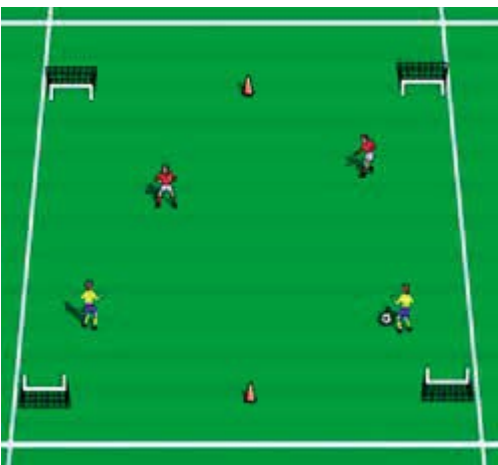
2v2 eller 3v3 med 4 små mål

Organisering

Spill 2 mot 2 eller 3 mot 3 med mulighet til å score i to forskjellige mål.

Variasjoner

- Varier antall spillere
- Juster banestørrelsen, jo mindre, desto mer utfordrende
- «Gåfotball»



4 mot 4 - vende spillet

Organisering

Spill 4 mot 4 med 2 mål (porter) bredt i banen. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom porten.

Variasjoner

- Lag banen smalere/bredere/kortere/lengre
- Legg inn touch-begrensninger



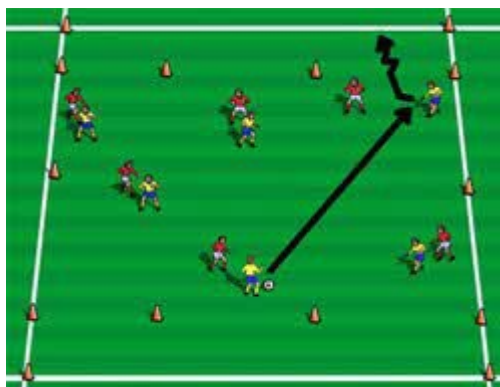
6 mot 6 - scoring i endesoner

Organisering

Spill 6 mot 6 med scoring i endesonene. Godkjent scoring når angrepsspiller fører ballen kontrollert inn i endesonen.

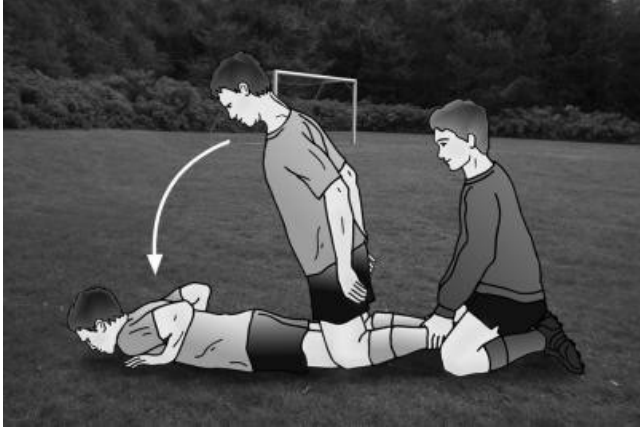
Variasjoner

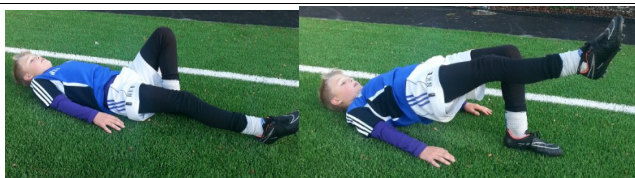
- Lag området større (lengre eller bredere), eller mindre, ut fra ferdighetsnivå
- Ved scoring i en endesone snur dere retningen på spillet
- Spillerne får ikke føre ballen inn i området, det må slås på fot.
 - Offsidelinje i endesonene
- Keepere brukes i endesonen



Skadeforebyggende

Øvelsene bør gjennomføres som en avslutning på oppvarmingen. Øvelsene er ment for å styrke midje, ben, og de leddnære musklene rundt ankler og knær, i tillegg til å styrke balansen. Treningen er kontinuerlig gjennom hele sesongen og bør gjennomføres MINST en gang annenhver uke. Jo oftere jo bedre. Øvelsene er enkle å gjøre for spillerne mens treneren setter opp andre øvelser, eller gir informasjon.

Øvelser	Beskrivelse
	To og to spillere sammen. Den ene sitter på ankene til den andre som står på knær. Spilleren som står på knær skal senke kroppen kontrollert ned mot bakken. 5 repetisjoner per spiller.
	Løft hofte og overkropp så du danner en strak linje fra skulder til fot. Albuen til støttearmen loddrett under skulderen. Løft øverste bein og beveg beinet opp og ned. 10-15 repetisjoner på hver side.
	Hold presset mot ballen i 10 sek og gjenta øvelsen etter noen sekunders pause. Øvelsen kan også gjøres med strake knær og ballen plassert mellom føttene. 10-15 repetisjoner.
Ryggliggende skvis av ball	



Ettbeins seteløft

Pass på at bekkenet løftes høyt nok opp og at det strake benet senkes helt ned til bakken. Unngå at bekkenet tipper til den ene siden. 10-15 repetisjoner på hvert ben.



«Framhopp»

Hopp fram og land på et ben, stå på benet helt til du er helt i balanse. Foten du lander på skal stå på bakken helt til du finner balansen (bruk av småhopp for å finne balansen ødelegger effekten av øvelsen). 10-15 repetisjoner på hvert ben.



«Klokka»

Stå på et punkt med et ben som kan beskrives som midtpunktet i klokka. Gjør et rolig utfall ut til klokka 12 hvor tyngden hele tiden skal være på benet i sentrum. Trekk benet rolig inntil midten, deretter gjentar man øvelsen ut til klokka 1, 2, 3 osv. En «klokkerunde» på hvert ben.

Førstehjelpskunnskap

Alle lag skal ha medisin bag/koffert.

Her følger vi PRICE prinsippet:

P: protection (beskytte skadet område)

R: ro

I: is

C: kompresjon (viktigst)

E: elevasjon (holde skadet område høyt og/eller stabilt)