



Koronareglement

Her er reglene som gjelder ved hver økt

Trenerne deler opp grupper på 4 spillere før hver økt.

De 4 spillerne får beskjed om hvor de skal være på banen.

Når spillerne ankommer skal de møte opp på sin del med sin gruppe og sin voksen. Hvis banen er full må vi plassere oss på utsiden av banen minst 2 meter unna hverandre.

Maks 32 spillere per 11ér bane. Deles i maks 8 deler.

Maks 24 spillere per 9ér bane. Deles i maks 6 deler.

Maks 16 spillere per 7ér bane. Deles i maks 4 deler.

Maks 8 spillere per 5ér bane. Deles i maks 2 deler.

1 voksen per 4 spiller

Maks 4 spillere per 1/6(9ér) eller 1/8(11ér) bane.

Alle voksne har på hansker eller bruker antibac før og etter de håndterer utstyr (trenere/foreldre). INGEN spillere skal flytte på mål eller kjepler.

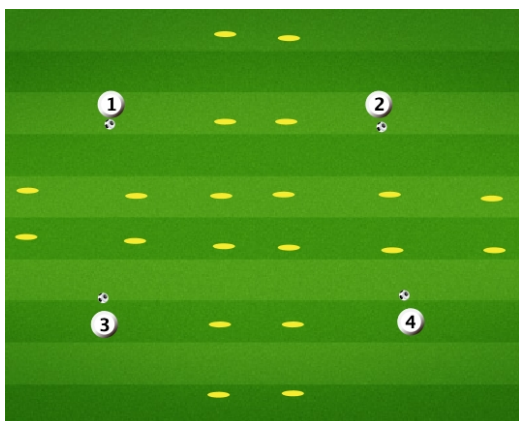
Alle må ha med egen ball og drikkeflaske.

Ikke lov til å heade eller ta på andres baller. Unntaket er keeper, hvis hanskene er vasket og vaskes i etterkant. Hvis en voksen står i mål må den ha på hansker.

Drikkepauser gjennomføres på egen del av banen.

Vi holder ALLTID minst 2 meters avstand

Sjef over ball (Øvelse 1)



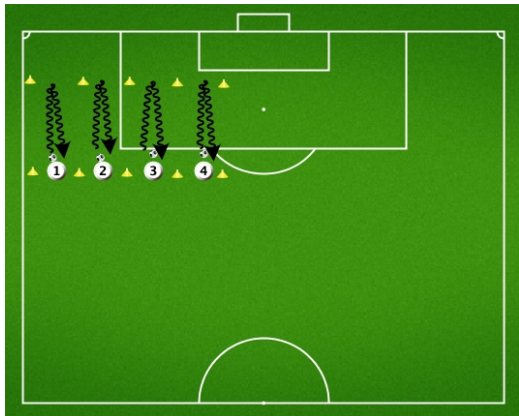
Forklaring

Innenfor hvert sitt område. Føre med variert tempo.

Forslag:

- Føre med utside
- Føre med innside
- Føre med såla
- Trippe på ball
- Klikk-klakk mellom bein
- Kroppsfinte
- Overtrekksfinte

Føring + vending (Øvelse 2)



Forklaring

Føre rolig og kontrollert opp, eksplodere etter vending. Kontrollert vending ved utgangsposisjon.

Gjør alt med begge bein.

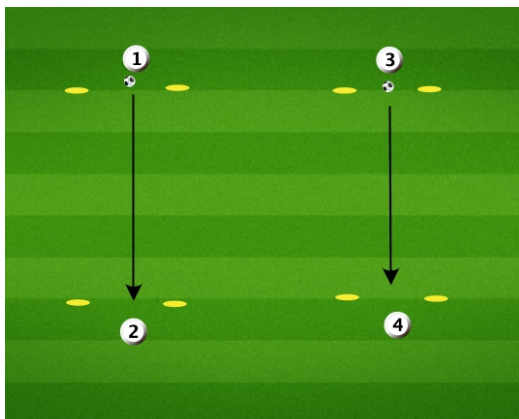
Føring:

1. føre med utsiden
2. føre med innsiden
3. føre med sålen
4. føre klikk-klakk

Vending:

1. Utsidevending
2. Innsidevending
3. Sålevending
4. Cruyff-vending

Pasninger 2 og 2 mellom kjepler (Øvelse 3)



Forklaring

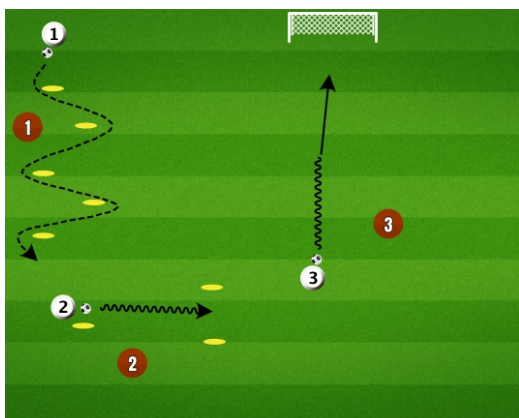
Pasninger 2 og 2. Spillerne skal treffe mellom kjeplene.

Hvis 3 spillere: Trekant, eller spiller pasninger med trener.

Progresjon - variasjon

Konkurransen: Telle hvor mange de klarer å treffe på rad mellom kjeplene.

Føringsløype m/ skudd på 5/7ér mål (yngre) (Øvelse 4)



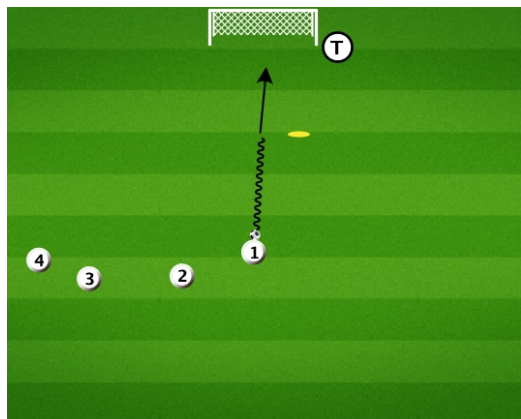
Forklaring

Alle 3-4 spillere jobber gjennom en løype.

- 1: Føre på utsiden av kjeplene (variere teknikk)
- 2: Føre mellom kjeplene
- 3: Føre Avslutte på mål

Tilbake til start, kort pause, hold avstand.

Avslutning på mål (Øvelse 5)



Forklaring

- 1: Spilleren fører ballen fram
- 2: Avslutte på mål

Trenerens oppgave er å ta ut ballene fra mål og gi dem til spillerne. Med dette unngår vi at de skyter på hverandre.

Banekart 9ér



9ér banen kan deles i maks 6 deler med 4 spillere i hver del.

Banekart 11ér



11ér banen kan deles i maks 8 deler med 4 spillere i hver del.