



Koronareglement

Her er reglene som gjelder ved hver økt

4-6 spillere per gruppe

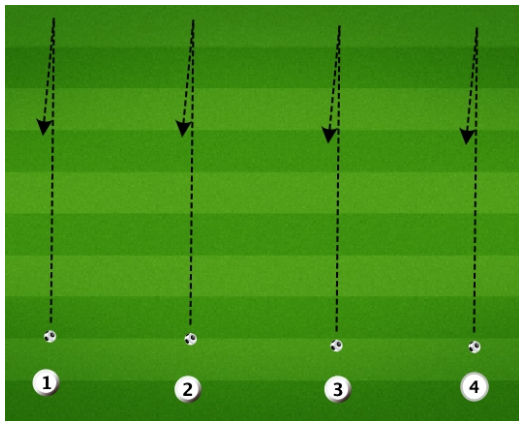
Avstand på minst en meter fra hverandre

Ikke lov å ta ballen med henda eller hode

Kun voksne som har på hansker eller bruker antibac før og etter de håndterer utstyr (kjegler/mål)

Alle må ha med egen ball

Øvelse 1: Sjef over ball på linje



Forklaring

Hver spiller innenfor sitt område.

Avstand før vending: 5-7 meter.

Mål med øvelsen:

Mange ballberøringer, mange vendinger. Øve inn forskjellige varianter av føring og vending.

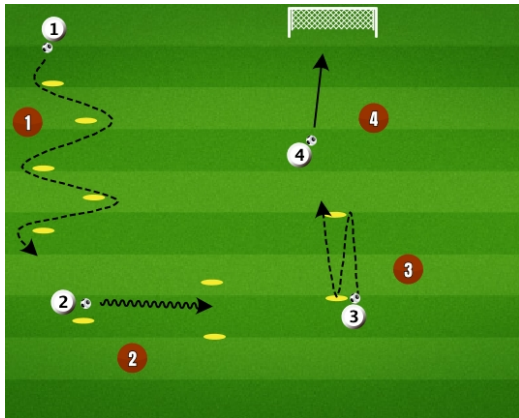
Konkurransen:

Etter å ha øvd inn forskjellige varianter kan de se antall vendinger de får til på 30 sek. Repetere dette noen ganger.

Forslag:

- Føre med utside
- Føre med innside
- Føre med såla
- Trippe på ball
- Klikk-klakk mellom bein
- Kroppsfinte
- Overstegsfinte
- Ulike vendinger (Utside, innside, såle, cruyff, oversteg)

Øvelse 2: Ødegaard-løype



Forklaring

Alle 3-4 spillere jobber gjennom en løype.

- 1: Føre på utsiden av kjeplene (variere teknikk)
 - 2: Forskjellige varianter av føring (klikk-klakk, utside, innside, såle osv)
 - 3: Dobbel vending. Øve inn forskjellige type vendinger.
 - 4: Avslutte på mål
- Tilbake til start, holde god avstand i køen

Konkurransen: antall scoringer på tid.

Variasjon:

Sette opp en løype med følgende elementer:

- Føring gjennom kjepler både rett og sikksakk
- Åttetall rundt 2 kjepler
- 2 vendinger
- Finte før skudd
- Scoring enten på keeper uten hender eller i hjørnene markert med kjepler

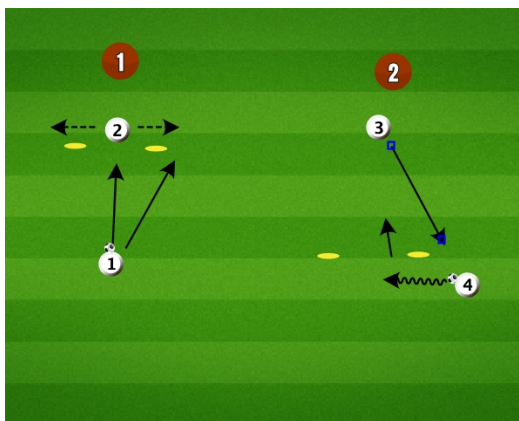
Konkurransen: Ta tiden.

- På hver enkelt spiller. Konkurransen mot seg selv og andre på gruppa/de andre gruppene.

- På gruppa. Alle skal gjennom 3 runder og se hvor lang tid det tar.

Konkurrere mot de andre gruppene.

Øvelse 3: Pasninger 2 og 2 (2)



Forklaring

Pasninger med varierende avstand. 1 touch, 2 touch, 3 touch.

1:

- Spiller nr 1 spiller ballen på utsiden av kjeplene, spiller nr 2 beveger seg ut og sender ballen tilbake på 1 touch.
- Spiller nr 1 spiller ballen mellom kjeplene og spiller nr 2 tar med seg ballen til utsiden og sender pasning tilbake.

2:

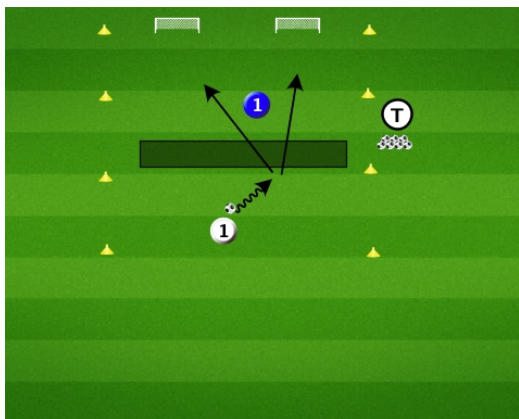
- Spiller nr 3 spiller ballen på utsiden av kjeplene, spiller nr 4 tar med seg ballen mellom kjeplene og spiller tilbake.

Presse spillerne på tilstedeværelse og tempo.

Progresjon - variasjon

- Begge bein
- Forskjellig type medtak, innside, utside, såle mm
- Jobbe fra en side til den andre og bruke lengste fot. Variere 1 eller 2 touch.
- Spiller utenfor vipper til spiller bak som demper og spiller pasning/medtak til en av sidene og spiller pasning/skjermer, tar med bak, vender og spiller pasning.

Øvelse 4: 1v1 - korona



Forklaring

Treneren spiller hard pasning inn til hvit spiller. Hvit spiller skal prøve å skaffe seg en vinkel til scoring ved å få blå spiller ut av posisjon. Spillerne kan angripe i 45 sekunder før de bytter.

Konkurransen:

Angriper: flest scoringer i løpet av 45 sek.

Forsvarer: flest brudd i løpet av 45 sek.