



Gruppe: 2014/2015

Dato & Tid: 17.05.2020 - 17.00

Varighet: 45 min

Notater:

Dette er en generell øktplan som gjeder for både 2014 og 2015 og for alle ulike treningsgruppene. Det er ulike antall spillere, og derfor må gjennomføringen tilpasses antallet.

Koronareglement

Tid: 17:00 Minutter: 5

Her er reglene som gjelder under våre økter

Alle må ha med egen ball og drikkeflaske

Trenere er de eneste som tar på utstyr og mål, med hansker eller at de har på anti-bac før og etter

4-6 spillere pr gruppe

1 hovedtrener og 2-3 assistenter per gruppe

Hvis lag trener før oss møter vi opp på utsiden i gruppene.

Ingen tar på ballen med henda under treninga

Ingen nikker ballen

En drikkepause i løpet av treningen

Vi holder ALLTID minst 1 meters avstand

Plan forøvrig:

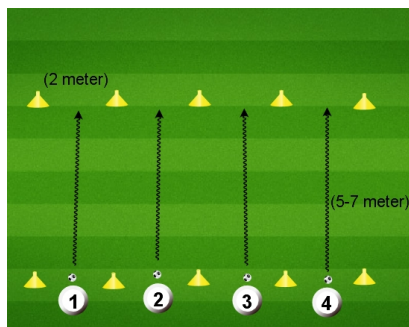
Vi kjører stasjoner, og fire grupper med fire øvelser er det vi anser som optimalt. Det kan gå med tre også, men det kan bli litt langvarig for noen barn.

Gruppe 1 starter på øvelse 1 og går rundt. Gruppe 2 starter på gruppe 2 og går rundt, osv.

Hvis det er flere spillere enn 24, altså at det blir 7-10 spillere per gruppe, så kjører man doble øvelser, dvs det er to grupper per øvelse.

Øvelse 1: Sjef over ball på linje

Tid: 17:05 Minutter: 10



Forklaring

Hver spiller innenfor sitt område.
Avstand før vending: 5-7 meter.

Mål med øvelsen:

Kontroll over ball ved å føre og stoppe ballen. For videregående kan man stoppe på ulike måter.

Konkurranse:

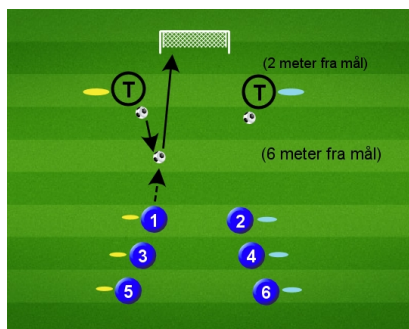
Telle hvor mange ganger de klarer å vende på 30 sek. Repetere dette noen ganger.

Forslag:

- Stoppe med innsiden eller sålen (det holder for de fleste)
- Føre med vrista
- Klikk-klakk mellom bein
- Føre med innside og utside på samme fot (og deretter bytte fot)
- Kjører gjerne ulike varianter der de står i ro også, f.eks tæppe med sålen

Øvelse 2: Skyte på rullende ball

Tid: 17:15 Minutter: 10



Beskrivelse

Trener spiller ballen til nr 1 (og 2) og spiller nr 1 (og 2) skyter på direkten i mål.

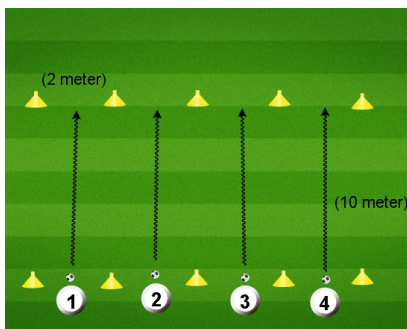
Hver trener står 2 meter fra dørlinja (streken), og spillerne står 6 meter fra dørlinja. Spilleren møter, slik at ballen helst skytes 4-5 meter fra målet.

Først skyter 1, så skyter 2, osv.

Etter de har skutt går de bakerst i den andre køen. Det går fint om de skyter samtidig.

Øvelse 3: Rødt lys

Tid: 17:25 Minutter: 10



Forklaring

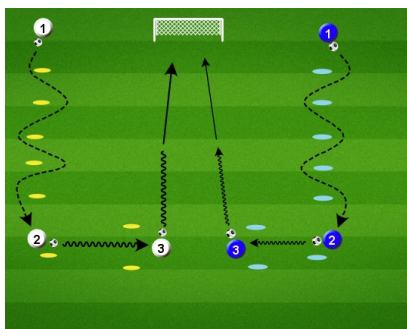
Hver spiller innenfor sitt område.
Avstand til målstreken: 10 meter.

Mål med øvelsen:
Kontroll over ball ved å føre og stoppe ballen så fort som mulig.

Konkurranse:
Trener står med ryggen til barna og sier "1-2-3-rødt lys!"
De som ikke står i ro, må tilbake til startstreken.
Førstemann til målstreken vinner, og da starter vi på nytt.

Øvelse 4: Ødegaard-løype for yngre

Tid: 17:35 Minutter: 10



Forklaring

4-6 spillere jobber gjennom en løype. 2-3 starter fra hver side av målet. En voksen står i mål og spiller ut til barna. De voksne er ikke keeper. Hvis man treffer mål, så er det mål.

- 1: Føre ballen i slalom gjennom kjeglene av kjeglene
- 2: Spurte rett frem med ballen
- 3: Føre mot mål og skyte mens man har høy fart
- 4: Hente ball og tilbake til DEN ANDRE SIDEN

Det gjør ikke noe om de kommer foran mål og skyter samtidig.

Gi dem 3-4 min på å øve først. Deretter konkurranse: Telle antall scoringer på hele gruppa på tid, f.eks to minutter. Kan de klare enda flere mål neste runde? De kjører flere runder etter hverandre
Med tydelig konkurranse og engasjerende kommentator-rolle, så blir barna ofte mer ivrige.

Sørg for at spillerne ikke må vente. De må starte ganske kjapt etter hverandre.