

Tema og momenter for økta

Tema

1A (Førsteangriper, ballfører) og 1F (førsteforsvarer, forsvareren nærmest ballfører)

Læringsmomenter

1A:

Blikk

Førsteberøring

Utfordre med fart

Finte

Ekslodere ut fra finte (passere motspiller)

1F:

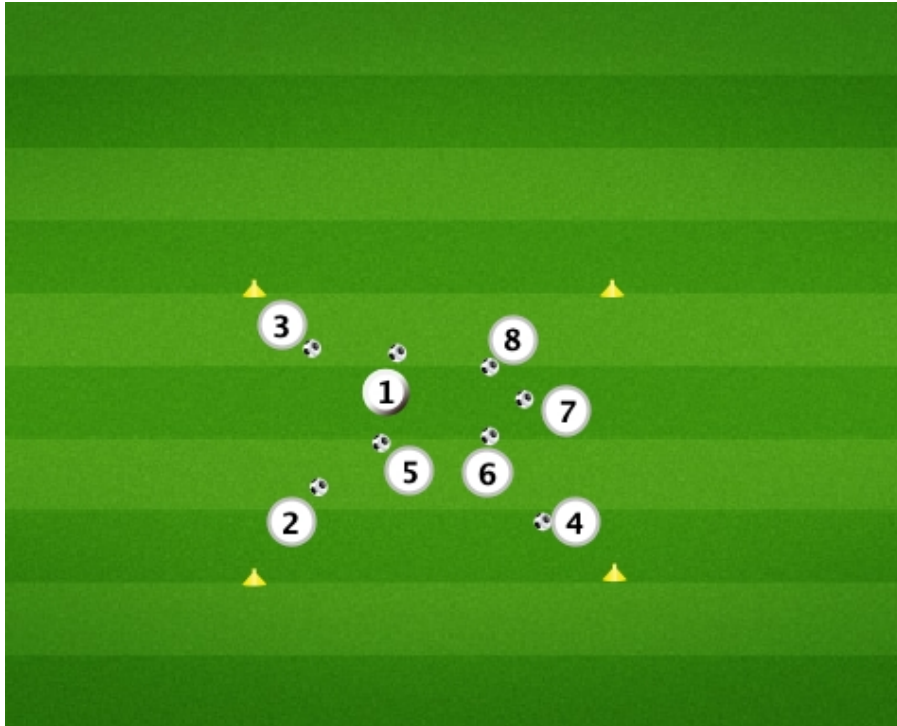
Hurtig opp i press

Ta av fart på motspiller

Lede unna mål eller viktige rom

Vinne ballen

Øvelse 1: Sjef over ball



Forklaring

Hver spiller har hver sin ball innenfor avgrenset område.

Variasjoner:

Ulike føringer (høyre, venstre, såle, klikk-klakk, utside-innside, utside-utside, såledragning, gjennom beina osv)

Ulike vendinger (utside, innside, crouyf, oversteg, såle osv)

Ulike finter (zidane, oversteg, skuddfinte, to-fot osv)

Tempo-økninger (legge inn sekvenser med feks 3-5 sekunder de skal øke farten til maks)

Konkurranser:

1 mot 1 innenfor avgrenset område. Gå sammen 2 og 2 og jage den med ball.

Sekvenser på 30 sek. Bytte partnere.

Overtall med ball. Ta ut et visst antall med baller, for eksempel 1/3 av spillerne sin. Om å gjøre å ha ball når tiden på 30 sek er ute.

Øvelse 2: 1v1 føring gjennom kjebler



Forklaring

Husk å holde fokus på tema.

Trener er ballsentral og må bidra til høyt tempo med rask igangsetting og stort engasjement. Treneren kan variere vinkel på igangsetting.

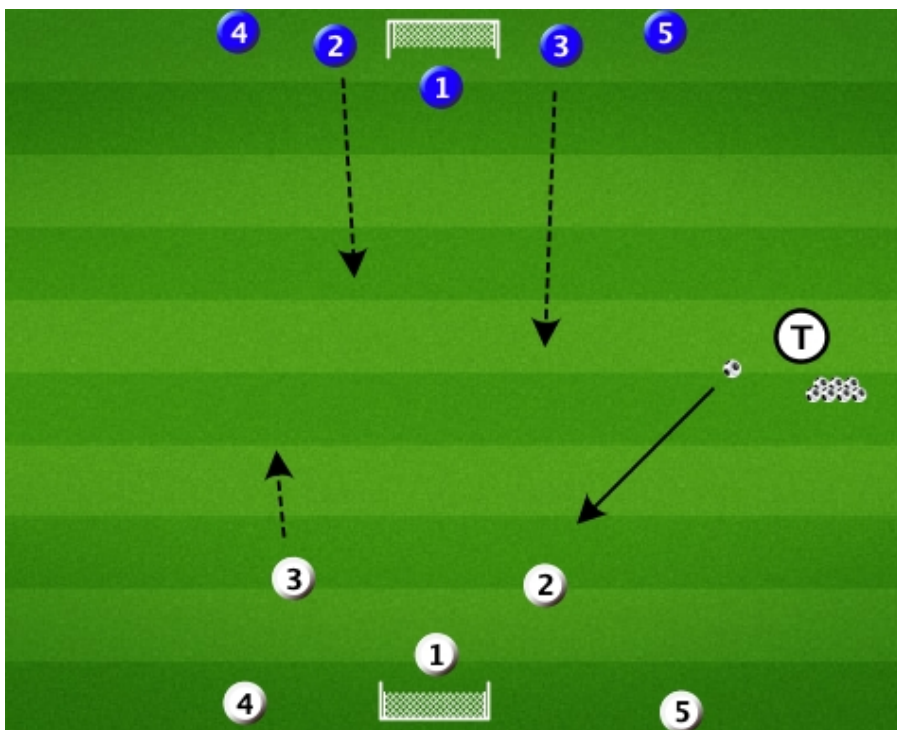
Treneren spiller en hard pasning til Hvit 1 som skal prøve å føre gjennom linjene på motsatt side, Blå 1 forsvarer målene og kan kontre. Spillet pågår til scoring eller at ballen er ute.

Hvit angriper i 2 min, så er det Blå sin tur til å angripe.

Banestørrelse:
6-10m bred x 10-16m lengde

Konkurransen:
Hvit mot Blå

Øvelse 3: Rullerende spill 1v1 og 2v2



Forklaring

Husk å holde fokus på tema.

Trenerens verbale signal styrer antallet spillere som møtes. "1" betyr 1v1, "2" betyr 2v2. Treneren kan variere vinkel på igangsetting.

Trener er ballsentral og må bidra til høyt tempo med rask igangsetting og stort engasjement.

Hver kamp varer til ballen er ute av spill (scoring, dødball)
Hver runde kan vare i 2-2,5 min. Etter endt runde er det motsatt lag som settes igang.

Banestørrelse:
12-15m bred x 18-22m lengde

Konkurransen:
Tell mål

Spill 4v4 eller 5v5



Forklaring

Husk å holde fokus på tema.

Spill 4v4 eller 5v5 (hvis 11 eller flere spill med 3 lag)

Kamper på 2-3 min

Trener er ballsentral og må bidra til høyt tempo med rask igangsetting og stort engasjement.

Hvis 3 lag:

1-1,5 min kamper

Tredje laget gjør øvelser på siden, styrke eller triksing

Banestørrelse:

4v4 – 12-15m bred x 18-22m lengde

5v5 – 15-20m bred x 22-30m lengde

Konkurransen:

Tell mål

Målbonus

Hvis 3 lag:

Vinneren står/rullering

Oppsummering i grupper etter endt økt

Bruk 5 minutter ETTER endt banetid til å oppsummere økta med spillerne (utenfor banen)

Gruppen sitter i en ring sammen med treneren (med 1 meter avstand)

Spillerne svarer, vi hjelper til ved vanskelige spørsmål.

- Hva lærte vi i dag?

1A:

- Noen som klarte å se opp før de fikk ballen?

- Eksempler på gode førsteberøringer i dag?

- Hvilke finter ble brukt?

- Klarte spillerne å passere en motspiller?

1F:

- Noen som klarte å stresse motspiller ved å være tidlig opp i press?

- Hva skjer når forsvareren klarer å bremse angrepsspiller? (eks: angrepsspiller blir usikker, bruker lang tid, vi kommer tettere på, enklere å vinne ballen)

- Eksempel på situasjoner hvor noen vinner ballen?