



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:

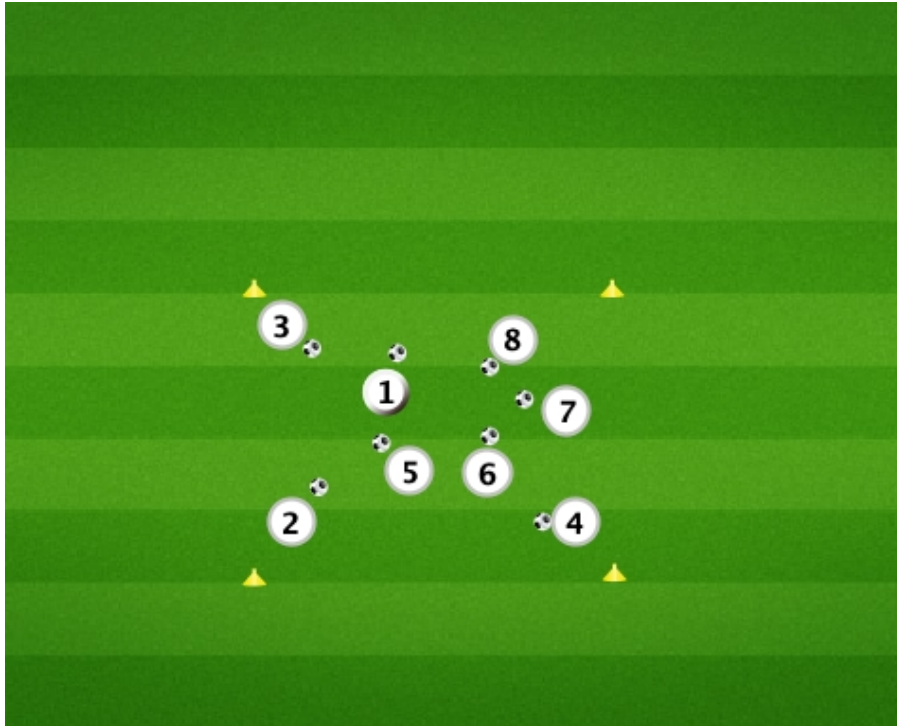
Hurtig opp i press

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, klink-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)

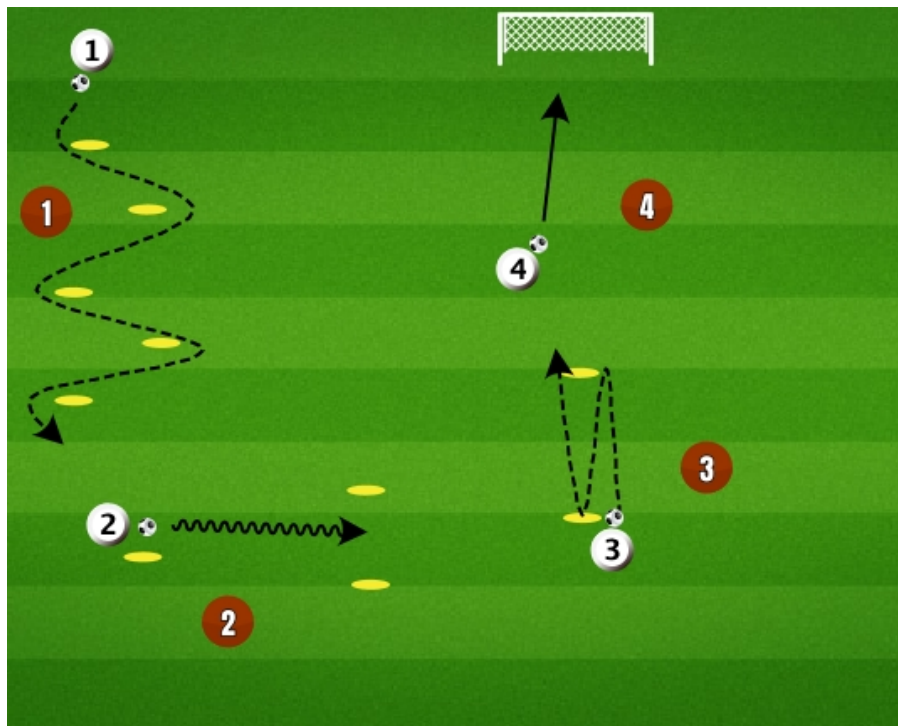
Konkurranser:

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: Ødegaard-løype



Forklaring

Alle 3-4 spillere jobber gjennom en løype.

- 1: Føre på utsiden av kjeglene (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 kjegler både rett og sikksakk
- Åttetall rundt 2 kjegler
- 2 vendinger
- Finte før skudd
- Scoring enten på keeper uten hender eller i hjørnene markert med kjegler

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. Konkurransen mot de andre gruppene.

Øvelse 3: 1v1 føring gjennom kjegler



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

Spill 3v3 eller 4v4



Forklaring

Husk å holde fokus på tema.

Spill 3v3 eller 4v4 (hvis 9 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, f.eks triksing

Banestørrelse:

3v3 – 10-12m bred x 15-18m lengde

4v4 – 12-15m bred x 18-22m 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:

- Hvem er førsteangriper? (spilleren med ballen, ballfører)

- Noen som klarte å passere/drible forbi en motspiller?

1F:

- Hvem er førsteforsvarer? (forsvarspilleren nærmest ballfører)

- Noen som klarte å ta ballen fra en motspiller?