



Tema og momenter for økta

Tema

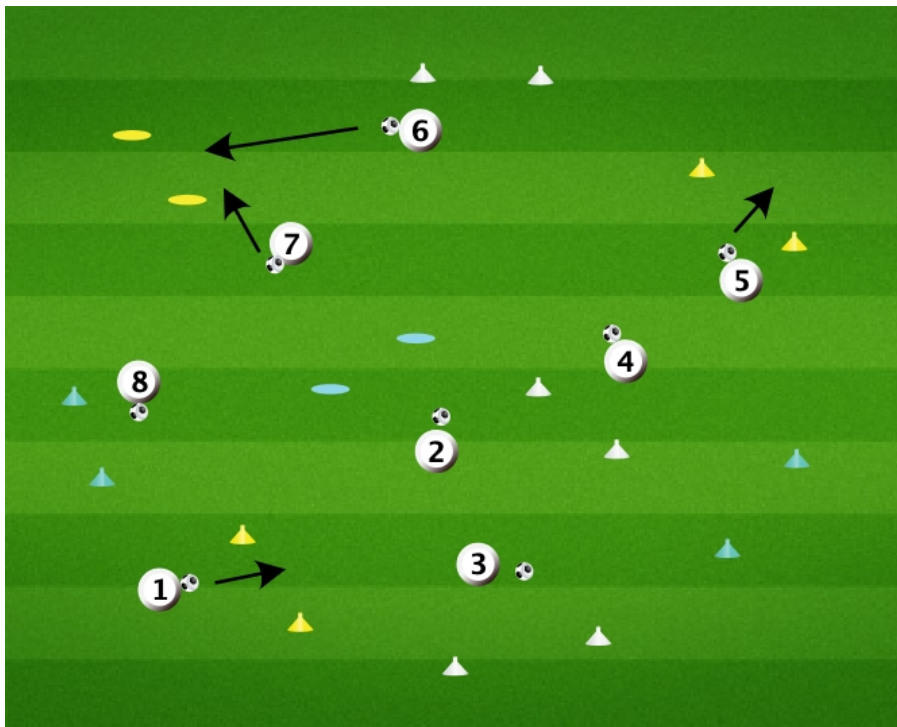
1A (Førsteangriper, ballfører) og 1F (førsteforsvarer, forsvareren nærmest ballfører)

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: Føring + blikk



Forklaring

Hver spiller har hver sin ball innenfor avgrenset område.

Plasser 3 "porter" av 3-4 forskjellige farger. Når treneren roper en farge skal spillerne føre gjennom de 3 portene så raskt som mulig.

Målet er å få spillerne til å jobbe med blikket og se hvor portene er og samtidig etter hvert kunne vurdere hvor det eventuelt er mest rom og mindre trafikk.

Konkurransen:

- Passere så mange porter som mulig i løpet av 2 min.
- Treneren roper ut eller holder en vest som viser hvilken port det IKKE er lov å passere gjennom.

Målet med øvelsen:

- Bruk av blikk (innhenting av informasjon)
- Føring av ball
- Ved å få inn konkurranse kan vi øke tempo og ta raskere valg

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.

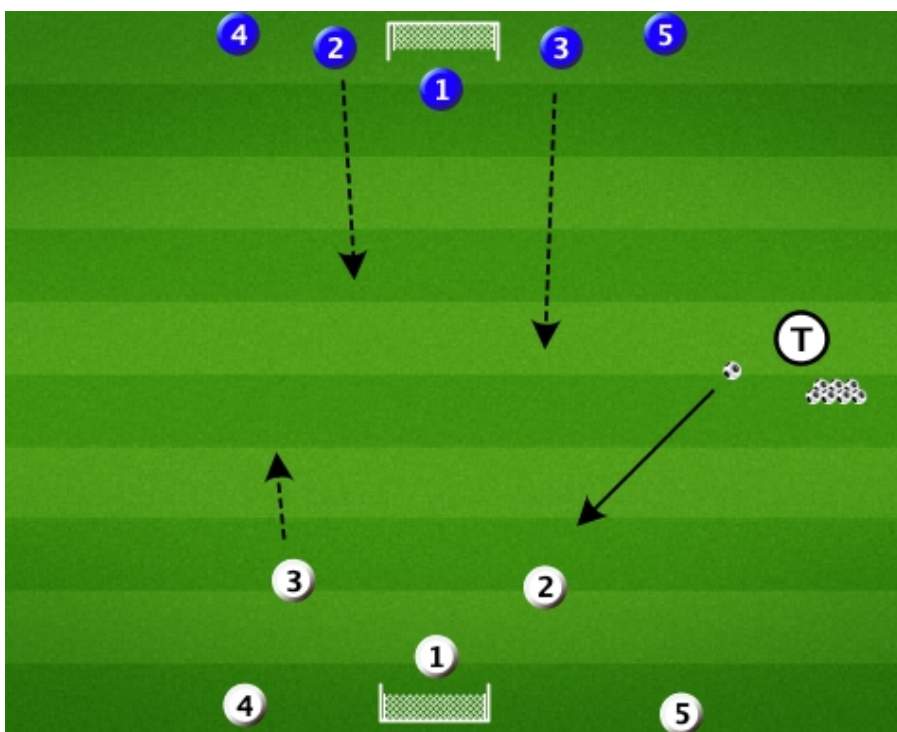
Treneren spiller en hard pasning til Hvit 1 som skal prøve å føre gjennom linjene på motsatt side, Blå 1 forsvarer målene og kan kontre. Spillet pågår til scoring eller at ballen er ute.

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?