



## Tema og momenter for økta

### Tema

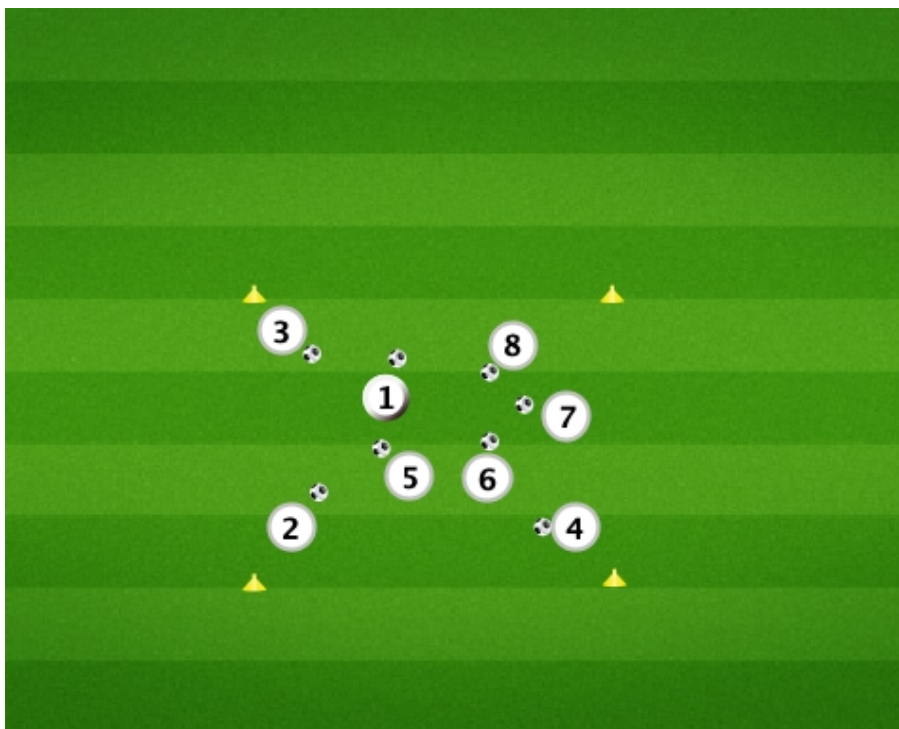
1A (Førsteangriper, ballfører) og 1F (førsteforsvarer, forsvareren nærmest ballfører)

### 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, klakk-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)

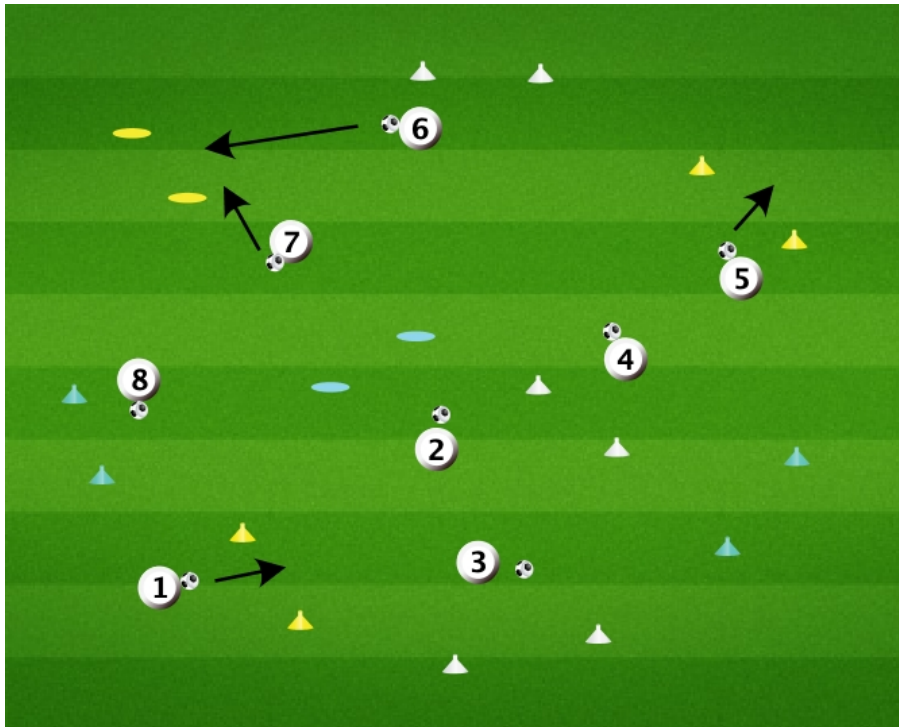
Tempo-økninger (legge inn sekvenser med feks 3-5 sekunder de skal øke farten til maks)

#### 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: 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 konkurransen kan vi øke tempo og ta raskere valg

## Øvelse 3: 1v1 føring gjennom kjepler



### 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?