

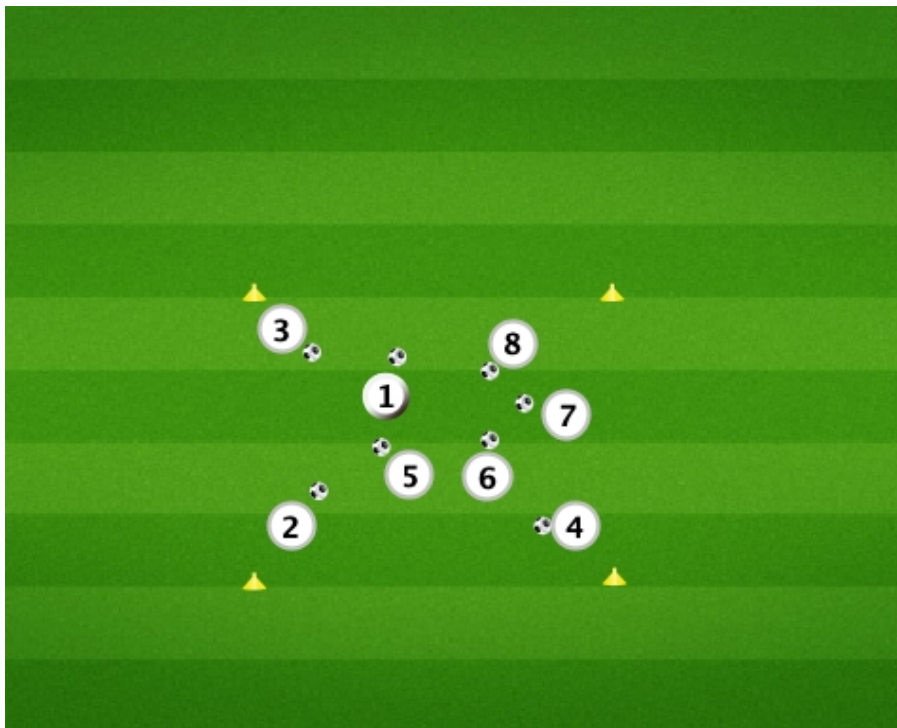


## Samling før økt

### Fokus i dag

- Høre på treneren når den snakker
- Ha det gøy

## Øvelse 1: Sjef over ball (for yngre)



### Forklaring

Hver spiller har hver sin ball innenfor avgrenset område.

Variasjoner:

Ulike føringer (høyre, venstre)

Ulike vendinger (øve på å skifte retning)

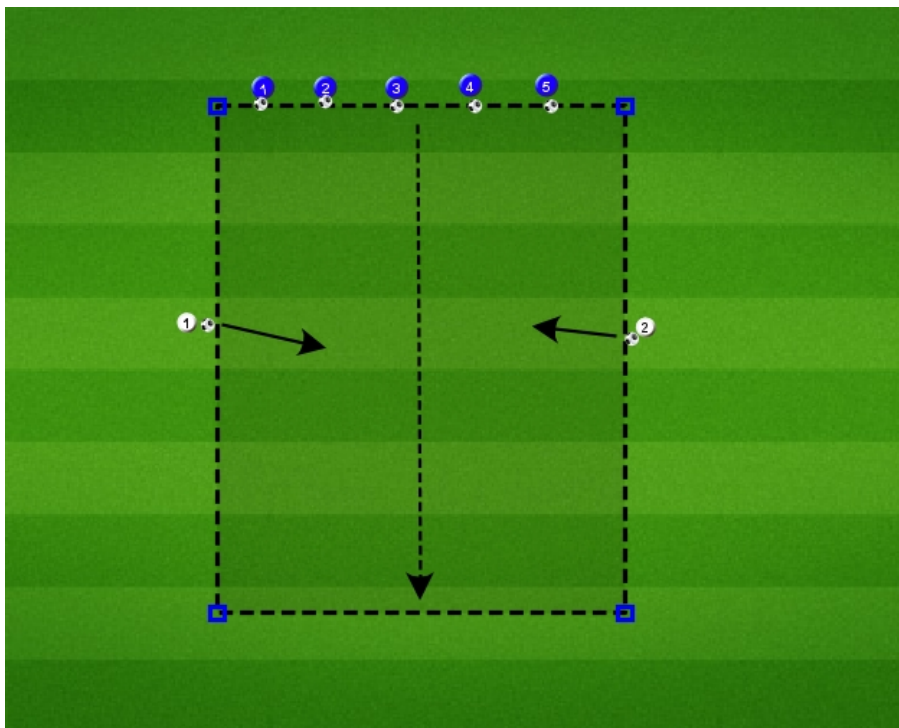
Unngå å krasje

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

Konkurranser:

Trener(e) prøver å stå i veien, spillerne skal både unngå å krasje med trener og andre spillere.

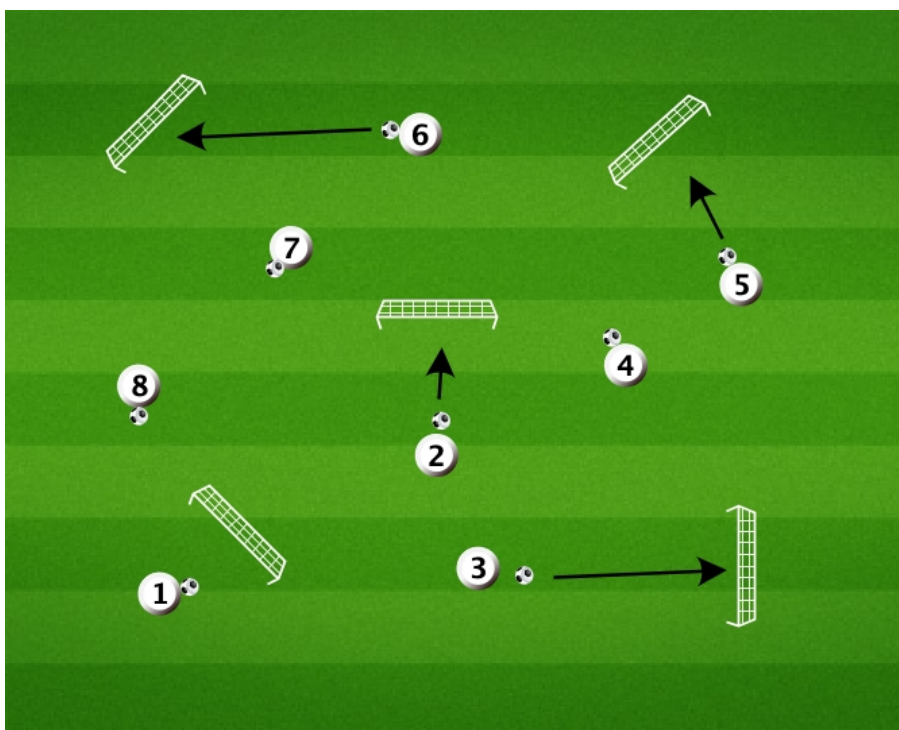
## Øvelse 2: Cowboy og Indianer



### Forklaring

- 1-2 spillere (evt trenere) begynner på utsiden av banen med en ball. Resten av gruppen stiller seg på den ene kortiden.
- Blå spilleres oppgave er å føre balle så raskt som mulig over til den andre siden uten at baller dere blir truffet av "Cowboyene" (hvite spillere).
- Hvite spilleres oppgave er å prøve å teffe blå spiller sin ball. Da blir han/hun "cowboy".
- Spillet avsluttes når det er en blå spiller igjen.

## Øvelse 3: Føring + tilslag



### Forklaring

Hver spiller har hver sin ball innenfor avgrenset område.

De fører rundt og velger hvilket mål de ønsker å skyte på. Henter sin egen ball og fortsetter videre.

De bestemmer selv hvor langt unna de skyter.

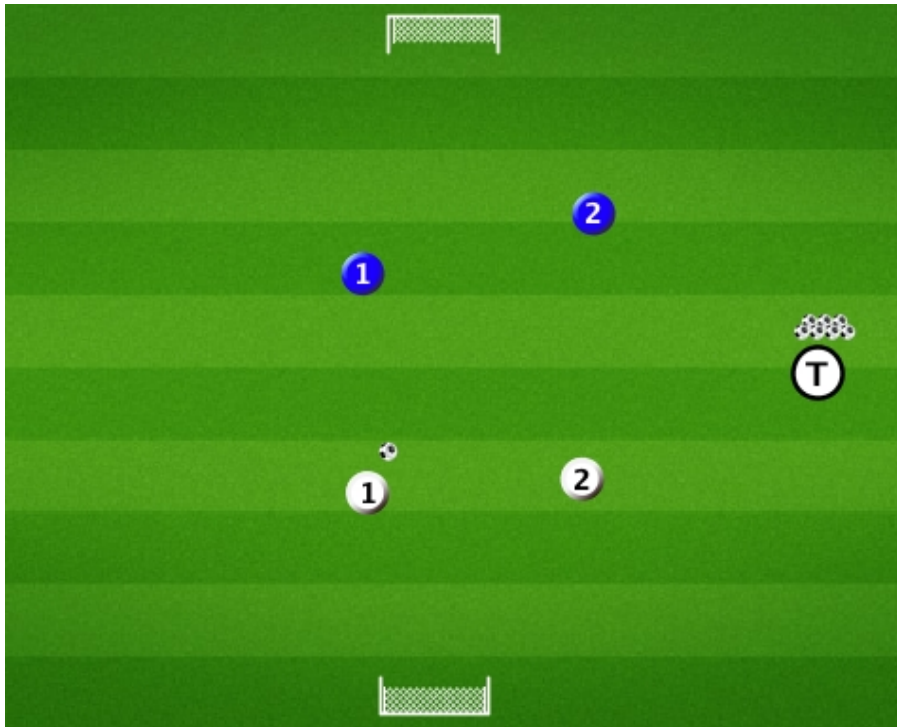
Konkurransen:

De teller sine egne mål i løpet av 2 minutter. De prøver å slå sin egen rekord for hver runde.

Målet med øvelsen:

- Føring av ball
- Ved å få inn konkurransen kan vi øke tempo
- Tilslag
- Målene plasseres som vist på bilde for å tvinge spillerne til å se opp

## Spill 2v2 eller 3v3



### Forklaring

Spill 2v2 eller 3v3 mot småmål, uten keeper

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:

2v2 - 8-10m bred x 12-15m lengde

3v3 - 10-12m bred x 15-18m lengde

## Oppsummering i grupper etter endt økt

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

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

Hva synes dere var gøy i dag?

Klarte dere å høre på treneren?