



## Tema og momenter for økta

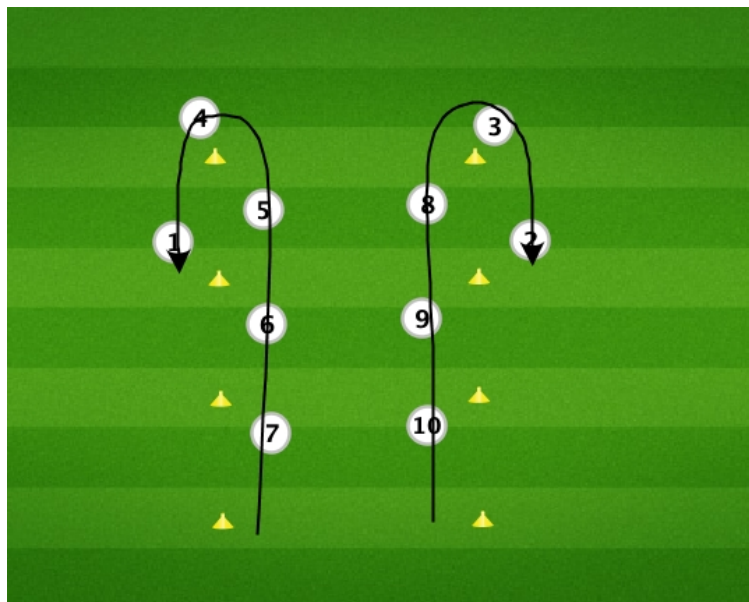
Tid: 12:00

### Tema

1F  
Gjennvinning og press

### Læringsmomenter

- Hvordan skal vi presse
- Sidestilling
- Blikk
- Tempo
- Bevegelse



### Forklaring

2 rekker

Øvelser:

Jogge

Lyske inn og ut

Spark frem og til siden

Spark bak

Utfall med vridning

Ettbenshopp med landing ett ben

Høye kneløft

Spark bak

Sidelengs

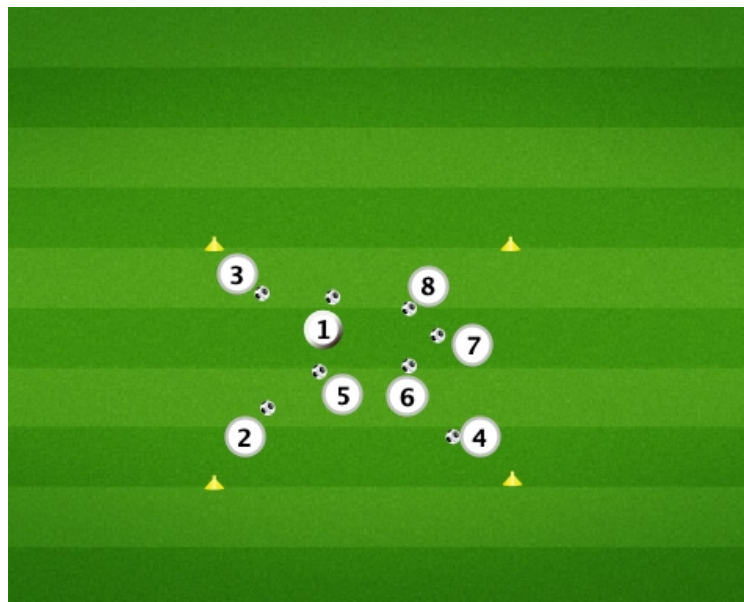
Samba/krysse beina

Skulder-duell hopp

Skulder-duell uten hopp

2 og 2 fremover og bakover

Stigningsløp



### Forklaring

Hver spiller innenfor sitt område.

Avstand før vending: 5-7 meter.

Mål med øvelsen:

Mange ballberøringer, mange vendinger. Øve inn forskjellig varianter av føring, vendinger og finter.

Konkurransen:

Etter å ha øvd inn forskjellige varianter kan de se antall vendinger de får til på 30

sek. Repetere dette noen ganger.

Forslag:

- Føre med utside

- Føre med innside

- Føre med såla

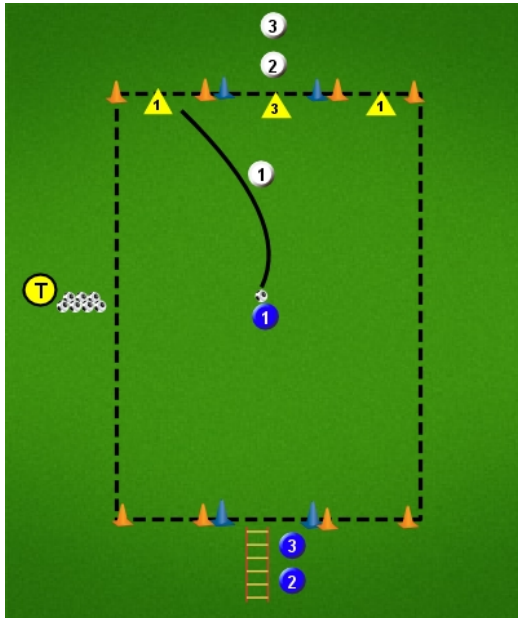
- Trippe på ball

- Klikk-klakk mellom bein

- Kroppsfinte

- Overstegsfinte

- Ulike vendinger (Utside, innside, såle, cruyff, oversteg)



1v1 eller 2v2

Scoring ved å føre ballen med kontroll gjennom ett av de tre kjeleåpningene. Vinner forsvarsspilleren (hvit) ballen kan han/hun score på motsatt side.

De to på kantene gir 1 poeng, og den porten i midten gir 3 poeng.

Variert med ball inn i midten eller direkte til spillerene.

Legg inn en stiger eller kjelger som spillerne må løpe sikkakk gjennom før de kommer inn i banen.

Læringsmomenter:

Angrep

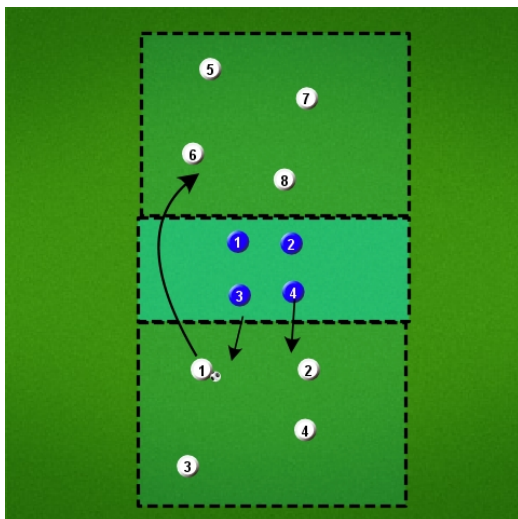
- Drible (komme seg forbi)
- Finte
- Tempo
- Rettvendt mot mål

Forsvar

- Komme tett oppi
- Sidestilling
- Vinne ball

## Press Possession

Tid: 12:00



Press Possession:

- To firkanter med 3-4 angrepsspillere.
- En sone imellom hvor 3-4 forsvarsspillere oppholder seg.

- Angripende lag (hvit) skal spille ballen internt i firkanten, etter 5 pasninger kan de spille ballen over til motsatt firkant.

- Blått lag (forsvarende lag), kan til enhver tid sende opp to spillere for å presse. De har ikke lov til å gå inn før ballen er inne i firkanten.

- Hvis forsvarende (blått) lag vinner ballen, må de spille ballen over til den andre firkanten. Da vil hvitt lag som mistet ballen gå i press i motsatt firkant.

Grep/variasjoner:

Firkantstørrelser, antall spillere, eventuelle touchbegrensninger.



### Forklaring

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