



2010-2011

Gruppe: 2010/2011

Dato & Tid: 14.09.2020 - 12.45

Tema og momenter for økta

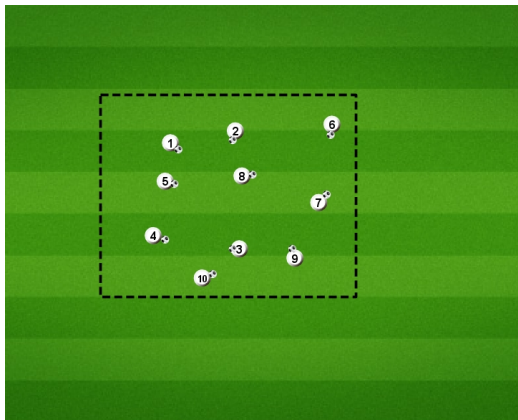
Tid: 12:45

Tema

Læringsmomenter

Sjef over ball

Tid: 12:45



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.

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)

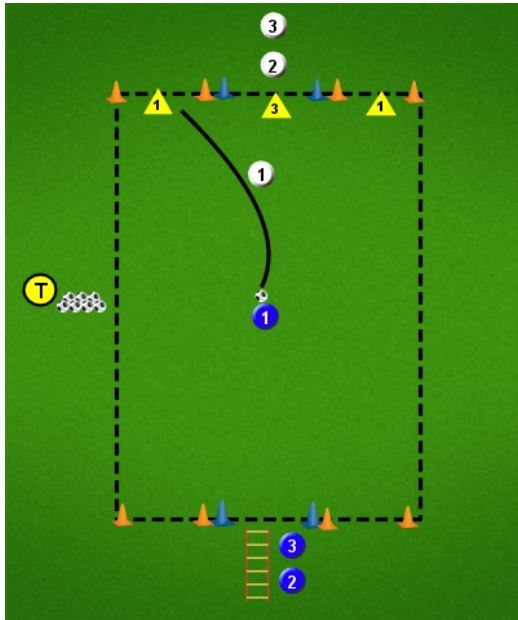
Konkurransen:

Etter å ha øvd inn forskjellige varianter kan de se antall vendinger de får til på 30 sek. Repetere dette noen ganger.

Konkurransen:

Still spillerene på en linje. Første mann over og tilbake igjen ved å bruke ett av de ballberøringene de har brukt tidligere. Legg gjerne også til en vending og finte før de kommer over til andre siden.

Gjenta dette flere ganger.



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

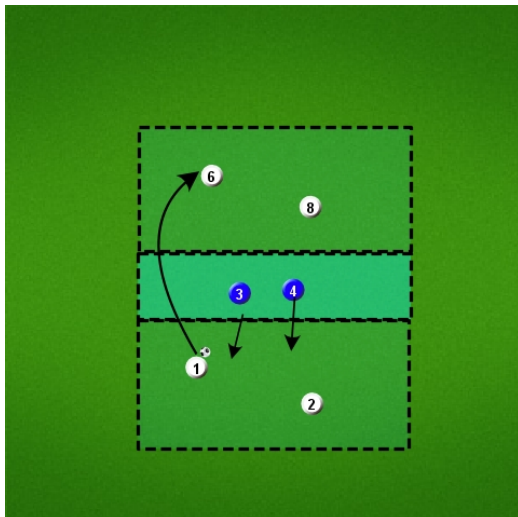
- Drible (komme seg forbi)
- Finte
- Tempo
- Rettvendt mot mål

Forsvar

- Komme tett oppi
- Sidestilling
- Vinne ball

Press Possession med 2-3 spillere

Tid: 12:45



Press Possession:

- To firkanter med 2-3 angrepsspillere.
- En sone imellom hvor 2-3 forsvarsspillere oppholder seg.

- Angripende lag (hvit) skal spille ballen internt i firkanten, etter 3-5 pasninger kan de spille ballen over til motsatt firkant.

- Blått lag (forsvarende lag), kan til enhver tid sende opp 1 spillere for å presse. De har ikke lov til å gå inn før ballen er inne i firkanten.

- Hvis forsvarende lag (blått) vinner ballen og spiller ballen over til motsatt frikant, bytter de plass med den firkanten som mistet ballen. (feks firkant med hvit 1 og 2)

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