2012-2013

Gruppe: Fotballskole

Dato & Tid: 14.09.2020 - 12.00

Tema og momenter for økta

Tid: 12:00

Tema

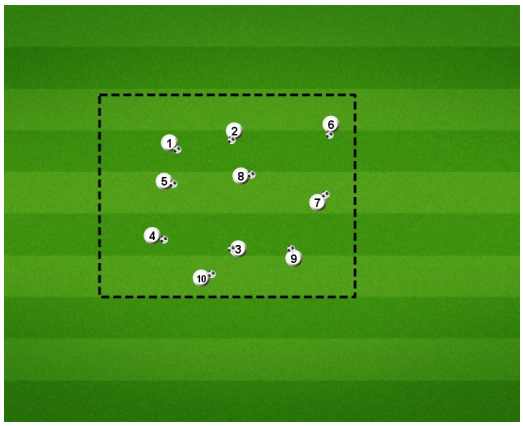
Drible og ballkontroll

Læringsmomenter

- Komme seg forbi motsanderen
- Finter
- Fart
- Masse touch på ballen.
- Bra utførelse

Sjef over ball

Tid: 12:00



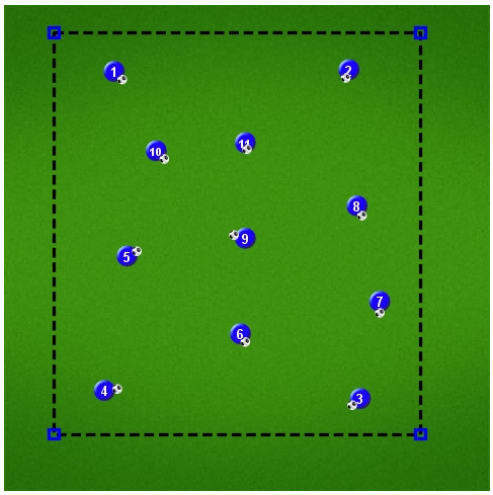
Hver spiller innenfor sitt område.
Avstand før vending: 5-7 meter.
Mål med øvelsen:
Mange ballberøringer, mange vendinger. Øve inn forskjellig varianter av føring,
vendinger og finter.
Forslag:
- Føre med utside
- Føre med innside
- Føre med såla
- Trippe på ball
- Klikk-klakk mellom bein
- Kroppsfinte
- Overstegsfinte
- Ulike vendinger (Utside, innside, såle, cruyff, oversteg)

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

Konnurranse:
Still spillerene på en linje. Første mann over og tilbake igjen ved å bruke ett av de ballberinginge de har brukt tidligere. legg gjerne også til en vendlig og finte før de kommer over til andre siden.
Gjenta dette flere ganger.

Gladiator

Tid: 12:00



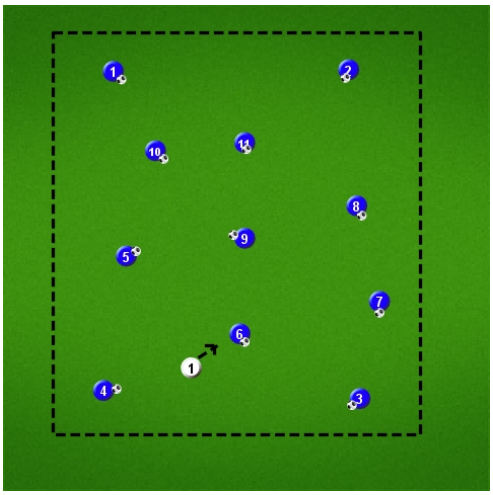
Gladiator:

Alle spillerene har hver sin ball innenfor et avgrenset området. Oppgaven er å sparke hverandres bal ut av banen. Går ballen din ut er du ute.

Øvelsen er over når det står en igjen. Øvelsen kan gjentas

Zombie

Tid: 12:00



Zombie:

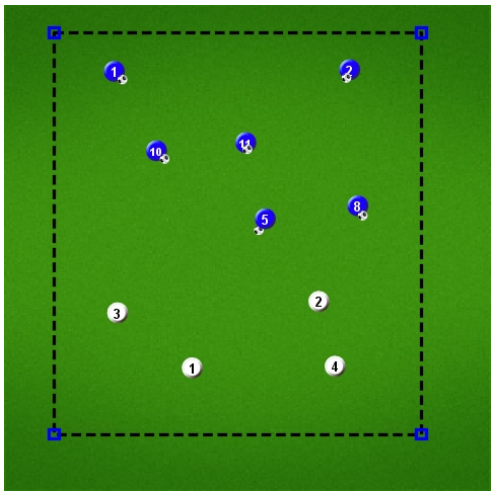
En spiller starter uten ball. Hans oppgave er å sparke ut ballene til de andre. Alle spillerne andre starter med ball i beina.

Klarer han å sparke ut Blå nr.6 sin ball så blir nr.6 også hvit og skal hjelpe til med å sparke ut baller.

Øvelsen er ferdig når det kun står igjen en spiller med ball i beina.

Robin Hood

Tid: 12:00



Robin Hood:

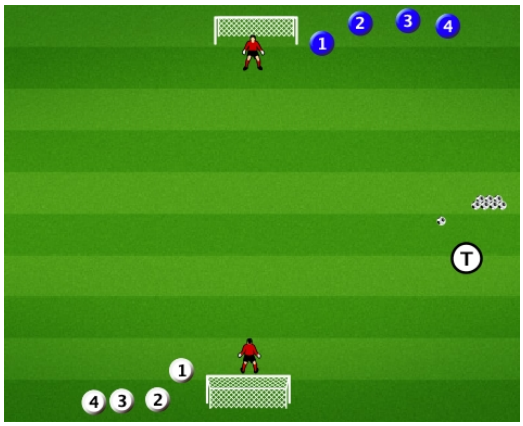
4-5 spillere starter uten ball. Resten av gruppen starter med ball (alltid flertall med ball).

Oppgaven til de som ikke har ball er og få tak i en ball fra de som har ball.

De som har ball når tiden er ute (30-40 sek) vinner.

Egg og bacon

Tid: 12:00



Forklaring

Trener er ballsentral og må bidra til høyt tempo med rask igangsetting og stort engasjement.

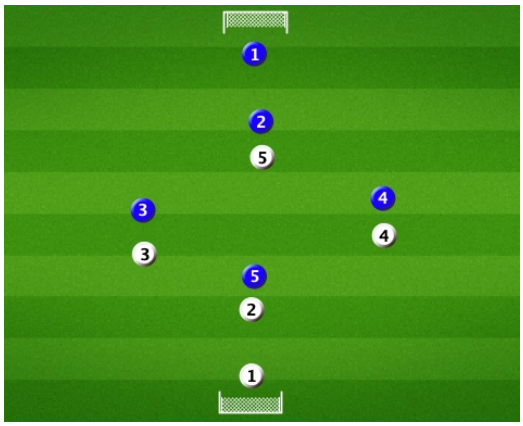
Trener roper ut "1 mot 1", "2 mot 2", "1 mot 2" osv. Bli enige om hvilket lag som er det første tallet.
Roper treneren "Egg og Bacon" da er det alle mot alle til noen scorer eller baller går ut.

Trener spiller ut ball tilfeldig til et av lagene eller til duell.

Konkurranse:
Hvit mot Blå

Spill 4v4 eller 5v5

Tid: 12:00



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

Konkurranse:
Tell mål
Målbonus

Hvis 3 lag:
Vinneren står/rullering