



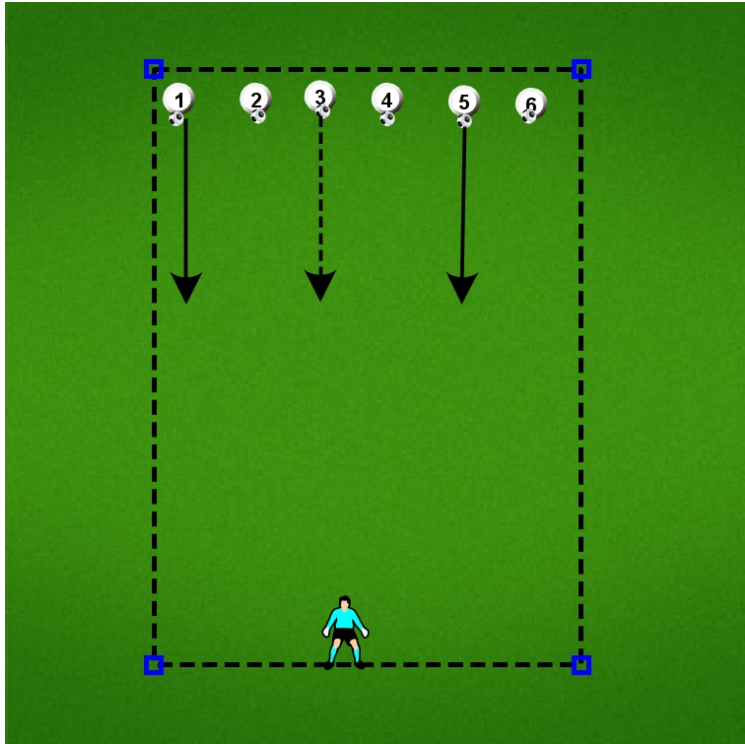
2014-2015

Gruppe: Fotballskole

Dato & Tid: 14.09.2020 - 12.00

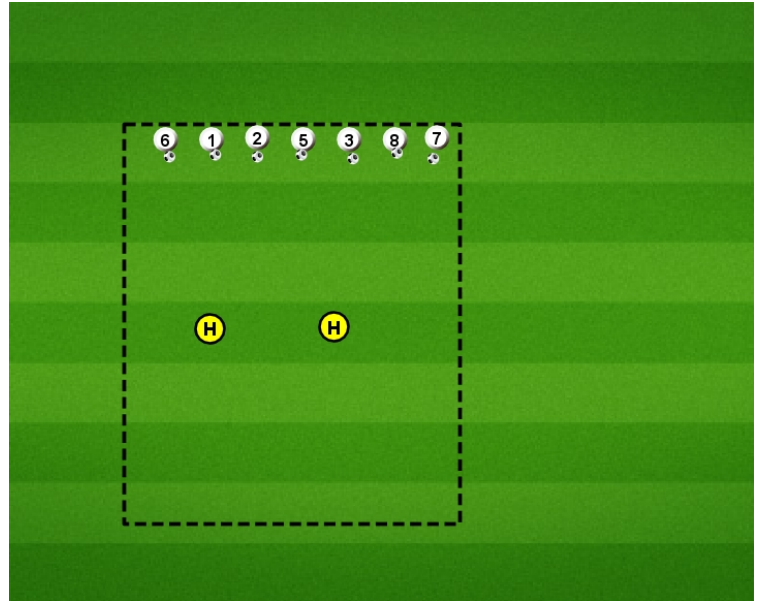
Rødt, gult og grønt lys med ball

Tid: 12:00



Hauk og due

Tid: 12:00



Målet for dueingene (hvitt) er å komme seg over til duemamma (gul D) uten å miste ballen til hauken (Gul H). Haukene må føre ballen ut av banen for å kunne ta dueingene. Bli man tatt, blir man med haukene

Treneren har ryggen til spillerne. Mens h*n har ryggen til kan spillerne føre ballen fremover. Når h*n snur seg må spillerne stå i ro. Hvis noen fortsatt er i bevegelse må de begynne på nytt igjen. Målet er å krysse linja der hvor treneren står

Egg og bacon 1v1/2v2/1v2

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.

Konkurransen:
Hvit mot Blå



Forklaring

Spill 3v3 eller 4v4

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