

10 - 16 år

COERVER

1. TO SPILLERE I LAG MED EN BALL, SPILLERE STÅR MELLOM KJEGLER VENDT MOT HVERANDRE, EN AV SPILLERNE BRUKER EN BERØRING MENS DEN ANDRE BRUKER TO BERØRINGER(MOTTAK/PASNING). BYTTER ETTER CA. 3-4 MIN. (TOTALT CA. 6-7 MIN. VARIGHET).
2. SAMME OPPSTILLING, DEN ENE SPILLEREN KASTER BALLEN TIL DEN ANDRE, SOM GJENNOMFØRER EN DEMPING/MOTTAK I LUFTEN OG SPILLER BALLEN TILBAKE. BYTTER PÅ 3-4 MIN.(TOTALT CA. 6-7 MIN. VARIGHET).
3. SAMME OPPSTILLING SOM ØVELSE 1 OG 2, MEN DENNE GANG ER DET HEADING TILBAKE TIL DEN SOM KASTER, VARIERE MELLOM STILLESTÅENDE HEADING OG HEADING ETTER OPPHOPP. BYTTER ETTER 3-4 MIN.(TOTAL VARIGHET CA. 6-7 MIN.)
4. FIRE SPILLERE I LAG PÅ EN BALL, FØRING AV BALL I HØYT TEMPO, MED BALL OVERTAKELSE. VARIGHET CA. 5-6 MIN.

Område:	*	X	*	X	*	X	*
	*	X	*	X	*	X	*
	*	X	*	X	*	X	*
	*	X	*	X	*	X	*

*_ KJEGLER

X_ SPILLERE

10-16 år

Øvelse: Pasning og vending

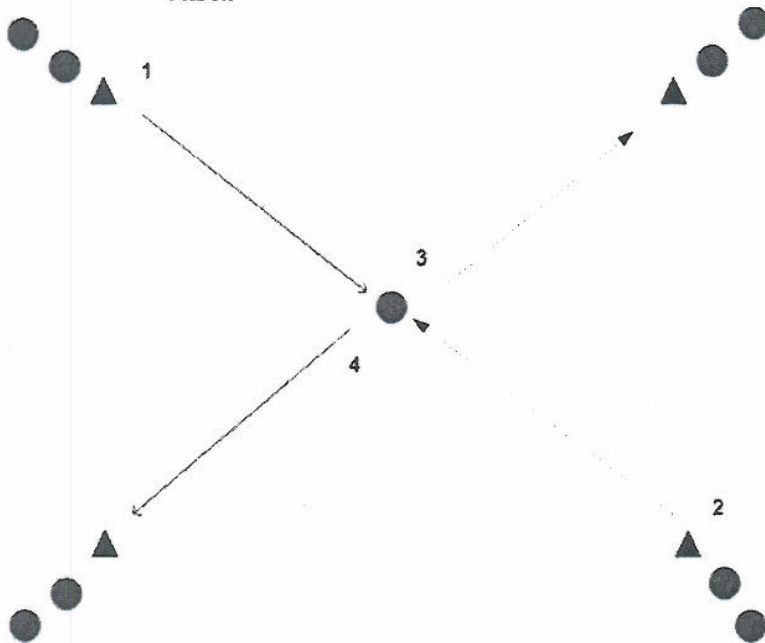
Intensitet: Lav/middels

Momenter:

- Pasning til møtende spiller
- Medtak/vending (innside/utside)

Beskrivelse

- Løp fra hjørne (møtebevegelse), inn mot midten av kvadrat
- Pasning blir slått på møtende spiller
- Når møtende spiller får ballen (i midten av kvadrat) skal han
 - a. Med første berøring vende 90 grader
 - b. Med andre berøring slå pasning inn til medspiller
 - c. Etter å ha slått pasning skal han løpe i motsatt hjørne og stille seg bakerst i køen



10-16 år

Øvelse: Langpasning

Intensitet: Lav

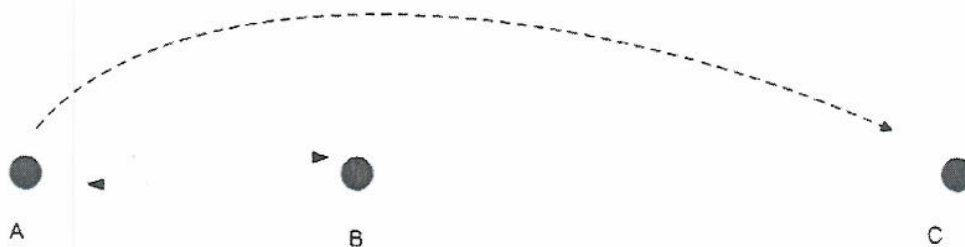
Momenter

- Tilslag med strak vrist, tilslaget er vellykket når ballen går i rett bane (skal unngå at ballen skrur)

I tillegg til å ha hovedfokus på langpasning/tilslagsteknikk, får man også trent på ballmottak

Beskrivelse

- Avstand spiller A – C, 30-40 meter, justeres etter behov og ferdigheter
- Spiller A slår innsidepasning til spiller B
- Spiller B møter ball, og slår pasning tilbake til spiller A
- Spiller A slår direkte langpasning over til spiller C
- Spiller C demper ball, og slår innsidepasning til spiller B
- Spiller B møter ball, og slår pasning tilbake til spiller C
- Spiller C slår direkte langpasning over til spiller A



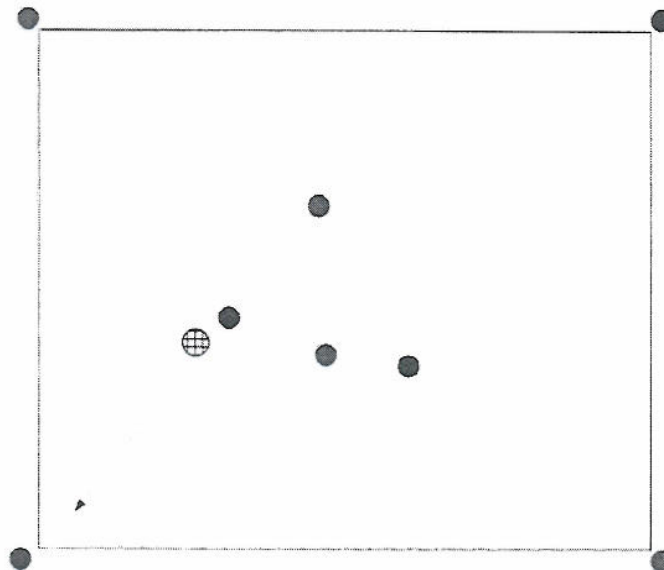
Øvelse: To-mot-to

Momenter

- Pasningskvalitet
- Mottak (i rom)
- Bevegelse i forhold til ballfører, gjøre seg spillbar

Beskrivelse

- Kvadratisk bane, 15*15 meter
- Spill 2 mot 2 innenfor kvadratet
- Hvert 2-mannslag har to medspillere som står plassert diagonalt overfor hverandre i hjørnene av kvadratet.
- Spiller som har ballen kan spille ballen til medspiller i et av hjørnene. Deretter bytter disse spillerne plass (pasningslegger går inn i hjørnet, mottaker tar med ball inn i kvadratet og deltar i spillet).
- Kan også spille tre mot tre (eller flere).



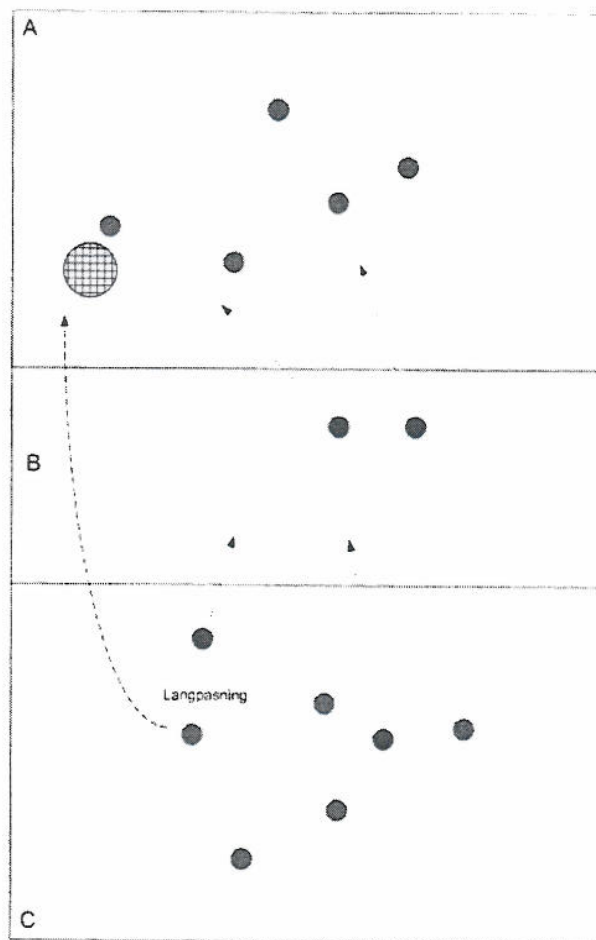
Øvelse: Dobbeltysker

Momenter

- Pasningskvalitet
- Mottak
- Vende spillet vha langpasning

Beskrivelse

- Rektangulær bane, som deles inn i tre soner. Sone B er utgangsposisjon for forsvarende lag.
- Øvelsen settes i gang i sone A (se figur), det røde laget (5 spillere) skal holde ballen i laget. To blå spillere kommer inn i sonen og skal forsøke å vinne ball.
- Rød lag kan vende spillet ved å spille ball over til rødt lag i sone C
- To nye, blå spillere kommer inn som forsvarsspillere i sone C, mens forsvarsspillerne i sone A trekker seg tilbake til sone B.



12-16 år

Øvelse: Spill med innleggssoner

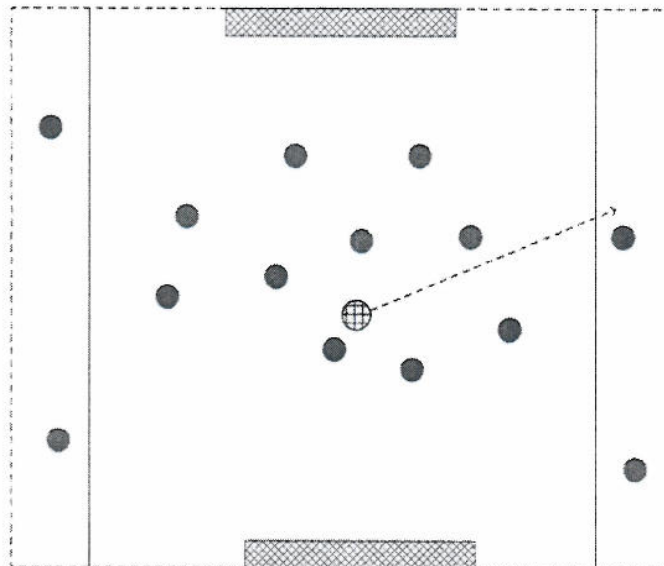
Momenter

- Bredder i spillet, søke ut mot kant
- Innlegg
- Bevegelser foran mål, dekke første og bakre stolpe samt returrom

Beskrivelse

To lag spiller mot hverandre. På hver kant av banen er det opprettet en innleggssone. Hvert lag har to spillere – én på hver kant – i innleggssonene. Spiller i innleggssonen er "fredet", ingen motspillere skal forsøke å ta ballen fra ham.

Hvis forsvarende lag står høyt på banen, skal det oppmuntres til å slå innlegg bak forsvarerne. Hvis forsvarende lag ligger lavt, kan man gå ned til dødlinjen før innlegget blir slått.



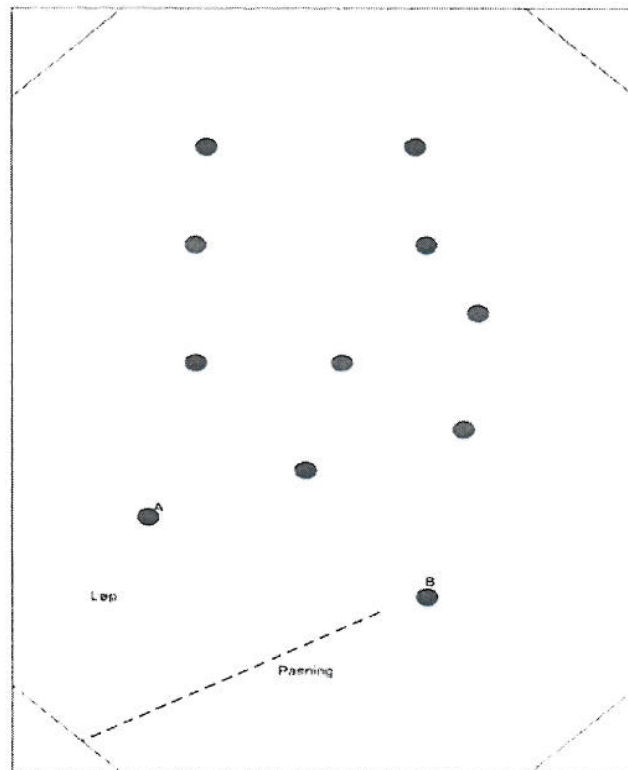
Øvelse: Biljardbordet

Momenter

- Pasningskvalitet
- Mottak
- Bevegelse i rom
- Vende spillet

Beskrivelse

- Spiller innenfor et avgrenset område, størrelsen tilpasses antall spillere.
- Spilles med overtall, f.eks 7 mot 4
- I hvert hjørne av banen markerer man ved hjelp av kjeplene et triangulært område som fungerer som mål
- Scoring oppnås ved at spiller går på løp, og mottar pasning fra medspiller innenfor målområdet
- Man får IKKE scoring hvis man står innenfor, og venter på pasning, det er viktig at spilleren skal komme på løp
- Når laget som er i undertall erobrer ballen skal de kun holde ballen i laget (ikke forsøke å score)
- Varighet 2-3 minutter, bytter spillere som er i undertall



Øvelse: Touchdown

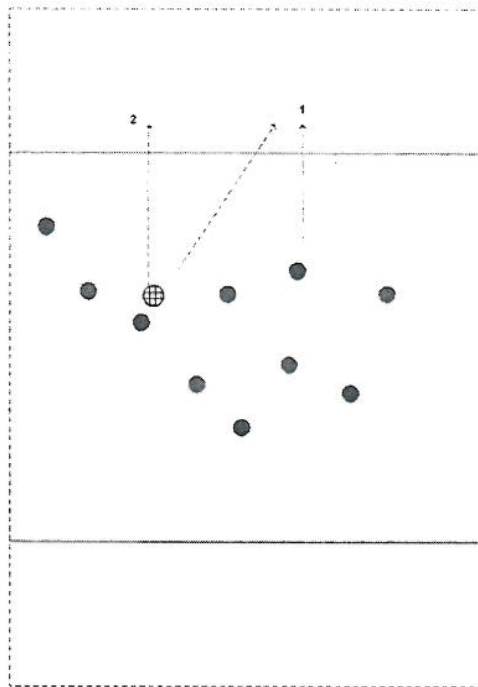
Momenter:

- Bevegelser i forhold til ballfører
- Flere samtidige bevegelser dvs vise initiativ
- Pasning i rom

Beskrivelse:

To lag – likt antall spillere på begge lag – spiller mot hverandre. Lagene scorer mål ved 1) å spille pasning til spiller som er på veg inn i (eller allerede befinner seg) rektangulært område i enden av banen eller 2) å selv føre ballen inn i dette området.

Øvelsen er en simulering på kunsten å spille seg inn i motstanderens mellomrom eller bakrom – dvs å passere et ledd.



Øvelse 4

alder: 10----

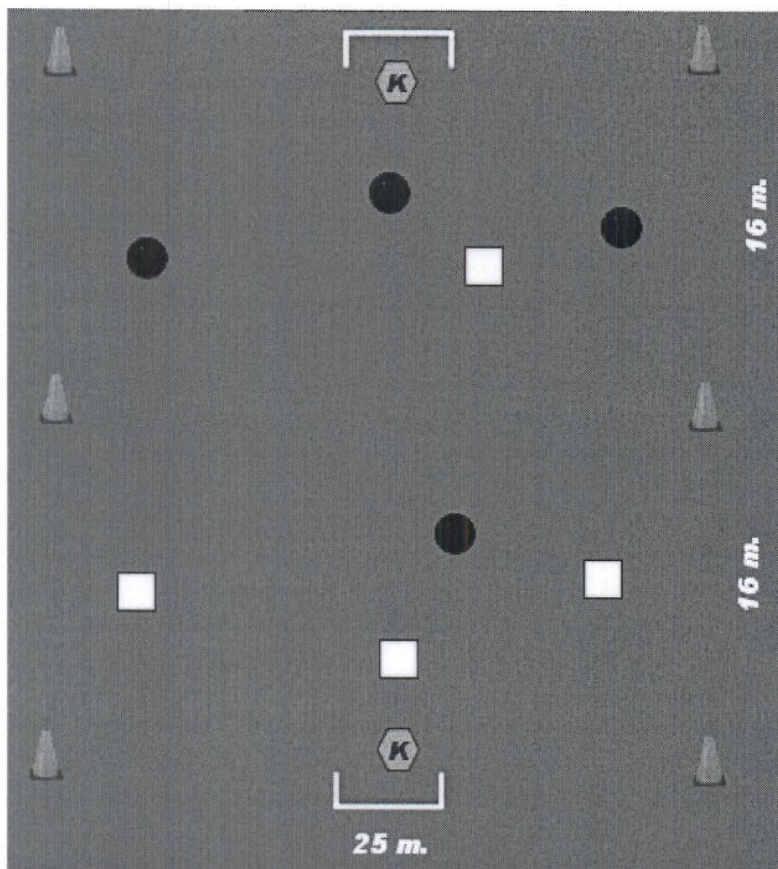
Avslutningsspill med to keepere og åtte utspillere. Dette gir mange skuddmuligheter fra distanse, mål og redninger. Øvelsen er morsom, utfordrer konkurranseinstinkt og gir ikke minst mange repetisjoner på kort tid.

AVSLUTNINGSSPILL

Aktivetsbeskrivelse: K + 3 + 1 v K + 3 + 1, dvs. 2 lag med K + 4 utspillere. 3 av spillerne fra hvert lag skal alltid befinne seg på egen halvdel, mens den 4. spilleren alltid er på angrepshalvdelen. Keeper kan distribuere til samtlige spillere. De 3 kan spille og avslutte fra egen halvdel, eventuelt foreta oppspill til 4. spiller som kan avslutte, eventuelt spille støttepasning til de 3 som avslutter. 4. spiller skal hindre motstanderens 3 spillere i å foreta oppspill og avslutte. Bytte av roller. Banestørrelse 32 x 25 m.

Hensikt: Skuddferdighet og retur

Arbeidstid: 15min.



I 4 mot 4 spillet får man jobbet med individuelle og relasjonelle ferdigheter. Førsteforsvarsferdighet og førsteangriperferdigheter er en viktig del av fotballspillet.

Alder: 10-16 år

Øvelse 2

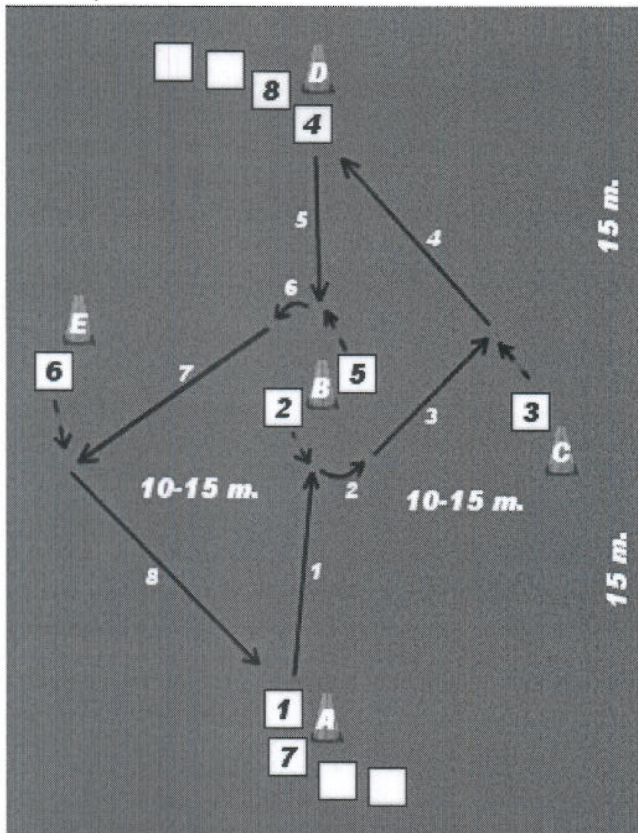
I spillesituasjoner spiller man ofte pasning på en feilvendt eller sidevendt møtebevegelse hvor denne spilleren vender opp og spiller en ny pasning i lengderetning i medløpet. Det er viktig at bevegelsen utløser pasningen og at man spiller pasningen til riktig tid med riktig kraft i forhold til medspilleres fart og retning. Jeg presenterer her en øvelse hvor man kan øve disse momentene.

Pasning- vending- medløp

Aktivetsbeskrivelse: - 10/ 12 spillere - Spiller nr. 2 gjør en motsatt bevegelse (i fra- i mot), dette utløser pasningen fra spiller nr. 1. Nr. 2 vender opp på en berøring og spiller pasning på nr. 3 som i forkant har gitt pasningsvinkel og startet sitt løp. Spiller nr. 3 gjør et medtak og spiller pasning til nr. 4 (eller spiller direkte til nr. 4). Samme motsatt vei. Bytter roller underveis!

Hensikt/ instruksjonsmomenter: - Øyekontakt mellom ballfører og mottaker - Bevegelse utløser pasning - Pasningskvalitet- og medtakskvalitet - Spille pasning til riktig tid, med riktig kraft og retning i forhold til mottakers fart, retning og rom. - Spille ballen langs bakken - Vende opp feil- eller sidevendt på en berøring. Tyngdepunkt og tilrettelegging.

Varighet: - 2 x 6 minutter med pause i mellom.



10-16 år

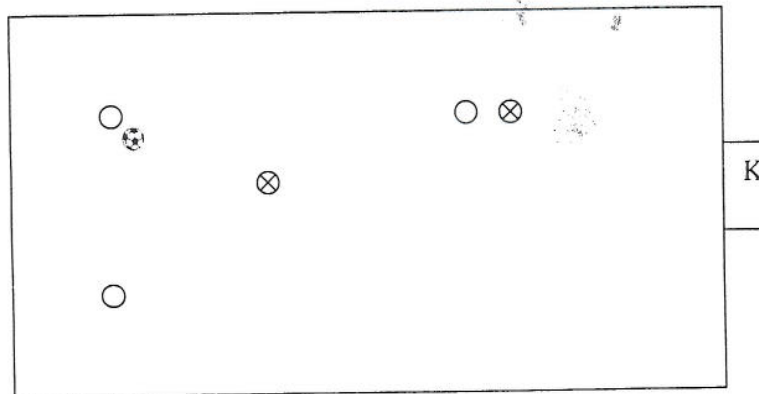
ANGREP

1) 2:1 +1:1 FRISPILLING, OPPSPILL OG BEVEGELSE

5 eller 7 spillere

Øvelse: Blikkontakt, tidspunkt for pasning, orientering, sidestilling

Gjennomføring: Ballfører og medspiller i midtbaneledd spiller seg fri fra forsvarende midtbanespiller. Oppretter blikkontakt med spiss som inviterer til oppspill med "fra og i mot" bevegelse. Midtbanespillere blir med frem for å skape overtall og avslutning. Øvelsen kan utvides til 2:1+2:2. Husk å begrense området.

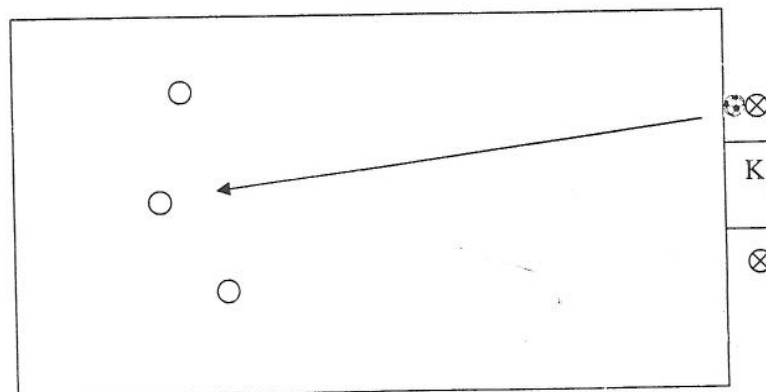


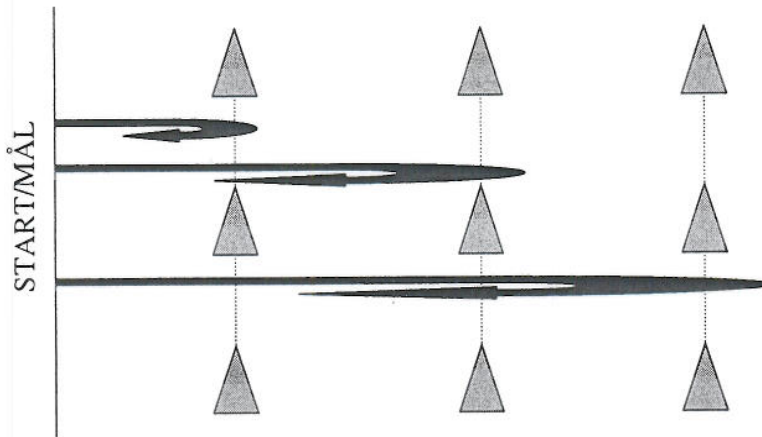
2) 3:2 MED ETT MÅL + KEEPER

5 spillere.

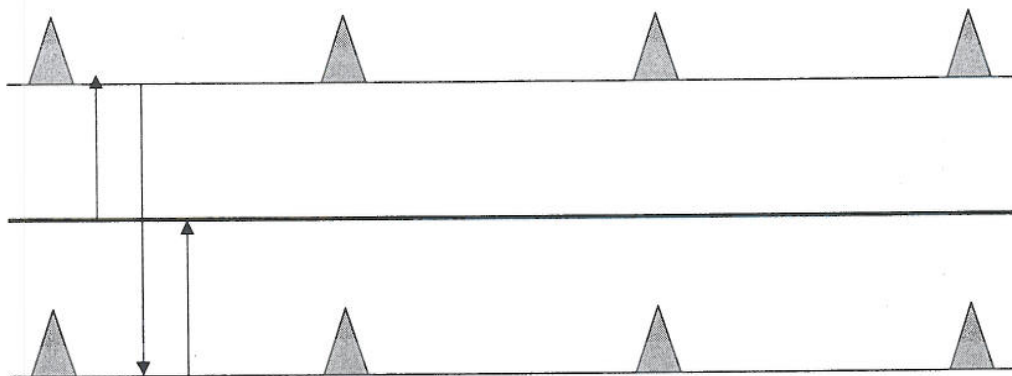
Øvelse: Blikkontakt, tidspunkt for pasning, orientering, sidestilling

Gjennomføring: 2 forsvarere spiller pasning til angripere. 3 Angripere utfordrer 2 forsvarere, forsøker med gode beveglser å skape overtall, innlegg og avslutning på mål.



Øvelse 9: Løp med vendinger (Doggis)**Hensikt:** Utvikle akselerasjonshurtigheten med retningsforandringer

Forklaring: Sett ut kjebler på 3, 6 og 9 meter. Spillerens oppgave er å akselerere frem over kjeblene på 3 meter, snu og løpe til mållinjen, snu og løpe til 6 meters linjen, snu og løpe til mållinjen, snu og løpe til 9 meter linjen og til slutt så raskt som mulig tilbake til start. Aktiviteten kan gjennomføres individuelt, eller som nummerkapløp. Varier gjerne avstanden, men pass på at arbeidstiden blir kort nok (under 8 sekunder), og pausene lange nok (over 1min). Aktiviteten kan også gjennomføres med ball. Gjennomfør maksimalt 5 repetisjoner før du gjennomfører en lengre seriepause på mellom 8-12 min. I pausen kan en gjennomføre enkle tekniske øvelser med lav intensitet.

Øvelse 10: løp sideveis**Hensikt:** Utvikle akselerasjonshurtigheten sideveis

Forklaring: Alle spillerne stiller seg på en linje, med blikket rettet fremover langs linjen. Parallelt med denne linjen settes det ut kjebler 4-8 meter fra linjen som spillerne står på. På signal fra trener skal spillerne bevege seg sideveis over linjen på høyre side, direkte over til linjen på venstre side, og til slutt bevege seg raskest mulig tilbake til utgangsposisjon.

10-16 år

FORSVARSPILL

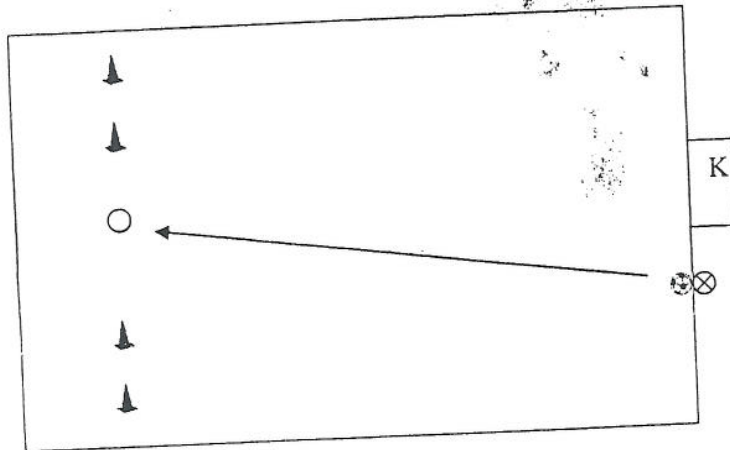
1) BALLFØRER RETTVENDT I FART 1:1

2 spillere + keeper

Øvelse: Spurt når ball forlater fot, kontrollert press-stå på beina, lede til en side, fokus på ball

Gjennomføring:

Forsvarer spiller pasning til angriper. Angriper setter fart med ball mot mål. Forsvarer skal vinne ball og score på ett av to små mål. Husk å avgrense området.



2) FORSVARER PÅ FEIL SIDE AV BALLFØRER 1:1

2 spillere + keeper + trener

Øvelse: returløp, vinne ball-oppholde, bruke kropp-takle, vekk fra farlig område

Gjennomføring:

Trener spiller pasning til angriper. Forsvarer starter i det pasningen går fra trener. Ballfører går på avslutning. Forsvarer skal komme raskt oppi ballfører for å vinne ball.

