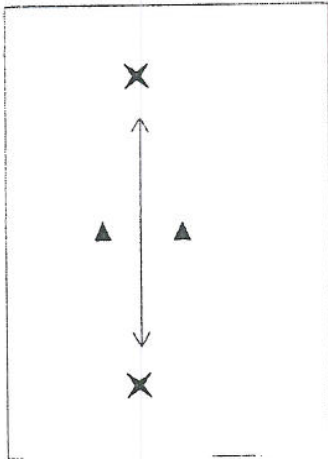


## Pasning/mottak

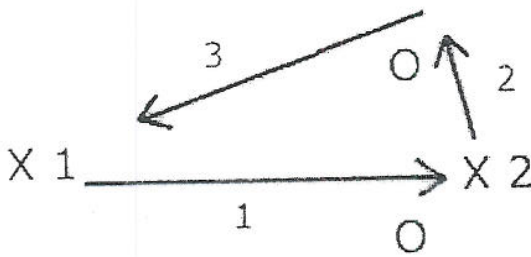


### FORKLARING:

- 2 spillere, 10-15 meters avstand. Et lite mål i mellom
- spille pasninger til hverandre gjennom målet
- mottak før pasning

### VARIASJON:

- 1 touch
- pasning/mottak med begge bein
- større avstand

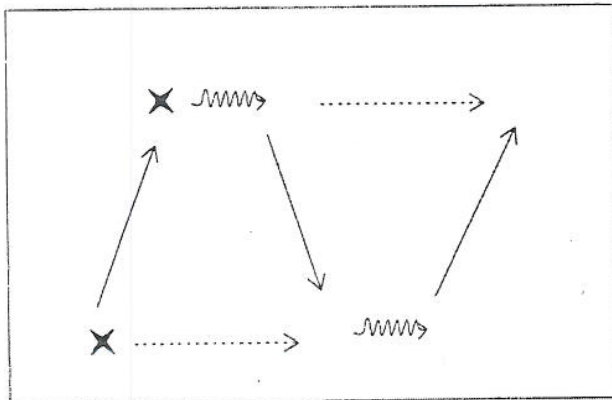


### FORKLARING:

- 2 spillere, 8-10 meters avstand
- X1 spiller pasning gjennom "målet" til X2, som legger ballen til rette med et retningsbestemt mottak. Deretter slår han pasning tilbake til X1.
- bytte etter 5-10 repetisjoner

### VARIASJON:

- bruk av begge bein
- mottak til annenhver side



### FORKLARING:

- 2 spillere, 10 meters avstand
- føring og pasning til hverandre

### VARIASJON:

- bruk av begge bein
- større avstand

6-12 år

## Øvelse: To mot en

### Momenter

- Spille opp møtende spiller (feilvendt)
- Rettvende seg
- Bueløp
- Utnytte to mot en
- Vinkel på pasning
- Timing på pasning i forhold til bevegelse

### Beskrivelse

Spiller 1 starter øvelsen ved å foreta en møtebevegelse. Spiller 2 responderer ved å slå pasning til spiller 1. Når spiller 1 mottar ballen, skal han rettvende seg og utfordre forsvarsspiller (spiller 3). Forsvarsspiller starter sin bevegelse i det spiller 2 mottar ball.

Etter at spiller 1 har spilt pasning til spiller 2, skal han komme på løp. Viktig at han buer løpet, for å få riktig avstand og vinkel i forhold til ballfører.

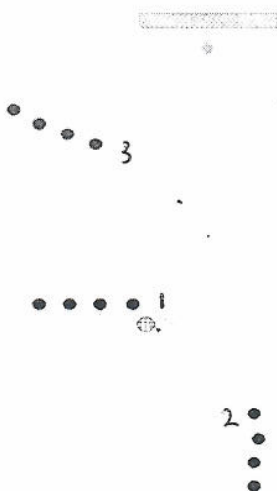
Spiller 1, som utfordrer forsvarsspiller, har to valg. Han kan spille på medspiller som kommer på løp, eller han kan velge å gå forbi forsvarsspiller.

Ved pasning til medspiller kan yttersiden av foten benyttes, hvis ballfører har ferdighetsnivå som tilsier dette. Ved å slå en kort pasning med yttersiden kan man kamuflere pasningen bedre.

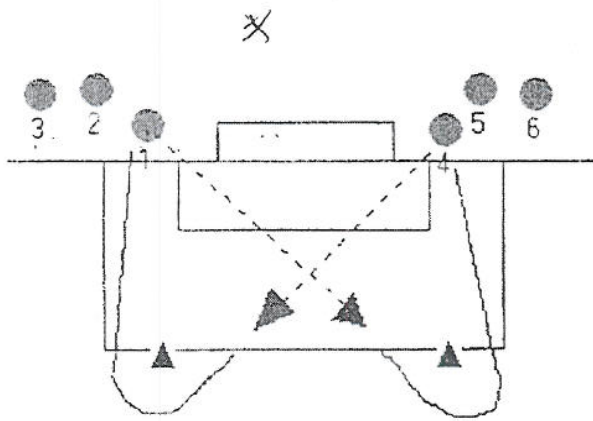
Pasning til medspiller må komme før han løper inn i offside.

Øvelsen avsluttes med avslutning på mål.

Spillerne bytter fortløpende plass, slik at de får prøvd alle posisjoner.



# 6-12 år Skudd



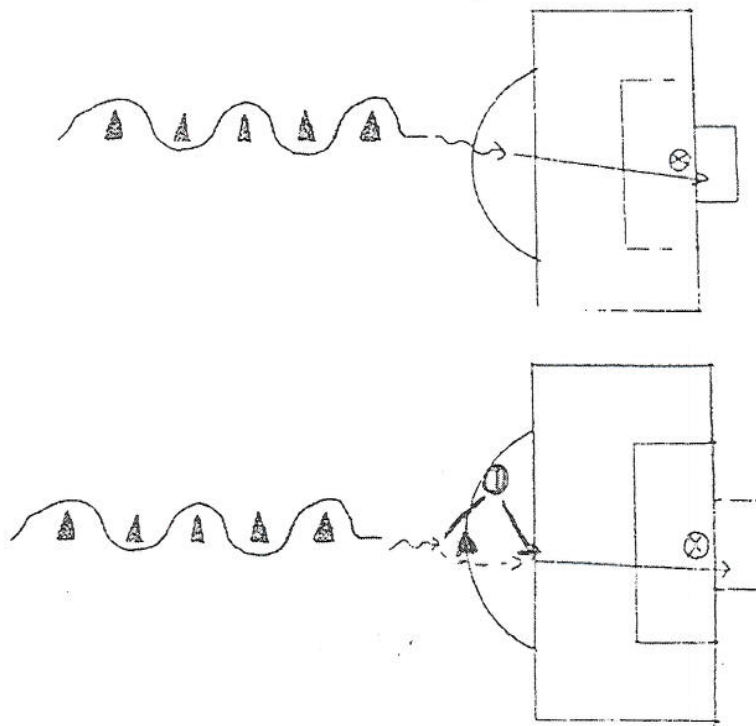
## FORKLARING:

- 2 rekker med spillere på hver sin side av målet
- spiller 1 starter å løpe uten ball rundt kjegle. Spiller 4 slår en diagonal pasning til spiller 1 som avslutter på direkten
- spiller starter så å løpe rundt kjegle og får pasning fra spiller 2 osv.

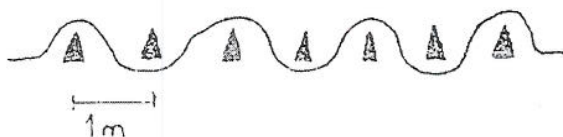
## VARIASJON:

- avstand til mål
- skudd med høyre og venstre bein
- antall touch før skudd
- antall touch før avslutning

Videre så kan skuddøvelser kombineres med for eksempel den første øvelsen vist under temaet føring:



## Føring/vending

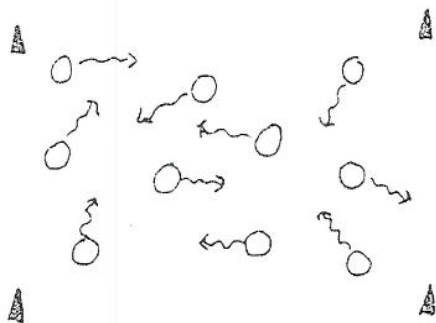


### FORKLARING:

- spillerne har en ball hver og fører gjennom kjeglene
- avstanden mellom kjeglene er 1 – 1,5 meter

### VARIASJON:

- ulike måter å føre ballen på (utside/ innside, høyre/venstre, annethvert bein)
- tempo

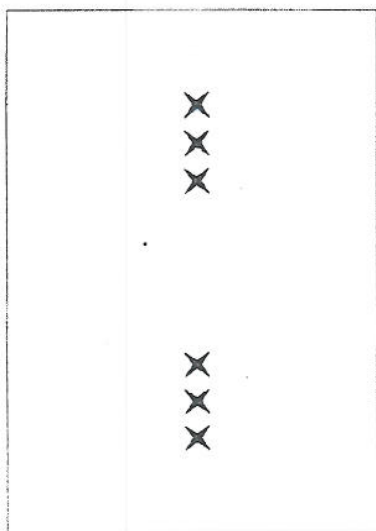


### FORKLARING:

- alle spillerne i en firkant på 10x10 meter med hver sin ball.
- ballen skal føres rundt i firkanten uten at man kolliderer med noen andre.

### VARIASJON:

- ulike måter å føre ballen på
- bytte av ball med annen spiller ved fløytesignal.
- konkurranse hvor man har kontroll på egen ball og prøver å sparke ut de andre sin, den som står igjen til slutt har vunnet.



### FORKLARING:

- 2 rekker, 10-15 meters avstand
- føring av ballen over til førstemann på motsatt side før du stiller deg bakerst i køen der.

### VARIASJON:

- ulike måter å føre ballen på
- tempo

6-12 År

**7 : Heade, dempe, trikse (alle med hver sin ball).**



Kaste ballen opp i lufta og.....

Alt.1 (Heade) : Heade en gang / flere ganger og ta imot (repiter).

Alt.2 (Dempe): Dempe m. vrist, såle, innside, utside, lår og bryst (repiter).

Alt.3 (Trikse) : La ballen sprette i bakken og spark så ballen opp i hendene igjen (repiter).

Alt.4 (Trikse): Som over, men bruk hode, lår og fot. F.eks : Kast ballen i lufta og head, prøv å ta mot med lår, la ballen sprette i bakken, og spark så opp i hendene (repiter).... Osv.

Alt.5 (Trikse): Prøv å trikse så mange som mulig med vrist, innside/utside av fot, lår, bryst og hode.

**8 : Heading, demping (to og to sammen)**



Alt.1 (Heade): 1 kaster til 2 som header tilbake (10 repetisjoner og så bytte).

Alt.2 (Dempe): 1 kaster til 2 som demper og sentrer tilbake til medspiller (10 repetisjoner og så bytte).

**9 : OVERSTEGSFINTE (utover) :**



A



B



C



D



E Oversteg HF



F



G Rykk VF



H

**10 : OVERSTEGSFINTE (innover) :**



A



B



C Oversteg HF



D



E



F



G Rykk HF

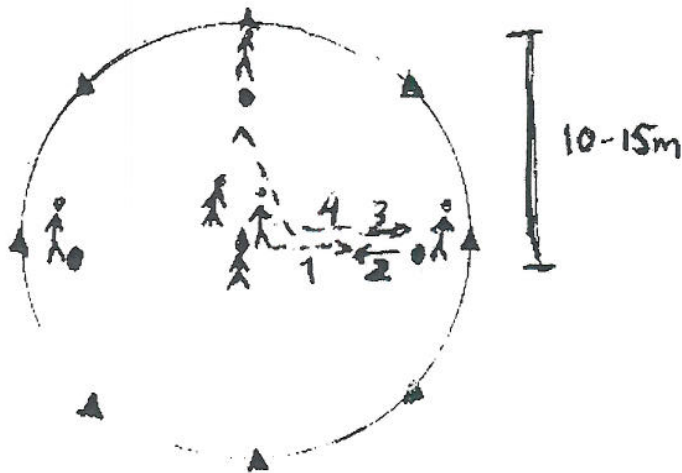


H osv

6 →

### Øvelse # 9 : Sirkel'n

Veldig fin øvelse som gir anledning til å trene på en rekke ulike basisteknikker.



#### Organisering:

Her deles spillerne i to grupper (4-6 per gruppe), hvorav den ene gruppen samles i midten av sirkelen uten ball, mens de andre fordeler seg på utsiden av sirkelen ved en kjele hver m/ball.

#### Utførelse:

Spillerne i midten spurter ut til en spiller (heretter kalt "server") på utsiden av sirkelen. Når spilleren u/ball er 5 m unna, spiller "serverne" en innsidepasning til spilleren som kommer imot. Denne spilleren slår en innsidepasning tilbake, snur seg rundt, løper rolig mot kjele i midten av sirkelen, og løper så ut til en ny ledig "server". Etter ett minutt bytter "serverne" plass med de i midten.

#### Mulige progresjoner:

Server slår pasning langs bakken, den andre utfører:

- Innsidepasning
- Mottak innside – pasning innside
- Mottak utside – pasning innside

Server kaster ball i luften, den andre utfører:

- Mottak av høy ball, innsidepasning langs bakken tilbake
- Innsidepasning i luften

#### Instruksjonsmomenter:

I øvelsene ovenfor kan man fokusere på mange ting, avhengig av nivået og alderen til spillerne. På bakgrunn av det jeg har sett av denne gruppen har jeg plukket ut få ting jeg ønsker å jobbe med når det gjelder teknikken for innsidepasning og mottak/medtak:

#### Innsidepasning

- Låse ankelen
- Treffe midt på ballen
- Sparke skikkelig gjennom ballen

#### Medtak/Mottak

- Bevege seg slik at kroppen kommer bak ballen
- Gi etter med mottagende kroppsdel
- Legge til rette for neste handling

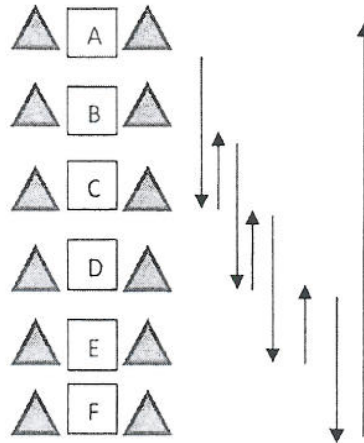
6-12 sv

## Hurtighet/ koordinasjon /balanse Stigeøvelser

2 kjegler fremover,  
1 kjege tilbake rygging,  
spurt helt tilbake.



Hinke på høyre fot  
gjennom A-B-C, hinke på  
venstre fot gjennom D-E-F,  
spurt tilbake.



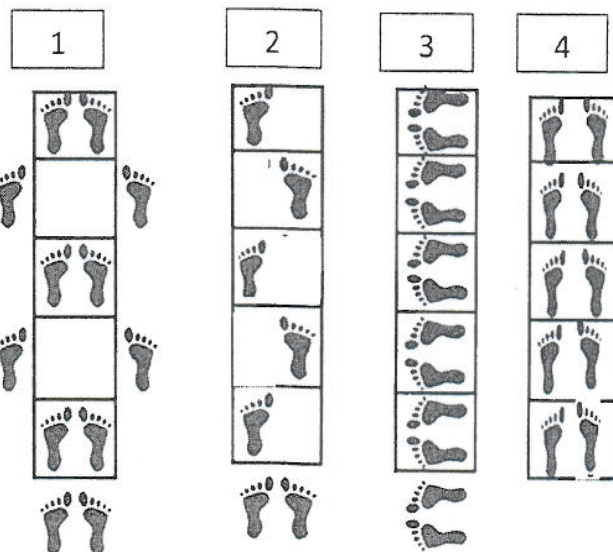
**Viktige momenter!**

Hurtighetstrening er ikke  
kondisjonstrening.

Korte skritt.

Raske skritt.

Bruke tåballene/forfoten.



### Stigeøvelser

1: Stjerne: Begge føtter inni, begge føtter utenfor.  
Armene ut til skulderhøyde.

2: En fot i hvert trinn, bruke armene.

3: En og en fot i hvert trinn, sidelengs. Raske trinn,  
bruke armene, ikke vri kroppen.

4: En og en fot i hvert trinn, Raske skritt.

**Trening ballføring og dribling**

**Spesielle momenter å passe på** Holde farten nede på et nivå hvor hver enkelt har kontroll. Å kunne se opp under ballføring **Øvelser:**

1. La spillerne føre ballen fritt innenfor et avgrenset område, men med god plass.
2. Varier mellom stor fart hvor man spiller ballen 4-5 meter foran, og liten fart med ballen tett i beina.
3. La spillerne gå fritt, men med ballen tett på et lite område, slik at de må styre unna hverandre.
4. Lag betingelser, slik som f.eks stafetter hvor man fører ballen fritt i stor fart ca 20 meter frem, så rundt en kjeGLE og tilbake for å avlere ballen til neste.
5. Dribling mellom 6- 8 kjeGLE, evt også som stafett.
6. Legg betingelser på selve ballføringen, slik som bare med utside, annenhver gang utside og innside, annenhver gang høyre - venstre innside. Bruk alle øvelsene 1- 5 med ulike betingelser.

Område:



Δ =kjeGLE



## COERVER ØVELSER MED FOKUS PÅ BALLMESTRING

1. Ball i gang mellom beina-innside på begge bein(toe-tap) tid 5-6 min.
2. Hoppe med en fot på ballen-veksle høyre venstre.(koordinasjonstrening) tid 5-6 min.
3. Dra ballen med sålen frem og tilbake sideveis. Tid 5-6 min
4. Førings av ball i løp: innside begge bein 2-3 min/utside begge bein 2-3 min.
5. Retningsforandring/vendinger med ulike måter å snu på.(innside, utside, Cruyff vending...)Her kan en kjøre uten press og med litt press, kan også ligge inn lag konkurranser og stafetter.

### Område øvelser 1,2 og 3

●	*	x	*	x	*	x	*	
	*	x	*	x	*	x	*	*= kjepler
	*	x	*	x	*	x	*	x= spillere
	*	x	*	x	*	x	*	

### Område øvelse 4 og 5

*		*		*		*
*		*		*		*
*	x	*	x	*	x	*
*	x	*	x	*	x	*
	x		x		x	

# COERVER ØVELSER MED FOKUS PÅ BALLMESTRING

- 1 .BALL I GANG MELLOM BEINA-INNSIDE PÅ BEGGE BEIN (TOE-TAP)  
(stillestående). 5- 6 MIN.
- 2 .HOPPE MED EN FOT PÅ BALLEN- VEKSLE HØYRE VENSTRE.  
(KOORDINASJONSTRENING) MED DRAGNING BAK OG RUNDT. 5-6MIN.
3. TO SPILLERE I LAG MED EN BALL, SPILLERNE STÅR MELLOM KJEGLER  
VENDT MOT HVERANDRE, EN AV SPILLERNE BRUKER EN BERØRING MENS  
DEN ANDRE BRUKER TO BERØRINGER(MOTTAK/PASNING). BYTTER ETTER 3-4  
MIN.
4. FØRING AV BALL I LØP, MED VENDING OG PASNING. (7-8 MIN)

## OMRÅDE FOR ØVELSE 1, 2 og 3

```

*   X   *   X   *   X   *
*   X   *   X   *   X   *
*   X   *   X   *   X   *
*   X   *   X   *   X   *

```

## OMRÅDE FOR ØVELSE 4

```

*   *   *   *
*   *   *   *
*   *   *   *
*   *   *   *

```

```

X
X
X
X

```

\*=kjegler  
x=spillere

6-10 år

## 2) FØRING OG VENDING

Tema :

- FØRING av ball (som regel hver sin ball).
- FØRING OG VENDING med ball.

### 11 : FØRING AV BALL INNE I EN FIRKANT (3-10 spillere)



- Alt.1 : Føring rundt i firkanten i turbo-fart eller snegle-fart.
- Alt.2 : Fører ballen rundt, og vender når treneren blåser i fløyta.
- Alt.3 : Hærmegåsa : Fører bak en annen spiller som også har ball.  
Bakerste spiller prøver å gjøre nøyaktig det som spilleren foran seg gjør.
- Alt.4 : Fører ballen rundt, og prøver samtidig å sparke vekk andres baller.

### 12 : FØRING AV BALL (1-6 spillere) :



Fører ballen frem og tilbake ca. 10m (marker med kjepler) med forskjellige vendinger.



Alt.1 : Fører ballen med innside, utside, innside, utside (bruke kun en fot).

Alt.2 : Innside til innside (fra fot til fot).

Alt.3 : Sålegang (rulle ballen fremover ved kun å bruke sålen).

Alt.4 : Innside HF – innside VF – såle HF (osv. innside VF,..)

Alt.5 : Kjøre 2, 3 eller 4 lag mot hverandre i en stafett (sett opp kjepler en skal runde).



0 -----ca.10m

### 13 : FØRE BALLEN HURTIG (1-6 spillere) :



Føre ballen hurtig fra 0→10m, vende og tilbake, vende og så stoppe.

Føre ballen hurtig fra 0→20m, vende og tilbake, vende og så stoppe.

Føre ballen hurtig fra 0→30m, vende og tilbake, vende og så stoppe.

Alt.1 : Repiter 4 ganger (m. cryff-, utside-, innside- og såle-vending) .

Alt.2 : Kjøre en stafett m. 2 el. 3 lag mot hverandre.

0 -----ca.10m-----ca.20m-----ca.30m

### 14 : FØRING AV BALL MELLOM KJEGLER (1-6 spillere)



x x x x x x



6-12 år

## Øvelse: Pasning og bevegelse

**Intensitet:** Middels

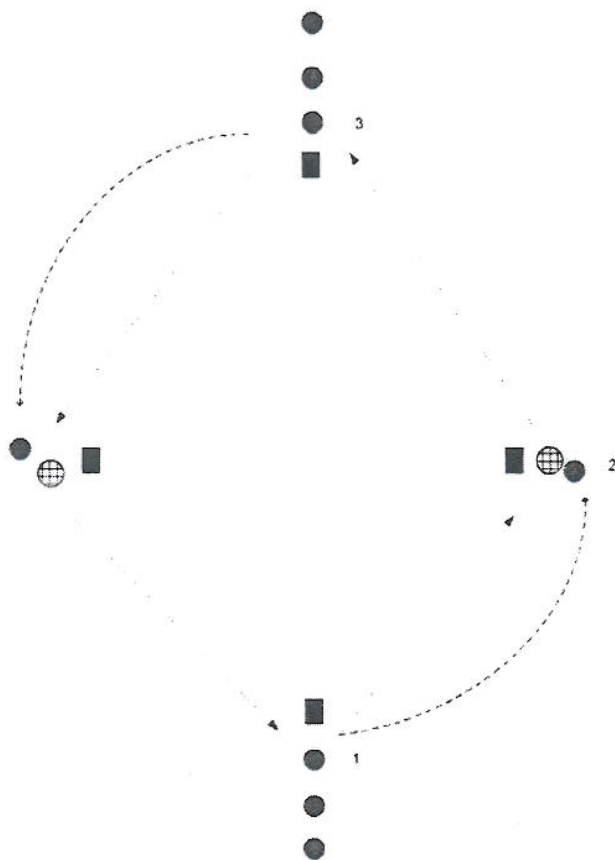
**Momenter:**

- Pasning til spiller i bevegelse
- Mottak

**Beskrivelse**

- Øvelsen starter med at spiller 2 setter i gang sin bevegelse, buet løp mot kjege
- Spiller 1 slår pasning på utsiden av kjege
- Spiller 2 gjør et mottak, og slår deretter pasning over til spiller 3
- Spiller 2 løper over til motsatt (i forhold til der han startet) side
- Steg 1-4 repeteres fra motsatt side

Når øvelsen har satt seg, kan den kjøres med to baller.



## Teknikktrening alder 6-10 år

**For de minste gjelder det å spille mest mulig. Det er viktig at de kjenner øvelsene godt, og at de selv kjenner at de behersker øvelsene og gjør framgang.**

### **Trening av pasning og skudd**

Det er nødvendig å trene alle spark på ballen, og disse øvelsene må terpes, men uten at det blir for langtekkelig. I organiseringen av treningen kan det være lurt å bruke de første 10 - 15 minuttene av hver økt til pasningstrening, fordi dette også kan gi en viss oppvarmingseffekt. Innsidespark og rette- og skrå vristspark er de viktigste sparkene som det bør startes med, og dette bør fortsette gjennom hele perioden. Det er rikelig med progresjonsmuligheter innenfor øvelsesutvalget man har til rådighet.

### **Spesielle momenter å passe på**

Standbenets plassering skal være med foten i ballretningen Sparkebenets bane skal alltid følge ballretningen; før treffet, i selve trefføyeblikket og etter treffet av ballen I vristspark skal vristen være helt strukket i trefføyeblikket (De fleste mister mye kraft pga dårlig strekk på vristen) Instruer i at både retning og høyde, men også fart/kraft i pasningen skal bidra til å gjøre det enklest mulig for mottaker.

### **Øvelser for pasningstrening**

Innsidespark: 1. Begynn med 2 og 2 spillere på kort distanse (6-7m). Ballen stoppes mellom hvert spark (samtidig mottakstrening). 2. Kort ned avstanden til 3-4 meter 3. Øk avstanden til 10 - 12 meter 4. Spill direkte på ballen på alle avstander fra 3 til 12 meter 5. Direkte spill på ballen, mens spillerne beveger seg vekselvis mot hverandre og fra hverandre. 6. De samme treningsmomentene som 1-4 med hhv 3 og 4 spillere i trekant og firkant

7. 3 spillere på linje; en i midten som spiller kort ball annenhver gang til de to andre. De to på endene spiller vekselvis kort ball til spilleren i midten, får den tilbake og spiller så lang ball til motsatt ende. En syklus blir (ved start på den ene enden), kort til midten, kort tilbake, lang til motsatt ende, kort til midten, kort tilbake, lang til motsatt ende. Vristspark: 1. 2 og 2 spillere trener vristspark på stille ball (samtidig mottakstrening) Passende avstand er fra 8 - 20 meter. 2. Tren vristspark med loddrett vrist og standbenet tett inntil ballen. 3. Tren vristspark med skrå vrist og standbenet lenger til side for ballen. 4. Tren vristspark med rett og skrå vrist langs bakken og vristspark med vrist også med løft på ballen 5. Tren vristspark med rett og skrå vrist også som skudd på mål, men understrek at treffet på ballen er viktigere enn kraften i selve sparket. 6. Forklar betydningen av at standbenet plassert ved siden av ballen fører til at kroppen er over ballen og at ballen da går lavt, og at standbenet plassert bak ball gir høy ball.