

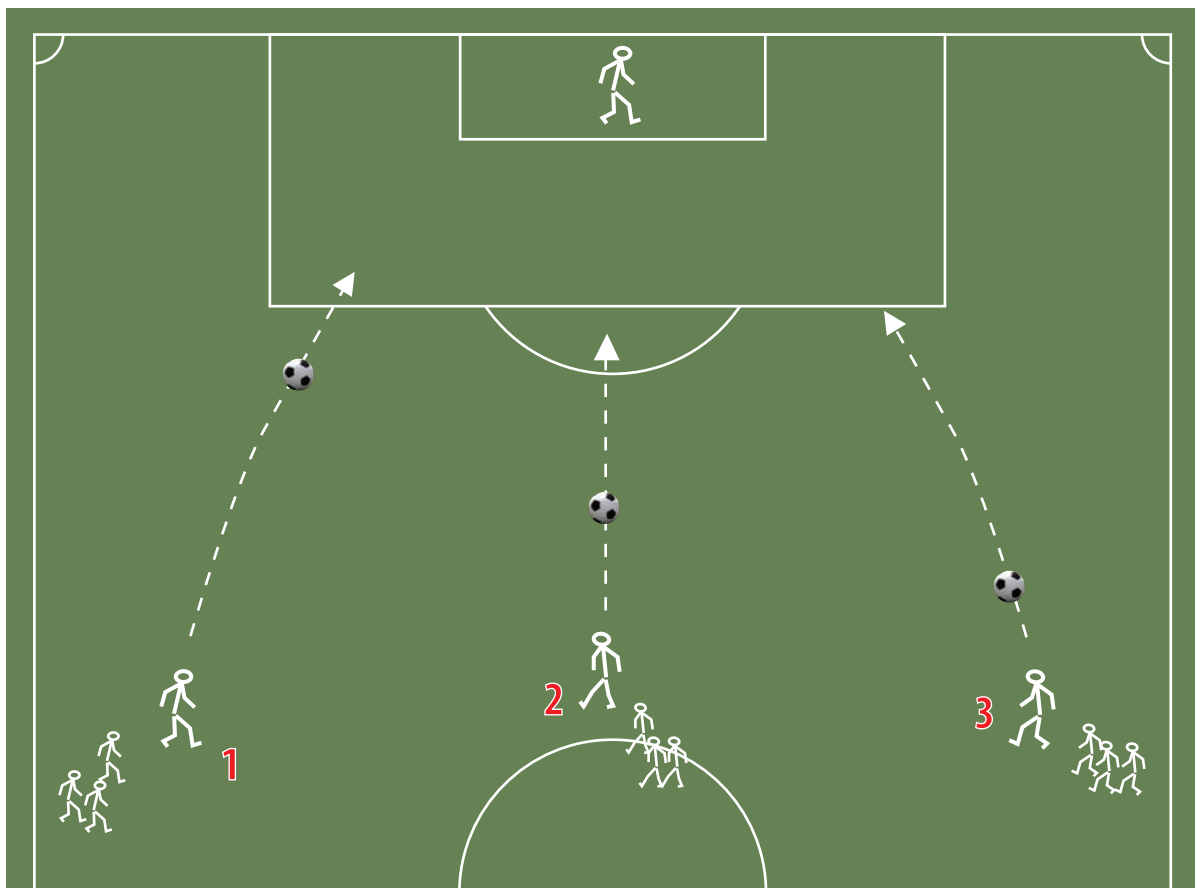
Pasning mellom 2 kjepler

- Retningsbestemt mottak,
- Slår returball langs utsiden av kjeqlen
- Bruk begge bena

Viktig! Konsentrasjon

Øvelse 3. Avslutning

7 til 13 år

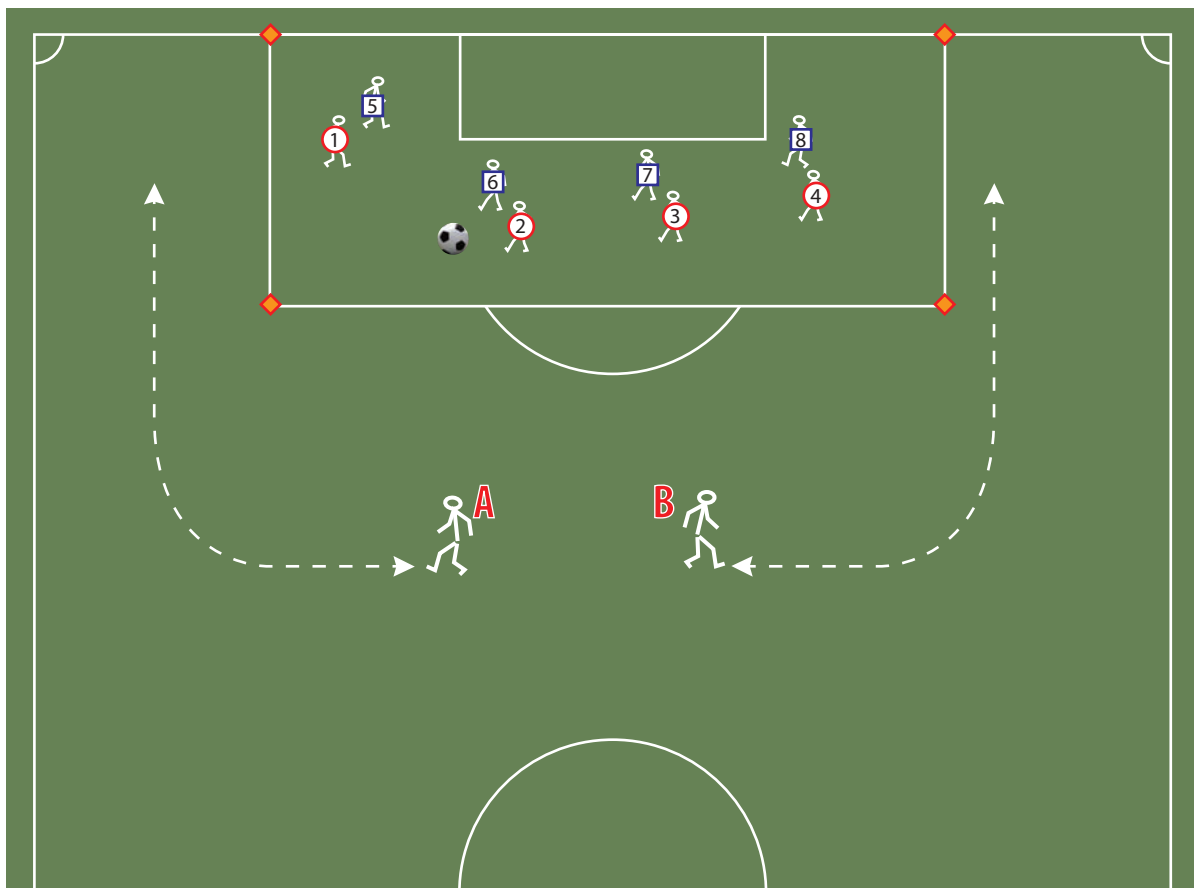


3 grupper ruller mot høyre.
- 1 keeper

Fører ball m/tempo skyt utenfor 16m. Max 4 i hver gruppe. For ikke å få for lang ventetid.

Øvelse 4. Avslutning

?

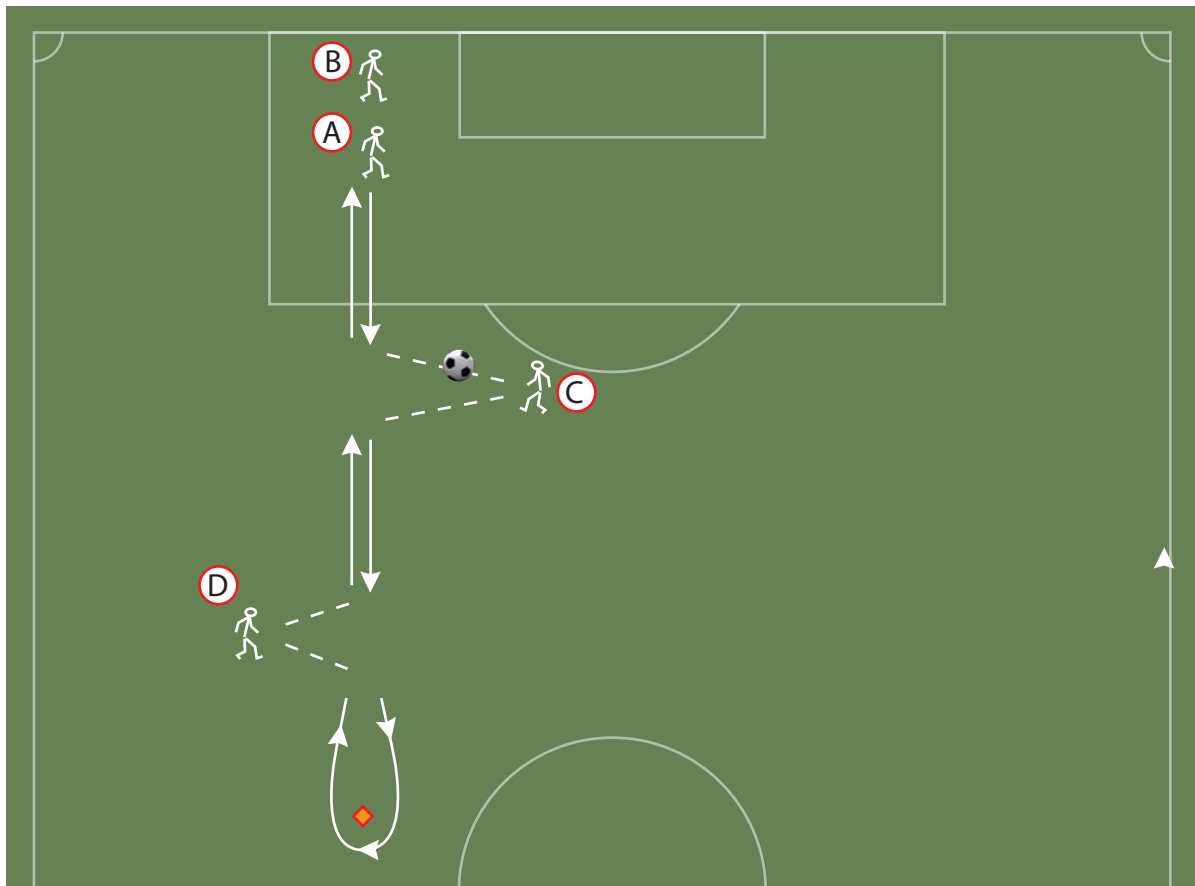


Øvelse i markering / støtte / avslutning.

A og B er bevegelige spillere som hele tiden skal være støtte ved de enkelte situasjoner som oppstår. Kan gjerne ha en tredje mann fri ute. Rundinger starter angrep, tar firkanter ballen fra dem, må ballen ut til A/B, før disse blir angripere. Jobbing snakking i feltet er meget viktig. Kan evt. Prøves med en fri mann inne.

Øvelse 5. ??????????

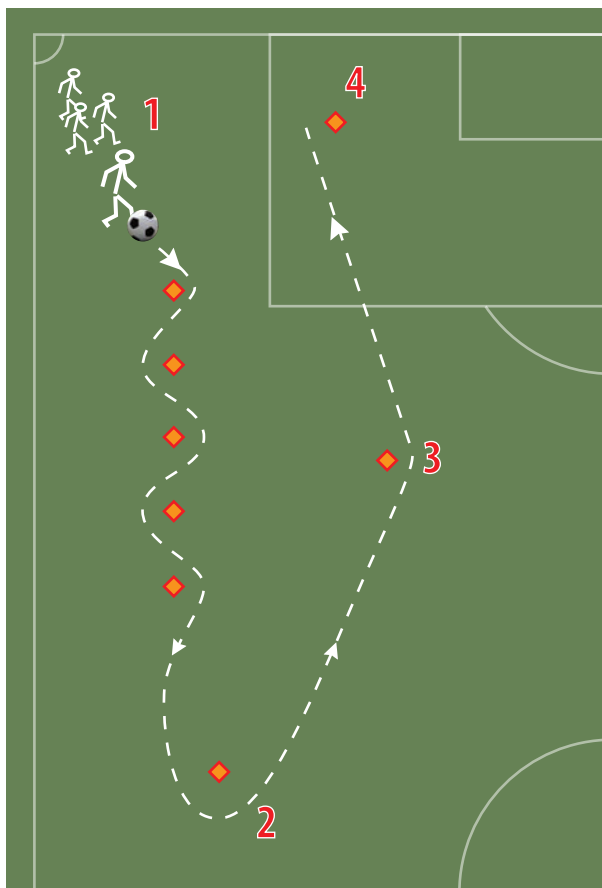
?



Spiller A spiller ballen til C, som spiller direkte en liten vegg mot A som kommer løpende. Ballen spilles videre til D, som gjør det samme. Etter at A har mottatt ballen fra D, tar han den med seg og fører den rundt markøren, når han er kommet rundt markøren, passer han ballen til D og til C på samme måte, og spiller B overtar.

Øvelse 6. Teknikk

7 til 13 år



1. Løpe sikk sakk, bruke utsiden av foten høyre/venstre
2. Cruyff sidevending
3. Oversteg – kroppsfinte eller la ballen gå fram og tilbake mellom beina.
4. ?

N.B.

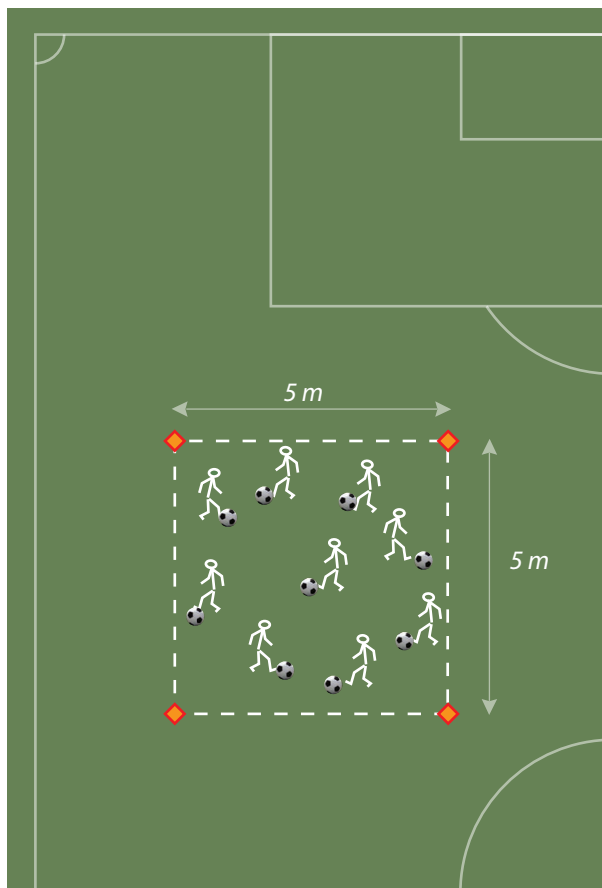
Kan bruke såle som tillegg eller alternativ.

Viktig: - Ikke for stort tempo viktig å gjennomføre.
- Riktig - Balanse – Opp med blikk.
- Trener må vise

10 – 15 min. Oppvarming Ballkontroll.

Øvelse 7. Oppvarming

7 til 13 år - Senior



Lite område 5 x 5m.

Alle med ball.

Føre og vende.

Etter 5 min. ta ut 1 ball, spilleren som mister ball må vinne ball fra annen spiller.

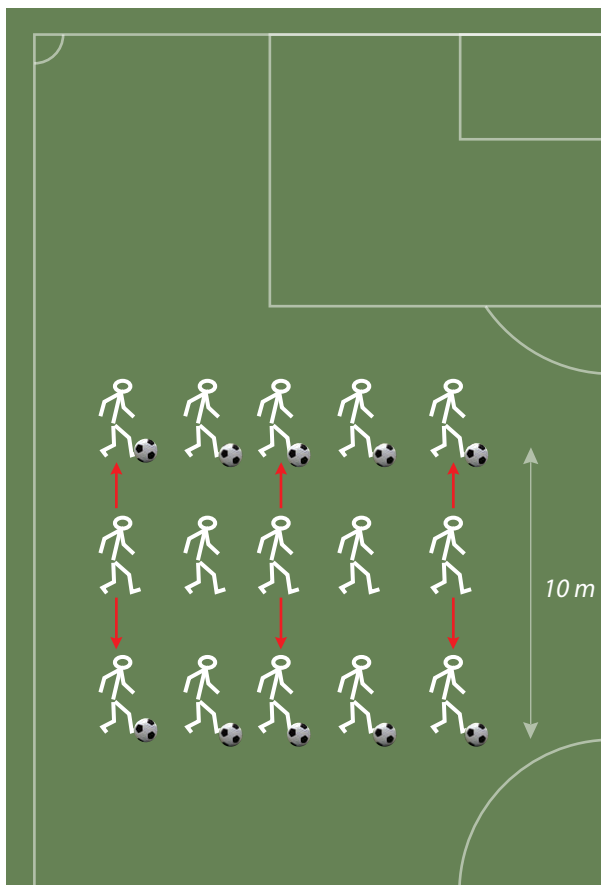
Osv. osv. etter 8 min. ta vekk en ball til.

Viktig: - God balanse / opp med blikket / skjerme ball. – orientering.

Kan avslutte øvelsen med at alle har ball. Du skal prøve å sparke ballen til de andre ut av området. Den som står igjen til slutt er vinner.

Øvelse 8. Teknikk

7 til 13 år



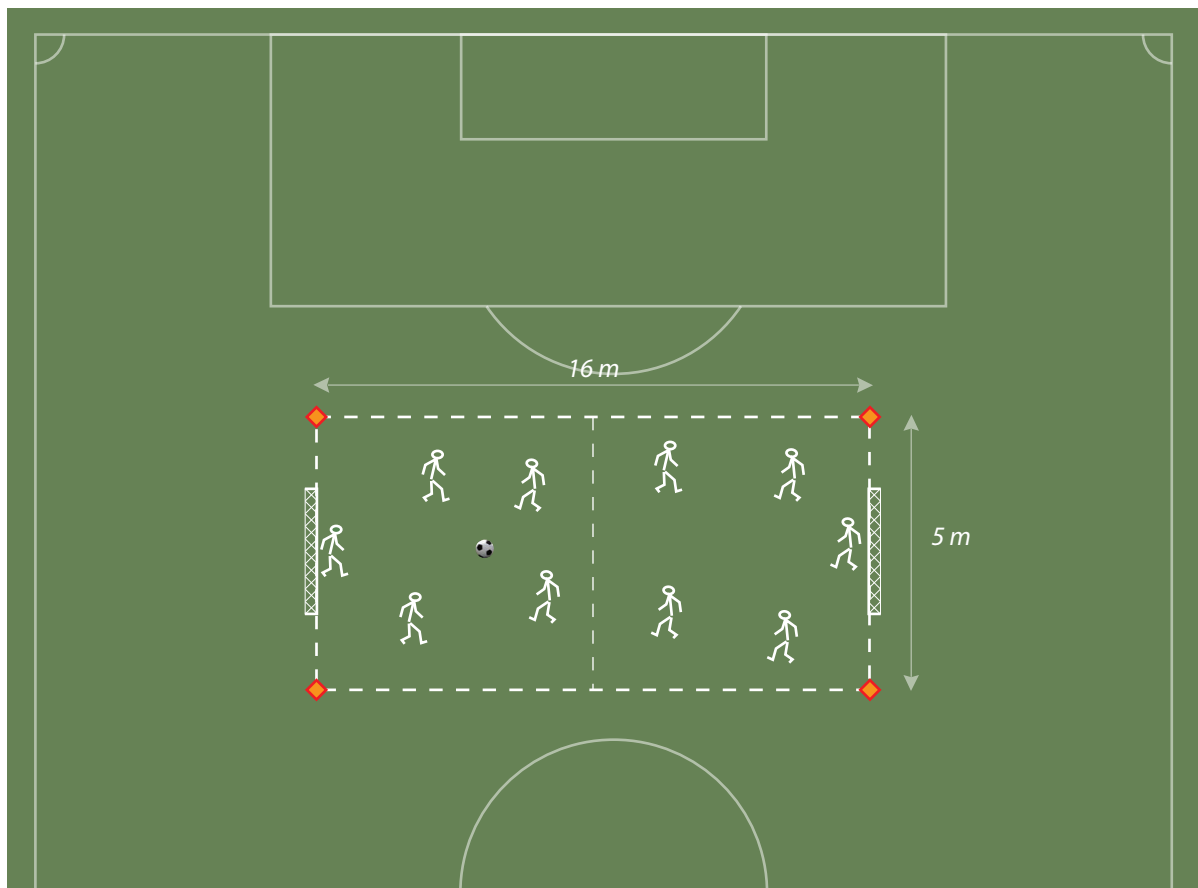
3 sammen 2 baller perioder på 2min.

1. Innside Høyre/Venstre
2. Vrist Høyre/Venstre
3. Lår/Vrist Høyre/Venstre
4. Bryst/innside Høyre/Venstre
5. Heade
6. Ta vekk en ball /Vending /Pasning.

Viktig: Konsentrasjon - Ballanse - Snakking

Øvelse 9. Heade

7 til Senior



2 lag: Lite område m/2 mål. (Størrelse 16 x 5m)

Kaste/Heade: Spiller kaster til medspiller som **MÅ** Heade ballen videre til medspiller.

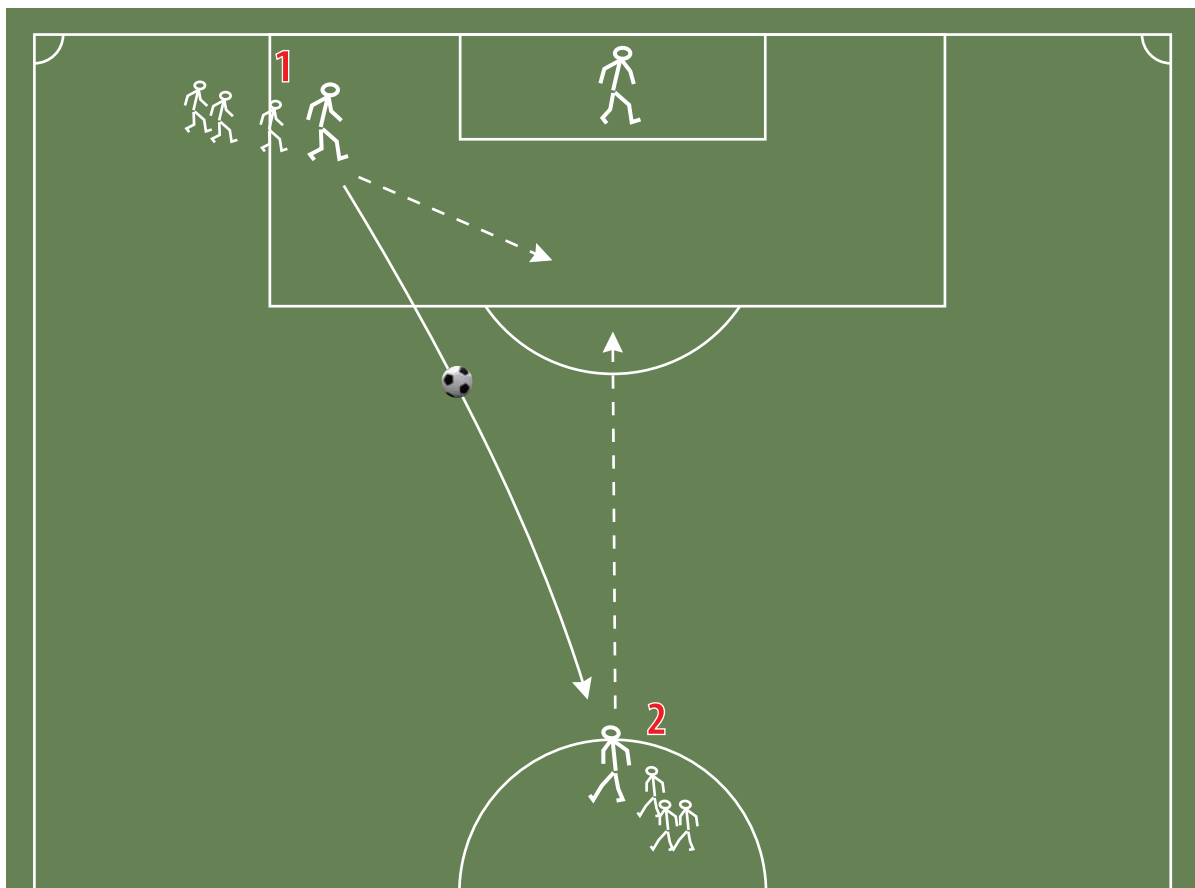
Motstander må vinne heade duell eller løs ball

2 målmenn

Alt. 2 Må Hindre scoring med hode

Øvelse 10. Duell

7 til Senior



2 Grupper

Gruppe I

Slår i lang pasning i luften.

Gruppe II

Tar et kontrollert mottak, tar med ball mot målet for å avslutte.

Gruppe I

Følger etter pasning ut til 16m hindrer angriper fra å avslutte

Viktig:

Kontrollert langpasning - Kontrollert mottak.

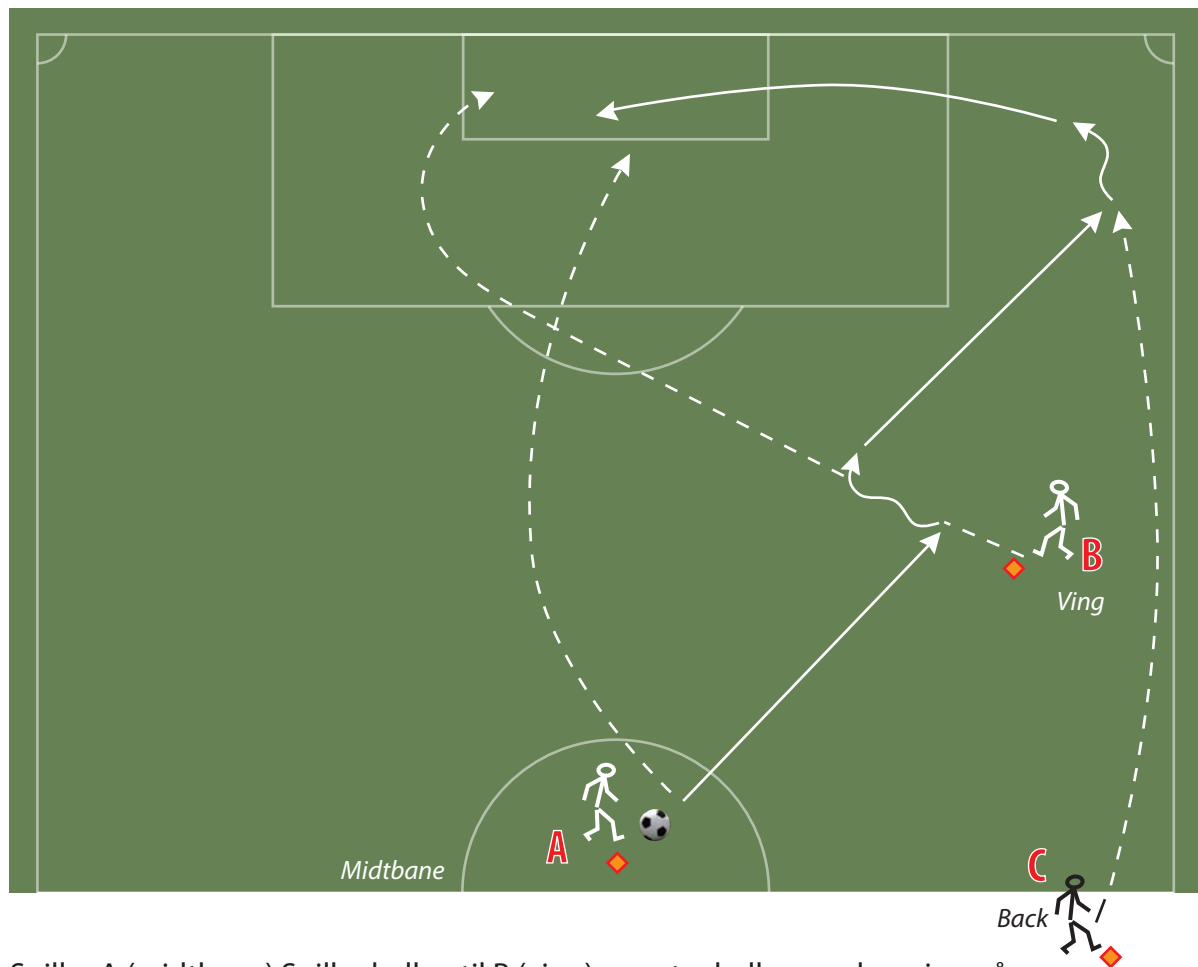
Holde tempoet oppe utfør finte på rett avstand.

Forsvarer:

Prøv å lede motstander høyre, eller venstre ved å sidestille.

Øvelse 11. Avslutning og Angrep

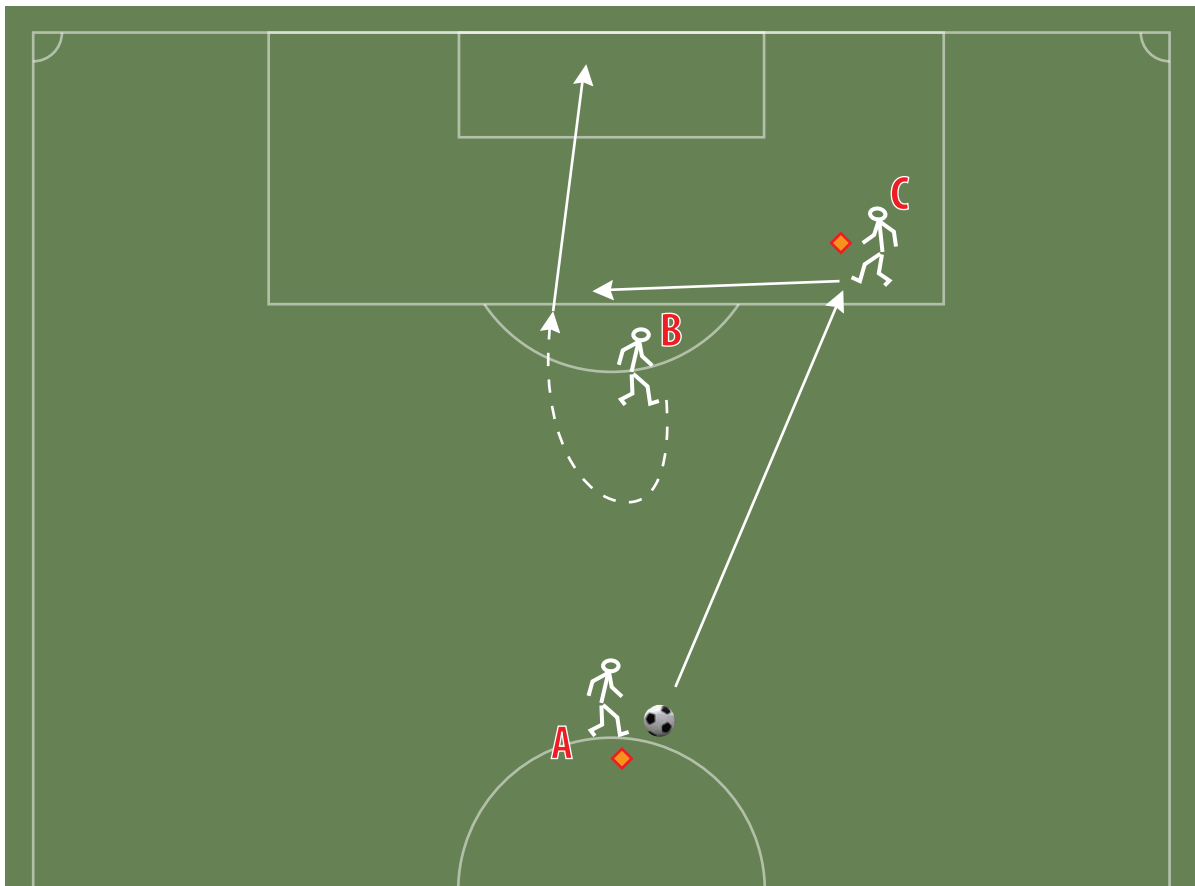
7 til 13 år



Spiller A (midtbane) Spiller ballen til B (ving), som tar ballen med seg inn på banen, samtidig som C (backen) starter og overlapper B, C tar med seg ballen til kortlinjen og legger inn foran mål. A til første stolpe, B til andre.

Øvelse 11. Avslutning og Angrep

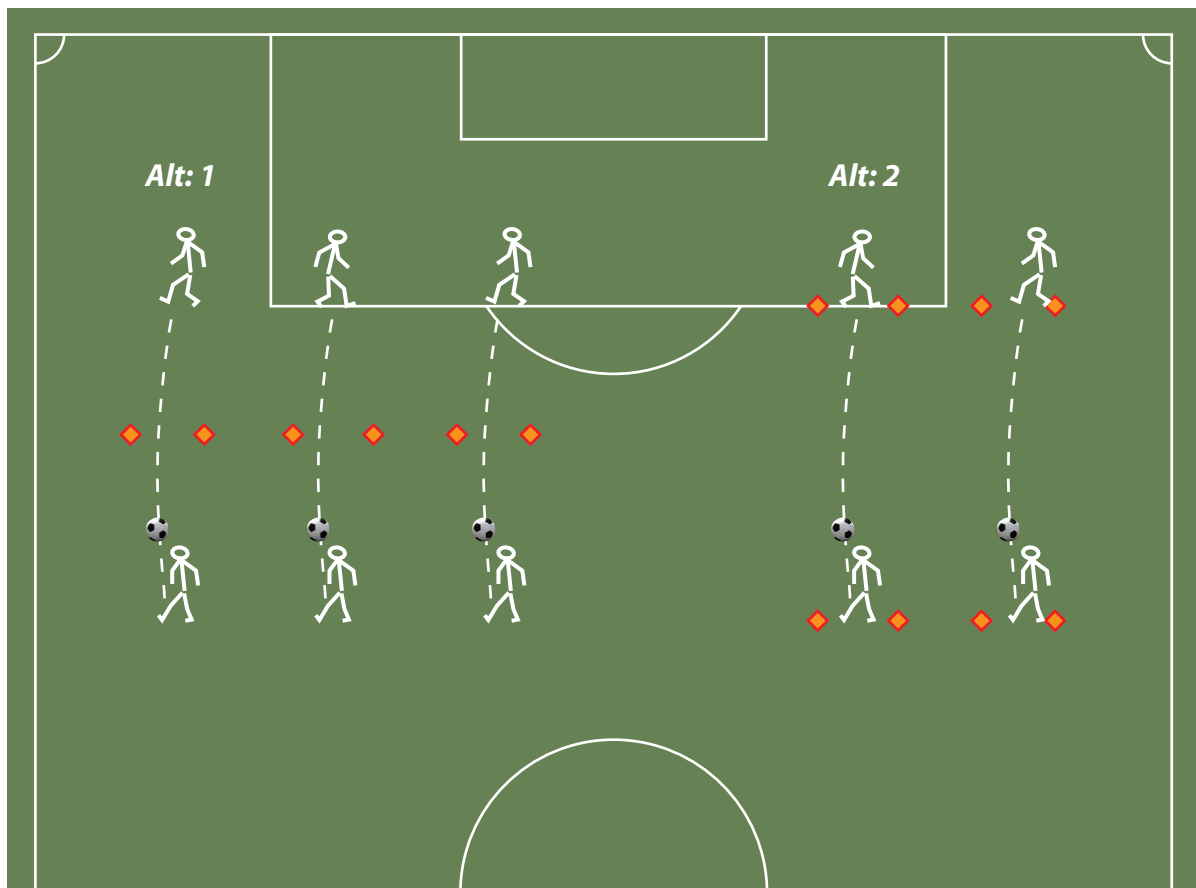
Junior



- B roper etter ballen og møter,
- A spiller ballen til C,
- B tverrvender,
- C spiller ballen direkte til B som har vendt og avslutter med skudd.

Øvelse 12. Pasningsteknikk

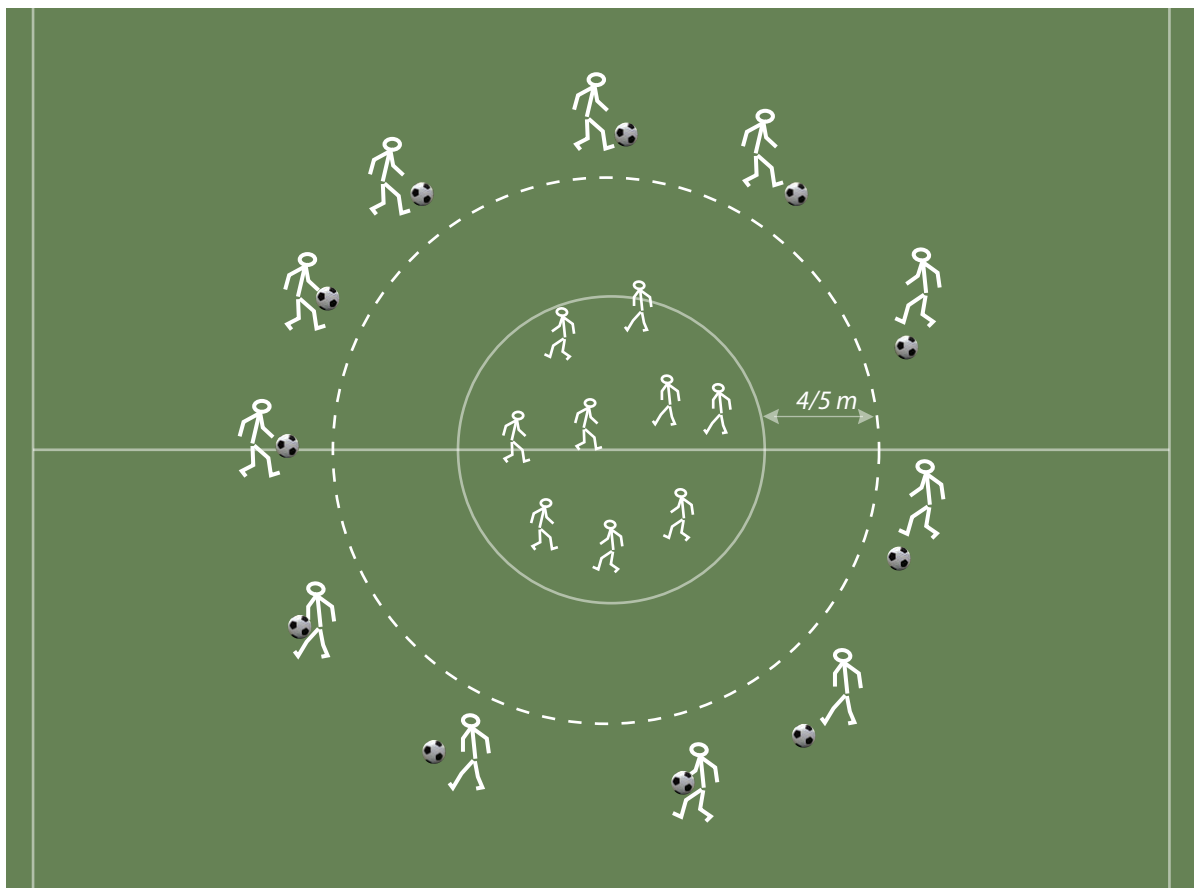
7 til 13 år



Slå pasning til hverandre. Trener viser!

1. Stoppe ball og slå innside høyre og venstre.
2. Slå direkte pasning høyre og venstre.
3. Varier avstand og bredde på kjepler

Viktig! Standfot ved siden av ballen og god balanse. Opp med blikket.



Fin til oppvarming. - Kjør i perioder på 2min. - 2. grupper bytter

1. Innside Høyre/Venstre
2. Vrist Høyre/Venstre
3. Brystkasse / Vrist
4. Heading
5. Vending

Viktig: Gruppen inne i sirkelen, skal jogge rolig rundt, rope navn rykke mot serveren etterpå helt rolig. Jogging (Kamplik situasjon). Servere må være konsentrert.