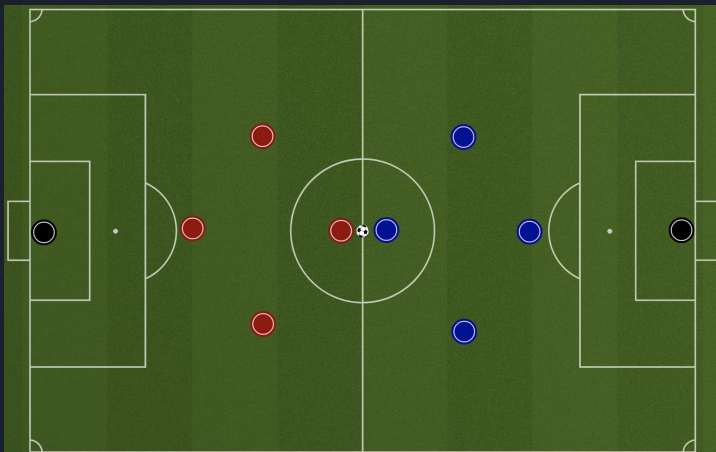




Spill: 3v3/4v4/5v5



Spillform:	Banestr Uten GK (L + B):	Banestr Med GK (L + B):	Kamplengde:	Formasjon:
1v1	10 x 6m		1-2 min	
2v2	16 x 10m		1-2 min	
3v3	21 x 15m	24 x 15m	2-3 min	1-2
4v4	28 x 20m	32 x 20m	2-3 min	1-2-1
5v5	32 x 24m	40 x 25m	3-4 min	2-3
6v6	38 x 26m	46 x 30m	3-5 min	2-3-1

Gjennomføring

- Kamplengde: Korte kamper med kvalitet (se tabell)
- Trene mest mulig på 100%
- Ha holdninger som overordnet prioritet: Innsats, positiv forsterkning, hyggelig mot hverandre osv.
- Banestørrelse: Riktig banestørrelse i forhold til spillform (se tabell)
- Involvering: Legg til rette for mange involveringer.

Læringsmomenter:

Ballkontroll:

- Føre ball i fart, bruke mange touch, holde ballen nært

Dribling:

- Øve finter, timing i finte, utslag, fart forbi, kontrollere farten etter å ha passert

Avslutning:

- Presisjon før kraft

Forsvar:

- Sprint i press, bremse før 1v1, komme nærme angriper, starte ballvinningen med overkroppen