



## Del 1: Skjerme Ball (10 Min)



### Videolink:

### Gjennomføring:

- 1v1 på et avgrenset område der den ene spilleren skal beskytte ball, og den andre er forsvarer og skal prøve å få så mange brudd han klarer på 1 minutt. Deretter bytter de roller.

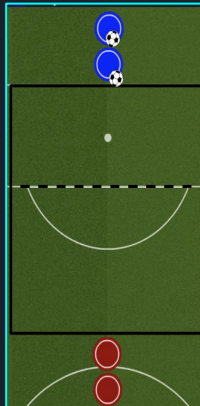
### Variasjoner:

- Kun beskytte ball med svak fot

### Læringsmomenter:

- Kropp mellom ball og motspiller.
- Korte hurtige touch
- Bøy knærne (Ha lav tyngdepunkt)

## Tema: Ballkontroll 2



### Videolink:

### Gjennomføring:

- Banestør: 16 x 12
- Del gruppen inn i to lag. Maks 4-6 spillere i hvert lag.

### Regler:

- Blå: Forsvarer. Rød: Angriper
- Forsvarer starter med å sentre til angriper og kan begynne å presse.
- Angrepsspiller får poeng for å passere midtlinje og bakerste linje.
- Forsvarer får poeng for å passere motsatt linje. Linja skal være litt nærmere forsvarer, slik at det er mulig å lykkes
- Lagene bytter rolle etter 2-3 minutter.

## Del 2: (15 min)

### 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

#### Forsvar:

- Sprint i press, bremse før 1v1, komme nærmere angriper, starte ballvinningen med overkroppen
- 1F: Lede, presse slik at angriper havner i skyggen, takle

### Variasjoner:

- Endre på banestør.
- Ulike antall poeng for å føre over ulike deler av linja

## Del 3: Spill (35 min)



Spillform:	Banestr Uten GK (L + B):	Banestr Med GK (L + B):	Komplengde:	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 nærmere angriper, starte ballvinningen med overkroppen