



## Del 1: (10 Min)

# Tema: Dribling 1

## Del 2: (15 min)

### Coerver



#### Videolink:

#### Gjennomføring:

- Alle spillere fører hver sin ball fritt innenfor en firkant
- Hensikten er å ha kontroll på ball uten å komme borti en annen ball eller spiller
- Størrelse på firkant tilpasses alder og nivå

#### Eksempel på variasjoner:

- Føre med venstre fot
- Føre med høyre fot
- Føre med innside & utside/ venstre fot
- Føre med innside & utside/høyre fot
- Føre med innside & utside/annenhver fot
- Trikke
- Føring + oversteg
- Føring + Iniesta/to fots finte
- Nedtak (Kaste ballen opp og dempe ballen, annenhver fot)
- Føring + Cruyff vending
- Føring + Thiago Alcantara vending
- Føring + Ronaldo chop

#### Nøkkelementer:

- Tempo og kvalitet i gjennomføring Sekvenser på 20-30 sek
- Føring mellom spillere og med retningsforandring – ikke bare rundt og rundt
- Tempoforandring - fra kontroll til akselerasjon – å utfordre seg i et tempo man så vidt behersker gir framgang



### Alle v Alle



#### Gjennomføring:

- Banestr: 15 x 15
- Del gruppen inn i fire lag. Maks 2-3 spillere i hvert lag.
- Sett opp fire småmål på hver side.
- Trener står med ballmagasin.

#### Regler:

- Første lag til x poeng vinner kampen
- En spiller fra hvert lag er alltid i aksjon
- Laget får ett plusspoeng for å score
- Laget får ett minuspoeng for å slippe inn
- Etter scoring: Ny spiller fra hvert lag – ny ball fra trener

#### Videolink:

#### Læringsmomenter:

##### Angrep:

- Dribling - Øve finter, timing i finte, utslag, fart forbi, kontrollere farten etter å ha passert
- Oppfatning - Se hvor det er rom til å drible og score
- Avslutning - Presisjon før kraft

- Duellspill - Tørre å gå i duell, få kropp mellom ball og motstander, kontroller rommet rundt ballen

##### Forsvar:

- IF - Presse raskt, brems før du blir passert, ta av fart, kom deg så nært som mulig
- Vinne ball - Få arm og fot inn mellom motstander og ball, bruk hele kroppen for å ta kontroll, unngå å takle bare med foten
- Oppfatning - Se over skuldra, stenge mulighet for skudd
- Hindre mål - Blokkere skudd med hele kroppen, takle med innside av foten for å holde balansen

## Del 3: Spill (35 min)



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 in press, bremse før 1v1, komme nærmere angriper, starte ballvinningen med overkroppen