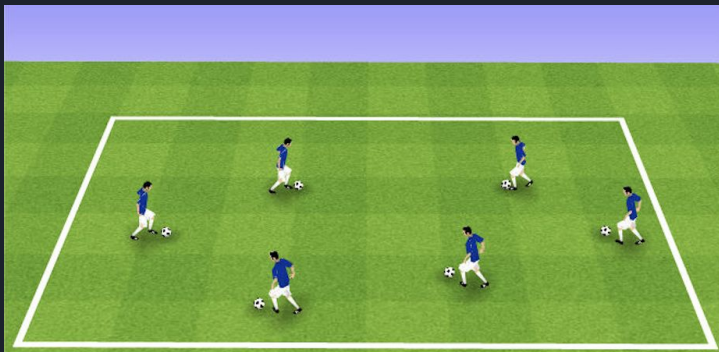




Tema: Ballkontroll 1

Del 1: Coerver (10 min)



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:

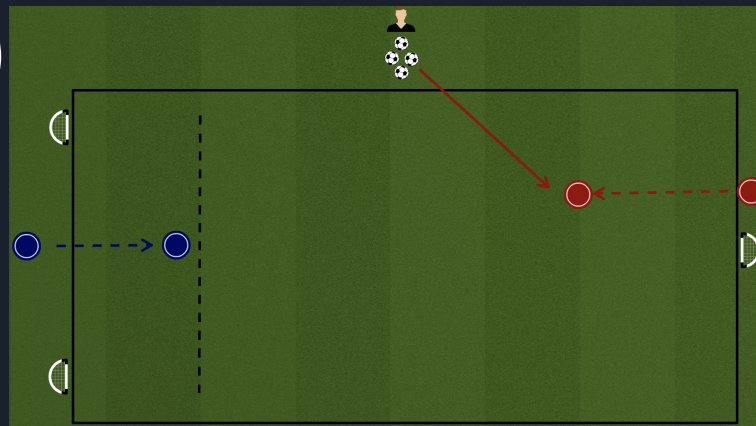
- Føre med venstre fot
- Føre med høyre fot
- Føre med innside & utside/ venstre fot
- Føre med innside & utside/høyre fot
- Føre med innside & utside/annenhver fot
- Trikse
- Føring + oversteg
- Føring + Iniesta/to fots finte
- Nedtak (Kaste ballen opp og dempe ballen, annenhver fot)
- Føring + Cruyff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

Nøkkelelementer:

- 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



Del 2: 1v1 - Rettvendt (15 min)



Videolink:

Gjennomføring

- Maks 8-10 spillere.
- Denne øvelsen trener driblinger og finter.
- Det settes opp en firkant på 12 x 8 meter med to småmål i den ene enden og ett småmål i den andre enden. Det lages en scoringssone 2-3 meter fra de to småmålene.
- Spillerne fordeles i hver ende.
- Treneren eller forsvarsspilleren spiller ballen til angriperen, som skal forsøke å score i et av de to småmålene, må inn i scoringssonen først.
- Det kan også brukes kjeblemål, hvor angriperen scorer ved å drible gjennom målene.
- Hvis forsvarsspilleren erobrer ball, så skal han hurtigst mulig score i mål på motsatt side.

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:

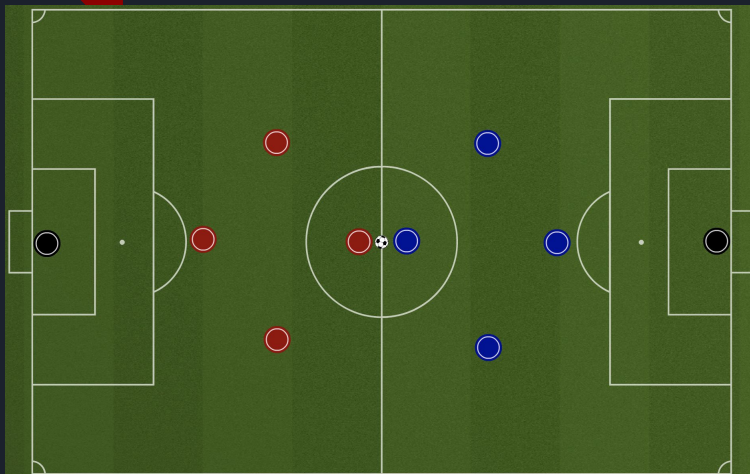
- Presisjon før kraft

Forsvar:

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



Del 3: Spill - 3v3/4v4/5v5 (35 min)



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

| 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 |