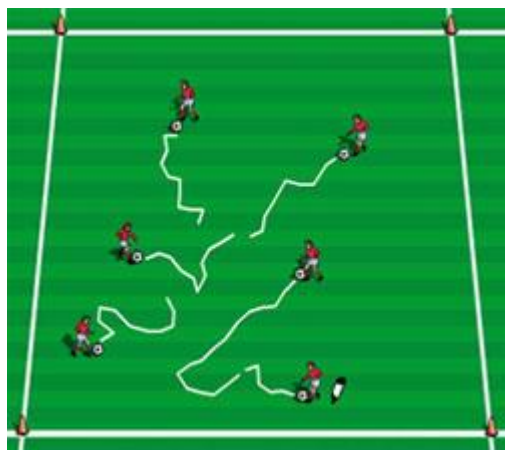




# ØVELSE-BANK

## OPPVARMINGSØVELSER:

### Føre i firkant - kontroll over egen ball



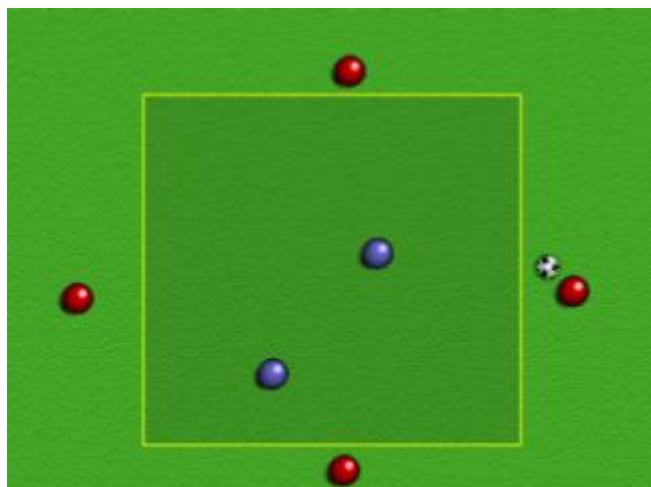
#### **Organisering:**

6 spillere med ball fører fritt i firkant 10 x 10m . Ta med ball i ledig rom.

#### **Variasjoner:**

Innside, ytterside, såle og begge føtter. Trangt rom = korte berøringer, stort rom = lengre berøringer. Tempoendring i forhold til rom.

## PRINSIPPER FOR Å UTNYTTE ROM/2A/3A – PRINSIPPER FOR ROMSKAPING OG SPILLBARHET



### Organisering:

Oppvarmingsøvelse

Fire angrepsspillere med ansvar for hver sin side i firkanten.

To forsvarsspillere inne i firkanten.

Røde spillere skal holde ballen i «laget» gjennom å spille til hverandre. Enhver pasning må passere to linjer i firkanten.

Blått lag skal forsøke å vinne ball / stenge pasningsvinkler.

### Variasjoner:

Antall spillere, firkantstørrelse,

touchbegrensinger

Røde spillere kan gjøre seg spillbare inne i firkanten, joker inne i firkanten.

## Kontroll over egen ball - jakte motstanderens



### Organisering:

- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område

- Om å gjøre å sparke vekk motstandernes ball samtidig som man verner om sin egen

- Får man ballen sin sparket ut må man løpe og hente den. Se variasjoner for hva vedkommende kan gjøre for å få komme inn igjen

### Læringsmomenter:

- Verne om egen ball , få kropp mellom motstander og ball

- Lavt tyngdepunkt – balanse

- Ha oversikt

### Variasjoner:

- De som får ballen sin sparket ut fortsetter leiken i firkant ved siden av de andre. Blir ballen sparket vekk i den firkanten går de tilbake til den opprinnelige firkanten.

## Basisferdigheter inne i en sirkel.



**Spille med og mot**  
**Pasningsspill - Ballkontroll**  
**Tilslags og pasningssirkel**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 15 min

**Organisering:**

- Halvparten av spillerne har 1 ball hver og danner en sirkel
- De som ikke har ball jobber inne i sirkelen med ballkontroll og ulike delferdigheter

**Læringsmomenter:**

- Orientering i forkant
- Bruke blikket og se hvor det er ledig rom og ledig medspiller
- Åpne opp kroppen før mottak/medtak så det går kjappere å ta den med seg
- Hurtig ballkontroll
- Retningsbestemt mottak

**Variasjoner:**

- Uttalige variasjoner med tanke på hvilke tilslagsferdigheter man ønsker å trene på
- Touchbegrensing, minimum 2 touch for å få repetisjon på mottak/medtak
- ulik serv fra spillere i ytre sirkel (kraft på pasningen, langs bakken og i lufta)

## Finn rett spiller



**Organisering:**

- 4 spillere sammen i et avgrenset område (ut i fra antall)
- Alle spillerne får et nr. fra 1-4
- Pasningen skal gå fra 1 til 2 til 3 osv
- Ha flere 4er grupper inne i området for å gjøre det mer utfordrende

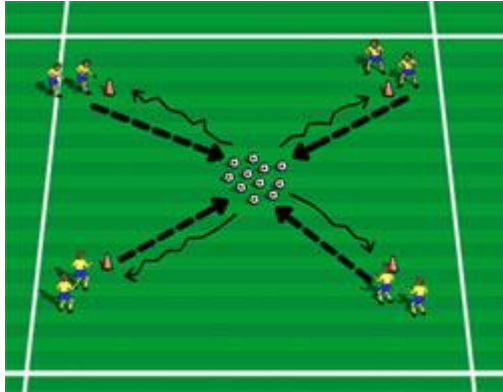
**Læringsmomenter:**

- Hvor er medspillerne mine?
- Hvem får jeg ballen fra, hvor skal jeg slå pasningen neste gang?
- Være spillbare for kompisen
- Treffer jeg medspilleren min?

**Variasjoner:**

- Forandre rekkefølgen pasningene skal slås i

## Rappeleiken



### Organisering:

- 10-12 baller i midten av en firkant på 15x15 meter
- 2-3 spillere på hver kjegle
- En fra hvert lag løper i ballbanken og fører ball hurtig tilbake før neste mann gjør det samme
- Når det er tomt skal vi rappe baller fra de andre lagene. En spiller fra hvert lag i aksjon av gangen.
- Første gruppe til eksempelvis til å ha 4 baller på sin kjegle

### Læringsmomenter:

- Tett ballkontroll
- Orientering, hvilket lag har flest baller?
- Tempo i føring

## Diverse Føringer og vendinger til linje



### Organisering:

Spillerne står på linje med en ball hver. Trener, eller en av spillerne viser forskjellige måter å føre/kontrollere ball, finter, vendinger etc. De andre spillerne gjentar fra en linje til en annen.

### Læringsmomenter:

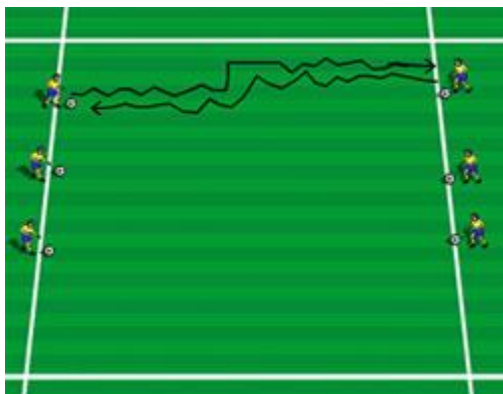
Ut fra valgt teknikk, presses spillerne i rom og tid med "kjappe føtter" (ballkontroll, korte og mange touch).

Hvordan ha ballkontroll og samtidig orientere seg?

### Variasjoner:

Ulike typer føring og vendingsteknikker. Noen spillere kan opptre som "passive" forsvarere. Utfordere spillere som har kommet langt til å vise gode øvingsbilder (Mesterlæring).

## Finte - dribble øvelse



### Organisering:

- 2 og 2 sammen med 1 ball hver
- Start å føre samtidig mot hverandre, når vi møtes passerer vi hverandre hver vår vei uten å kolliderer

### Læringsmomenter:

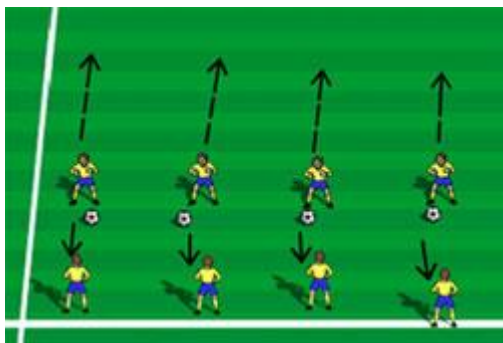
- Når og hvordan sette i finta i forhold til avstand til "motspiller"
- Hva slags finte (høyre/venstre - oversteget - etc.) bruker jeg når?
- Ballkontroll, korte touch
- Rolig inn - hurtig ut

### Variasjoner:

- Varier avstanden mellom utgangsposisjonen
- Utfordre spillerne på tempo og tempovariasjon
- Legg evt. føringer for hva slags type finter spillerne skal bruke

## 2 og 2 - tilslagstrening

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



### Organisering:

- To og to spillere går sammen om en ball.
- Spillerne med ball stiller seg på en rekke, med partneren rett overfor.
- Spillerne slår pasning til hverandre mens de beveger seg over feltet og tilbake.

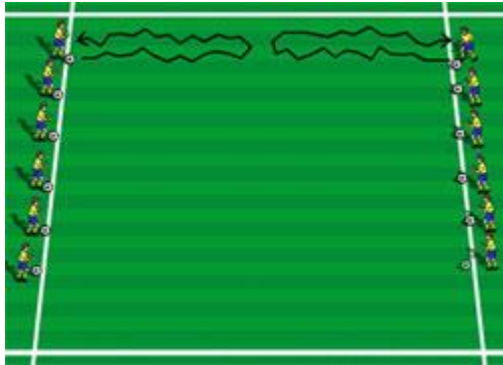
### Læringsmomenter:

- beregne pasningsstyrke
- dempe retur

### Variasjoner:

- Tilslagsteknikk
- Avstand mellom spillerne

## Vendingsøvelse to og to



### Organisering:

- Alle med en ball hver, to og to rett overfor hverandre
- På signal begynner man å føre mot hverandre. Når spillerne møtes ca på midten vender de og fører ballen tilbake til start.

### Læringsmomenter:

- Innlevelse
- Når vender jeg – avstand?
- Hva slags type vending bruker jeg?
- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv

### Variasjoner:

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

## BEARBEIDINGSFASEN



### Organisering:

- Oppvarmingsøvelse
- To endesoner med tre angrepsspillere.
- En midtre sone med fire forsvarsspillere og en angrepsspiller.

### Beskrivelse

Angripende lag (blått) skal spille ballen seg imellom i endesonen, og eventuelt opp på feilvendt medspiller i midtre sone.

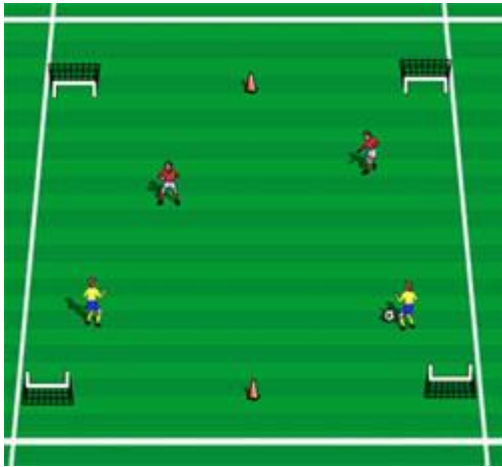
Når det føles hensiktsmessig, skal de forsøke å spille langs bakken over til medspillere i motsatt endesone.

### Variasjoner:

- Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Rødt lag kan eventuelt presse med én i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.

## SPILLE MED OG MOT

### 2 mot 2 med to små mål



#### **Organisering:**

- 15x20m
- Spill 2 mot 2 med mulighet til å score i 2 forskjellige mål

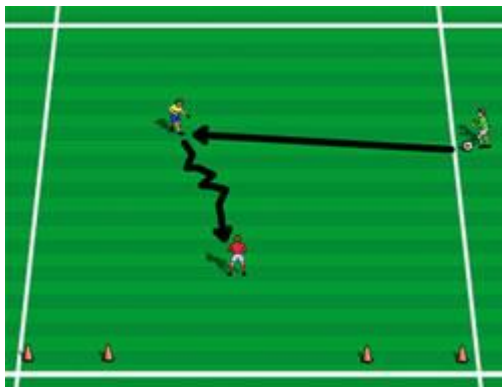
#### **Læringsmomenter:**

- Hvordan tar jeg i mot ballen når jeg får den?
- Hvilket mål ønsker vi å score på?
- Skal jeg beholde selv eller spille?

#### **Variasjoner:**

- Varier banestørrelse

### 1 mot 1 - med to små mål



#### **Organisering:**

- Spiller A spiller pasning over til spiller B.
- Spiller B møter ballen.
- Spiller A prøver å vinne ballen tilbake fra spiller B – som prøver å dribble seg forbi spiller A for å kunne score mål på ett av de to små målene.

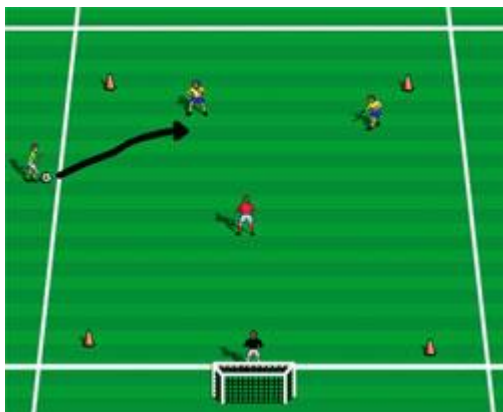
#### **Læringsmomenter:**

- Møte ball – ballkontroll
- Tidspunkt for finte
- Tydelig utslag til en av sidene
- Tempoveksling idet spilleren passerer

#### **Variasjoner:**

- Spiller som scorer blir stående på banen.
- Spiller som kommer inn på banen setter igang angrepet.

## 2 mot 1 - mot ett mål



### Organisering:

- Trener server til 2 angripere som skal spille seg forbi en forelder og score
- 2 nye kommer inn med en gang det scores eller ballen går ut av spill

### Læringsmomenter:

- 1A: Gå selv eller slå?
- 2A: Hvordan beveger jeg meg for å kunne få ball?
- Score mål!

### Variasjoner:

- Bruk foreldren aktivt i forhold til vanskelighetsgrad

## 2 mot 1 + 1 mot ett mål



### Organisering:

#### FORKLARING:

- 15x20m
- Spille 2 mot 2 med mål med fokus på forsvarsspillet

### Læringsmomenter:

- Hvem er førsteforsvarer?
- Press på ballfører
- Blikk på ball
- Takle/blokkere – vinne ball/hindre mål

### Variasjoner:

- Varier størrelse på banen



## PRINSIPPER FOR ROMSKAPING OG SPILLBARHET

Anbefalt fra nivå: > 14



### Organisering:

Situasjonsøvelse

To lag med like mange spillere.

Lagene spiller hver sin retning.

En keeper eller midtstopper i hver endesone.

Scoring ved å spille opp på keeper i motsatt

endesone og få tilbake ballen.

### Variasjoner:

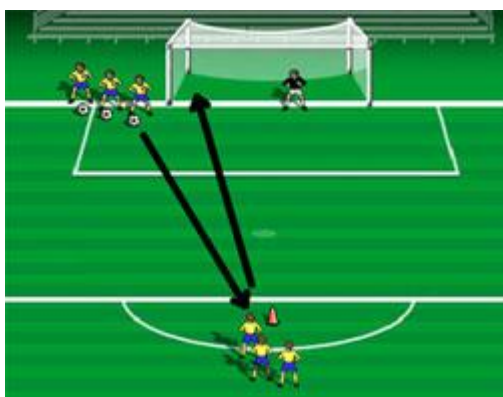
Antall spillere (4-10 spillere på hvert lag).

Bruk av joker.

Touchbegrensninger

## SCORINGSTRENING:

### Avslutning på løpende rekke



### Organisering:

- Spilleren som skal avslutte får pasning, tar med seg ballen fremover og avslutter

- Den som har avsluttet henter ball og stiller seg i køen der pasningen blir slått fra.

### Læringsmomenter:

- Score mål – hvordan?!

- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning

- Bruk begge bein!

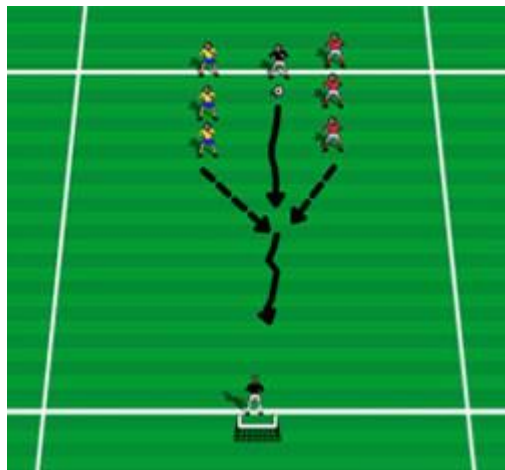
### Variasjoner:

- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før

- Legge inn touchbegrensning

- Gi avslutter pasninger fra forskjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein

## Avslutninger 1 mot 1 først på ball



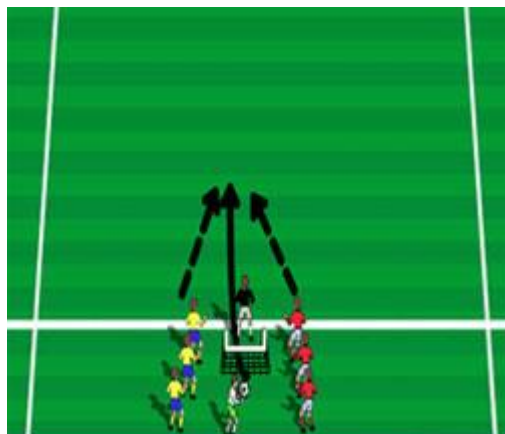
### Organisering:

Spillere starter på hver sin side av treneren. Treneren spille pasning ut i spillområdet. Spillerne kjemper om ballen og prøver å drible seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning

### Læringsmomenter:

- Akselrasjon
- Ta med ballen i fart
- Holde ballkontroll ved å føre med foten lengst borte fra motspiller
- Retningsendringer og finter hvis man ikke greier å føre fra motspilleren
- Ulike skuddvarianter på relativt kort avstand

## Trener server bak mål - først på ball



### Organisering:

- Trener setter i gang aktiviteten ved å kaste ballen inn på banen fra bak mål  
- Spillerne står med ryggen til treneren på hver sin stolpe og skal få tak i ballen først for å kunne score mål.

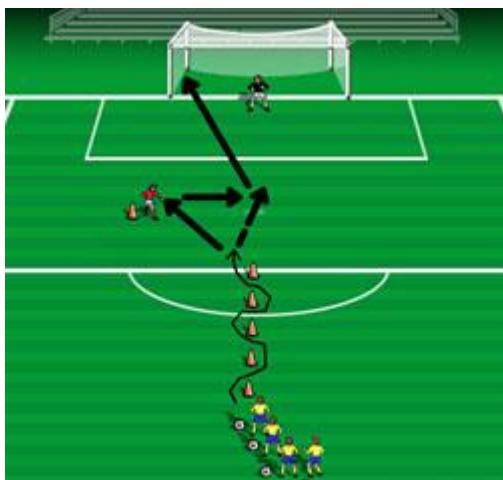
### Læringsmomenter:

- Komme først på ball
- Verne om ballen
- Føre/vende inn i ledig rom
- Avslutt så fort du har mulighet

### Variasjoner:

- Differensier gjennom hvor og hvordan du som trener kaster ballen  
- Varier ut fra ferdighetsnivå hvem som duellerer  
Varier start og utgangsposisjon for spillerne (feilvendt, sidevendt, rettvendt)

## Drible-, pasning og avslutningsløype



### Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver
- 1 og 1 fører ball med kontroll gjennom portene, senterer til spiller ved kjege og får ballen tilbake før man avslutter på mål
- Den som avslutter stiller seg på kjege for å sette opp veggspillet med neste mann
- Den som stod på kjege henter ball og stiller seg bakerst i køen

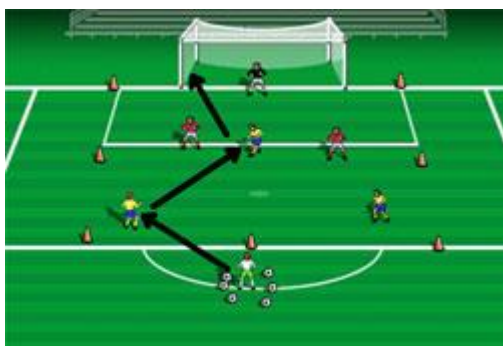
### Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv
- Pasning i forhold til hverandre.
- Score mål!

### Variasjoner:

- Varier avstanden mellom kjegele
- Varier avstanden til mål i forhold til kraft i avslutning

## 3 mot 2 i 16 meter



### Organisering:

- 3 mot 2 i et avgrenset område

### Læringsmomenter:

- Føre inn i ledig rom
- Føre mot motstander eventuelt slippe til medspiller
- Føring mot en side, vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.
- Gjøre deg spillbar for 1A slik at vi i neste trekk kan score

### Variasjoner:

- Øk antallet angrepsspillere
- Varier hvor stort området er

### 3 mot 2 med ett mål



#### Organisering:

- Banestørrelse 20x30m
- Det angripende laget starter med ball og skal sammen prøve å score på det målet som blir forsvart

#### Læringsmomenter:

- Bruk banens bredde
- Skape lokale 2 mot 1 situasjoner
- Bevegelse ut av pasningskygge
- Veggspill/overlap

#### Variasjoner:

- Tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, lag både større og mindre.
- Trener kan serve og dermed gi spillerne større utfordringer
- Touchbegrensning

### 5 mot 3 i 16-meteren



#### Organisering:

- Trener starter aktiviteten ved å spille ballen inn til "laget" i overtall
- Ballen skal da så fort som mulig i mål, da kommer det ny ball fra trener med en gang

#### Læringsmomenter:

- 1A: Skyte selv eller spille pasning til bedre plassert spiller?
- Vi andre: Hvordan hjelper vi 1A
- Score mål!

#### Variasjoner:

- Flere motspillere
- Mindre område

## 5vs3 mot ett mål



### Organisering:

Vi spiller med fem angrepsspillere og tre forsvarsspillere, pluss keeper, i siste tredjedel  
Angripende lag starter angrepet og forsøker å skape gjennombrudd og avslutning

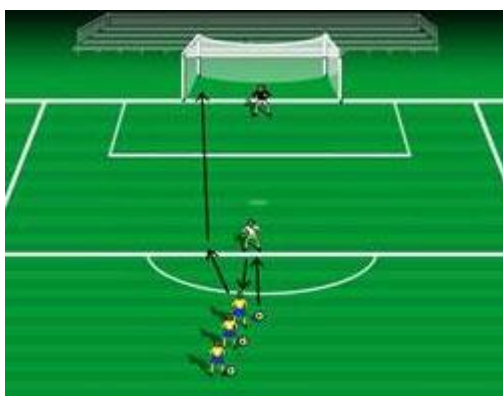
### Læringsmomenter:

Skape overtall, slå eller gå?  
Overlap, innlegg, avslutning  
Innlegg, hvor er det ledig spiller?  
Ettertrykk  
Avslutningskvalitet

### Variasjoner:

Antall med- og motspillere  
Øvelsen kan kjøres begge veier mot to mål

## Opp – tilbake – avslutning



### Organisering:

- 2 køer med ca 8-10 meters avstand, 1 ball.
- Spilleren med ballen spiller den over til den andre køen og løper over. Spilleren som mottar ballen tar et medtak før han eller hun spiller den over til den andre køen igjen
- Minimum 2 touch

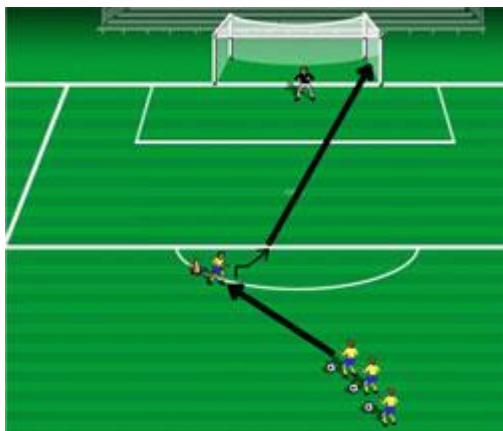
### Læringsmomenter:

- Møt ballen
- Tilrettelegge for å spille pasning
- Hvordan tar jeg i mot ballen
- Bruk begge bein

### Variasjoner:

- Varier avstanden mellom køene
- Legg føringer for hva slags type medtaks/pasningsteknikker vi bruker
- Sett inn en kjele eller markør mellom køene som man skal unngå å treffe, spille rundt

## Pasning - medtak - avslutning



### Organisering:

- Spiller med ball spiller en pasning til spiller uten ball som tar et medtak før han eller hun avslutter
- Den som avslutter henter ball og stiller seg i kø for å spille pasning

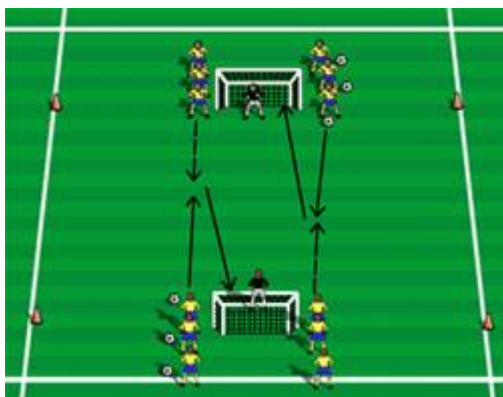
### Læringsmomenter:

- Score mål, hvordan?
- Treffpunkt på tilslag
- Kraft
- Standfot peker hvor?

### Variasjoner:

- Varier avstand til mål
- Touchbegrensning
- Type pasning

## Mot 2 mål på løpende rekke



### Organisering:

- De to køene der det er baller starter øvelsen samtidig ved å spille ballen over til en spiller som kommer i mot
- Spilleren som kommer i mot får ballen, tar et medtak og avslutter med hensikt om å score mål
- Den som sentret og den som avsluttet bytter plass
- Minimum 2 touch

### Læringsmomenter:

- Legg til rette før avslutning
- Bruk begge føtter
- Møt ballen, ta av farten på den og få kjapp kontroll
- Hvor mange touch bruker jeg før jeg har skikkelig kontroll?

### Variasjoner:

- Legg inn touchbegrensning
- Ruller spillerne i forhold til at man får brukt begge bein
- Varier banestørrelse i forhold til kraft i avslutningen og ikke minst muligheten for å score!

## KOMME TIL AVSLUTNING – SCORE MÅL



### Organisering:

Situasjonsøvelse 2

Keeper og bakre ledd forsvarer seg. Vinner de ball, kan de score i kjeglemål.

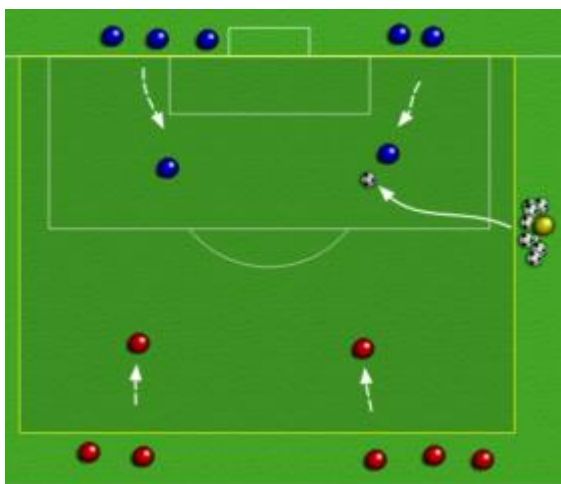
Midtre ledd og frontledd + backer angriper. Taper de ball skal den vinnes igjen.

Øvelsen starter med at en av backene spiller opp innoverkant, før han/hun beveger seg opp i banen. Når ball er ute av spill starter motsatt back.

### Variasjoner:

Kan variere med flere forsvarsspillere og eventuelt færre angrepsspillere.

## KOMME TIL AVSLUTNING – SCORE MÅL



### Organisering:

Oppvarmingsøvelse

To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje. 5-7 spillere på hvert lag.

Trener står med ballmagasin.

### Beskrivelse

Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f. eks. «to rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dødlinje. Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

### Variasjoner:

Banestørrelse, mål og keeper.

## KOMME TIL AVSLUTNING – SCORE MÅL

Anbefalt fra nivå: > 14



### Organisering:

Oppvarmingsøvelse 2  
Tre angrepsspillere i hver sidekorridor med ballmagasin.  
To backpar, to stopperpar, to spisspar + keeper.

### Beskrivelse

To av spillerne i sidekorridor, spiller seg i mellom og setter opp overtall. Back på ballside presser. De kan slå innlegg eller ta med ballen inn i «16-meteren».

To spisser og to stoppere + motsatt back beveger seg inn i «16-meteren».

To ganger på hver side før man bytter.

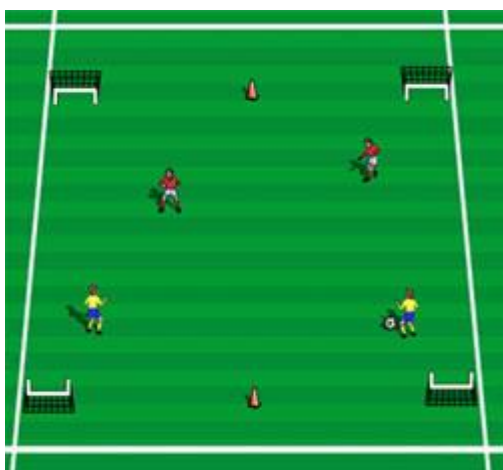
Etter avslutning eller klarering, skal det sprintes ut av «16-meteren».

### Variasjoner:

Antall forsvars- og angrepsspillere.  
Duellintensitet

## SPILL:

### 2 mot 2 med to små mål



### Organisering:

- 15x20m  
- Spill 2 mot 2 med mulighet til å score i 2 forskjellige mål

### Læringsmomenter:

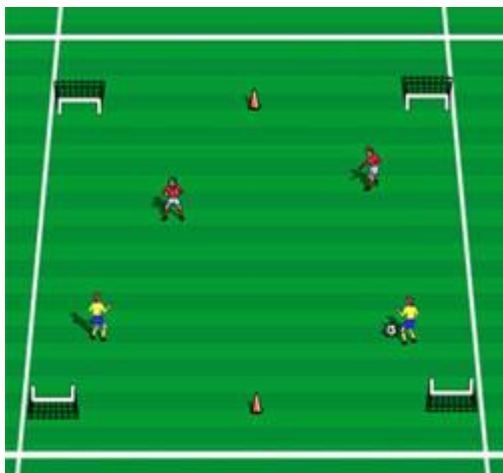
- Hvordan tar jeg i mot ballen når jeg får den?  
- Hvilket mål ønsker vi å score på?  
- Skal jeg beholde selv eller spille?

### Variasjoner:

- Varier banestørrelse



## 2 mot 2 med fire mål - trener som joker



### Organisering:

- Vi spiller to mot to med fire små mål (2 på hver kortsidde).
- Treneren spiller hele tiden på det angripende lag (Joker).

### Læringsmomenter:

- Orientering ifht. hvor ledig plass, både for ballfører og medspiller.
- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtaket/mottak?
- Møt ball, få kjapt kontroll
- Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?
- Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring

### Variasjoner:

- Varier banestørrelsen
- Legg inn touchbegrensning
- Joker kan ikke score

## 3 mot 3 i ulike spillformer



### Organisering:

- Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer
- a) Mot store mål
- b) Mot to småmål
- c) Legge "død" på kortlinje

### Variasjoner:

- Varier banestørrelsene
- Varier betingelsene på de forskjellige banene

### 3 mot 3 med keepere



#### Organisering:

- Spill 3 mot 3 med 2 mål

#### Læringsmomenter:

- Se læringsmomenter tidligere i økta og fokuser på disse
- Velg læringsmomenter ut fra spillernes ferdighetsnivå
- Ha fokus på få læringsmomenter

#### Variasjoner:

- Varier banestørrelsen
- Minske/øke antall spillere
- Bruk av joker(e)

### 3 mot 3 + keeper og joker



#### Organisering:

- Spill 3 mot 3 med joker.
- Bruk av føring og vending for å komme til avslutning.

#### Læringsmomenter:

- Føre mot motstander
- Slippe til medspiller
- Føring mot en side
- Vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.

#### Variasjoner:

- Avstand
- Ta bort joker

## 4 mot 4 + keepere



### Organisering:

- Spill 4 mot 4 mot 2 mål

### Læringsmomenter:

- Se og vektlegg tidligere læringsmomenter i økta
- Ta hensyn til spillernes ferdighetsnivå
- Hold fokus på få læringsmomenter

### Variasjoner:

- Varier banestørrelse
- Varier antall spillere etter ferdighetsnivå
- Eventuelt bruk joker
- Få keeperen med som en del av laget, både i forsvar og angrep

## 4 mot 4 med vegger



### Organisering:

- Spill 4 mot 4 med 4 vegger som er på lag med det angripende laget

### Læringsmomenter:

- Bevegelse for å skape rom for meg selv og/eller andre
- Kan vi sette opp gode innleggssituasjoner?
- Kan vi få til opp-tilbake-gjennom kombinasjoner?
- True rom på siste 3-del

### Variasjoner:

- Flytt på veggene
- Legg inn en joker
- Varier banestørrelse

#### 4 mot 4 - vende spill



##### Organisering:

- Spill 4 mot 4 med 2 mål (porter) bredt i banen
- Scoring ved å føre ball gjennom port med kontroll

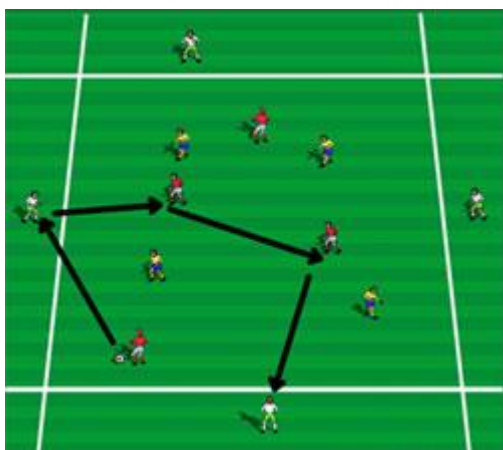
##### Læringsmomenter:

- Hvor spiller jeg pasning?
- Hvor er det ledig rom/medspillere
- Komme seg fra trangt til ledig
- Hvilken teknikk bruker jeg, kan jeg bruke noe jeg lærte i tilslags sirkelen?

##### Variasjoner:

- Lag banen smalere/bredere/kortere/lengre
- Legg in touchbegrensning

#### Trelagsspill med vegger



##### Organisering:

- Spill 4 mot 4 m/vegger
- 10 pasninger 1 poeng

##### Læringsmomenter:

- Når bruker vi vegg?
- Tørre å slå de litt lengre for å komme seg fra trangt til ledig, med forskjellige type teknikker
- Velge riktig teknikk i forhold til spillsituasjon
- Ut av pasningsskygge
- Orientering

##### Variasjoner:

- Må ha flere pasninger for å få poeng
- Touchbegrensning

#### 6 mot 6 + keepere med forsvars- og angrepssone



##### Organisering:

- Del banen i to soner.
- Hvert lag har 3 spillere i hver sone (pluss keeper)
- Det laget som er i angrep kan flytte opp en spiller bakfra og inn i angrepssonen

##### Læringsmomenter:

- Utnytte overtall
- Slå eller gå?

##### Variasjoner:

- Touchbegrensninger
- Banestørrelse

## PRINSIPPER FOR Å UTNYTTE ROM/2A/3A – PRINSIPPER FOR ROMSKAPING OG SPILLBARHET



### Organisering:

Spilløvelse 2  
Tre lag á seks utespillere.  
Organiser i 3-1-2.  
90-120 sekunders kamper.  
Lagene rullerer.

### Variasjoner:

Organisere i 3-3.

## PRINSIPPER FOR ROMSKAPING OG SPILLBARHET



### Organisering:

Spilløvelse  
Organisering  
Spill «16 til 16» (eventuelt på tvers av en banehalvdel).  
To lag ni mot ni i 3-3-2-formasjon.

### Variasjoner:

To lag åtte mot åtte i 3-3-1-formasjon.

## BEARBEIDINGSFASEN

Anbefalt fra nivå: > 14



### Organisering:

Spilløvelse 2

Spill ti mot ti.

Rødt lag i 3-4-2-formasjon

Blått lag i 4-2-3-formasjon.

Blått lag tar alle dødballer i form av kort målspark.

Rødt lag tar alle dødballer i form av langt målspark.

### Variasjoner:

Full banebredde.

Ev. ni mot ni.

Rødt lag i 3-3-2.

Blått lag i 4-1-3.

## BEARBEIDINGSFASEN

Anbefalt fra nivå: > 14



### Organisering:

Spilløvelse

Spill på halv bane

Lagene stiller opp i 4-2-formasjon, eventuelt 4-1-2

Beskrivelse

Fritt spill, hvor man etter dødballer setter i gang fra keeper.

Bruk gjerne sentrale midtbanespillere i frontledet.

### Variasjoner:

Variere i antall spillere i fremste ledd: én, to eller tre.

Spill uten bruk av offsideregelen.

## INN I MELLOMROM

Anbefalt fra nivå: > 14



### Organisering:

Spilløvelse 2

Spill elleve mot elleve, hvor hvert lag har to spisser som kun bidrar offensivt

## KOMME TIL AVSLUTNING – SCORE MÅL

Anbefalt fra nivå: > 14



### Organisering:

Spilløvelse

Spill fem mot fem opp til åtte mot åtte.

Innleggssoner med to spillere i hver.

Vanlig spill, hvor man i tillegg kan benytte «freda» spillere i innleggssonene.

De har maks to touch.

Når ballen er ute av spill, får man spillerne «på plass», før ny ball settes i gang.

### Variasjoner:

Spillere i korridor kan ta med seg ballen ut av korridoren og sette opp «45-graderssituasjoner».

Antall spillere og formasjoner.

Alle disse øvelsene finner man i treningsøkta. ([www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no))

Her finner man også gode videoer på blant annet keeper-trening.

