

# KVINESDAL MINIPUTT



## ØVELSER OG TIPS

### Aktivitetsprinsippet:

- Planlegg økta.
- Kom raskt i gang
- Flyt i aktivitetene og unngå unødvendige pauser
- "ALDRI KØ!"
- Pass på at ingen «melder seg ut»- Se alle
- Vurder gruppestørrelser og inndelinger
- Ballen er alltid med

Alder	6–8 år	9–10 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer
Sjef over ballen	40 %	30 %
Spille med og mot	10 %	20 %
Tilpasset smålagsspill	40 %	40 %
Scoringssøvelser	10 %	10 %

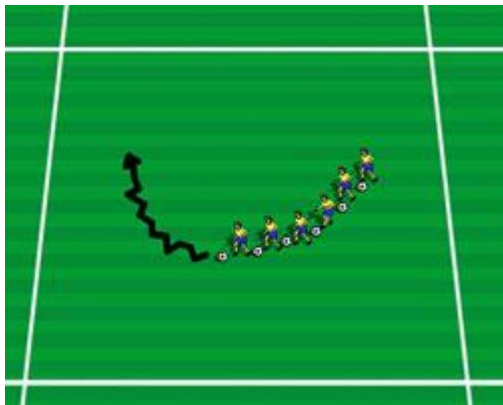
## Fast regler i treningene våre: (gjelder G10)

- ✓ Treningen er planlagt før vi kommer på feltet.
- ✓ Vi forklarer alltid spillerne hva vi skal gjøre på treningen.
- ✓ I spill delene er at vi aldri spiller mer enn 4 mot 4. (+ keepere). Heller spille 2 mot 2, 3 mot 3 på mindre område enn 6 mot 6 og 7 mot 7 etc.
- ✓ Vi setter alltid i gang bakfra. Keeper kaster ut. (forsterker dette med bruk av fri-soner i forhold til igangsetting.
- ✓ 99% av all trening er med ball.

## OPPVARMINGSØVELSER:

### Hermegåsa

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver på en lang rekke
- Den som er først i køen dikterer hva de bak skal gjøre. På signal fra treneren eller etter en viss tid så går han eller hun som var foran bakerst og vi får en ny i front som de andre skal herme etter

#### Læringsmomenter:

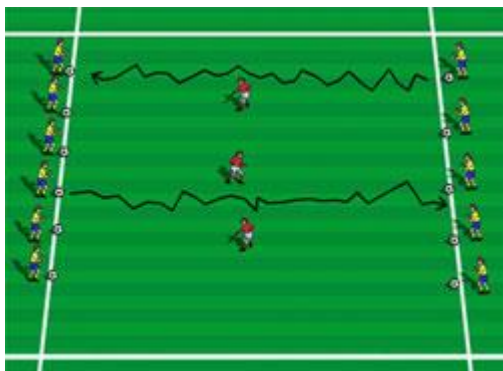
- Ballkontroll, mange touch nærme kropp
- Bruke begge bein
- Få opp blikket
- Varier tempo i føringa

#### Variasjoner:

- Trener kan oppfordre til å prøve på nye finter eller føringsteknikker slik at alle må utfordre seg selv på å prøve nye ting

### Krabba

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall.
- Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse sitter).
- På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbeland
- Mister man ballen blir man krabbe

#### Læringsmomenter:

- Hvor er det plass til å føre forbi?
- Ballkontroll, med mange touch nærme seg selv
- Hva slags vendinger bruker jeg oftest her, hvordan vender jeg da?
- Bruk begge bein

#### Variasjoner:

- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

### Stiv heks

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver og fører rundt i et avgrenset område. Størrelse i forhold til antall. Start med eksempelvis to spillere som harn (disse har ikke ball)
- Blir du tatt blir du stiv som ei heks og blir befridd ved at noen slår en pasning mellom beina dine og tar den igjen på andre siden. Da fortsetter man å føre ballen rundt.

#### Læringsmomenter:

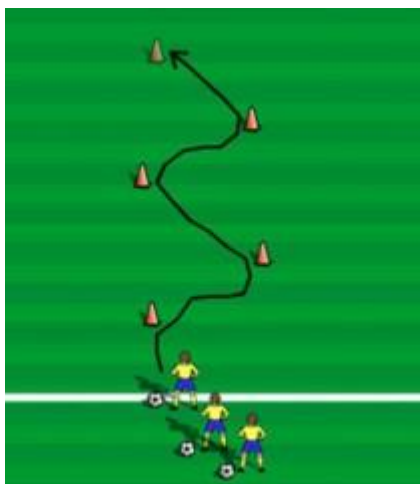
- Ballkontroll med mange touch nære seg selv
- Kom deg vekk fra spillerne som harn, hvor fører jeg?!
- Hvordan fører jeg ballen?

#### Variasjoner:

- Halvparten har ball og man blir befridd ved at to stykker samarbeider for å befri en heks. Det må da slås pasning mellom beina på heksa og tas i mot av en annen spiller på andre siden

### Føring i sikk sakk

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### Organisering:

Det settes opp sikk sakk løyper. Spillerne fører ballen mot/rundt kjeglene.

#### Læringsmomenter:

Ballkontroll. Mange korte touch. Orienteringsevne. Fart ifht. nivå.

#### Variasjoner:

Føring med ulike teknikker. Avstander mellom kjeglene. Halvparten av spillerne står ved kjeglene og server spillerne med både pasninger langs bakken eller i lufta.



## Basisferdigheter inne i en sirkel.



### Organisering:

- Halvparten av spillerne (med ball) former en sirkel, og resten av spillerne samles i midten av sirkelen (uten ball).
- Spillere inne i sirkelen orienterer seg og søker øyekontakt, og mottar pasning fra "sin medspiller".
- Ballen spilles tilbake, og det søkes ny medspiller.

### Læringsmomenter:

Orientering. Kommunikasjon. Pasningskvalitet.

### Variasjoner:

- Tvungen en-touch, to-touch.
- Ulike kombinasjoner sammen med vendinger, finter etc.
- Ulik server for å utfordre andre tilslag- og mottaksferdigheter (volley, heading, bryst, lår og komb. av disse).
- Antall spillere ute og inne i ringen for å utfordre orientering i forkant av mottak.
- Ikke lov å slå pasning tilbake på samme spiller som du mottok ballen fra

## Finn rett spiller

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



### 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:

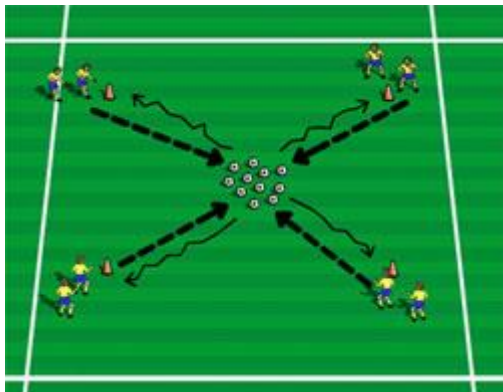
- Hvor er medspillerne mine?
- Hvem får jeg ballen fra, hvor skal jeg slå pasningen neste gang?
- Være spillbare for kompisen
- Treffer jeg medspilleren min?

### Variasjoner:

- Forandre rekkefølgen pasningene skal slås i

## Rappeleiken

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



### Organisering:

- 10-12 baller i midten av en firkant på 15x15 meter
- 2-3 spillere på hver kjele
- 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 kjele

### Læringsmomenter:

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

## Robin Hood

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



### Organisering:

- 4 lag med 3-4 spillere på hvert lag. 1 ball pr lag.
- 1 spiller fra hvert lag fører ballen inn i firkanten i midten før spillerne skal skyte ned baller som ligger oppå hattene. Spilleren holder på helt til han eller hun treffer
- Ved treff så henter man ballen og gir til neste gutt/jente på laget som gjør akkurat det samme
- Øvelsen varer helt til alle har skutt ned sine baller

### Læringsmomenter:

- Ballkontroll, kjappe føtter
- Treffpunkt på ball
- Hvordan er ankelen?
- Standfot

## Diverse Føringer og vendinger til linje

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



### 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?

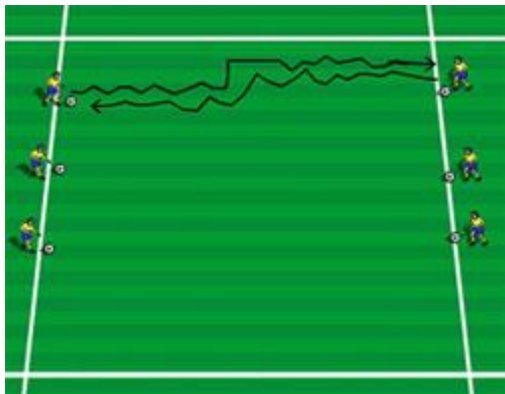
### Variasjoner:

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 - drible øvelse

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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:

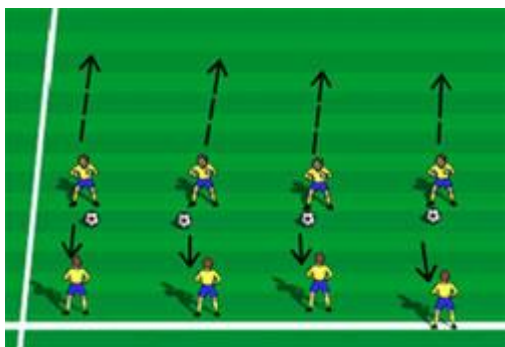
- Når og hvordan sette i finta i forhold til avstand til "motspiller"
- Hva slags finte (høyre/venstre - oversteg - etc.) bruker jeg når?
- Ballkontroll, korte touch
- Rolig inn - hurtig ut

#### 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:

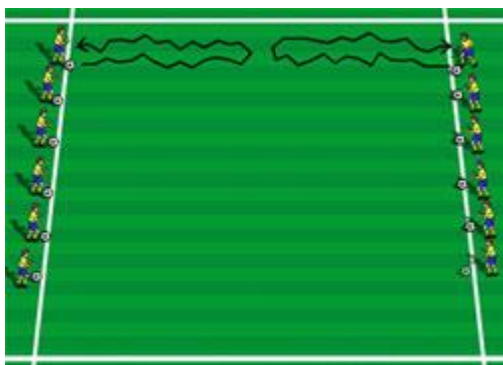
- beregne pasningsstyrke
- dempe retur

#### Variasjoner:

- Tilslagsteknikk
- Avstand mellom spillerne

## Vendingsøvelse to og to

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



### 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.

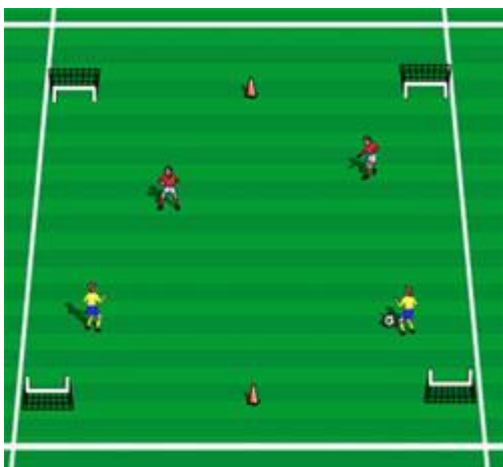
### Læringsmomenter:

- 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

## 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?

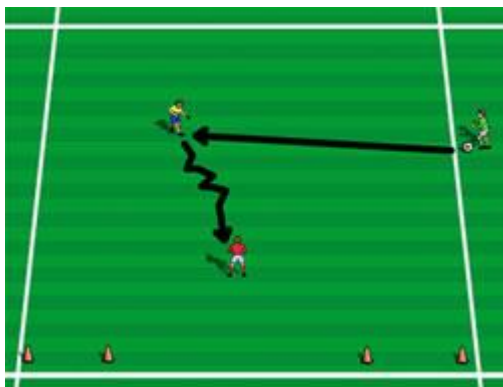
### Variasjoner:

- Varier banestørrelse



### 1 mot 1 - med to små mål

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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 drible seg forbi spiller A for å kunne score mål på ett av de to små målene.

#### Læringsmomenter:

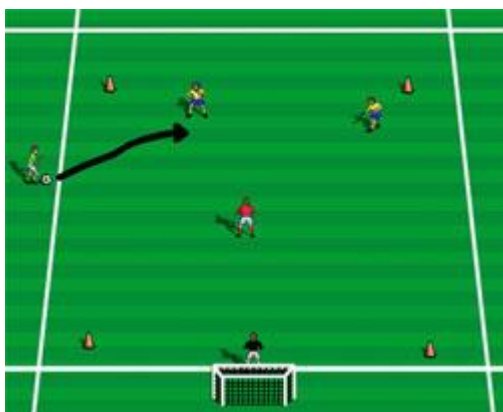
- Møte ball – ballkontroll
- Tidspunkt for finte
- Tydelig utslag til en av sidene
- Tempoveksling idet spilleren passerer

#### Variasjoner:

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

### 2 mot 1 - mot ett mål

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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!

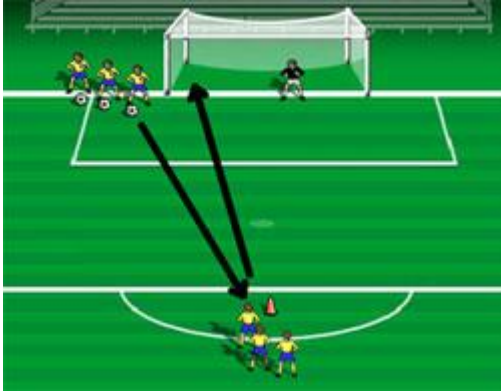
#### Variasjoner:

- Bruk foreldren aktivt i forhold til vanskelighetsgrad

## **SCORINGSTRENING:**

### **Avslutning på løpende rekke**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### **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:**

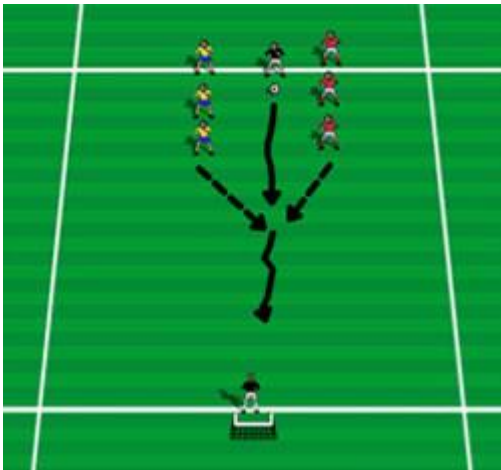
- Score mål – hvordan?!
- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning
- Bruk begge bein!

#### **Variasjoner:**

- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før
- Legge inn touchbegrensing
- Gi avslutter pasninger fra forskjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein

### **Avslutninger 1 mot 1 først på ball**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### **Organisering:**

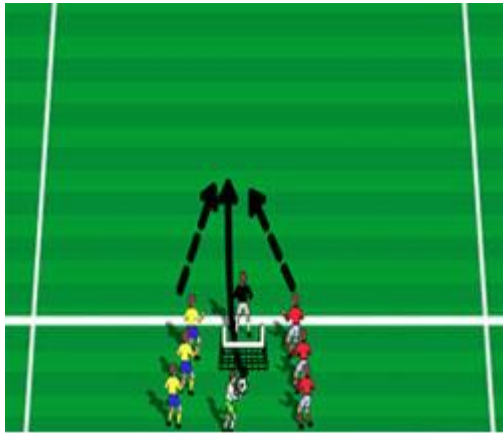
Spillere starter på hver sin side av treneren. Treneren spille pasning ut i spillområdet. Spillerne kjemper om ballen og prøver å drible seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning

#### **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

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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:

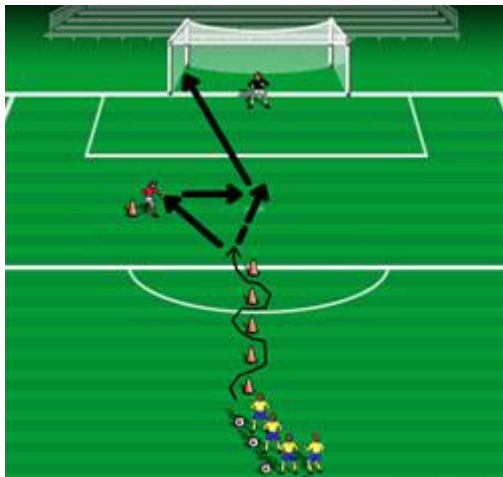
- Komme først på ball
- Verne om ballen
- Føre/vende inn i ledig rom
- Avslutt så fort du har mulighet

#### 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

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### Organisering:

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

#### Læringsmomenter:

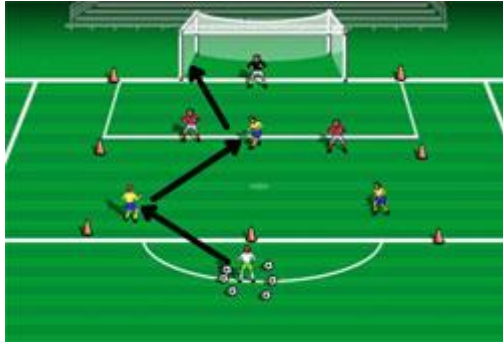
- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv
- Pasning i forhold til hverandre.
- Score mål!

#### Variasjoner:

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

### 3 mot 2 i 16 meter

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### Organisering:

- 3 mot 2 i et avgrenset område

#### Læringsmomenter:

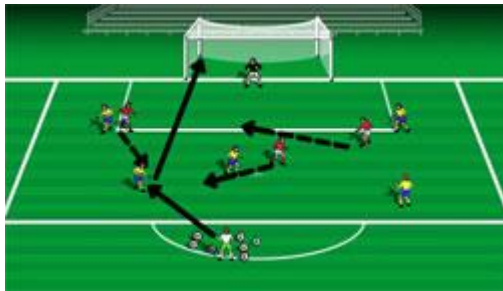
- Føre inn i ledig rom
- Føre mot motstander eventuelt slippe til medspiller
- Føring mot en side, vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.
- Gjøre deg spillbar for 1A slik at vi i neste trekk kan score

#### Variasjoner:

- Øk antallet angrepsspillere
- Varier hvor stort området er

### 5 mot 3 i 16-meteren

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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:

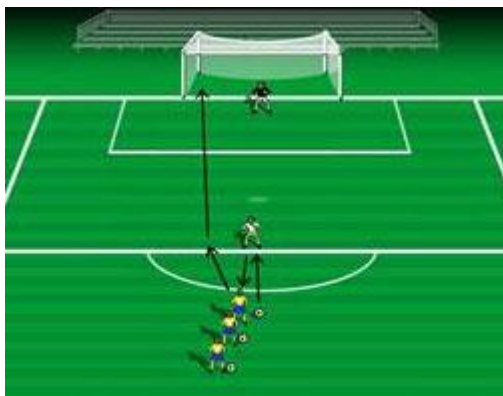
- 1A: Skyte selv eller spille pasning til bedre plassert spiller?
- Vi andre: Hvordan hjelper vi 1A
- Score mål!

#### Variasjoner:

- Flere motspillere
- Mindre område

### Opp – tilbake – avslutning

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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

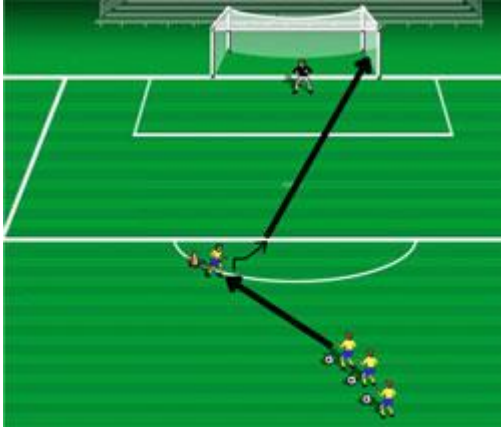
#### Variasjoner:

- 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

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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:

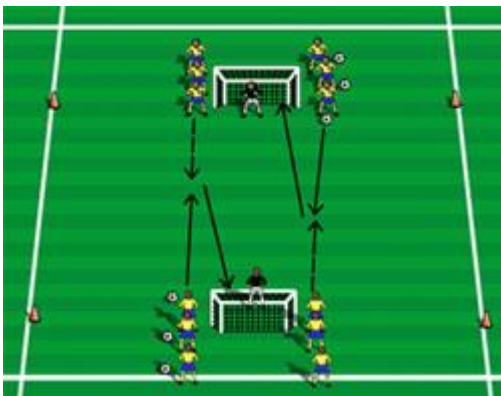
- Score mål, hvordan?
- Treffpunkt på tilslag
- Kraft
- Standfot peker hvor?

#### Variasjoner:

- Varier avstand til mål
- Touchbegrensning
- Type pasning

### Mot 2 mål på løpende rekke

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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 for 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?

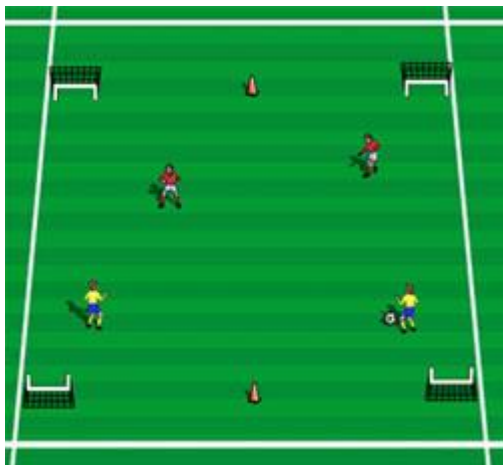
#### Variasjoner:

- 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!

## **SPILL:**

### **2 mot 2 med to små mål**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### **Organisering:**

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

#### **Læringsmomenter:**

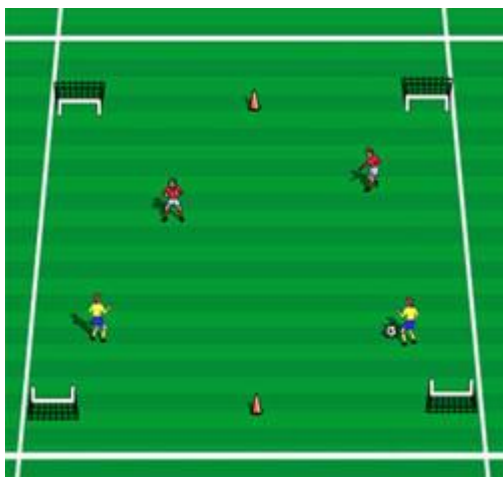
- Hvordan tar jeg i mot ballen når jeg får den?
- Hvilket mål ønsker vi å score på?
- Skal jeg beholde selv eller spille?

#### **Variasjoner:**

- Varier banestørrelse

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

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### **Organisering:**

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

#### **Læringsmomenter:**

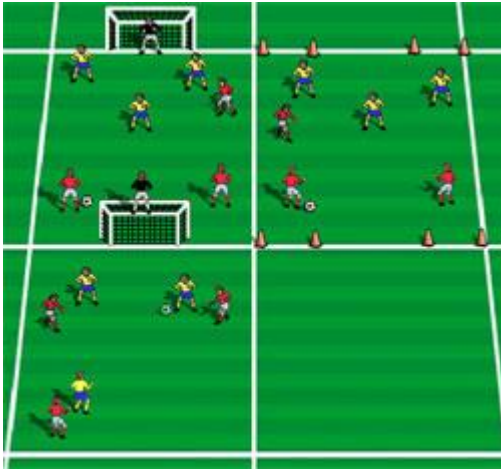
- Orientering ifht. hvor ledig plass, både for ballfører og medspiller.
- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtaket/mottak?
- Møt ball, få kjapt kontroll
- Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?
- Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang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

#### **Variasjoner:**

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

### 3 mot 3 i ulike spillformer

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



#### 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 tilslagsirkelen?

#### Variasjoner:

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

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.