

Øvelsesbank

7-19 år

*Hvordan utvikle gode fotballspillere?...
... og samtidig legge til rette for stor fotballglede!*

Gode spørsmål til treneren:

Før økten: Hva skal spillerne bli bedre på i dag?

Under økten: Blir det bedre på dette?

Etter økten: Så vi utvikling på det vi ville?

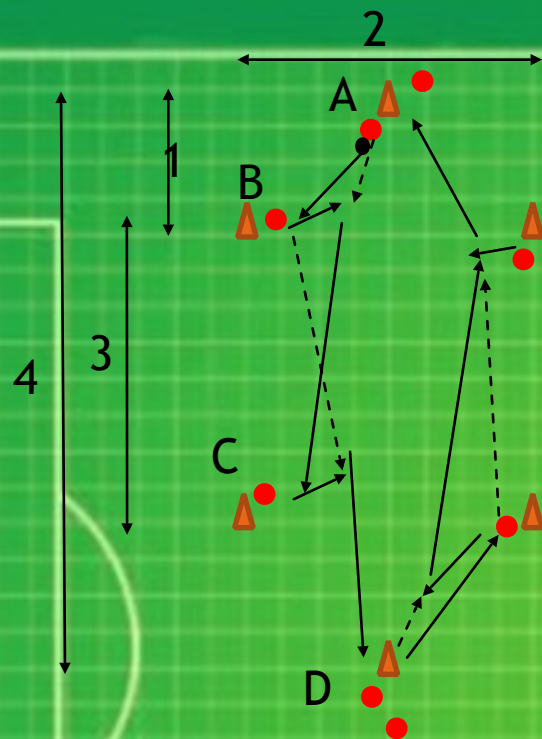
Tips: Velg 1-3 enkle momenter. Så tydelig som mulig!

Husk: Du kan trene alt i vanlig spill. Coachingen avgjør!

Innhold:

Tekniske øvelser	4-7
Motoriske øvelser	8-10
Omstillinger og overganger	11-15
Forsvarspill	16-19
Angrepspill	20-25
Rollekondisjon	26
Den beste av dem alle	27
Internett-linker	28

Tekniske øvelser:



«Spill fremover»

- 1) Ball starter ved endekjegle (A). Ballen slås til nærmeste kjegele på høyre side (B).
- 2) Ballen legges igjen av B, og A skal deretter slå til C.
- 3) B beveger seg etter gjenlegging av ball, og kommer etter. B får ball av C, og B slår inn til D. Deretter er det bare å gjenta tilbake til start.

Spillerne beveger seg fra kjegele til kjegele når de har vært involvert, i den retningen ballen går.

Minimum 7 spillere.

7 spillere = En ball

8-13 spillere = To baller

14 spillere = To øvelser, en ball

15-18 spillere = To øvelser, to baller

For å trene pasningsspill på korte avstander:

Linje 1: 4m

Linje 2: 7m

Linje 3: 8m

Linje 4: 16m

For å trene pasningsspill på lengre avstander: (Fortsatt langs bakken)

Linje 1: 8m

Linje 2: 12m

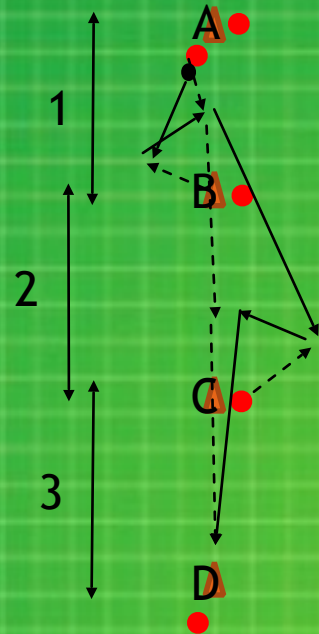
Linje 3: 16m

Linje 4: 32m

Man kan finne en passende avstand mellom her også.

Utfordring: Finn deres egne pasningskombinasjoner og bruk kreativiteten til å utvikle øvelsen!

Tekniske øvelser:



«Spill fremover m/ frie kombinasjoner»

- 1) Ball starter hos A. B gjør en bevegelse ut fra sin kjeGLE, til valgfri side. A reagerer på dette, og spiller ballen til B.
- 2) B legger igjen til A som har fulgt etter. Samtidig har C gjort en bevegelse motsatt av det B gjorde. Dermed får vi motsatte bevegelser og vinkler. A slår til C.
- 3) A flytter etter igjen, og får ball av C. Deretter slår A ballen inn til D, og A går bak D i køen.
- 4) Dermed går øvelsen på samme måte tilbake.

I denne øvelsen jobber spillere fra A til D, mens B og C er stående i midten. Altså er det tre spillere som skal spille fra side til side, mens de to i midten jobber med motsatte bevegelser, vinkler og gjenlegging av ball. Kjør øvelsen i 1min 30sek, deretter bytt i midten.

Minimum 5 spillere.

5 spillere = En ball

6-9 spillere = En ball

10-14 spillere = To øvelser, en ball per øvelse

15-18 spillere = Tre øvelser, en ball per øvelse

For å trene pasningsspill på korte avstander:

Linje 1: 5m

Linje 2: 6m

Linje 3: 5m

For å trene pasningsspill på lengre avstander: (Fortsatt langs bakken)

Linje 1: 10m

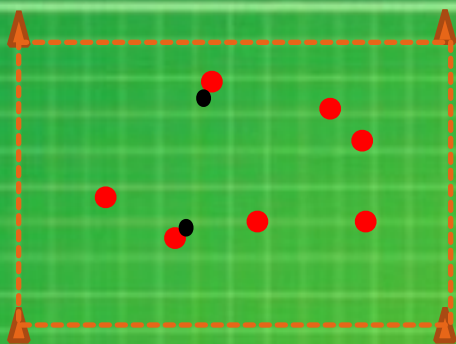
Linje 2: 12m

Linje 3: 10m

Man kan finne en passende avstand mellom her også.

Utfordring: Finn deres egne pasningskombinasjoner og bruk kreativiteten til å utvikle øvelsen!

Tekniske øvelser:



«4-ball»

1) Spillerne skal holde seg innenfor avgrenset område, og slå pasninger til hverandre. Det er ingen bestemte mønstre eller begrensninger, kun slå pasninger til hverandre.

I denne øvelsen anbefaler vi å starte med tre og tre sammen på en ball, men med frie bevegelser. Deretter kan du si at det ikke er tre'er-grupper, men fri flyt. Du kan også legge inn faste pasningsmønstre, for å dyrke en spillestil. Her er det kreativiteten som setter grenser.

4-7 spillere = To baller - 10x10m

8-12 spillere = Tre baller - 15x15m

13-16 spillere = Fire baller - 20x20m

16 eller høyere = Fem baller - 25x25m

«Rett over i possession»

Legg inn motstandere som kun kan bryte pasninger, og ikke ta fra ballfører ballen. Da må forsvarerne tenke mer for å bryte pasningen. Samtidig må ballfører spille pasninger inn i større rom.

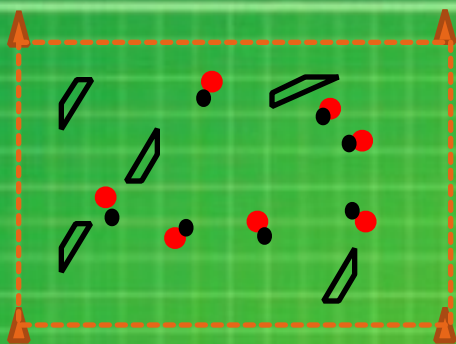
4-7 spillere = To baller, en forsvarer.

8-12 spillere = To baller, to forsvarere.

13-16 spillere = Tre baller, to forsvarere.

16 eller høyere = Tre baller, tre forsvarere.

Tekniske øvelser:



«Føring gjennom porter»

- 1) Spillerne har en ball hver.
- 2) Det står x antall porter innenfor avgrenset område.
- 3) Spillerne skal på tid føre gjennom så mange porter som mulig.
Spillerne har ikke lov til å føre gjennom samme port to ganger på rad.

Her jobber spillerne med hurtig ballbehandling (pga konkurransen), samtidig som man må orientere seg for å velge det målet med størst rom. Flott øvelse for føring av ball med kompliserte rammer. Orientering og tempo som viktige punkter.

4-7 spillere = 12x12m - minimum tre porter
8-12 spillere = 18x18m - minimum fire porter
13-16 spillere = 25x25m - minimum seks porter
16 eller høyere = 30x35m - minimum syv porter

Jobb med sekvenser på minimum 30 sekunder, og maksimum 1min 30sek.
Dere vil erfare at dette også er god fotballkondisjon.

Mulig progresjon: Mens de skal føre gjennom så mange hekker som mulig, skal de også telle antall fingre treneren holder oppe. Så de skal orientere seg på målene, men samtidig få med seg hva treneren gjør.

Motoriske øvelser:



«Stige-øvelser»

- 1) Spillerne skal gjennom stigen og gjennomføre den øvelsen treneren ber om.

Maks seks spillere bak hver stige.
Maks fire repetisjoner på hver øvelse.
Maks tre forskjellige øvelser hver trening.

Utfordring:

Kan vi legge på en pasning/skudd etter stigen?

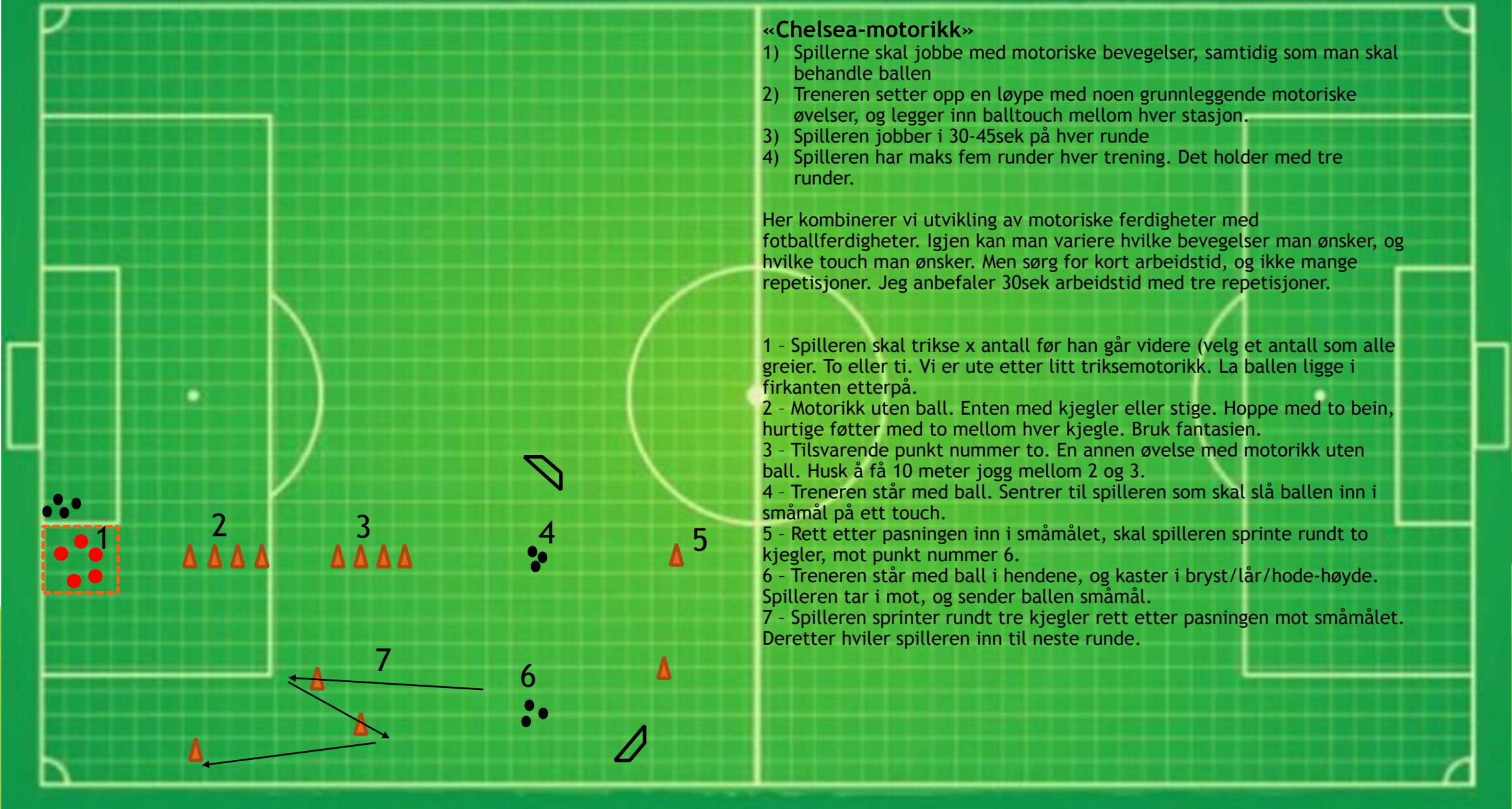
Unngå denne fellen:

Ikke spurt etter stigen. Vi trener motorikk, ikke hurtighet ☺

Mulige øvelser:

- 1) En fot i hver luke
- 2) To føtter i hver luke
- 3) En fot i hver luke sidelengs
- 4) To føtter i hver luke sidelengs
- 5) Annenhver gang en/to fot/føtter i hver luke
- 6) Annenhver gang samlede ben innenfor / splittede ben utenfor luke
- 7) Starter med høyrefot på utsiden og venstre på innsiden. Så skal begge være på innsiden. Deretter venstre på utsiden og høyre på innsiden. Og tilsvarende tilbake, samtidig som man jobber fremover.

Motoriske øvelser:



«Chelsea-motorikk»

- 1) Spillerne skal jobbe med motoriske bevegelser, samtidig som man skal behandle ballen
- 2) Treneren setter opp en løype med noen grunnleggende motoriske øvelser, og legger inn balltouch mellom hver stasjon.
- 3) Spilleren jobber i 30-45sek på hver runde
- 4) Spilleren har maks fem runder hver trening. Det holder med tre runder.

Her kombinerer vi utvikling av motoriske ferdigheter med fotballferdigheter. Igjen kan man variere hvilke bevegelser man ønsker, og hvilke touch man ønsker. Men sørg for kort arbeidstid, og ikke mange repetisjoner. Jeg anbefaler 30sek arbeidstid med tre repetisjoner.

1 - Spilleren skal trikse x antall før han går videre (velg et antall som alle greier. To eller ti. Vi er ute etter litt triksemotorikk. La ballen ligge i firkanten etterpå.

2 - Motorikk uten ball. Enten med kjepler eller stige. Hoppe med to bein, hurtige føtter med to mellom hver kjeple. Bruk fantasien.

3 - Tilsvarende punkt nummer to. En annen øvelse med motorikk uten ball. Husk å få 10 meter jogg mellom 2 og 3.

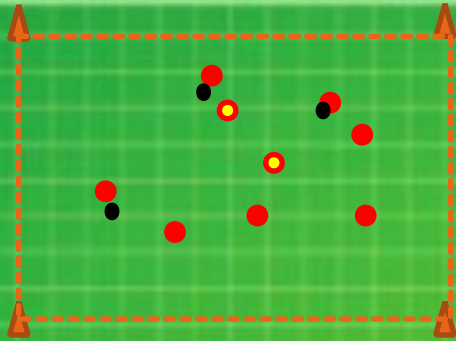
4 - Treneren står med ball. Sentrer til spilleren som skal slå ballen inn i småmål på ett touch.

5 - Rett etter pasningen inn i småmålet, skal spilleren sprinte rundt to kjepler, mot punkt nummer 6.

6 - Treneren står med ball i hendene, og kaster i bryst/lår/hode-høyde. Spilleren tar i mot, og sender ballen småmål.

7 - Spilleren sprinter rundt tre kjepler rett etter pasningen mot småmålet. Deretter hviler spilleren inn til neste runde.

Motoriske øvelser:



«Jordi»

- 1) Her skal spillerne uten vester holde ballen borte fra de med vester.
- 2) Spillerne skal i denne øvelsen starte med å kaste ballen til hverandre. Dette stimulerer hel-kropps-motorikk i større grad, og er en fin måte å starte en økt på samtidig som man stimulerer motorikken.
- 3) Spillerne med vester kan kun ta spillere uten ball. Dermed blir angripende lag sin utfordring og alltid hjelpe de med press fra forsvarsspillerne.

Spillerne jobber her med motorikk og bevegelser, men også fotballrelevant tankegang. De må løfte blikket, og kaste pasninger med en tanke bak pasningen.

Minimum 3v1 - En ball

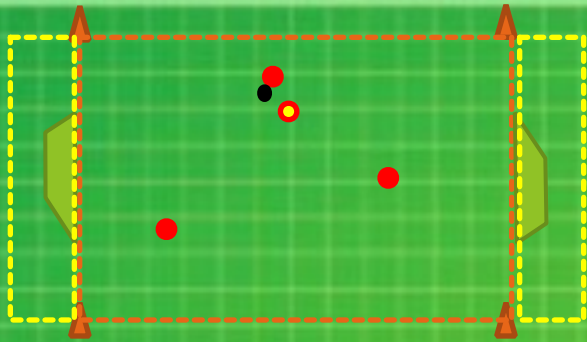
Maksimum 6v2 - Tre baller (del da i flere baner).

Bli du tatt, er du i midten.

Progresjon:

- 1) Forsvarende spillere kan kun bryte pasningene. De har ikke lov til å fysisk ta på ballfører/stjele ballen bra ballfører. Dette gjør at forsvarsspillerne må tenke mer for å lese spillet, og angrepsspillerne må bevege seg smartere for å gjøre pasningen sikker.
- 2) Prøv med ball i beina!

Omstillinger og overganger:



«Score fort»

- 1) Her spiller du innenfor et begrenset område, med to mål/to soner i hver ende. På bildet er det 3v1.
- 2) Angripende lag skal slå så mange pasninger som mulig, mens forsvarende lag skal jobbe med å vinne ballen.
- 3) Når forsvarende lag vinner ballen, skal de score på målet/føre inn i sonen så fort som mulig.
- 4) Da må man vinne ballen tilbake så fort som mulig (nekte kontring), og score så fort som mulig (starte kontring).

7-9 år:

- 2v1 - 6x3m
- 3v1 - 7x4m
- 3v2 - 9x5m
- 4v2 - 10x5m
- 3v3 - 12x8m

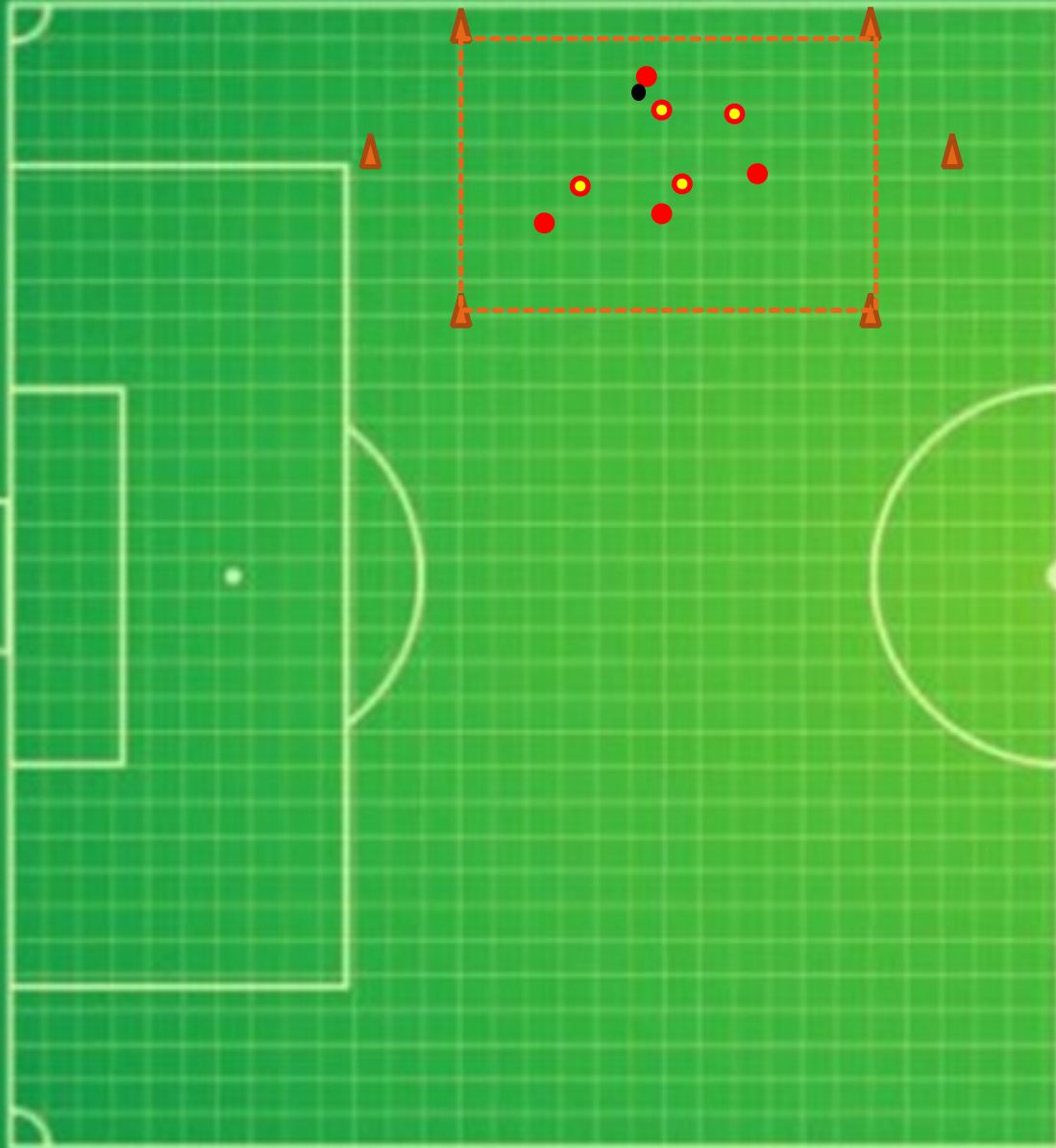
10-12 år:

- 3v2 - 12x6m
- 4v2 - 15x7m
- 4v3 - 16x8m
- 5v3 - 16x10m
- 3v3 - 16x12m
- 4v4 - 18x14m

13-19 år:

- 4v3 - 16x10m
- 5v3 - 18x10m
- 6v3 - 20x12m
- 6v4 - 22x14m
- 6v5 - 24x16m
- 6v6 - 28x18m

Omstillinger og overganger:



«Returløp»

- 1) Her er det igjen spill innenfor begrenset område. Denne gangen er lagene like mange spillere, og ambisjonen er å få så mange pasninger som mulig.
- 2) Når angripende lag mister ballen (enten til motstander eller ut av banen), så skal de ut av firkanten først, og deretter rundt en kjele som står på begge kortsider, før de skal inn i firkanten og vinne ballen tilbake. Angripende lag spiller mens forsvarende lag er ute på returløp.

Da jobber vi med:

- 1) Hvor hurtig er returløpene for å kunne forsvare igjen? Og hvor fort oppfatter vi at ballen er tapt?
 - 2) Hvor lønner det seg å spille for å kunne beholde ballen lengst mulig?
- Hvis tre forsvarere kjører sine returløp til venstre, skal vi da spille mot høyre?

7-9 år:

- 2v2 - 8x4m - Kjeplene 2 meter utenfor
- 3v3 - 12x6m - Kjeplene 2 meter utenfor
- 4v4 - 14x8m - Kjeplene 2 meter utenfor

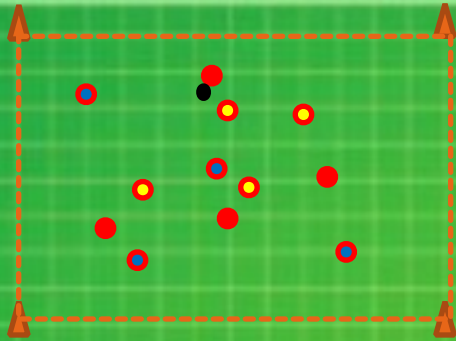
10-12 år:

- 2v2 - 12x6m - Kjeplene 2-4 meter utenfor
- 3v3 - 16x8m - Kjeplene 2-4 meter utenfor
- 4v4 - 18x10m - Kjeplene 2-4 meter utenfor
- 5v5 - 22x12m - Kjeplene 2-4 meter utenfor

13-19 år:

- 3v3 - 16x10m - Kjeplene 3-8 meter utenfor
- 4v4 - 20x10m - Kjeplene 3-8 meter utenfor
- 5v5 - 24x12m - Kjeplene 3-8 meter utenfor
- 6v6 - 28x14m - Kjeplene 3-8 meter utenfor
- 7v7 - 32x18m - Kjeplene 3-8 meter utenfor

Omstillinger og overganger:



«Tre-lags-Possession»

- 1) Her er det om å gjøre å holde ballen i laget. To lag angriper med samme ball, mot et forsvarende lag.
- 2) Dersom angripende lag mister ballen, havner laget automatisk i midten. På tegningen ved siden av angriper rødt og blått lag, mot gult. Dersom rød spiller mister ballen, er altså rødt i midten og gult angriper sammen med blått.

Da jobber vi med:

- 1) Omstilling fra angrep til forsvar, og evnen til å omstille hurtig samt vinne ballen hurtig tilbake
- 2) Omstilling fra forsvar til angrep, og hvordan vi kan beholde ballen etter ballerobring.

7-9 år:

2'er-lag: 10x8m

3'er-lag: 14x10m

10-12 år:

2'er-lag: 12x8m

3'er-lag: 16x10m

4'er-lag: 20x12m

5'er-lag: 24x14m

13-19 år:

3'er-lag: 18x12m

4'er-lag: 22x14m

5'er-lag: 26x16m

6'er-lag: 30x18m

7'er-lag: 34x20m

Omstillinger og overganger:



«Inn og gjenvinn»

- 1) Her er det to lag som spiller mot hverandre (gult og rødt), med to spillere i overtall som alltid er vegger (disse spillerne kan ofte være keepere, eventuelt kan man rullere på disse spillerne).
- 2) Laget som har ball er undertall inne i banen, men har vegger på langsiden som kan brukes. Dersom angripende lag mister ball, skal veggene inn i banen, og vinne ballen tilbake.
- 3) På bildet ved siden av angriper gult lag. De skal holde ballen i laget, men er i utgangspunktet undertall innenfor linjene. Dersom de mister ballen, må dermed veggene (kun de gule) inn og bidra til gjenvinning, samtidig som de røde må skape bredde ved å få på plass sine vegger og holde i ballen.
- 4) Veggene kan alltid spille til hverandre, men de må oppfordres til å spille inn sentralt for å få vinkler.

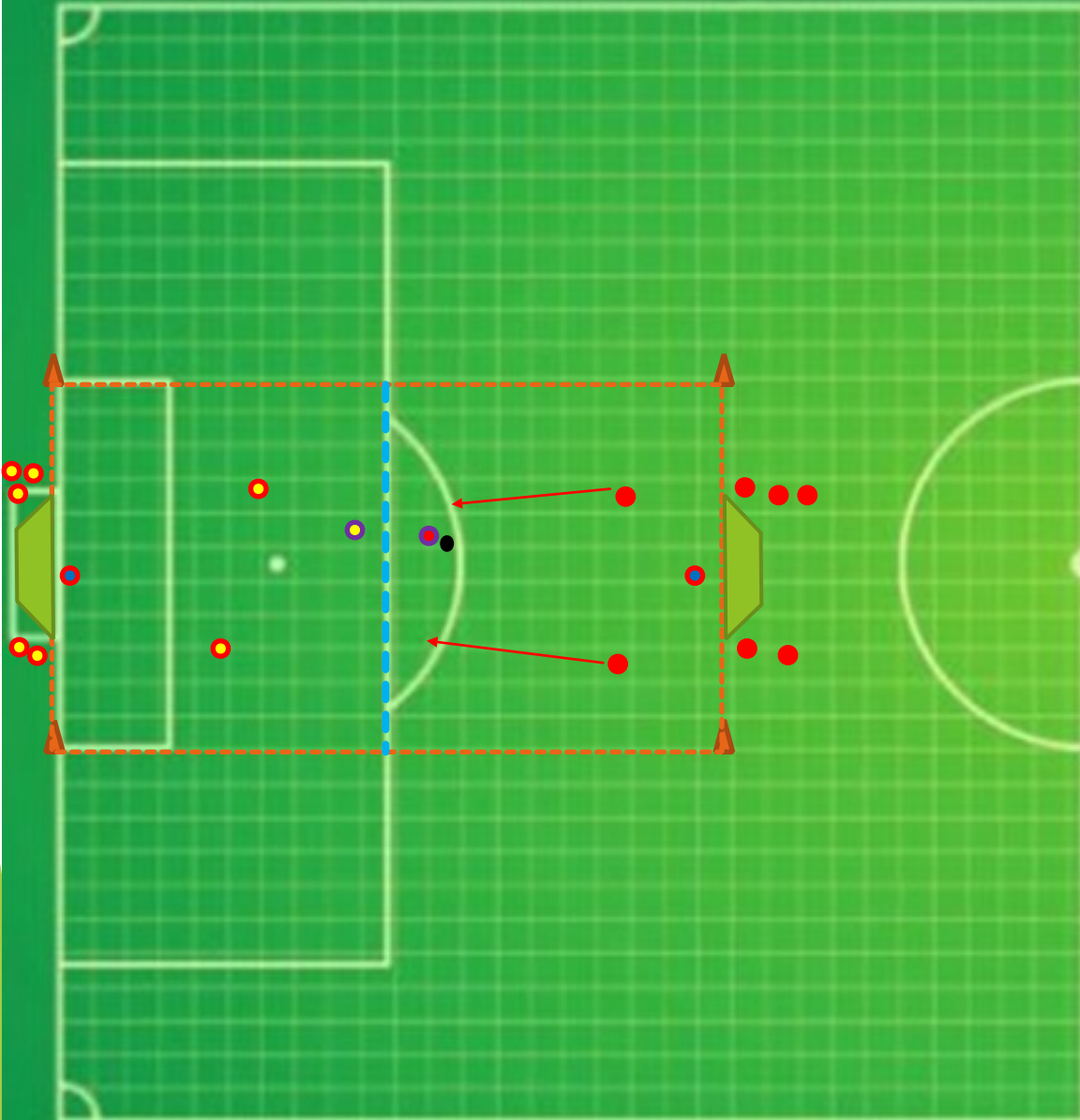
Da jobber vi med:

- 1) Tempo i omstilling og evne til å vinne tilbake ball
- 2) Evnen til å ta vare på ballen etter ballerobring, samt evnen til å skape rom hurtig etter ballerobring.

Prøv og feil med antall spillere og banestørrelse!

Denne øvelsen kan også gjennomføres med 1v3 i midten, og en vegg på hver langside i tillegg til de faste veggene. Her er det ingen tallbegrensninger.

Omstillinger og overganger:



«Overgangsspill»

- 1) Her skal det jobbes med overgangsspill mot uetablert forsvar. Det er to lag som spiller mot hverandre (rødt mot gult), hvor begge lag har en fast spiss som kun er med og angriper (spillere markert med lilla omkrets).
- 2) En ball settes i gang fra keeper, mot en av spillerne. I bildet ved siden av har spissen til rød fått ball, men igangsettingen er fri. Samtidig kommer det to forsvarere frem fra gult lag. Gul spiss skal ikke forsvare, og dermed har vi 3v2.
- 3) Rødt lag skal angripe og avslutte så hurtig som mulig. Offside er med, og en midtstrek er markert.
- 4) Når rødt lag har angrepet, trekker rødt spiss seg ut, mens de to andre røde spillerne skal forsvare. Dermed kommer det to nye gule inn, og gul spiss blir med i angrepet.

Her skal alt gå hurtig, når dette er en overgangsøvelse. Begge lagene presser hverandre på tempo og omstillinger. Man får jobbet godt med å forsvare en overgang i mot i undertall, og man jobber godt med angrepsspillet i en overtalls-overgang.

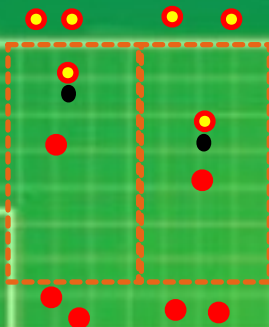
Spissen skal kun angripe, og rytmen i det er at hvert lag skal angripe, forsvare, for så å gå tilbake i køen. A->F->Ut

Denne øvelsen kan kjøres med 2v1, 4v2, 4v3 og helt opp til 5v3.

Husk at denne øvelsen er fysisk tøff, med mange maks sprinter. Det bør være minimum to runder mellom hver gang en spiller er inne. Legg opp antallet etter dette. Samtidig bør det ikke være mer enn tre runder før en spiller skal inn igjen. Husk at belastningen på spissen er høy, og det kan lønne seg å veksle her.

Tilpass banestørrelse selv. Anbefaler å ha lang og smal bane, på den måten presser du spillet fremover.

Forsvarsspill:



«1F i 1v1»

- 1) En helt enkel øvelse, hvor rød starter med ball på sin kortlinje, og slår ballen opp til gul. Deretter skal gul spiller forsøke å dribble seg over rød sin kortlinje, mens rød skal forsvare sin kortlinje
- 2) Når gul har lykket/mislykkes, og ballen er ute av spill, bytter de side slik at gul skal forsvare neste gang.

Husk at det skal være liten kø, så maks seks spillere per bane er fornuftig. Helst skal det være fire spillere.

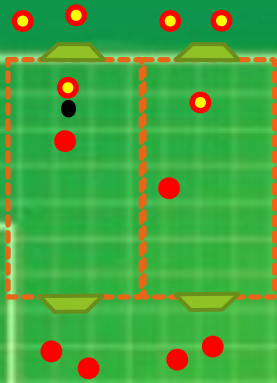
Start med enkle prinsipper på førsteforsvareren (1F).

- 1) Hurtig opp i press
- 2) Finn riktig avstand til angriperen
- 3) Ta kontroll over situasjonen ved å styre angriperen mot en side
- 4) Vinn ballen når du kan

Liten bane er fordel. Start på 7x2m, også kan man gjøre det større til 14x5 meter.

Øvelsen kan også kjøres med småmål i stedet for føring over linje.

Forsvarsspill:



«1v1 i flere soner»

- 1) Denne øvelsen bygger videre på forrige øvelse. Her er det en stor bane, fordelt i flere soner (på tegningen ved siden av er det to soner)
- 2) Ballen kan endre sone, men spillerne skal kun forbli i egen sone.
- 3) Angripende lag skal score på småmål plassert på kortsiden til forsvarende lag. Spillerne kan score på mål i andre soner enn egen sone, men spilleren kan altså ikke endre sone.
- 4) Angripende lag (gult) skal altså forsøke å score på et av de to målene, mens røde skal forsvare sine mål. Når ballen er ute av spill, kommer det fire nye spillere i banen, og ny ball kommer.

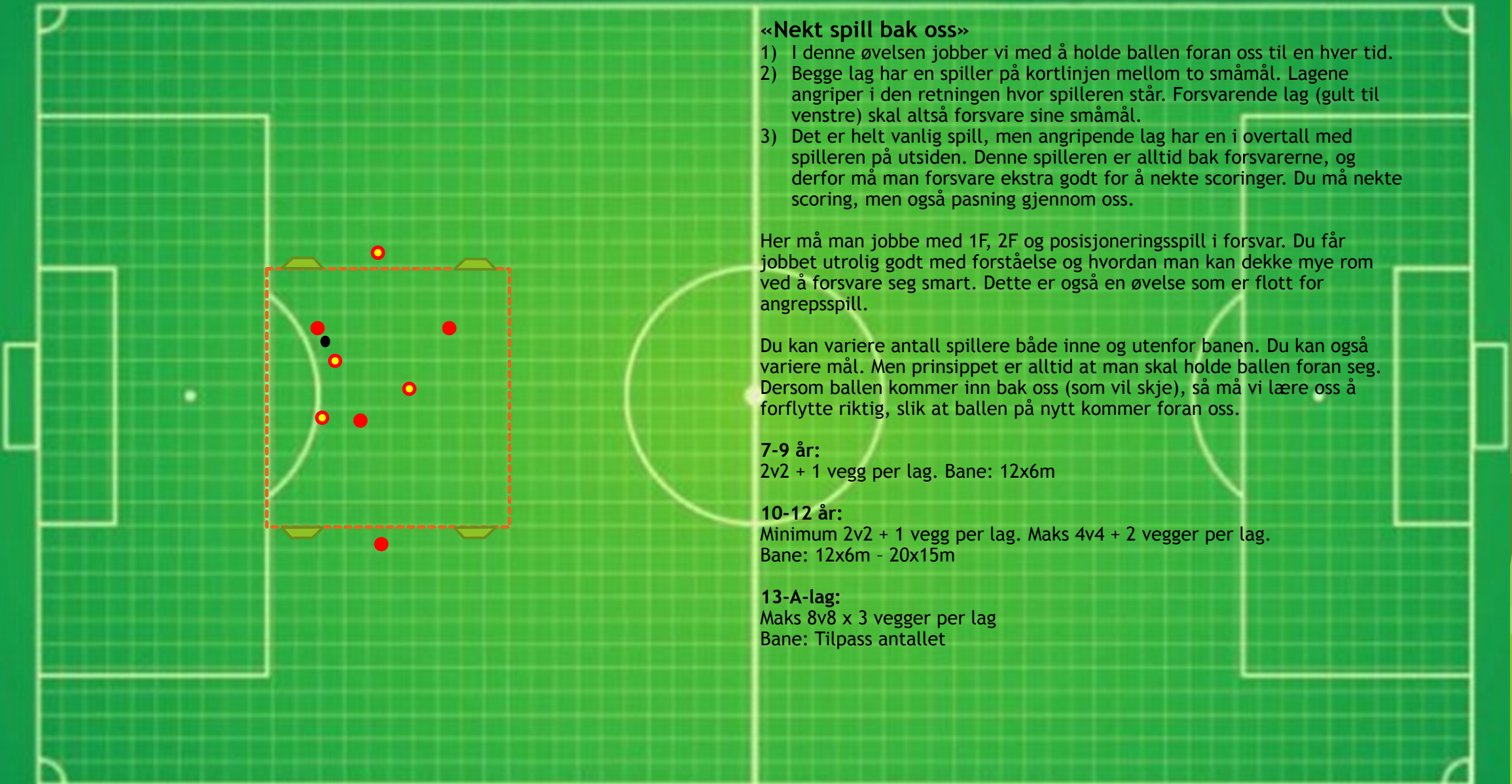
Husk at det skal være liten kø, så maks seks spillere per sone er fornuftig. Helst skal det være fire spillere.

Her jobbes det med sonedeforsvar, og sikringsspill. 1F må sørge for at det ikke scores i sin sone, mens andreforsvareren (2F) skal forsvare sitt mål samtidig som kan presse angrepsspilleren i sin sone. Det er en utrolig fin øvelse hvor man kan trene samspill i forsvar, og generelle posisjoneringsprinsipper i forsvar.

Liten bane er fordel. Start på to soner av 7x3m, men man kan også kjøre øvelsen med fire soner av 15x8m (da bør spillerne være 14 år eller eldre).

Øvelsen kan også kjøres med føring over linje også. Da blir det større fokus på 1F når ballen kan føres over linjen, men ikke skytes/sentres inn i et mål.

Forsvarsspill:



«Nekt spill bak oss»

- 1) I denne øvelsen jobber vi med å holde ballen foran oss til en hver tid.
- 2) Begge lag har en spiller på kortlinjen mellom to småmål. Lagene angriper i den retningen hvor spilleren står. Forsvarende lag (gult til venstre) skal altså forsvare sine småmål.
- 3) Det er helt vanlig spill, men angripende lag har en i overtall med spilleren på utsiden. Denne spilleren er alltid bak forsvarerne, og derfor må man forsvare ekstra godt for å nekte scoringer. Du må nekte scoring, men også pasning gjennom oss.

Her må man jobbe med 1F, 2F og posisjoneringsspill i forsvar. Du får jobbet utrolig godt med forståelse og hvordan man kan dekke mye rom ved å forsvare seg smart. Dette er også en øvelse som er flott for angrepsspill.

Du kan variere antall spillere både inne og utenfor banen. Du kan også variere mål. Men prinsippet er alltid at man skal holde ballen foran seg. Dersom ballen kommer inn bak oss (som vil skje), så må vi lære oss å forflytte riktig, slik at ballen på nytt kommer foran oss.

7-9 år:

2v2 + 1 vegg per lag. Bane: 12x6m

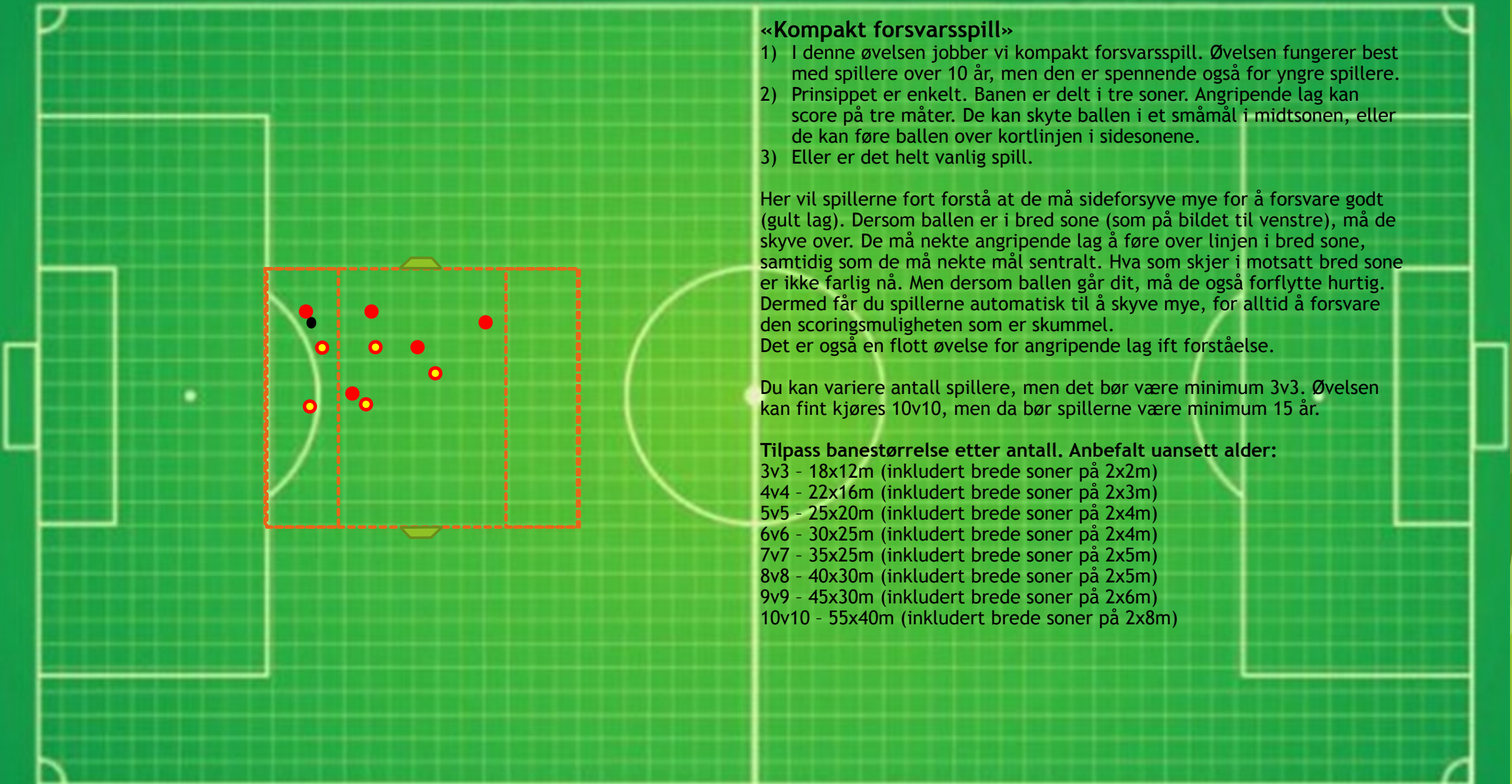
10-12 år:

Minimum 2v2 + 1 vegg per lag. Maks 4v4 + 2 vegger per lag.
Bane: 12x6m - 20x15m

13-A-lag:

Maks 8v8 x 3 vegger per lag
Bane: Tilpass antallet

Forsvarsspill:



«Kompakt forsvarspill»

- 1) I denne øvelsen jobber vi kompakt forsvarspill. Øvelsen fungerer best med spillere over 10 år, men den er spennende også for yngre spillere.
- 2) Prinsippet er enkelt. Banen er delt i tre soner. Angripende lag kan score på tre måter. De kan skyte ballen i et småmål i midtsonen, eller de kan føre ballen over kortlinjen i sidesonene.
- 3) Eller er det helt vanlig spill.

Her vil spillerne fort forstå at de må sideforsyve mye for å forsvare godt (gult lag). Dersom ballen er i bred sone (som på bildet til venstre), må de skyve over. De må nekte angripende lag å føre over linjen i bred sone, samtidig som de må nekte mål sentralt. Hva som skjer i motsatt bred sone er ikke farlig nå. Men dersom ballen går dit, må de også forflytte hurtig. Dermed får du spillerne automatisk til å skyve mye, for alltid å forsvare den scoringsmuligheten som er skummel.

Det er også en flott øvelse for angripende lag ift forståelse.

Du kan variere antall spillere, men det bør være minimum 3v3. Øvelsen kan fint kjøres 10v10, men da bør spillerne være minimum 15 år.

Tilpass banestørrelse etter antall. Anbefalt uansett alder:

- 3v3 - 18x12m (inkludert brede soner på 2x2m)
- 4v4 - 22x16m (inkludert brede soner på 2x3m)
- 5v5 - 25x20m (inkludert brede soner på 2x4m)
- 6v6 - 30x25m (inkludert brede soner på 2x4m)
- 7v7 - 35x25m (inkludert brede soner på 2x5m)
- 8v8 - 40x30m (inkludert brede soner på 2x5m)
- 9v9 - 45x30m (inkludert brede soner på 2x6m)
- 10v10 - 55x40m (inkludert brede soner på 2x8m)

Angrepsspill:



«Hold ballen i laget»

- 1) For de fleste kjent som «Firkant» eller «Tysker». Prinsippet er å holde ballen i laget.
- 2) Jobb med enkle angrepsprinsipper: Få touch, spill dit det er plass, ny bevegelse etter pasning, bevegelse slik at man kan motta ball.

7-9 år:

2v1 - 3v2 - Bane: 5x4m

10-12 år:

3v2-4v2 - Bane: 6x5m

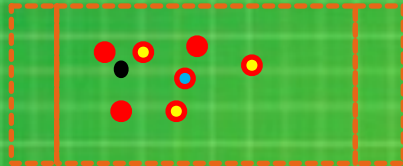
13-15 år:

4v2-6v3 - Bane: 7x5m

16-A-lag:

6v3-8v3 - 7x6m

Angrepsspill:



«Finn sonene»

- 1) Angrepsspill med overtall (bruk av «joker», den blå spilleren). Blå er på laget til dem som har ball. Rødt lag angriper i en retning, gult i den andre retningen.
- 2) De skal enten føre ballen inn i målsonen, eventuelt slå pasning og stoppe ballen i sonen.

Her jobber vi med angrepsprinsipper, og hvordan vi kan spille fremover inn i nytt rom. Fin øvelse for forståelse og angrepsspill med retning.

Denne øvelsen kan kjøres både 1v1 + joker, og 9v9 med tre jokere. Her setter kreativiteten grenser på antallet.

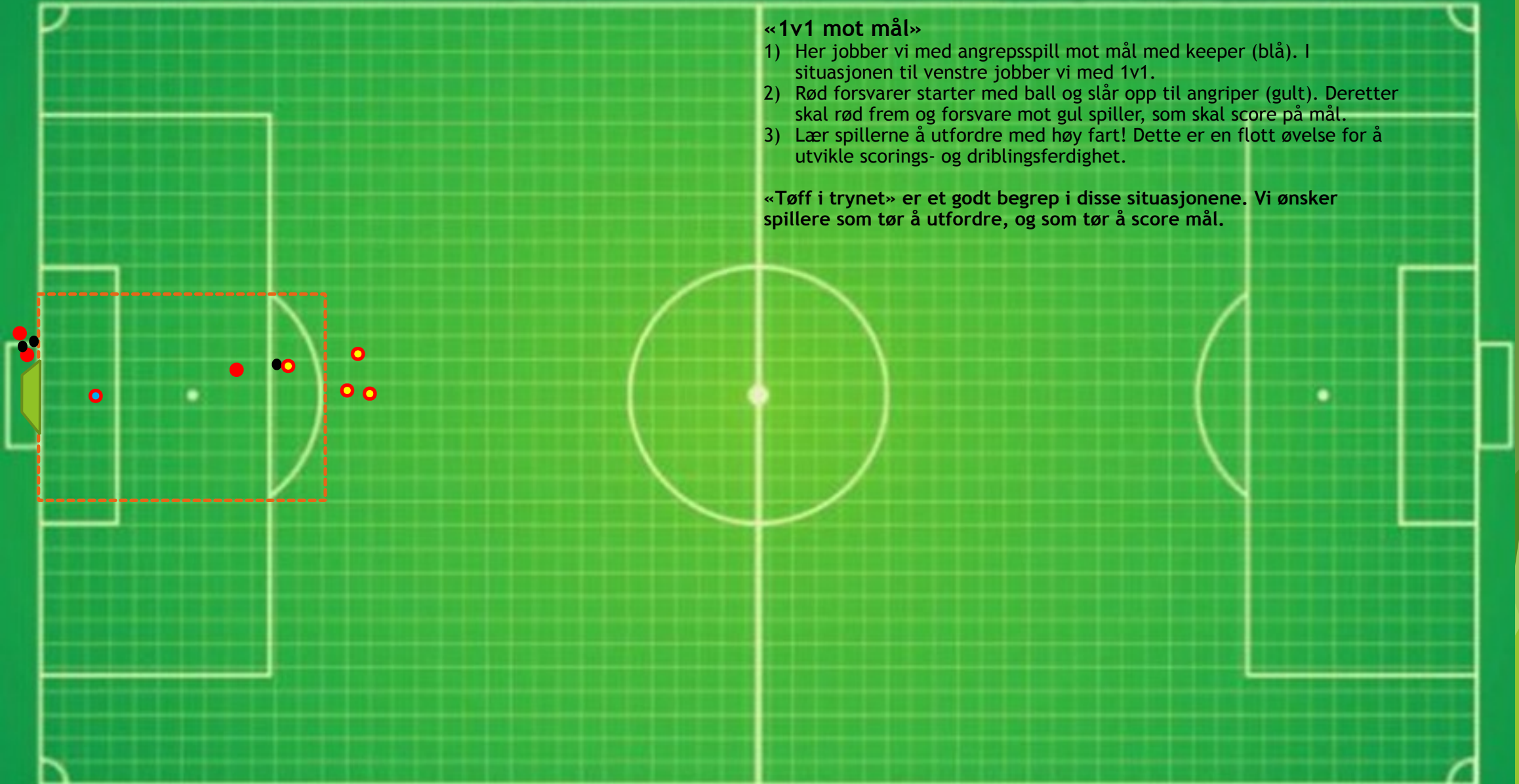
Finn en banestørrelse som er god. Men alltid angrip mot en kortlinje.

Begrensning:

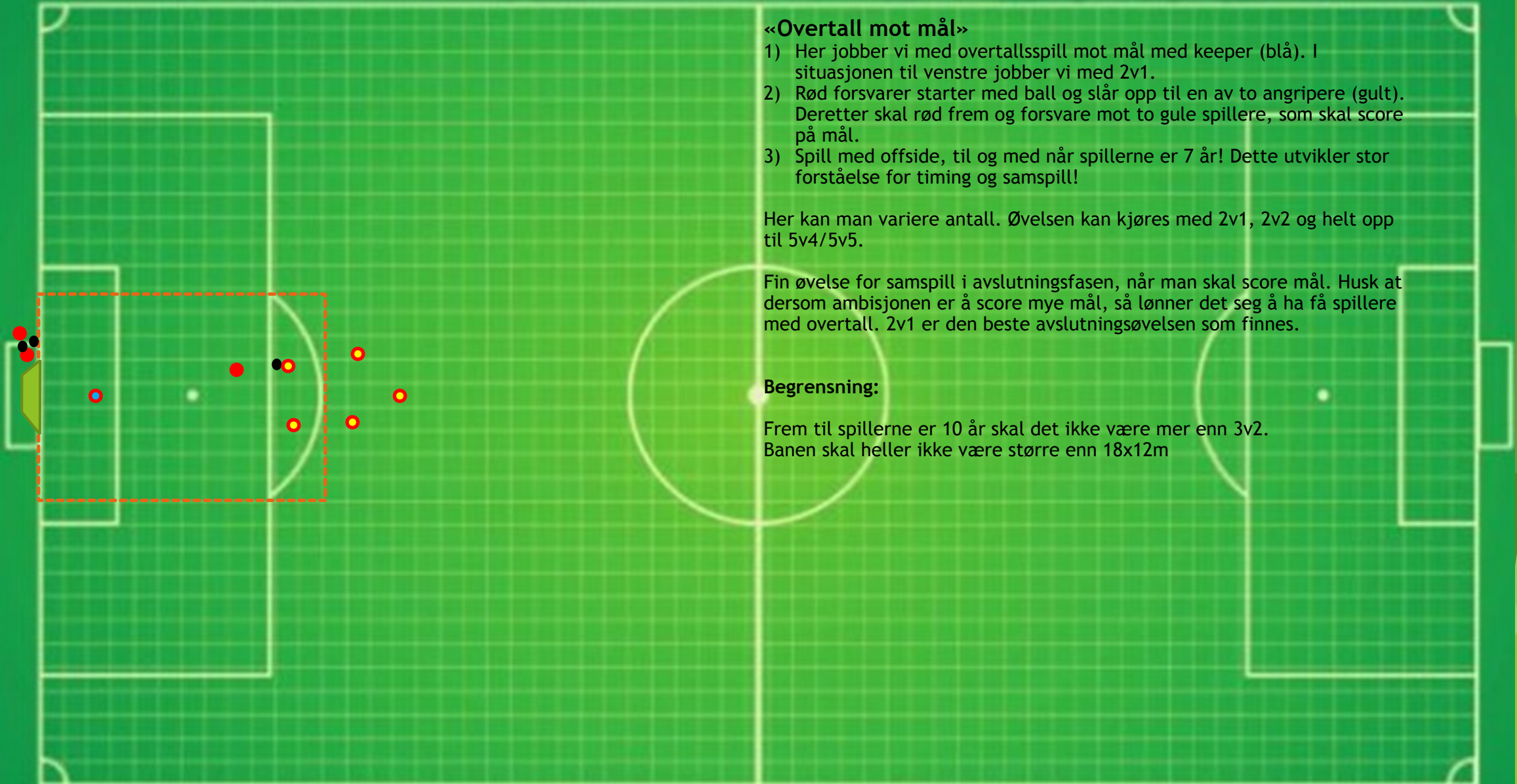
Frem til spillerne er 10 år skal det ikke være mer enn 3v3+joker(e).
Banen skal heller ikke være større enn 15x7m

Dette tvinger frem flere involveringer og flere valg.

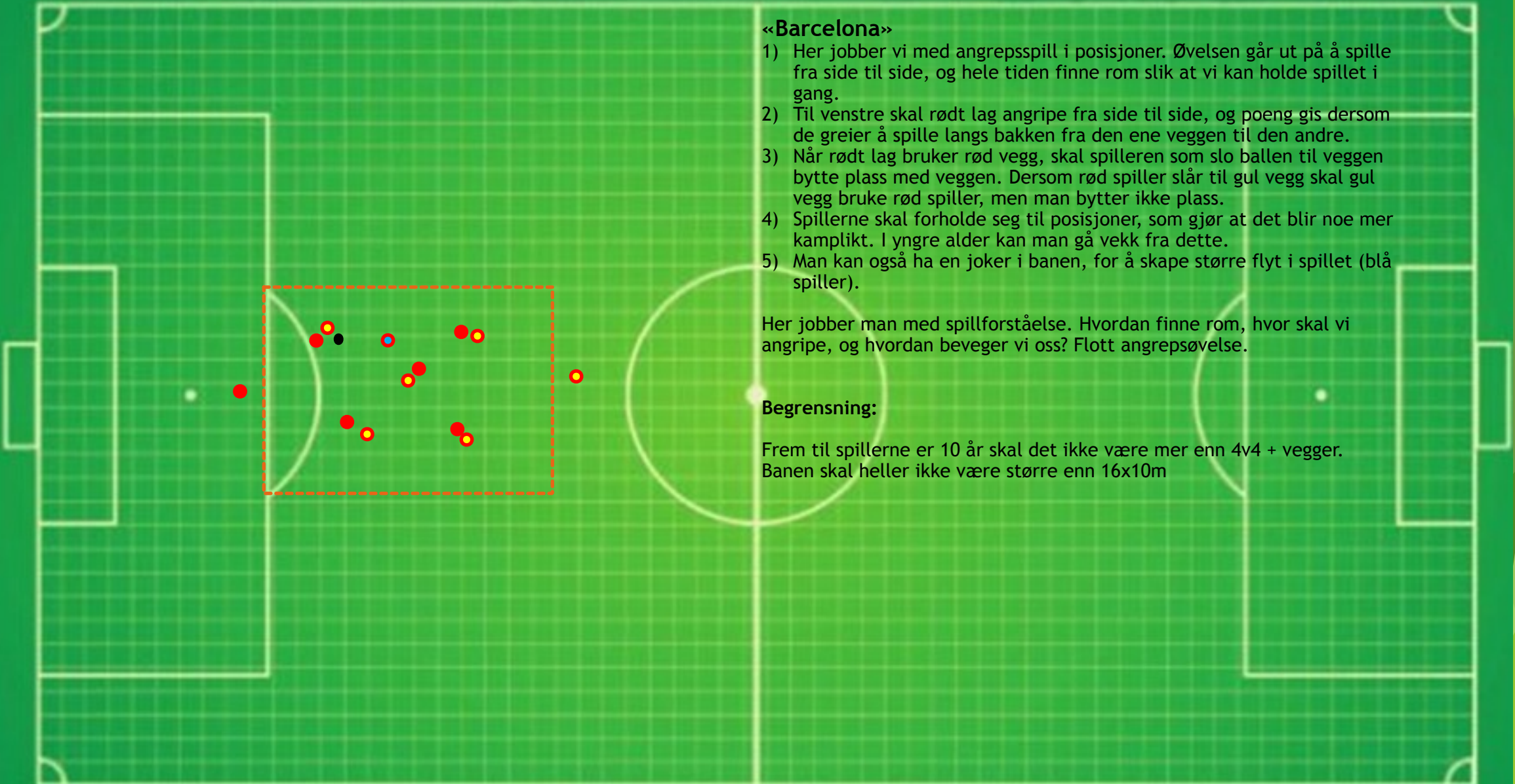
Angrepsspill:



Angrepsspill:



Angrepsspill:



«Barcelona»

- 1) Her jobber vi med angrepsspill i posisjoner. Øvelsen går ut på å spille fra side til side, og hele tiden finne rom slik at vi kan holde spillet i gang.
- 2) Til venstre skal rødt lag angripe fra side til side, og poeng gis dersom de greier å spille langs bakken fra den ene veggen til den andre.
- 3) Når rødt lag bruker rød vegg, skal spilleren som slo ballen til veggen bytte plass med veggen. Dersom rød spiller slår til gul vegg skal gul vegg bruke rød spiller, men man bytter ikke plass.
- 4) Spillerne skal forholde seg til posisjoner, som gjør at det blir noe mer komplisert. I yngre alder kan man gå vekk fra dette.
- 5) Man kan også ha en joker i banen, for å skape større flyt i spillet (blå spiller).

Her jobber man med spillforståelse. Hvordan finne rom, hvor skal vi angripe, og hvordan beveger vi oss? Flott angrepsøvelse.

Begrensning:

Frem til spillerne er 10 år skal det ikke være mer enn 4v4 + vegger. Banen skal heller ikke være større enn 16x10m

Angrepsspill:



«Skap vinkler»

- 1) Her jobber vi med å skape vinkler i angrepsspillet, og ta riktige valg i forhold til å score mål.
- 2) I denne øvelsen er veggene offensive, altså på den siden nærmest målene de skal score på. Gule vegger er kun på gult lag, og tilsvarende for rødt. Dersom en rød spiller slår til gul vegg, gir gul vegg ballen til gul spiller.
- 3) Her kan veggene, sammen med spillerne i midten, finne vinkler og rom slik at de kan angripe to småmål.

Utfordringer her er å tenke to trekk i forkant. «Hvis jeg slår til han vegg, så ønsker jeg at han skal spille på ett touch inn til han spilleren». Hvordan kan vi angripe rom/mål som i utgangspunktet er stengt? En flott øvelse for å trigge fotballforståelse og angrepsrytme, samtidig som den er flott for å skape vinkler.

Begrensning:

Frem til spillerne er 10 år skal det ikke være mer enn 3v3 + vegger. Banen skal heller ikke være større enn 14x8m

Utfordring:

Varier antall vegger, og legg touchbegrensning på veggene.

Rollekondisjon i fotball:



Midtstopperer + Spisser

Spill 2v2 + GK (4-8 spillere) (1v1).
Spissene får ball 2x – Stopperne får ball 1x (hver 3.gang)
1.20min kamper
12 kamper per spiller
Spissene skal score mål – Stopperne skal score på småmål.
Variasjon: Lengden på banen
Man kan også legge på sidevegger for spissene.



Sentrale midtbanespillere:

Spill 3v3 + vegg/joker (5-10 spillere).
1.20min kamper (2v2) 20x12m
1.40min kamper (3v3) 25x15m
2.20min kamper (4v4) 30x20m
15 kamper per spiller
Begge lag angriper i en retning, på hjørnemål.
Kan variere banestørrelse, antall spillere, vegger, jokere.



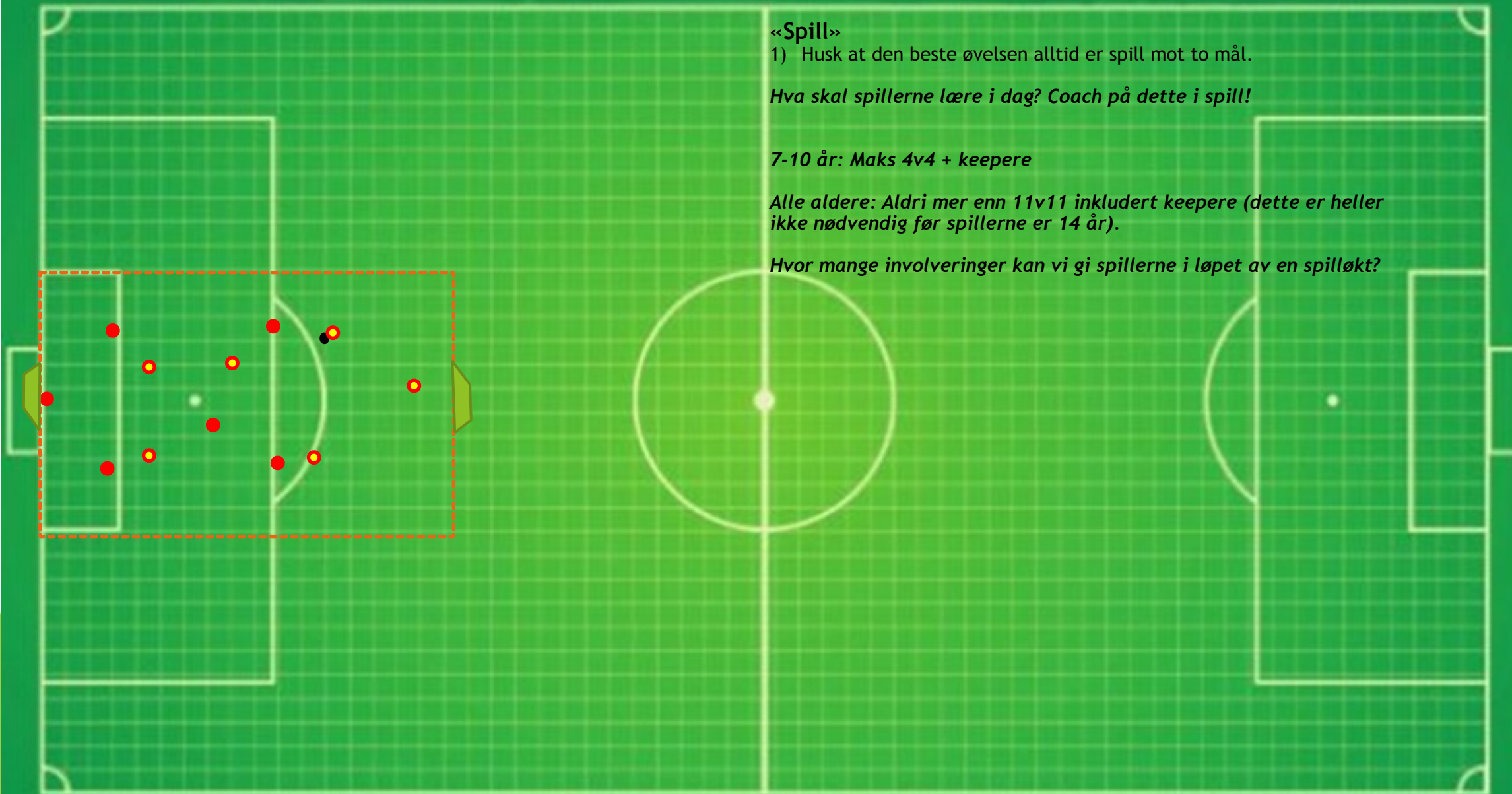
Backer/vinger/kanter:

2v1 i intervaller (4-8 spillere)
2min arbeidstid / maks 2min hvile
12 kamper per spiller

Rød kjører 2v1 (stoppe ball i sonen).

Når rød lykkes, eller ballen går ut, skal gul angripe. Spilleren som har forsvart mot rød får en lagkamerat, og skal angripe i samme retning som rød. Gul får ny ball etter 5 sekunder. Dermed har en av de røde (annenhver gang) 5 sekunder til å posisjonere seg. Slik går det annenhver. Forsvarende lag kan kontre til enhver tid.

Den beste øvelsen av alle:



«Spill»

1) Husk at den beste øvelsen alltid er spill mot to mål.

Hva skal spillerne lære i dag? Coach på dette i spill!

7-10 år: Maks 4v4 + keepere

Alle aldere: Aldri mer enn 11v11 inkludert keepere (dette er heller ikke nødvendig før spillerne er 14 år).

Hvor mange involveringer kan vi gi spillerne i løpet av en spilløkt?

Øvelser på internett:

https://www.youtube.com/results?search_query=%C3%98velsesbank+Ready+Fotball

https://www.youtube.com/results?search_query=tactical+periodization

https://www.youtube.com/results?search_query=ajax+academy

<http://www.fourfourtwo.com/performance#:jHv0i1KjGosrEA>

Tips: Tør å være kritiske til øvelser på internett. Alt er ikke bra 😊