

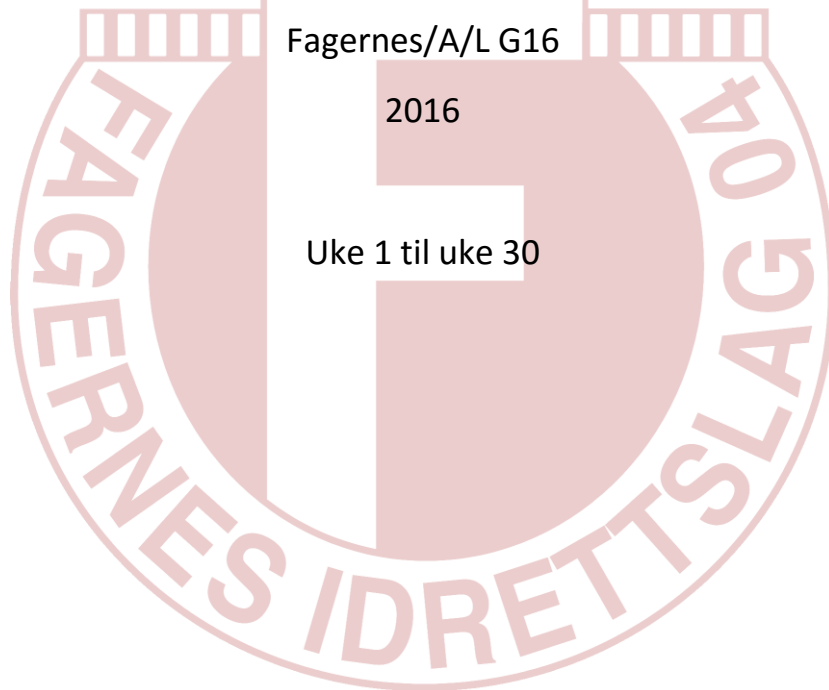
## Modelløkter

Foreldrestyrt trening

Fagernes/A/L G16

2016

Uke 1 til uke 30



# Treningsøkt 1

Uke 1,4,7,10,13,16,19, 22, 25, 28

**NB: Husk å sette opp bane, mål, øvelser og kjepler før treningen starter!**



## 1. Oppvarming (ca 10 minutt).

Fifa-oppvarming

Avstand mellom hver kjeple er 4 meter i begge retn.



## 2. Pasning og retningsbestemt medtak (ca 10 minutt).

2 og 2 med pasning – medtak – pasning

3 meter mellom kjepler, 10 meter mellom spillere.

Blå spiller slår hard pasning opp på rød spiller som står midt mellom kjeplene. Rød spiller tar medtak på 1 touch med utenfor kjeple. Spiller så tilbake til blå spiller. Bytt plass etter 10 pasninger.

Variant: Legg inn limtouch før medtak av ball.

## 3. Overtallsspill i possession. To-lags. (Ca 20 minutt).

Gruppen deles i fire (to grupper i hver øvelse).

Banestørrelse er 20m bredx15m lang (x2). Fire perioder på 3 minutt med 1 minutt pause.

Lagene (her rødt) har ansvar for å holde ball i laget på egen halvdel ved hjelp av gode bevegelser og presist pasningsspill. To personer fra motsatt lag løper inn på andre halvdel for å vinne ball.

8 pasninger = poeng. Hente ball hjem = poeng. Lagene bytter rolle når ballen går ut av spill.

Variant: To touch-begrensning, ett touch begrensning. Færre eller flere spillere over.



## 4. Smålagsspill 4mot4, 5mot5 + keeper (Ca 40 minutt)

Gruppen deles i to

Vanlig spill på to baner der keepere har 11'er mål og utespiller står i sjuermål.

Banestørrelse: 32x24 meter.

Spill 8 kamper på 3 minutter med 1,5 minutt pause mellom kampene. I pausen kan dere gi tilbakemelding og/eller nye arbeidsoppgaver.

## 5. Rydde utstyr, felles 3 minutter nedjogg



## Treningsøkt 3

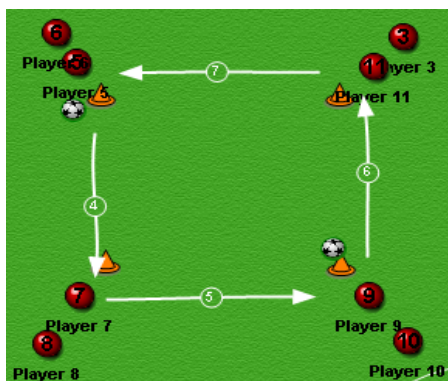
Uke 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30

**NB: Husk å sette opp bane, mål, øvelser og kjepler før treningen starter!**

### 1. Oppvarming (ca 10 minutt).

Fifa-oppvarming

Avstand mellom hver kjeple er 4 meter i begge retn.



### 2. Pasningsfirkant på 1-2 touch (ca 10 minutt)

Gruppen deles i to

Banestørrelse: 14mx14m

8-10 spillere i hver firkant, to baller.

Pasning slås på fot, etter bevegelsesinitiativ. Fortrinnsvis på 1-touch på utsiden av kjeplene hele veien.

3x2,5 minutt med 1 min pause. Retning snus 1-2 ganger uten stans underveis.

Variert: Valgfrihet mellom å slå på fot og sette opp 1-2 med pasning i rom.

### 3. Overtallsspill 2 mot 1 pluss keeper (Ca 25 minutt)

Gruppen deles i to

Banestørrelse: 32x24 meter

Deles inn i tre like store grupperinger på tre baser. Ballbase fra rød spiller i midten.

Denne spiller ut venstre eller høyre.

Spiller på motsatt side av der ball spilles blir forsvarer, de to andre angriper med fart.

6x3 minutt med 1 min pause. Alle skal da være innom hver base 2 ganger.



Variert: Ball spilles ut, den som mottar ball angriper, de to andre forsvarer (1 mot 2).

### 4. Smålagsspill 3 mot 3 eller 4 mot 4 pluss keeper (Ca 35 minutt)

Vanlig spill på to baner der keepere har 11'er mål og utespiller står i sjuermål.

Banestørrelse: 32x24 meter.

Spill 12 kamper på 1,5 minutt med 1 minutt pause mellom kampene.

### 5. Rydde utstyr, felles 3 minutter nedjogg