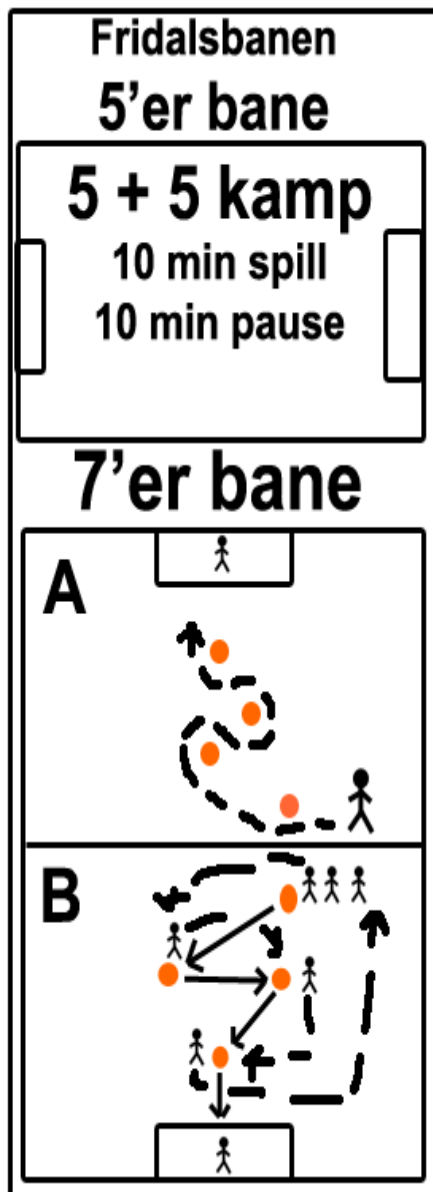


Øvelsesopplegg 1 på Fridalen 5 + 7 bane

For å få mest mulig spilletid, bør spillerne gjøres klar over at det er dem som bestemmer kamplengden, ved å være kjapp mellom byttene.



Kapasitet: 20 – 30 spillere
(ved 30 spillere blir det ikke lik spilletid på alle)

Tid: 17.00 – 17.10 Oppvarming
17.20 – 17.50 Kamp / Individuell /
relasjonell trening
17.50 – 18.00 Oppsummering, uttøying og
innsamling av utstyr.

Trenerbehov: Til kampsituasjonen, trenger vi en lagleder til hvert lag.
Denne rollen blir det Odd og Bønne som får denne gang.

Til gjennomføring av Øvelse A og B, trenger vi en trener til hver øvelse. Trenerrollen her består stort sett i å holde fokus oppe, og gi råd om enkel ballføring. Lyst å prøve deg? Si ifra..

Kamp: 5 mot 5 med keeper. Spiller 10 minutter, bytter deretter til A eller B

Øvelse A: Føring av ball mellom kjepler, avsluttes med skudd på keeper.

Øvelse B: Pasning, pasning, pasning, skudd. Spiller 1 slår pasning til 2, 2 til 3, 3 til 4, og 4 skyter. Spillere flytter seg ett hakk nærmere mål. 4 henter ball, og løper til 1.

Ressurser: 4 trenere,
8 kopper,
2 farger x 5 overtrekk,
4 par keeperhansker.
10 – 20 baller.

Øvelse A og B kjøres i 8 minutter, med 2 minutters pause før kamp. (Vi tøyer litt, og planlegger kamp). Ved 20 spillere, går øvelse A, Øvelse B og Kamp enkelt. Ved flere får vi improvisere.

		Kamp	A	B
1. bytt	Gruppe 1 (Kamp) bytter med Gruppe 3 i Øvelse A, Gruppe 2 (Kamp) bytter med Gruppe 4 i øvelse B,	gr 1 – gr 2 gr 3 – gr 4	gr 3 gr 1	gr 4 gr 2
2. bytt	Gruppe 3 (Kamp) bytter med Gruppe 2 i Øvelse B, Gruppe 4 (Kamp) bytter med Gruppe 1 i øvelse A	gr 1 – gr 2 gr 3 – gr 4	gr 4 gr 2	gr 3 gr 1
3. bytt	Gruppe 1 (Kamp) bytter med Gruppe 3 i Øvelse B Gruppe 2 (Kamp) bytter med Gruppe 4 i øvelse A.			

Merknader påført etter gjennomføring: