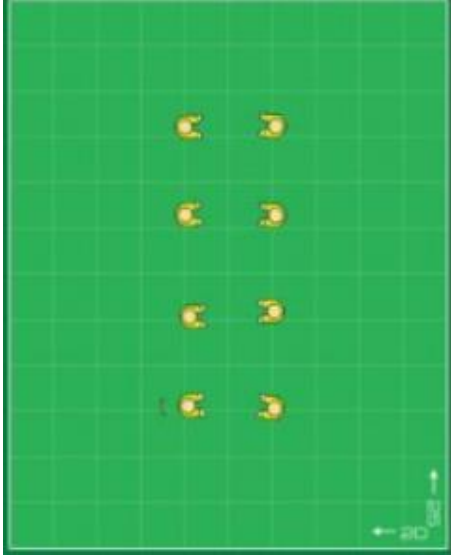






Tema: Forsvarsspill	Mål: Mål å lære seg å plassere seg i en mot en forsvarsspill, først på ballen	
Varighet: 90 minutter	Alder: 9-10 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge, vester
Tips: Unngå lange køer ved å benytte flere mål/områder – kanskje noen foreldre kan aktiviseres på hver «stasjon» - da frigjør du deg selv som trener til å veilede alle, ikke bli fast et sted. Ballen som spilles mot kant, ikke mot «farlige» områder. Kanskje sette opp kegler som forsvareren skal slå ballen mot når forsvareren vinner ballen.		
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Fair play og lagånd - skryt av de som gir tilbakemeldinger og heier på hverandre. Først på ballen. Tæl!		

Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
<b>OPPVARMING</b>		<b>Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min</b>	
10 min	<p><b>Leik - Forsvarsspill</b> <b>1F og vi andre</b> <b>Teknisk drill - 1 mot 1 uten ball</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- To og to spillere stiller seg ovenfor hverandre.</li> <li>- Spillerne forsøker så å ta hverandre på knærne, mens de samtidig skal unngå å bli "tatt" på knærne.</li> <li>- Denne øvelsen går <b>uten</b> ball, hvor poenget er å øve inn bevegelse, koordinasjon og balanse til første forsvareren..</li> </ul>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavt tyngdepunkt, litt framover på tærne, kjappe føtter, se ned på "ballen" (motstanderens knær).</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier motstandere.</li> <li>- Varier hvor de skal ta på. Fot, skulder, hofte.</li> </ul>
<b>HOVEDDEL</b>		<b>Varighet: Spillere 20 min – Målvakter 20 min</b>	
20 min	<p><b>Forsvarsspill</b> <b>1F og vi andre</b> <b>1 mot 1 - Ballfører feilvendt</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballen spilles opp mot feilvendt angrepsspiller.</li> <li>- Forsvarsspiller starter et stykke unna.</li> <li>- Ballfører skal forsøke å vende og score på målet.</li> <li>- Forvarsspiller skal forsøke å vinne ballen og score på ett av to små mål.</li> </ul>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kom opp i før angrepsspiller rettvender seg</li> <li>- Ikke la deg bli vendt bort</li> <li>- Nekt gjennombrudd - vinne ball</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Banestørrelse.</li> <li>- Avstander.</li> </ul> <p><b>Kommentar:</b> Kan gjennomføres uten keeper.</p>

20 min	<p><b>Forsvarsspill</b> <b>1F og vi andre</b> <b>1 mot 1 - Forsvarer på feil side av ballfører</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forsvarsspiller starter fem meter bak angrepsspiller.</li> <li>- Begge starter når trener spiller ballen.</li> <li>- Angrepsspiller skal score - forsvarsspiller skal hindre mål.</li> </ul>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Returløp - komme på rett side av ballfører.</li> <li>- Vinne ball - oppholde.</li> <li>- Bruke kropp - takle.</li> <li>- Vekk fra farlig område.</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variere avstand.</li> <li>- La forsvarer begynne foran angriper.</li> </ul>
30 min	<p><b>Forsvarsspill</b> <b>1F og vi andre</b> <b>4 mot 4 + keeper</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spill 4 mot 4 mot 2 mål</li> </ul>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fokuser på tema i treningsøkta.</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier banestørrelsen.</li> </ul>
<b>AVSLUTNING</b>		<b>Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min</b>	
20 min	<p><b>Forsvarsspill</b> <b>1F og vi andre</b> <b>3 mot 2 med ett mål</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Banestørrelse 20 x 30 m.</li> <li>- Det angripende laget starter med ball og skal sammen prøve å score på det målet som blir forsvart.</li> </ul>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem er 1F? 2F sikrer bak og til siden for 1F</li> <li>- Hva skjer når angrepslaget spiller pasning?</li> <li>- Press på ballfører.</li> <li>- Hvor langt er vi unna eget mål?</li> </ul> <p><b>Kommentar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, lag både større og mindre.</li> <li>- Trener kan serve.</li> <li>- Touchbegrensning.</li> </ul>