

Possession

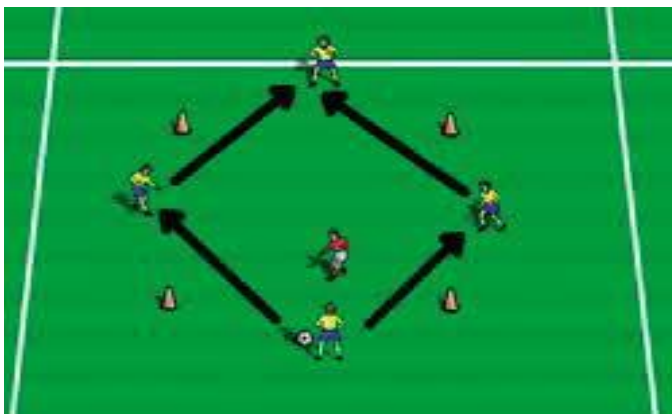
Definert som øvelser der målet er å holde ballen i laget (hovedvekten av deløvelser bør være med mål). Begrensninger slik at gruppen klarer i gjennomsnitt 8-15 pasninger mellom hvert brudd (finne fornuftig grad av utfordring og mestring).

Tysker (trollet/ bier/rondo)

Aldersgruppe: 6+

Gjennomføring:

- X antall spillere holder ballen mellom seg, mens X antall spillere prøver å få tak i ballen
- Hensikten er å ha kontroll på ball uten at trollet får tak i den innenfor et angitt område
- Størrelse på firkant tilpasses alder og nivå
- Bytte av trollet kan løses ved:
 - Den som touchet ballen sist før trollet, tid eller rekkefølge



Nøkkelementer:

- Tydelighet i ønske om ball – invitere med bevegelse og stemme
- Utfordre på nye elementer og still stadig større krav i takt med nivå

Variasjoner:

- Mål for trenerne om mellom 7-15 pasninger (riktig begrensninger) før de/ den i midten får tak i ballen for fornuftig grad av utfordring/ mestring. Juster:
 - Antall motspillere og medspillere
 - Banestørrelse, form.
- Et eksempel er rondo som kan forstås som den samme øvelsen, men formen spillerne rundt står i er en sirkel isteden for en firkant som i tysker.
- Regler
- Begrensning av touch
- Tvungent antall touch
- Bruk av billedlige uttrykk kan gi økt motivasjon og forståelse for spillerne, spesielt for barn. To eksempler i tysker er:
 - Trollet. Spilleren i midten er troll. Spillerne rundt får i oppgave å sørge for at trollet ikke tar ballen. Bruk gjerne voksne som troll som gir mulighet for å sørge for at de rundt får individuell vanskelighetsgrad med tanke på graden av mestring og utfordring.
 - Bier. Spillerne rundt som skal holde på ballen er bier når de mister den. Det vil si pågående og aggressive med en gang spilleren i midten (trollet) har fått tak i den.

Possession

Definert som øvelser der målet er å holde ballen i laget (hovedvekten av deløvelser bør være med mål). Begrensninger slik at gruppen klarer i gjennomsnitt 8-15 pasninger mellom hvert brudd (finne fornuftig grad av utfordring og mestring).

Dobbel tysker

Aldersgruppe: 10+

Gjennomføring:

- 2 lag i spill – to like store firkanter inntil hverandre – ca. 20x20
- Hvert lag har sin firkant – motstander får sende inn X antall i press – hensikten er å vinne ball for å spille over til sin firkant – pr. X antall får de sende inn nye i press – ball ut av bane og det settes i gang i motsatt firkant



Nøkkelementer:

- Orienter seg på rom/overtall
- Vende spill – lang/kort
- BF valg – hvor passe, hvor føre?
- Trekantspill – hvor må jeg stå for å få ball i neste trekk og samtidig kunne sende videre?
- Kroppstilling – hvordan må jeg stå for å åpne opp pasningsalternativer

Possession

Definert som øvelser der målet er å holde ballen i laget (hovedvekten av deløvelser bør være med mål). Begrensninger slik at gruppen klarer i gjennomsnitt 8-15 pasninger mellom hvert brudd (finne fornuftig grad av utfordring og mestring).

Ranheimsfirkant

Aldersgruppe: 10+

Gjennomføring:

- Spill mellom 2 lag – likt antall spillere – kvadratisk bane med veggspiller på hver side – veggene spiller på lag meg begge lagene
- 2 touch på spillerne inne i firkanten – 1 touch på veggene
- Hensikten er å sette opp trekanter rundt motstander og søke rom mellom motstander



Nøkkelelementer:

- Orienter seg på rom/overtall
- BF valg – hvor passe?
- Trekantspill – hvor må jeg stå for å få ball i neste trekk og samtidig kunne sende videre?
- Kroppsstilling – hvordan må jeg stå for å åpne opp pasningsalternativer

Possession

Definert som øvelser der målet er å holde ballen i laget (hovedvekten av deløvelser bør være med mål). Begrensninger slik at gruppen klarer i gjennomsnitt 8-15 pasninger mellom hvert brudd (finne fornuftig grad av utfordring og mestring).

Hold ballen i laget med overtall

Aldersgruppe: 10+

Gjennomføring:

- Spill mellom 2 lag – et lag i overtall starter med ball – prøver å holde ball i så mange trekk som mulig uten at undertallslaget bryter – kan gjenvinne ved balltap
- Bytte undertallspillere på tid/antall brudd
- Varier antall etter nivå og hensikt (eks 4v2, 6v3, 8v3, 10v4 osv osv)



Nøkkelelementer:

- Orienter seg på rom/overtall
- BF valg – hvor passe, føre?
- Trekantspill – hvor må jeg stå for å få ball i neste trekk og samtidig kunne sende videre?
- Kroppsstilling – hvordan må jeg stå for å åpne opp pasningsalternativer

Possession

Definert som øvelser der målet er å holde ballen i laget (hovedvekten av deløvelser bør være med mål). Begrensninger slik at gruppen klarer i gjennomsnitt 8-15 pasninger mellom hvert brudd (finne fornuftig grad av utfordring og mestring).

Hold ballen i laget med liketall

Aldersgruppe: 10+

Gjennomføring:

- 2 lag i spill innenfor en bane – hensikten er å beholde ball – går ballen uten av banen setter trener i gang ny ball
- Hva som gir poeng kan variere og kombineres etter hensikt (antall pasninger, veggspill, spill på 2beve, gjenvinninger osv)



Nøkkelementer:

- Orienter seg på rom/overtall
- Vende spill – lang/kort
- BF valg – hvor passe, hvor føre?
- Trekantspill – hvor må jeg stå for å få ball i neste trekk og samtidig kunne sende videre?
- Kroppsstilling – hvordan må jeg stå for å åpne opp pasningsalternativer