

Spill

Spill defineres som vanlig spill mot 2 mål (u/keeper på 3er) – bør utgjøre hoveddel av økta

- I smålagspill er hensikten å få mye involvering på enkeltspiller
- I vanlig spill er hensikten å forholde seg til en kamp lik situasjon (rom, medspill, motspill)
- Begge disse spillformene har sin plass i treningsarbeidet

Spill er vårt viktigste verktøy fordi:

- Spillerne settes konstant i problemløsnings situasjoner med og mot andre
- Spillerne må bruke sine ferdigheter i en kamp lik kontekst
- Spillerne syns spill er gøy

Viktig for å lykkes i spill på trening – bruk av betingelser

- Kamplengde: Korte kamper med kvalitet (se tabell)
- Banestørrelse: Riktig banestørrelse ift spillform (se tabell)
- Involvering: Få spillerne så mye på og rundt ball som mulig gjennom
- Smålagspill på flere baner – bruk små mål, kjeglemål etc.
- 3 lag spill der to lag spiller og et hviler
- Ved lav trenertetthet
- Prioriter organisering av gode spill aktiviteter som går av seg selv
- Ikke ha for mange på en bane – bare for at du skal coache på alle
- Delta selv – som trener kan du gå inn og ta en rolle i spillet – en trener på hvert lag gir mulighet til å sikre:
- Involvering av flere spillere
- Få styrt press og posisjoner som gir flere gode situasjoner
- Konkrete og direkte tilbakemeldinger til spillere i situasjon
- Gi en «trygg havn» yngre spillere alltid kan benytte seg av

Spill bør foregå etter følgende premisser på trening (tilpasses alder):

Spillform	Banestørrelse u/O	Banestørrelse m/O	Kamplengde	Formasjon
1mot1	10x6m		>1min	
2mot2	16x10m		>1 min	
3mot3	25x15m	28x18m	>2 min	1-2
4mot4	28x20m	38x25m	>2 min	1-2-1
5mot5	35x22m	47x30m	>4 min	1-1-2-1
6mot6	43x25m	57x37m	>4 min	1-2-3
7mot7	50x30m	66x43m	>6 min	1-2-3-1
8mot8		75x50m	>6 min	1-3-3-1
9mot9		86x55m	>8 min	1-3-2-3
10mot10		95x62m	>8 min	1-3-3-3
11mot11		105x68m	>8 min	1-4-3-3