

Spilløvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner – skiller seg fra spill ved at det ikke er 2 vanlige mål, kan ha særegne betingelser for å framprovosere spesifikke elementer
Slike øvelser BØR utgjøre hovedtyngden av deløvelsene

Smålagsspill

Aldersgruppe: 8+ som spill lik øvelse (under 8 som spill)

Gjennomføring:

- Sett opp en bane på 12-20 meter X 5-15 meter (tilpasset nivå/ alder og målsetting)
- X antall spillere mot X antall spillere (1 mot 1, 2 mot 2, 2 mot 3, 3 mot 3) uten keeper på bane tilpasset nivå/alder og målsetting.
- Bilde viser 1) 2 mot 2 på små mål, 2) 2 mot 3 der scoring er føring over kortlinjene, 3) 1 mot 1 der scoring er føring over kortlinjene.



Nøkkelelementer:

- Så mye aktivitet som mulig med kvalitet.
- Kvalitet ved tid på pauser/ kamper.
- Eksempelvis 3/ 4 lags-modell på en bane eller på tid.
- Organiser aktiviteten så den blir selvgående.

Variasjoner:

- Oppmuntre til bruk av utførelse (forsøk på). Eksempelvis dribbling, veggspill.
- Variasjon av scoringsregler som to brede mål på hver side, sone å spille inn i til medspiller for å nå målsettinger.

Spilløvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner – skiller seg fra spill ved at det ikke er 2 vanlige mål, kan ha særegne betingelser for å framprovosere spesifikke element

Slike øvelser BØR utgjøre hovedtyngden av deløvelsene

Kongespill

Aldersgruppe: 8+

Gjennomføring:

- 2 lag i spill – en spiller på utsiden av døddlinjen istedenfor mål – denne spilleren er på begge lag og kan ikke tas fra ball
- Laget scorer ved å spille fra endesone til endesone



Nøkkelementer:

- Orienter seg på rom/overtall
- Vende spill – lang/kort
- Kontroll på fjerrom off/def
- BF valg – hvor passe, hvor føre?
- Bruk gjerne keeper eller stopper i endesonen
- **Variasjon** – sidesoner i tillegg, tilsvarer kanter/backer

Spilløvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner – skiller seg fra spill ved at det ikke er 2 vanlige mål, kan ha særegne betingelser for å framprovosere spesifikke element

Slike øvelser BØR utgjøre hovedtyngden av deløvelsene

Småmålspill med 2-3 mål

Aldersgruppe: 8+

Gjennomføring:

- Spill mellom 2 lag – likt antall spillere (gjerne 4v4 eller 5v5)
- Små mål plasseres helt på siden på hver dødlinje, begge sidene, evt. enda et mål i midten
- Hensikten er å spille ut motstander og identifisere overtall – ledig mål



Nøkkelementer:

- Orienter seg på rom/overtall
- Vende spill – lang/kort
- Kontroll på fjernrom off/def
- BF valg – hvor passe, hvor føre?

Spilløvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner – skiller seg fra spill ved at det ikke er 2 vanlige mål, kan ha særegne betingelser for å framprovosere spesifikke element

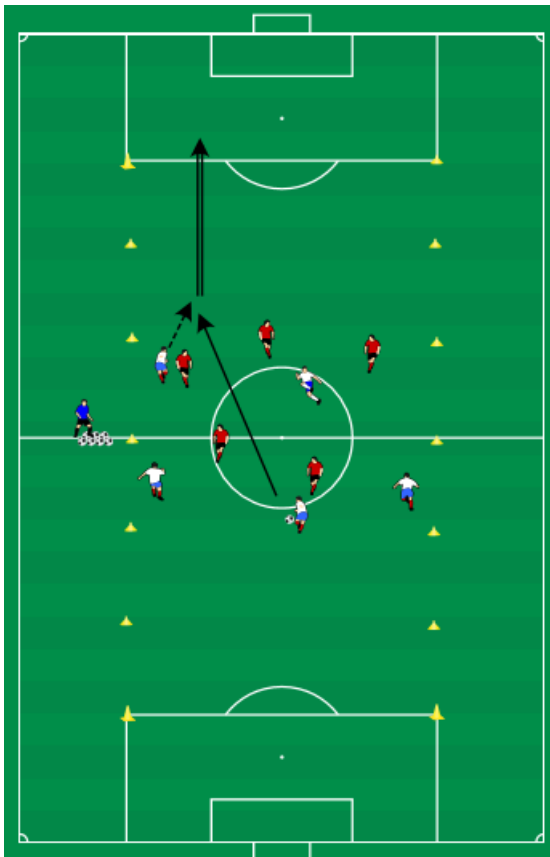
Slike øvelser BØR utgjøre hovedtyngden av deløvelsene

Føring over linje

Aldersgruppe: 9+

Gjennomføring:

- Spill mellom 2 lag
- Hensikten er å spille score mål ved å føre over motsatt kortlinje.



Nøkkelementer:

- Orienter seg på rom/overtall
- Vende spill – lang/kort
- Kontroll på fjernrom off/def
- BF valg – hvor passe, hvor føre?

Spilløvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner – skiller seg fra spill ved at det ikke er 2 vanlige mål, kan ha særegne betingelser for å framprovosere spesifikke element

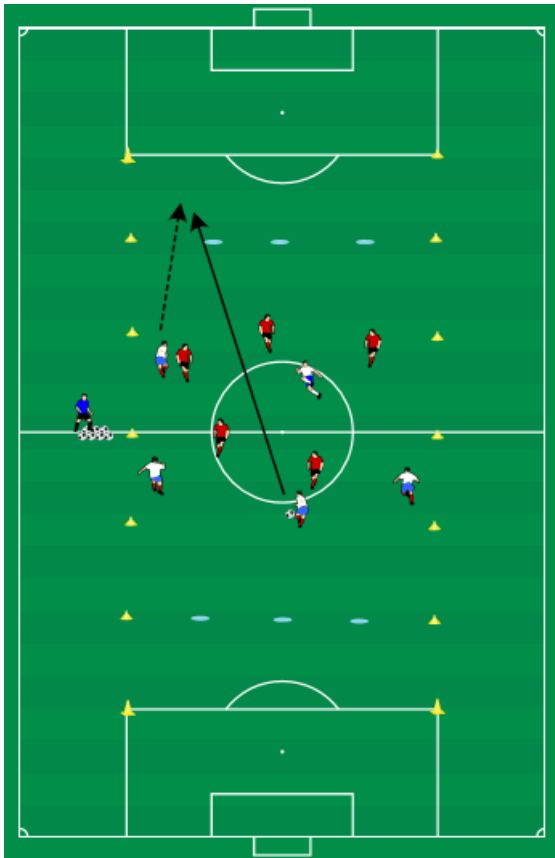
Slike øvelser BØR utgjøre hovedtyngden av deløvelsene

Spill inn i sone

Aldersgruppe: 11+

Gjennomføring:

- Spill mellom 2 lag
- Hensikten er å score mål ved å spille ballen inn i en sone til en spiller som er på vei inn i sonen.



Nøkkelementer:

- Orienter seg på rom/overtall
- Vende spill – lang/kort
- Kontroll på fjernrom off/def
- BF valg – hvor passe, hvor føre?