



Øvelsesbank Eid Fotball

1.0 Ballkontroll

Disse øvingane har til hensikt å auke enkeltspelarens evne til å kontrollere ballen. Målet er å ha flest mogleg gode touch på ballen med ulik vanskelighetsgrad tilpassa enkeltspelarens nivå. Ein kan legge på ulike variantar for å gjere det vanskeligare.

Sjef over ballen øving

Aldersgruppe: 6 år +



Gjennomføring

En ball per spiller. Føring og dribling inne i avgrensa området. Treinar kan gi følgande instruksjonar:

1. Stepp på ball
2. Bare innside/utside, innside deretter utside en fot/begge bein.
3. Ulike vendingar: Cruyff, såle, innside, utside
4. Overstegsfinter, zidane-finter, dragningar
5. Full sprint på «klapp», rolig på «klapp» etc.
6. Vær kreativ

Leikvariant: Én kan krabbe rundt og stjele ballen til andre. Blir du tatt blir du også krabbe.

Nøkkelpunkt:

- Tempo og kvalitet i gjennomføringa
- Ikkje bare gå rundt og rundt – prøve å få inn retningsforandringar
- Ulik grad av tempo – Delar i høgt tempo, vekselvis.

Variasjonar:

- Føre med ulike delar av føtene
- Føre i ulike retningar
- Utfordre mot spelar for å vende eller drible
- Holde ballen i lufta
- Orientering
- Mykje ein kan gjere her – Vær kreativ.



Ballkontroll

Disse øvingane har til hensikt å auke enkeltspelarens evne til å kontrollere ballen. Målet er å ha flest mogleg gode touch på ballen med ulik vanskelighetsgrad tilpassa enkeltspelarens nivå. Ein kan legge på ulike variantar for å gjere det vanskeligare.

Pasningar i firkant

Aldersgruppe: 6 år +



Gjennomføring:

- Alle spelarar inn i en firkant – 2 og 2 saman.
- Spelarane spelar ballen til kvarande – spelarane må alltid være i bevegelse og ikkje bare stå rett opp og ned på same plassen. (Er det vanskelig så kan ein starte med å stå statisk for så å prøve å bevege seg).

Nøkkelpunkt:

- Orienterere seg så ein ikkje krasjar med andre par
- Kvalitet i pasning (prøve å treffe)
- Være tydelig – be om ballen

Variasjonar:

- Begrensningar/tvungen antal touch (helst ikkje!)
- Medtak før pasning
- Veggspel



Ballkontroll

Disse øvingane har til hensikt å auke enkeltspelarens evne til å kontrollere ballen. Målet er å ha flest mogleg gode touch på ballen med ulik vanskelighetsgrad tilpassa enkeltspelarens nivå. Ein kan legge på ulike variantar for å gjere det vanskeligare.

Teknikk – i sirkelen

Aldersgruppe 6+



Gjennomføring:

- Lag ein sirkel på størrelse med midtbanesirkelen (alt etter antal på trening)
- Halvparten utanfor sirkelen med ball og halvparten inni sirkelen utan ball
- Øv på forskjellig:
 - Pasning inn og tilbake til spelar (1, 2 eller 3 touch – alt etter nivå)
 - Pasning inn, vending og tilbake
 - Pasning inn, ta med og finne ny person og spele til
 - Kaste inn – volley tilbake etc.

Viktige her er å ta hensyn til nivået på gruppa og kva dei er i stand til å klare å gjennomføre.

Nøkkelpunkt:

- Kvalitet i gjennomføringa
- Sekvensar på ca 1 minutt før bytte av gruppe
- Tydelig i ønske om å få ball



Ballkontroll

Disse øvingane har til hensikt å auke enkeltspelarens evne til å kontrollere ballen. Målet er å ha flest mogleg gode touch på ballen med ulik vanskelighetsgrad tilpassa enkeltspelarens nivå. Ein kan legge på ulike variantar for å gjere det vanskeligare.

Teknikklinja

Aldersgruppe 6+



Gjennomføring

Denne øvelsen kan ein starte økta med, men den må ikkje vare for lenge. Dette fordi øvelsen manglar ein motspelar og såleis har angrepsspelar ingen å forhold seg til.

Kvar spiller har en ball og kan drible seg opp til kjeglene og ned igjen. Her kan trenar utfordre dei på ulike øvingar som:

- Føring i høgt tempo, vekslande tempo, føring med 1 bein, begge bein etc.
- Øvingar på ulike finter som oversteg, zidane med meir.
- Vær kreativ

Øvelsen kan enkelt utviklast til å være enda meir fotballspesifikk ved å legge inn mål + motspelar og såleis kalle øvelsen «hauk og due med mål»:





Spelarane må her føre/drible forbi to motstandarar og kan deretter setje ballen i mål. Vinn blå spelar (motspelar) ballen, må den som mista den bli forsvarar. Siste angripande spelar som er igjen vinn øvelsen.

Nøkkelpunkt

1. Driblingar, føring, temposkifte
2. Første-forsvarar jobben.
3. Presisjon i skudd
4. Timing i finte, kraft i bevegelse og retning i skudd og bevegelse.
5. Val + utføring.

Variasjonar:

1. Fleire eller færre motspelarar
2. Banestørrelse



Ballkontroll

Disse øvingane har til hensikt å auke enkeltspelarens evne til å kontrollere ballen. Målet er å ha flest mogleg gode touch på ballen med ulik vanskelighetsgrad tilpassa enkeltspelarens nivå. Ein kan legge på ulike variantar for å gjere det vanskeligare.

Last man standing



Gjennomføring:

Séks eller fleire spelarar i ein firkant. Spelar skal «verne» om sin egen ball og skyte ut andre spelarar sine ballar. Siste spelar igjen vinn øvelsen. Når ein spelar går ut – blir han ein motspelar som skal vinne ballen inne i firkanten.

Nøkkelpunkt:

1. Verne om egen ball
2. Blikk vekk frå egen ball/orientering

Variasjonar:

1. Fleire spelarar.
2. Banestørrelse.
3. Ikkje lov å stå i ro.
4. Ikkje lov å bare velje eit hjørne å stå der.



2.0 Med og mot – Possessionvarianter

Øvingar der målet er å halde ballen i laget. Finne ei fornuftig grad av mestring og utfordringar her slik at spelarane klarer x-antal pasningar før brudd.

Firkanten – pasningar

Aldersgruppe 6+



Gjennomføring:

5 spelarar per firkant. 1 spelar på kvar side. Blå spelar i midten skal forsøke å vinne ball. Dei fire på linjene skal prøve å spele ut han i blått. Vinn han i blått ballen, må den som mista den inn i midten. Klarer dei 4 spelarane ute 8-10-12 pasningar til kvarandre får blå spelar i midten ei ekstra runde. På dei yngste kan det være lurt å bare bytte på tid så det ikkje blir kaos.

Nøkkelpunkt:

1. Tydelig i ønske om å få ball
2. Finne ledig spelar, vende vekk motspelar eller spele ut.

Variasjonar:

1. Tilpass firkanten etter spelarane sitt nivå. Mindre godt nivå større firkant. Høgt nivå, mindre firkant.
2. Kan justere på antal touch per spiller, men helst ikkje.
3. Kan utvide firkanten og spele 4v2. Fire ute på sidene, men to spelarar i forsvar.
4. På dei yngste kan ein kalle blå spelar for trollet eller løva som eit billedlig uttrykk
 - a. «ikkje la trollet/løva få ballen».



Possession – Rektangelet

Øvingar der målet er å halde ballen i laget. Finne ei fornuftig grad av mestring og utfordringar her slik at spelarane klarer x-antal pasningar før brudd.

Aldersgruppe 6+



Gjennomføring:

7 spelarar i eit rektangel. Dei røde spelarane skal forsøke å spele pasningar seg i mellom. Dei blå spelarane skal vinne ballen. Spelarane byttar rolle på angitt tid av trenar.

Nøkkelpunkt:

1. Tydelig i ønske om ball
2. Bruke arealet, bredte ut spelet, prøve å forstå bruk av banestørrelse (unngå klynge).

Variasjonar:

1. Banestørrelse
2. Kan spele føring o/linje



Possession – Overtallet

Øvingar der målet er å halde ballen i laget. Finne ei fornuftig grad av mestring og utfordringar her slik at spelarane klarer x-antal pasningar før brudd.

Aldersgruppe: 10+



Gjennomføring:

Spel mellom 2 lag – et lag i overtal startar med ballen. Laget skal prøve å spele så mange pasningar som mogleg utan at motstandar får tak i ballen. Om motstandar vinn ball, skal overtalslaget vinne den tilbake så fort som mogleg. Bytte lag på tid. Her kan ein variere antalet utifrå nivået og kva som er hensiktsmessig med gruppa. Eksempelvis kan ein spele 8v3, 10v4 etc.

Nøkkelpunkt:

1. Orienterer seg på rom og medspelar (kven er ledig)?
2. Valg – kor skal eg sentre? Må eg drible?
3. Korleis gjere meg spelbar?

Variasjon:

1. Banestorleik
2. Antal spelarar
3. Antal spelarar i overtal



Possession – Liketalet

Øvingar der målet er å halde ballen i laget. Finne ei fornuftig grad av mestring og utfordringar her slik at spelarane klarer x-antal pasningar før brudd.

Aldersgruppe: 10+



Gjennomføring:

2 lag spelar innanfor eit avgrensa området. Formålet er å ha flest mogleg pasningar i laget. Går ballen ut av spel. Set trenaren i gang ein ny ball frå ballstasjon.

Nøkkelpunkt:

1. Orienterer seg på rom/tid
2. Vende spelet
3. Kor skal eg sentre? Kor skal eg føre? Må eg drible?

Variasjon:

1. Banestorleik
2. Antal spelarar



Possession – Veggspillet

Øvingar der målet er å halde ballen i laget. Finne ei fornuftig grad av mestring og utfordringar her slik at spelarane klarer x-antal pasningar før brudd.

Aldersgruppe: 10+



Gjennomføring:

Spel mellom 2 lag – like mange spelarar. Veggjar på utsida. Veggane er på lag med det laget som har ballen. Hensikta er å prøve å spele flest moglege pasningar til kvarandre med bruk av veggane. Spesielt er vi ute etter gode veggspel.

Nøkkelpunkt:

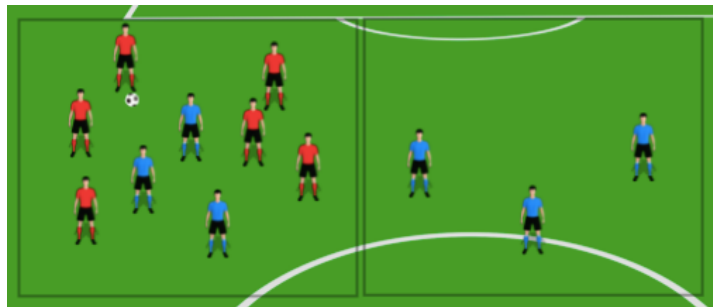
1. Orienterer seg på rom/tid
2. Kor skal eg sentre? Føre? Må eg drible?
3. Trekantspel



Possession – Kaoset

Øvingar der målet er å halde ballen i laget. Finne ei fornuftig grad av mestring og utfordringar her slik at spelarane klarer x-antal pasningar før brudd.

Aldersgruppe: 10+



Gjennomføring:

2 lag i spel. Spelar mot kvarandre i to like store firkantar. Kwart lag har sin firkant – motstandar kan sende X antal spelarar i press. Eksempelet viser 3stk – men det kan og være to. Hensikta er å vinne ballen for å spele den over til sin firkant. Klarer eksempelvis blått lag dette, kan rødt lag sende spelarar i press i motsatt firkant. Går ballen ut av spel set trenaren i gang med ny ball i en av firkantane.

Nøkkelpunkt:

1. Orienter seg på rom/tid
2. Klarer vi å vende spelet her?
3. Skal eg sentre? Drible? Føre?
4. Set opp veggspel

Variasjon:

1. Antal spelarar
2. Størrelse på firkantar
3. Antal spelarar i press



3.0 Speløving

Dette er øvingar med med-og-motspel i ulike situasjonar. Grunnlaget for at det ikkje blir kalt spel er at spelet nødvendigvis ikkje er på to mål. Det ligg likevel nært kampen.

Speløving – Touchdown

Aldersgruppe: 8+



Gjennomføring:

4-8 spelarar per lag. Øvelsen handlar om å ha ballen i laget og bli flinkare til å vri spelet. Keeper kan brukast bak linja i kvar ende og være vendingsspelar. Keeper kan bruke både henda og beina. Om rødt lag slår til keeper skal keeper forsøke å sette i gang på rødt lag igjen og vri spelet til motsatt keeper.

Nøkkelpunkt:

1. Orientering og evne til å vende spel
2. Forholde seg til ulike retningar i spelet og finne ledig rom
3. Gjere seg spelbar.



Speløving

Dette er øvingar med med-og-motspel i ulike situasjonar. Grunnlaget for at det ikkje blir kalt spel er at spelet nødvendigvis ikkje er på to mål. Det ligg likevel nært kampen.

Speløving-målsnittet

Aldersgruppe: 8+



Gjennomføring:

Vanlig spel mellom to lag – like mange på kvart lag. (frå 4v4 til 6v6). Små mål i kvart hjørne – kan også bruke kjeglemål. Målet er å kunne spele ut motstandar gjerne ved bruk av vending i spelet. Kan og coache på det å kunne benytte seg av eit overtal på eine sida.

Nøkkelpunkt:

1. Orienterer seg på rom/tid
2. Vende spel
3. Kor sentre, føre, drible?



Speløving

Dette er øvingar med med-og-motspel i ulike situasjonar. Grunnlaget for at det ikkje blir kalt spel er at spelet nødvendigvis ikkje er på to mål. Det ligg likevel nært kampen.

Speløving – organiseringspelet

Aldersgruppe: 8+



Gjennomføring:

Sette opp ulike baner med ulike mål. X-antal spelarar mot X-antal spelarar. Gjerne 3v3 eller 4v4. Ei bane med spel på store mål. Ei bane med føring over linje. Og ei bane med småmål. Så kan ein bytte på.

Nøkkelpunkt:

1. Så mykje aktivitet som mulig.
2. Intensive kampar med mange touch per spelar
3. Sjølvgåande aktivitet

Variasjon:

1. Banestorleik
2. Antal spelarar
3. Oppmuntre til dribling etc.



Speløving

Dette er øvingar med med-og-motspel i ulike situasjonar. Grunnlaget for at det ikkje blir kalt spel er at spelet nødvendigvis ikkje er på to mål. Det ligg likevel nært kampen.

Speløving – føring over linje

Aldersgruppe: 6+



Gjennomføring:

To lag spelar mot kvarandre – likt antal. Målet er å prøve å spele/drible seg fram til motstandar si linje og føre over for poeng.

Nøkkelpunkt:

1. Orienterer seg på tid/rom
2. Vending av spel
3. Kor sentre, drible?, føre?



4.0 Angreps og forsvarsøvingar

Med-og-motspel i ulike situasjonar. Distanserer seg frå det totale spelet på bakgrunn av ulike situasjonar ein kan kome i under kampen. Dette for å eksponere spelarane for gitte situasjonar som kan oppstå underveis i en fotballkamp.

Angreps og forsvarsøvingar – Champions League

Aldersgruppe: 6+



Gjennomføring:

4-16 spelarar, 2-8 baner. 1v1. Mål ved føring over linje. Rundar av 1-2 minutt. Bytte på kven som angriper. Banestørrelse – ca 15x7m eksempelvis. Spelarane utfordrar 1v1 og prøver å kome seg forbi motstandar. Når spelaren mistar ballen, må spelaren forsvare seg. Slik går øvelsen.

Nøkkelpunkt:

1. 1F (førsteforsvarer) må hurtig i press, ta av farten til angrepsspelar, være aggressiv og prøve å finne ballen.
2. 1A (første angriper) må utfordre med fart, eller prøve eit temposkifte, prøve å finne led plass til å komme seg forbi og tørre å bruke finter som virkemiddel for det.

Variasjon:

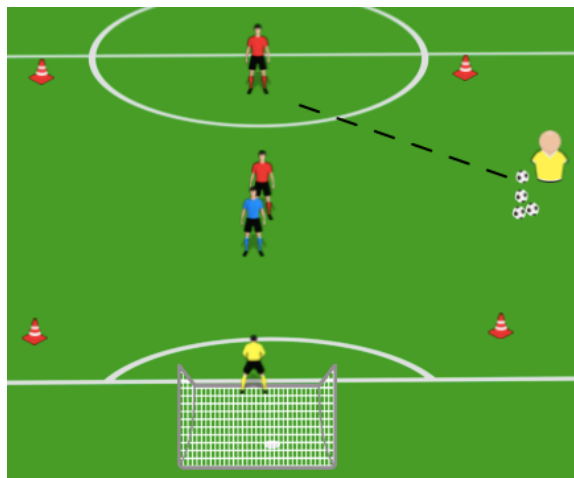
1. Kan spele 2v1, 2v2 etc.
2. Banestørrelse



Angreps og forsvarsøvingar

Med-og-motspel i ulike situasjonar. Distanserer seg frå det totale spelet på bakgrunn av ulike situasjonar ein kan kome i under kampen. Dette for å eksponere spelarane for gitte situasjonar som kan oppstå underveis i en fotballkamp.

Angreps og forsvarsøvingar – Overtalsangrepet Aldersgruppe 8+



Gjennomføring:

Trenaren (gul på sida) spelar pasning til rød spelar 1a (første angriper), 2a (andre angriper) er feilvendt med 1f (blå spelar, førsteforsvarer) i ryggen. Her skal angriparane forsøke å skape 2v1 og sette ballen i mål. Keeper er her involvert.

Nøkkelpunkt:

1. Tempo i ballføring
2. Skal 1a velje pasning eller skal han/ho drible?
3. Timing i pasning, + retning og kraft.
4. Bevegelse for å skape rom for seg sjølv eller andre. Spesielt 2a bevegelse viktig.
5. Kan 2a vende opp?

Variasjon:

1. Differensier gjennom vanskelighetsgrad av pasning
2. Variere banestørrelse



Angreps og forsvarsøvingar

Med-og-motspel i ulike situasjonar. Distanserer seg frå det totale spelet på bakgrunn av ulike situasjonar ein kan kome i under kampen. Dette for å eksponere spelarane for gitte situasjonar som kan oppstå underveis i en fotballkamp.

Angreps og forsvarsøvingar – Rushet

Aldersgruppe: 10+



Gjennomføring:

Rød spiller starter og utfordrar blå spelar. Når rød spelar har fått avslutta, skal han/ho direkte i omstilling, då ny blå spelar startar å angripe. Når blå er ferdig å avslutte blir han ny forsvarsspiller og ny rød spiller startar på nytt.

Nøkkelpunkt:

- 1A (første angriper)
 - Tempo og/eller temposkifte
 - Dribling + avslutning
- 1F (første forsvarer)
 - Sidestille kroppen
 - Lede mot svakaste fot
 - Aggressiv og vinne ballen
- Rask omstilling frå angrep til forsvar

Variasjon:

- Kan spele 2v2
- Banestørrelse

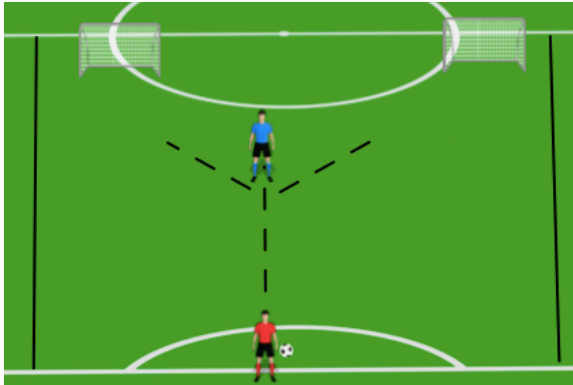


Angreps og forsvarsøvingar

Med-og-motspel i ulike situasjonar. Distanserer seg frå det totale spelet på bakgrunn av ulike situasjonar ein kan kome i under kampen. Dette for å eksponere spelarane for gitte situasjonar som kan oppstå underveis i en fotballkamp.

Angreps og forsvarsøvingar – Småmålsavslutninga

Aldersgruppe: 6+



Gjennomføring:

1v1 med to småmål å score på. Her kan ein også bruke fleire baner. Om ein ikkje har nok småmål, kan ein bruke kjeblemål. Max 6-8 stykk per øvelse for å unngå kø og mykje venting. Angrepsspiller blir forsvarsspiller i neste sekvens.

Nøkkelpunkt:

1. Utfordre med tempo
2. Lese førsteforsvarer, utnytte det ledige rommet
3. Bestemt i val av finte og dribling
4. 1A (første angriper)
 - a. Tempo og/eller temposkifte
 - b. Dribling + avslutning
5. 1F (første forsvarer)
 - a. Sidestille kroppen
 - b. Lede mot svakaste fot
 - c. Aggressiv og vinne ballen

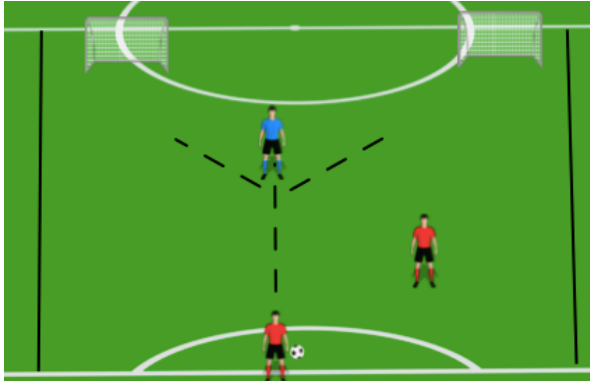


Angreps og forsvarsøvingar

Med-og-motspel i ulike situasjonar. Distanserer seg frå det totale spelet på bakgrunn av ulike situasjonar ein kan kome i under kampen. Dette for å eksponere spelarane for gitte situasjonar som kan oppstå underveis i en fotballkamp.

Angreps og forsvarsøvingar – Småmålovertallet

Aldersgruppe: 8+



Gjennomføring:

Vidareføring av forrige øvelse. Same organisering. Bare at ein her kjem 2v1. Her kan ein også bruke fleire baner. Om ein ikkje har nok småmål, kan ein bruke kjeblemål. Max 8-10 stykk per øvelse for å unngå kø og mykje venting.

1 av angreppsspelarane blir forsvarsspiller i neste sekvens.

Nøkkelpunkt:

1. Utfordre med tempo
2. Lese førsteforsvarer, utnytte det ledige rommet
3. Bestemt i val av finte og dribling
4. 1A (første angriper)
 - a. Tempo og/eller temposkifte
 - b. Dribling + avslutning
5. 1F (første forsvarer)
 - a. Sidestille kroppen
 - b. Lede mot svakaste fot
 - c. Aggressiv og vinne ballen
6. Timing i evt. Pasning + kraft og retning av pasninga
7. Bevegelse → Kryssløp? Skape gunstige 2v1 situasjonar.



Målskårerøving

Øvelsar der målet er å eksponere spelarane for mogheitene til å skåre. Her setter vi opp øvelsar som skal gi spelarane flest mogleg skudd mot mål utan at køen blir for lang.

Målskårerøving – Goalgetteren

Aldersgruppe: 6+



Gjennomføring:

Spelarar på ei rekke. 1 ball per spelar. Tar med seg ballen via føring opp til kjeglene og forsøker deretter å setje ballen i mål. Deretter neste mann. Ved mange spelarar sett opp fleire slike for å unngå kø.

Nøkkelpunkt:

1. Avslutningsferdighet
2. Øvelsen skal ikkje være en «friarena» for bare moro. Seriøs avslutning utan slurv.

Variasjon:

1. Avstand til mål
2. Kan legge på ein motspelar som «jaga» bak for å presse avslutningssituasjonen.



Målskårerøving

Øvelser der målet er å eksponere spelarane for mogheitene til å skåre. Her setter vi opp øvelsar som skal gi spelarane flest mogleg skudd mot mål utan at køen blir for lang.

Målskårerøving – Direkten

Aldersgruppe: 8+



Gjennomføring:

Trenar eller en spelar har alle ballane – Spelarane avsluttar på 1 touch på ulike «server» frå trenar/spelar.

Nøkkelpunkt:

1. 4-6 spelarar + keeper i mål.
2. Heilhjerta avslutning
3. Angripe ball, komme seg over ballen, sette den i mål.



5.0 Eid Fotball i spel

Spel:

Spel definerast som vanlig spel mot to mål og bør alltid være majoriteten av treningsøkta.

1. I smålagsspel ønsker vi størst mogleg intensitet i spelet. Hovudpoenget er også at kvar enkelt spelar skal få mange repetisjonar og mykje ballberøring.
2. I det vanlige spelet er hensikta å forhalde seg til sjølve kampen og dei situasjonane som oppstår der (medspelar, motspelar, linje, rom, tid, mål etc.).

Spelet er vårt viktigaste verktøy på bakgrunn av:

1. Spelarane synst at spelet er kjekt og gleda seg til «kampen».
2. Spelarane må da ta i bruk heile sitt ferdigheitsregister
3. Spelarane får både utfordring og mestring gjennom ulike situasjonar

Dette skal være på plass når Eid Fotball er i spel på trening:

1. Kamplengde: Vi ønsker ikkje for lange kampar då intensiteten og kvaliteten ofte går ned. Relativt korte kampar med høg intensitet er viktig.
2. Banestørrelse – det er viktig at vi treff på banestørrelse slik at spelarane har både riktig tid/rom og forhalde seg til. Sjå tabell lenger nede.
3. Bruk av bane: Gjennom god bruk av bana får spelarane en betre forståelse av spelet og «kjøper» seg meir tid/rom.
4. Involvering – Antalet på laga styrer kor mykje ballinvolvering per spelar får. Pass på å følg normene innanfor den gitte aldersgruppa.
5. Spesielt med yngre kan trenaren gå inn å være «spelar» sjølv for å få spelet til å flyte betre og for å få fram det vi ønsker.
 - a. Dette kan bidra til meir involvering per spelar
 - b. Kan hjelpe posisjoneringa til ungane
 - c. Kan gi betre tilbakemeldingar.
6. Vi forsøker alltid å spele oss ut bakfrå. Dvs. – keeper har ikkje lov å skyte ballen langt opp i bana utan mål og meining. Vi prøver å ha eit bra pasningsspel langs bakken.