

ØVELSER OG FERDIGHETSUTVIKLING

Denne oversikten viser hvilke øvelser som passer best for å trene på bestemte ferdigheter ("Ferdighetstrening").

For de yngste bør rene tekniske øvelser utgjøre en relativt liten del av treningen, men andelen øvelser kan økes etter hvert som spillerne blir eldre. Når dere gjennomfører tekniske øvelser er det viktig at hver spiller får mange ballberøringer. Øvelser der spillerne har en ball hver eller øvelser med to spillere på én ball bør prioriteres. Når det er mulig kan også trening på ulike teknikker kombineres med avslutninger på mål.

Det vil være øvelser som kan brukes til å trene på flere ferdigheter. Når slike øvelser benyttes er det viktig at du som trener ikke fokuserer på alt på en gang. Vær bevisst på hva du ønsker at spillerne skal få ut av øvelsen og fokuser på det. Et eksempel: Hvis øvelsen er pasning og mottak, så kan fokuset være på pasningsteknikken eller det kan være på mottaksteknikken. Ikke instruer i begge deler på én gang.

I oversikten under er øvelsene fordelt på kategoriene "Basis", "Relasjon", "Spill" og "Teknikkort" og videre delt i vanskelighetsgrad fra 1 (enklest) til 3.

"Basis" er øvelser som fokuserer på å øve inn teknikken uten å ta hensyn til omgivelsene.

"Relasjon" er øvelser hvor det fokuseres på å bruke teknikken fornuftig, for eksempel slå en pasning i forhold til mottakerens bevegelse. Her vil være øvelser både med og uten motstand.

"Spill" er spilløvelser som spesielt legger opp til at den aktuelle teknikken benyttes. Et eksempel på en øvelse som fokuserer på pasningsspill er en øvelse der laget scorer hvis de klarer 8 pasninger i laget uten at motstanderen er borti ballen.

"Teknikk" angir hvilke(t) teknikkort som beskriver den aktuelle teknikken.

MOTTAK

		Ball langs bakken	Ball mellom fot og bakke	Ball i luften
BASIS	1	A2, A7, A19	A1	A1
	2	A4, A5, A10		A6, A10
	3	A11		A9
RELASJON	1	A21, A27		
	2			
	3	A17, A34, I1		
SPILL	1			I2
	2			
	3			
TEKNIKK		T1, T2, T3	T4, T5, T6	T7, T8, T9, T10

PASNING

		Kort pasning langs bakken	Lengre pasning langs bakken	Langpasning	Volleypasning	Innlegg
BASIS	1	A2, A19	A2, A19	A2, A19	A12	
	2	A3, A4, A5, A10	A3, A4, A5, A10	A8		
	3	A11		A9		
RELASJON	1	A21, A27				H7
	2	A22, A25, A30	A22, A30	A22, A30		H8
	3	A28, A29, A31, G34, I1	A32, A33, G34, I1	G34	A13	
SPILL	1					
	2					
	3	I7				I11, I12
TEKNIKK		T11, T12	T11, T12	T13, T14	T15	T55

AVSLUTNING

		Langs bakken etter pasning	Langs bakken etter føring, dribling, finting, vending	Volley og brassespark	Lobb og chip
BASIS	1	C2, C6	D1, D4, D9	C2,C6	C2
	2	C3, C4, C7, C9	D3, D5, D8, D10, D12		
	3		D11		
RELASJON	1		D7		
	2	C12, D13			
	3	C8, C11, C13, C14, C15, C16, H1	C8, C11, C14, C15, C16, G4, G5, G6	H1, H2, H3	
SPILL	1				
	2				
	3	I3	I3		
TEKNIKK		T18, T19	T18, T19	T20, T21, T22	T23, T24

HEADING

		Stående på bakken	Med opphopp	Avslutning
BASIS	1	E1	E2, E3, E5, E8	E11
	2	E4, E6, E12		
	3			
RELASJON	1	I2	I2	
	2			
	3	E7	E9	H1, H2, H3
SPILL	1			
	2			
	3			
TEKNIKK		T25	T26	

DIVERSE TEKNIKKER

		Føring	Dribling	Finter	Vendinger	Skjerming	Takling
BASIS	1	B4, B5, B6	B19	B23	B27		
	2	B7, B9, B14	B22	B31	B29, B32		
	3		B21	B24			
RELASJON	1	B8, B11, B12	B20, B25	B25	B25		
	2						
	3		J1	B26, J1	B28, B30	G40, J1	
SPILL	1						
	2						
	3						
TEKNIKK		T27	T28	T29	T29	T48	T49

FORSVAR

		Forsvarerroller	Faste situasjoner	Undertall	Liketall	Overtall
BASIS	1					
	2					
	3					
RELASJON	1	G20		G20		
	2	G2		G13, G17, G22	G2	
	3	G1, G10, G11, G12, G31		G12, G21, G27, G31	G1, G15, G18	G10, G11, G16
SPILL	1					
	2					
	3	I10, I13, I19		G39, I8, I13		
TEKNIKK		T58, T59, T60		T62	T64	T65

ANGREP

		Kombinasjoner	Løp og bevegelser	Angrepsvalg	Overtall	Liketall	Innlegg og bevegelse	Faste situasjoner
BASIS	1							
	2							
	3	A15, A16, A18						
RELASJON	1				G20		H7	
	2				G13, G17	G2	H8	
	3	A17, A26	C17, C18, C19	G31, G32	G21, G27, G32	G15, G18	H9, H10, H11, H12	H4, H5, H6
SPILL	1							
	2							
	3		I6, I13, I20	I10	G39, I8, I13		I11, I12	
TEKNIKK			T50, T52, T53	T50	T61	T63	T54, T55, T56	