



# Øvelsesbank: Nordhordland Ballklubb

I dette heftet finner du øvelser til aktiviteten i NBK. Øvelsene kan benyttes i ulike aldersgrupper og med ulikt ferdighetsnivå, men det kan kreve noen tilpasninger. Det er derfor fullt mulig å gjøre noen endringer i øvelsene, dersom dette skal bidra til økt læring, utvikling eller mestring.

I tillegg til punkene i dette heftet, vil trenerguiden for din aldersgruppe vil gi retningslinjer for hva en bør fokusere på i treningen.



## Innholdsfortegnelse

<b>Sjef over ballen .....</b>	<b>3</b>
Føre-firkant.....	3
Teknikksirkel .....	4
Dribbeløype med småmål.....	5
<i>Pasningsøvelser: .....</i>	<i>6</i>
Pasningsfirkant: .....	6
Pasningsdrill: JT.....	7
Frekkstad: .....	7
Pasningsdrill: Kombinasjoner: .....	8
<i>Diverse leker – For de minste? Eller bare for å ha det gøy! .....</i>	<i>9</i>
Katt og mus:.....	9
Krabben: .....	9
Skiskyting: .....	10
Tyven: .....	10
Andre lekaktiviteter som kan gjennomføres med ball: .....	10
<b>Spille med og mot: Possession .....</b>	<b>11</b>
7v3 Possession / Rondo / Firkant .....	11
Dobbel Firkant .....	12
Possession: 4 vs 4 + 3.....	13
Stress-possession:.....	14
Trelagsspill .....	15
Vri spill: Possession.....	16
Tette luker .....	17
Transferboks .....	18

# Sjef over ballen

## Føre-firkant

### Type innhold:

Individuell teknikk - Føre ballen

### Organisering

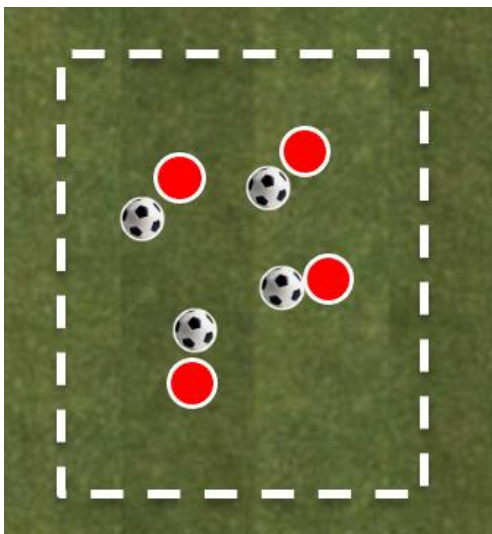
Alle spillere har hver sin ball og skal føre ballen rundt i firkanten/sirkelen.

### Læringsmomenter

- Sjef over ballen
- Gjøre søk (orientering)
- Rytme

### Variasjoner

- Føre med høyre, venstre fot, Utside – innside (annenhver fot?), sparke bort andre sin ball, osv.
- Sålefinte / Cruyff-vending på trenerens signal
- Kroppsfinte eller andre driblinger når en «møter» noen
- Ulike Gir: 1-Rolig. 2-middels fart. 3-Så fort du kan (med kontroll)
- Sett opp en mindre firkant i midten som en hele tiden skal innom
- Sett opp små kjeGLEporter de kan løpe gjennom. Hvor mange klarer du på 30, 45 og 60 sekund?
- En ball per 3. spiller: Sentre ballen innad i laget
- Flere lag/farger: Sentre ballen innad i fargen/laget
- Flere lag/farger: Sentre ballen til motsatt farge/lag



## Teknikksirkel

### Type innhold:

Individuell teknikk - Ballkontroll

### Organisering

Del gruppen i to. Halvparten inni sirkelen, halvparten rundt. Spillerne på utsiden har ball. Spillerne i midten finner en ledig spiller ute, og får ballen. Gjennomfør en bestemt øvelse. Spilleren i midten må alltid innta midten før en finner en ny spiller. Etter litt tid, bytter spillerne i midten plass med de ute.

### Læringsmomenter

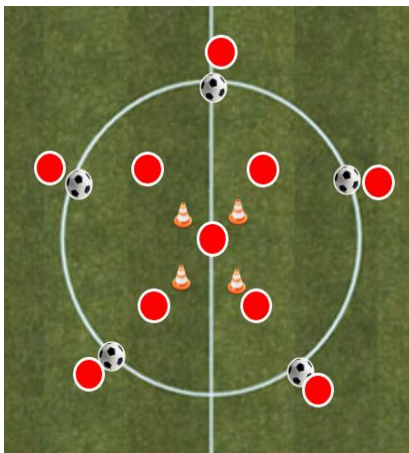
- Sjekke over ballen
- Gjøre søk (orientering)
- Rytme

### Instruksjonspunkter:

- eksplosivt ut av firkanten i midten
- Gjøre søk før en mottar ball
- Avslappet i det en mottar ball
- Kvalitet i touch/vending/pasning

### Variasjoner

- Enkel/Dobbel pasning (begge bein?)
- Enkel pasning, ta med ball inn i midten og spill til en ny spiller
- Vrist begge bein (kaster ballen)
- Lår, vristspark
- Heade
- Osv.



## Dribbeløype med småmål

### Type innhold:

Individuell teknikk – Ballkontroll og skudd/pasning

### Organisering

Sett opp 5-8 kjepler til en dribbeløype. Spilleren fører ballen gjennom løypen og skal skyte/sentre ballen i målet. Sett opp flere dribbeløyper slik at en får flest mulig i aktivitet, maks 4 i hver kø.

### Læringsmomenter

- Være sjef over ballen
- Treffsikkerhet (Skudd / Pasning)
- Rytme: i føring av ball

### Instruksjonspunkter:

- Gjøre søk: Blikket opp
- Mange touch på ball
- Bruke begge bein
- Finne rytme
- Skudd = vrist, Pasning = innside

### Variasjoner

- Kun høyre fot, kun venstre fot
- Utside, innside
- Telle mål på tid? Konkurransen mot seg selv?
- Konkurransen i gruppene? Første lag til x-antall mål?



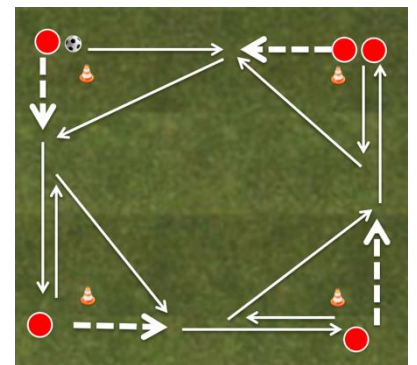
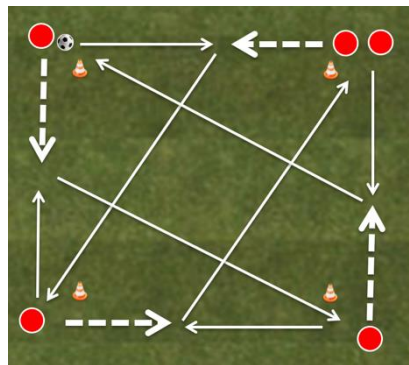
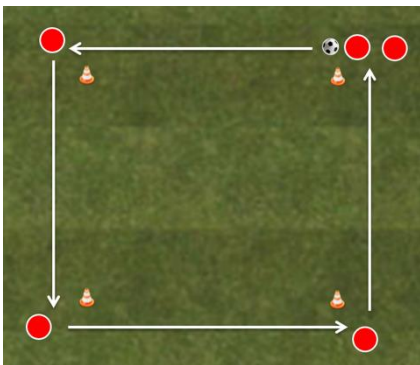
## Pasningsøvelser:

### Fokus som går igjen:

- Åpne opp kropp (skråstille seg og trekke bort fra kjegele)
- Pasning på rett fot – Slå på den foten som er lengst unna
- Få inn rytmen (pasningskvalitet, bevegelse og rett fot)
- Sette opp farten – Hardere pasning (langs bakken)
- Bruk to touch om nødvendig (om ballen spretter)
- Om gruppene er jevne – Konkurransse? Telle runder på tid? Første gruppe til x-runder?

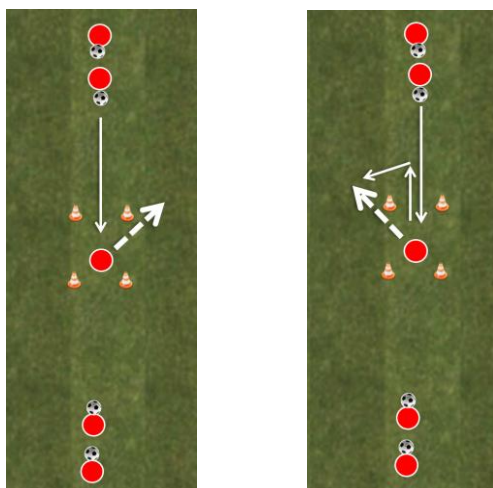
### Pasningsfirkant:

- Tre ulike varianter: Beveger seg alltid med/mot klokken
- Bytte retning underveis
- Min 5-9 spillere
- 6 spillere eller mer, kan vi bruke to baller?
- Frie valg? (av de tre alternativene)
- Denne kan også settes opp som trekant, med minst 4 spillere på hver gruppe.



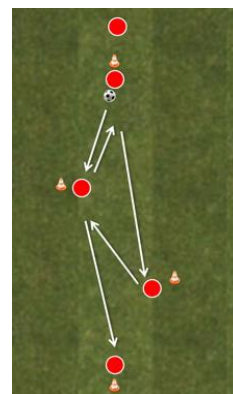
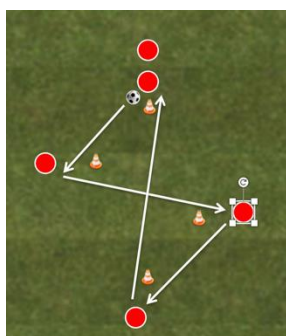
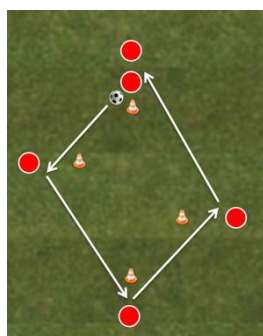
## Pasningsdrill: JT

- Fire ulike valg. Gå gjennom en og en, deretter valgfritt
- Spiller må reagere og ta valg utfra verbale signal. Den som sentrer inn i firkanten bestemmer
- «Høyre», «venstre», «vegg høyre» og «vegg venstre» er instruksene. I tillegg kan en bruke «frem» når en ikke har et bestemt mønster
- Spiller som har sentret inn i firkanten beveger seg selv inn i firkanten, og mottar ball fra motsatt side



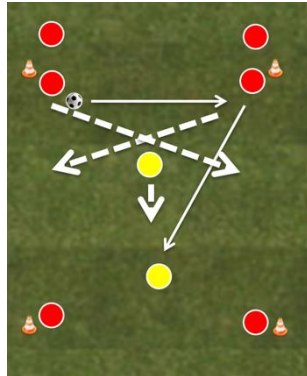
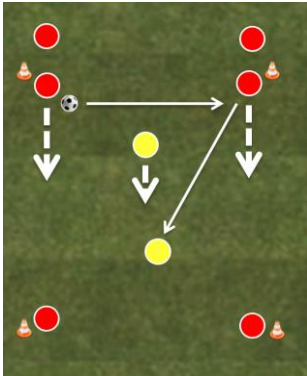
## Frekkestad:

- Tre ulike varianter: Beveger seg alltid mot klokken (slik som pilene på bilde under til venstre)
- Åpne opp kropp (skråstille seg og trekke bort fra kjeqlen)
- Pasning på rett fot – Slå på den foten som er lengst unna
- Få inn rytmen (pasningskvalitet, bevegelse og rett fot)
- Sette opp farten – Hardere pasning (langs bakken)
- Bruk to touch om nødvendig (om ballen spretter)



## Pasningdrill: Kombinasjoner:

- «Frie valg», benytt spillerne i midten (gul) til å kombinere seg fra en side til den andre
- Slå på den i midten som er lengst borte
- Øke vanskegraden?
- Kryssløp (se bilde 2)
- Flere trekk på vei over – I lengderetning!





## Diverse leker – For de minste? Eller bare for å ha det gøy!

Dette er aktiviteter som kan være kjekke for de minste. Samtidig som de kan benyttes som avbrekk eller lekbasert trening/oppvarming for de litt eldre, noe som kan bringe frem smilet.

### Katt og mus:

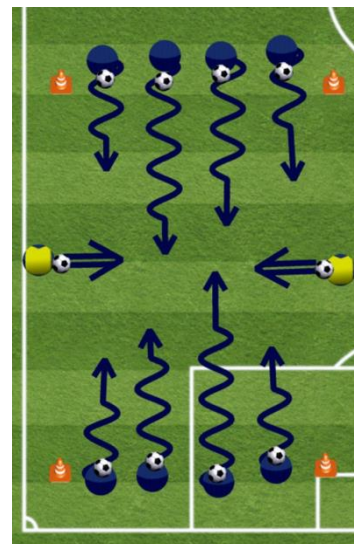
#### Organisering

Musene (blå) skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball.

- Kattene (gul) skal ved bruk av pasningen prøve å treffe musene sine baller.
- Blir man truffet som mus, blir man katt.

#### Variasjoner

- Varier avstander og banestørrelser.
- Pass på at spillerne spiller pasningen/skudd langs bakken, med forskjellige teknikker.



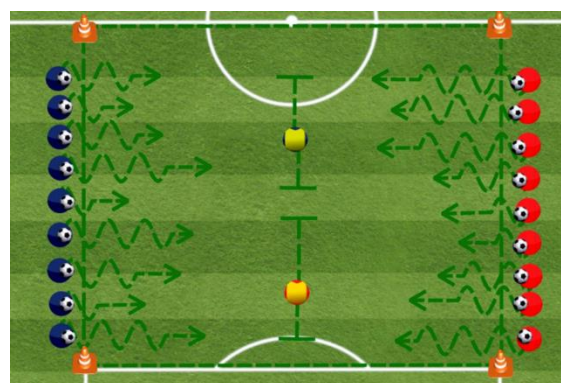
### Krabben:

#### Organisering

- Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall.
- Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse sitter).
- På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbeland.
- Mister man ballen blir man krabbe.

#### Variasjoner

- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg.



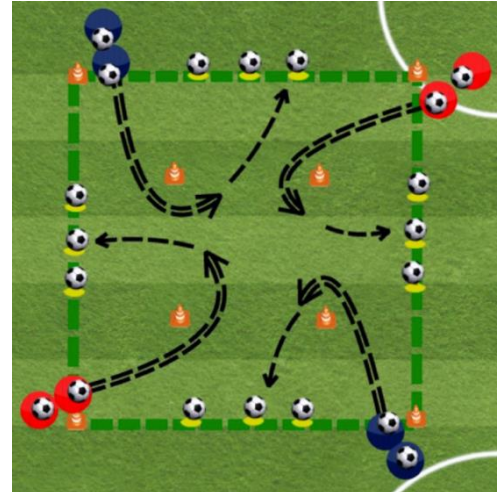
## Skiskyting:

### Organisering

- 4 lag med 3-4 spillere på hvert lag. 1 ball pr lag.
- 1 spiller fra hvert lag fører ballen inn i firkanten i midten før spillerne skal skyte ned baller som ligger oppå hattene. Spilleren holder på helt til han eller hun treffer.
- Ved treff så henter man ballen og gir til neste gutt/jente på laget som gjør akkurat det samme.
- Øvelsen varer helt til alle har skutt ned sine baller.

### Variasjoner

- Varier avstander
- Dribbeløype på veien?



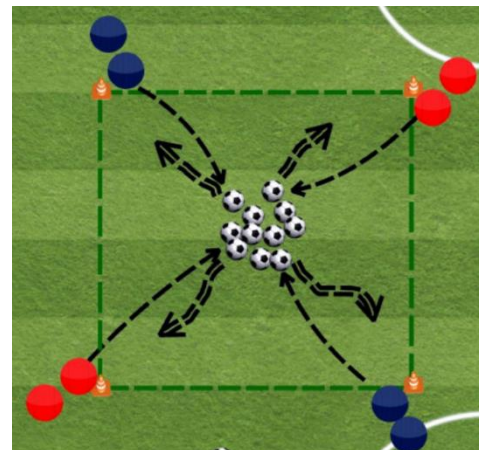
## Tyven:

### Organisering

- 10-12 baller i midten av en firkant på 15 x 15 meter.
- 2-3 spillere på hver kjeGLE.
- En fra hvert lag løper til ballbanken og fører ballen hurtig tilbake før neste mann gjør det samme.
- Når det er tomt skal vi rappe baller fra de andre lagene. En spiller fra hvert lag i aksjon av gangen.
- Første gruppe til eksempelvis til å ha 4 baller på sin kjeGLE.

### Variasjoner

- Banestørrelse
- Konkurransen på tid



## Andre lekaktiviteter som kan gjennomføres med ball:

- Stiv heks
- Nappe hale
- Tre på rad
- Stafett
- Gris

## Spille med og mot: Possession

### 7v3 Possession / Rondo / Firkant

#### Type innhold:

Smålagsspill - Diverse

#### Organisering

Overtallsspill:

7 spillere skal holde ballen i laget. Etter x-antall pasninger kan de score på småmål.

3 spillere skal forsøke å vinne ballen. Dersom det "forsvarende" laget vinner ball, kan de score på småmål med en gang.

Bytter de tre i midten etter x-antall sekunder (60-120s)

#### Læringsmomenter

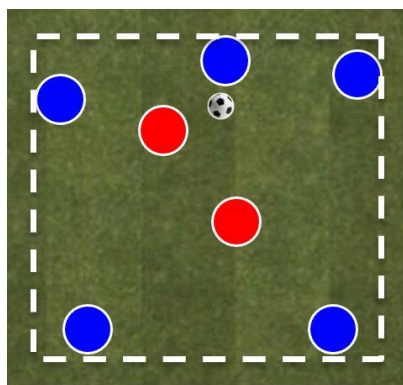
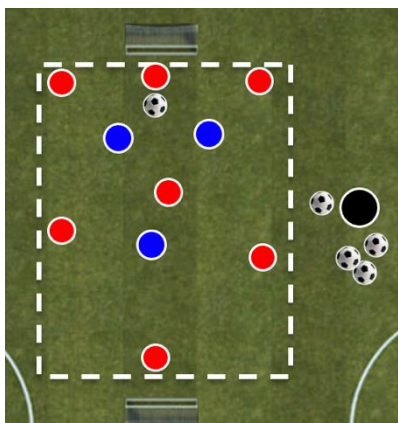
Off:	Def:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Spille ut av press</li><li>- Skape gode pasningsvinkler</li><li>- Utnytte overtall</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ikke bli spilt mellom</li><li>- Bryte pasning</li><li>- Intensitet i forflytning</li></ul>

#### Instruksjonspunkter:

- Bruke banens bredde og dybde
- Kroppsstilling («åpne opp kroppen», navlen peker fremover/mot midten)
- Korte/kjappe touch og pasninger
- Kamuflere pasning
- Ha en spiller som jobber mellom "forsvarerne"
- Hva skjer dersom spilleren i midten får ballen? Forsvaret går i press og de ute får mer rom/tid.
- Forsvarende lag må jage. Kjapt i press. Gjøre det vanskelig

#### Variasjoner

- Banestørrelse
- Småmål eller vanlig mål med keeper (da må også keeper telle som en av de 7 på laget)
- antall spillere på hvert "lag" (3v1, 4v2, 5v2, 6v2, 7v3, 8v3 osv.)



## Dobbel Firkant

### Type innhold:

Smålagsspill - Diverse

### Organisering

Overtallsspill:

6-9 spillere skal holde ballen i laget uten å miste ball. Poenget er å spille ut av press og tvinge motstander til å flytte bein. Spillerne på offensivt lag, kan bevege seg fritt mellom firkantene.

3 spillere skal forsøke å vinne ballen. Forsvarsspillerne kan også bevege seg mellom firkantene, men det må alltid være en forsvarsspiller i hver firkant. En kan altså kun presse med to stk i hver firkant.

Bytter de tre i midten etter x-antall sekunder (45s-120s)

### Læringsmomenter

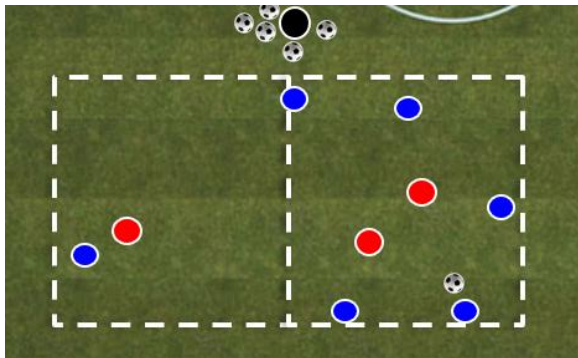
Off:	Def:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Spille ut av press</li><li>- Skape gode pasningsvinkler</li><li>- Utnytte overtall</li><li>- Kroppsstilling (Åpen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ikke bli spilt mellom</li><li>- Bryte pasning</li><li>- Intensitet i forflytning</li></ul>

### Instruksjonspunkter:

- Bruke banens bredde og dybde
- Gjøre seg spillbar
- Kroppsstilling («åpne opp kroppen», navlen peker fremover/mot midten)
- Korte/kjappe touch og pasninger
- Kamuflere pasning
- Forsvarende lag må jage. Kjapt i press. Gjøre det vanskelig for offensivt lag.

### Variasjoner

- Banestørrelse (10m x 10m + 10m x 10m)
- antall spillere på hvert "lag"



Possession: 4 vs 4 + 3

### Type innhold:

Smålagsspill - Uten mål

### Organisering

3-4 spillere på hvert lag, i tillegg til 3 jokere. To av jokerne står på endene, den siste i midten. Ved brudd skal lagene bytte roller.

"Angripende" lag skal "åpne laget", altså benytte hele banens bredde og dybde.

Forsvarende lag skal "lukke laget", altså ha korte avstander og nekte motstander å spille mellom seg.

### Læringsmomenter

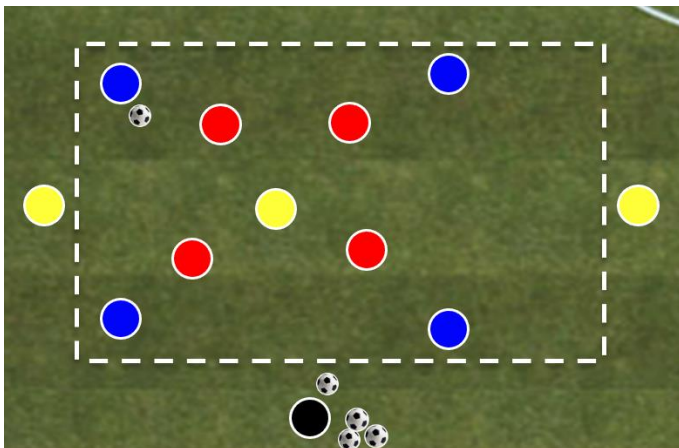
- Åpne og lukke laget
- Omstilling F/A og A/F
- Spille ut av press

### Instruksjonspunkter:

- Hurtig omstilling (kjapt I press. Åpne/lukke laget)
- Gjøre seg spillbar
- Kroppsstilling (åpen)
- Spillvendinger (ut av press)
- Forflytning uten ball

### Variasjoner

- Banestørrelse
- Antall spillere på hvert lag
- Antall jokere
- Spille uten omstilling, men at forsvarende lag kan score på småmål når de vinner ballen



Stress-possession:

### Type innhold:

Smålagsspill - Diverse

### Organisering

Overtallsspill. Blått lag skal forsøke å holde ballen i laget. Rødt lag skal vinne ballen så ofte som mulig. Dersom rødt vinner ballen, eller ballen går ut av banen, settes ny ball i gang til blått.

Rødt lag skal presse i sprint, og bytter med spillerne ute hvert 20 sekund. Her er det ikke rom for å hvile når en er i press.

En sekvens er 2 minutter (6 x 20s = 3 runder i press hver). Deretter bytter rødt og blått lag roller.

### Læringsmomenter

Off.	Def.
<ul style="list-style-type: none"><li>- Spille ut av press</li><li>- Skape gode pasningsvinkler</li><li>- Utnytte overtall</li><li>- Tørre å spille inn i midten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Løpe: i sprint</li><li>- Unngå å bli spilt mellom</li><li>- Pushe hverandre i press</li><li>- Rep. sprint</li></ul>

### Instruksjonspunkter:

- Bruke banens bredde og dybde
- Kroppsstilling («åpne opp kroppen», navlen peker fremover/mot midten)
- Korte/kjappe touch og pasninger
- Kamuflere pasning
- Ha en spiller som jobber mellom "forsvarerne"
- Hva skjer dersom spilleren i midten får ballen? Forsvaret går i press og de ute får mer rom/tid.
- Forsvarende lag må jage. Kjapt i press. Gjøre det vanskelig

### Variasjoner

- Banestørrelse
- Småmål dersom rødt vinner ballen
- Småmål som blått kan score i etter x-pasninger
- antall spillere (6-10 maks) på hvert lag.



## Trelagsspill

### Type innhold:

Smålagsspill – Diverse

### Organisering

Overtallsspill – To lag spiller sammen, det siste skal vinne ball.

«Gult» og «blått» er på lag om å ikke miste ballen. «Rødt» lag jager og skal vinne ball. Dersom rødt vinner ballen skal de forsøke å score på småmål. Gult og blått skal gjenvinne ballen. Laget som jager ball skal aldri starte med ballen.

Bytter lag i midten hvert 45-75 sekund.

### Læringsmomenter

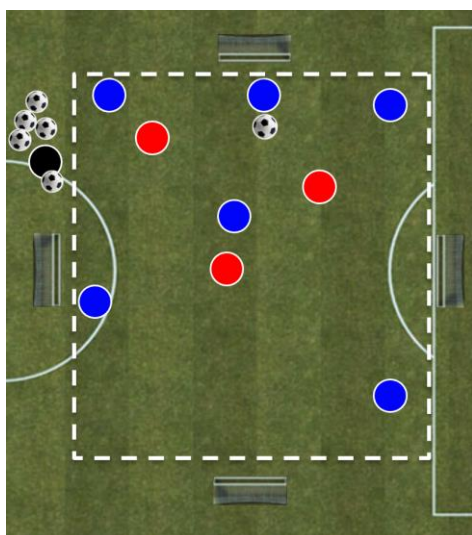
Off.	Def.
<ul style="list-style-type: none"><li>- Spille ut av press</li><li>- Skape gode pasningsvinkler</li><li>- Utnytte overtall</li><li>- Tørre å spille inn i midten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Løpe: i sprint</li><li>- Unngå å bli spilt mellom</li><li>- Pushe hverandre i press</li><li>- Rep. sprint</li></ul>

### Instruksjonspunkter:

- Bruke banens bredde og dybde
- Kroppsstilling («åpne opp kroppen», navlen peker fremover/mot midten)
- Korte/kjappe touch og pasninger
- Kamuflere pasning
- Ha en spiller som jobber mellom "forsvarerne"
- Hva skjer dersom spilleren i midten får ballen? Forsvaret går i press og de ute får mer rom/tid.
- Forsvarende lag må jage. Kjapt i press. Gjøre det vanskelig

### Variasjoner

- Banestørrelse
- Småmål eller vanlig mål med keeper
- antall spillere på hvert lag (2-5). Jo yngre spillere, jo mindre lag.



## Vri spill: Possession

### Type innhold:

Smålagsspill – Uten mål

### Organisering

To lag spiller mot hverandre. I hvert hjørne er det en målsone. En får poeng dersom en klarer å spille ballen fra en målsone til en annen. Spiller må motta pasning inn i målsone fra utsiden. Det er lov å forsvare målsone, og angripende lag må da vri spillet ut av trange rom.

### Læringsmomenter

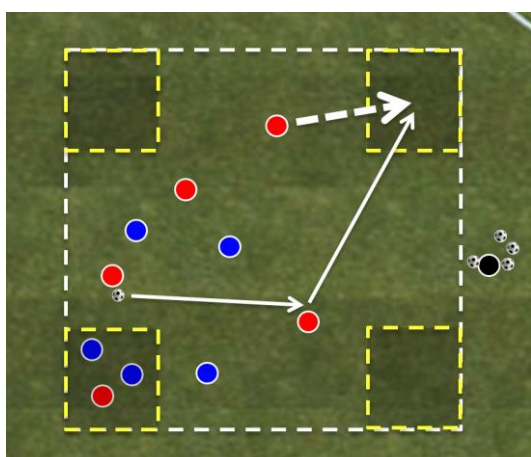
Off.	Def.
<ul style="list-style-type: none"><li>- Vri spillet</li><li>- Skape og utnytte overtall</li><li>- Vri spillet</li><li>- Søk (etter ledig rom / overtall)</li><li>- Kroppsstilling (åpen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Forsvare seg samlet: Korte avstander</li><li>- Nekte motstander å spille mellom oss</li><li>- Tempo i forflytning</li></ul>

### Instruksjonspunkter:

- Spille ut av trange rom: Vri spillet
- Spillpunkt sentralt som vi kan vri spillet på
- Søk: etter ledig rom og overtall
- Spille på oss press før spillvending

### Variasjoner

- Banestørrelse
- Overtall / Joker
- antall spillere på hvert lag (4-8).





## Tette luker

### Type innhold:

Smålagsspill - Med mål

### Organisering

To lag med 3-7 spillere på hvert lag. Spillerne står i ulike soner. I de to midtsonene kan en ha 3-4 spillere, mens i endesonene er en 1-3 spillere.

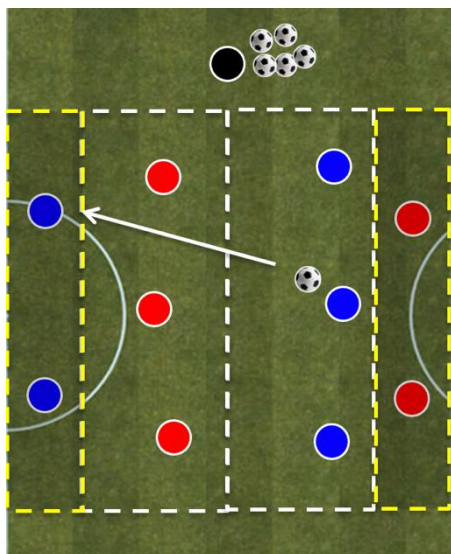
Trener spiller ballen inn til rød eller blå i midtsonen, de skal deretter spille ballen frem og tilbake, helt til de får mulighet til å spille gjennom ledd til sine lagkamerater i endesonen. Laget som ikke har ball skal «tette luker», altså nekte motstander å spille gjennom ledd. Dersom forsvarende lag vinner ball, eller ballen går ut, får de angripe. Da bytter lagene roller og arbeidsoppgaver.

### Læringsmomenter

Off:	Def:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bruke hele bredden</li><li>- Spille på rett fot</li><li>- Ta på press</li><li>- Tempo i ball</li><li>- Spille gjennom ledd</li><li>- Omstilling angrep/forsvar ved balltap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tydelig 1. F (førsteforsvarer) opp å vise seg</li><li>- Kjapt ned i leddet igjen etter 1. F jobben</li><li>- Sideforskyve: Korte avstander i leddet</li><li>- Omstilling forsvar/angrep ved ballvinn</li></ul>

### Variasjoner

- Banestørrelse
- Antall spillere på hvert lag (helst ikke mer enn 4 i hver sone).
- Konkurransen: på tid eller første lag til x-antall mål
- Mål eller småmål i endesoner
- Kan sende inn 1-2 spillere i motstanders midtsone (i press)



## Transferboks

### Type innhold:

Smålagsspill – uten mål

### Organisering

Tre lag med 3-6 spillere på hvert lag. To lag i boksen på hver ende og ett lag i midten. Laget i midten sender 1-3 spillere i press inn i sonene på enden. Laget skal forsøke å slå x-antall pasninger før de kontrollert skal spille ballen over til laget på motsatt ende. Lykkes dette, får de poeng.

### Læringsmomenter

Off:	Def:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Spille ut av press</li><li>- Skape gode pasningsvinkler</li><li>- Utnytte overtall</li><li>- Kamuflere pasning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bryte pasning</li><li>- Intensitet i forflytning</li><li>- Ikke bli spilt mellom</li></ul>

### Variasjoner

- Banestørrelse
- Antall spillere på hvert lag (Maks 6 stk)
- Bytte lag i midten på tid eller brudd
- Konkurransse: på tid?
- Kan sende inn ekstra spillere etter x-pasninger

