



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

Spille med og mot: Dribling og scoringstrening	3
1v1 på småmål.....	3
To rød - En blå.....	4
Førstemann til å score	5
Innlegg / Avslutning.....	6
Taktisk Spill	7
Bryte linjer	7
Forsvar mot angrep:	8
Spill på småmål.....	9
Posisjonsspill: Dra gjennom	10
Spill / «kamp».....	11
Tabell for banestørrelse	12

Spille med og mot: Dribling og scoringstrening

1v1 på småmål

Type innhold:

Individuell teknikk - Finte og drible

Organisering

To lag med opptil 4 spillere på hvert lag. Hvert lag forsvarer ett småmål.

På treners signal skal spillerne løpe rundt målet før treneren spiller ballen inn på banen. Spillerne kjemper deretter om ballen og skal forsøke å score/hindre mål.

Nytt par når ballen går ut av banen eller på treners signal.

Læringsmomenter

1v1-ferdigheter off/def

Instruksjonspunkter:

Off:

- Holde oppe farten
- Drible: Finte, utslag og timing

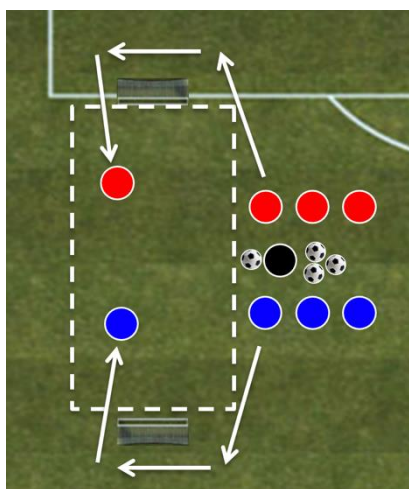
Def:

- Kjøpt i press
- Være mellom ball og eget mål
- Skråstille / Lede
- Råskap

Variasjoner

- 1v1, 2v2, 2v1

- Konkurransen: Flest mål på x minutt/sekunder. Første lag til x mål.



To rød - En blå

Type innhold:

Smålagsspill - Med mål

Organisering

To lag med 4-8 spillere på hvert lag. Spillerne står på utsiden av stengene til eget mål. Trener står midt på sidelinjen med baller. Trener roper ut "to blå, en rød" eller andre tallkombinasjoner. Overtall til off. lag eller liketall. For yngre spillere vil 1v1 og 2v1 være mest aktuelt.

Læringsmomenter

Off:

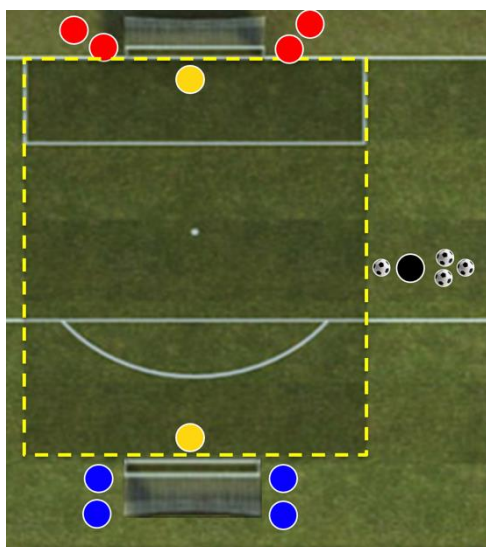
- Utnytte overtall
- Ta på press og sentre/drible
- Skudd
- True bakrom

Def:

- Kjøpt i press
- Skråstille
- Lede vekk fra mål
- avskjære pasningslinjer

Variasjoner

- Banestørrelse: Smal eller bred, kort eller lang.
- Antall spillere på hvert lag
- Konkurransen: på tid eller første lag til x-antall mål
- Overtall eller liketall



Førstemann til å score

Type innhold:

Fysisk trening - Speed

Organisering

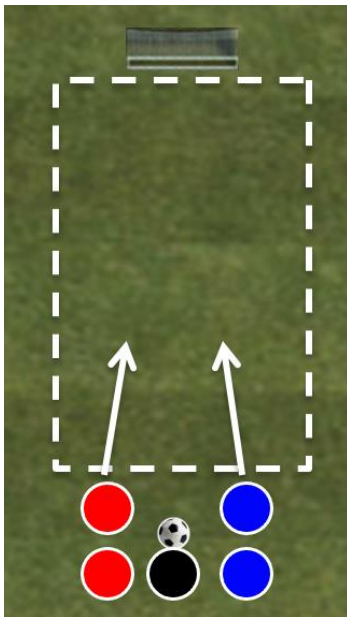
To lag, hvor spillerne pares opp med jevnraske spillere. To og to spillere skal stå/sitte/ligge og se mot målet, uten at de ser ballen. Trener spiller ballen inn på banen og spillerne kjemper om ballen, før de skal forsøke å score på småmål/mål med keeper

Læringsmomenter

- Sprint
- Avslutning
- Kontrollere ballen i høy fart

Variasjoner

- Utgangsposisjon (Stå/sitte/ligge)
- Småmål eller vanlig mål med keeper



Innlegg / Avslutning

Type innhold:

Scoringstrening

Organisering

3-4 faste spillere (kanter og backer?) skal spille opp til trener/spiller som spiller tilbake. Enten ved å legg den ut kort, eller ved å spille mot dømlinjen. Innløpene til resten av gruppen avgjøres av hvilke innlegg som kommer.

Legger kommer innlegget fra sidelinjen, skal ballen spilles 45 grader ut på straffemerket (langs bakken), eller chip på bakerste stolpe.

Legges det igjen kort, skal angrepsspillerne storme mot målet, mens innlegget kommer knallhardt langs bakken (inn bak «forsvaret»).

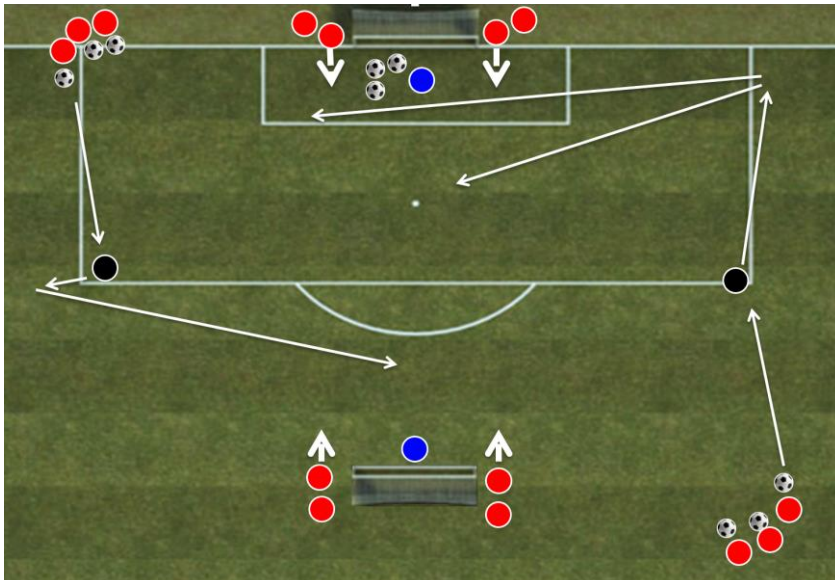
Læringsmomenter

Off:

- Time innløp
- Kryssløp
- Kvalitet på innlegg
- Ulike typer avslutninger

Variasjoner

- Mot ett eller to mål?
- Forsvarer som kommer i boks med angriperne?
- Bytte side/vei, slik at innleggene blir slått med venstre fot.



Taktisk Spill

Bryte linjer

Type innhold:

Smålagsspill - Med mål

Organisering

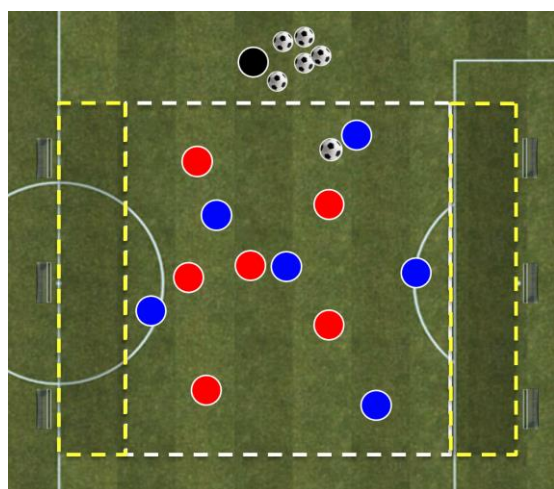
To lag med 4-11 spillere på hvert lag, jokere kan/bør også benyttes. Hvert lag forsvarer tre småmål inne i en endesone på sin side, og skal score på motstanders småmål. For å score må en spiller på angripende lag «bryte linjen» inn i endesonen. Dersom spiller står inne i endesonen før ballen blir spilt, er han i offside, selv om ballen går bakover i banen. En må altså «bryte linjen» for å kunne score mål. Forsvaret kan følge inn i egen endesone. Det er ikke offside i midtsonen hvor spillet hovedsakelig foregår.

Læringsmomenter

Off:	Def:
<ul style="list-style-type: none">- True bakrom med søk, bevegelse og pasning- Søke og spille fremover- Spillvending / Tålmodig	<ul style="list-style-type: none">- Forsvare seg på rett side av ball- Pressignal og «falle av signal»- Korte avstander i og mellom ledd

Variasjoner

- Joker (0-4 stk)
- Banestørrelse
- Antall spillere på hvert lag
- Føringslinje / småmål



Forsvar mot angrep:

Type innhold:

Spill – med mål, småmål eller føring over linje

Organisering

To lag med 4-11 spillere på hvert lag.

Forsvarende lag jobber med presspill (høyt eller lavt) eller hindre mål imot.

Angripende lag trener på å bearbeide, spille gjennom ledd, eller score mål.

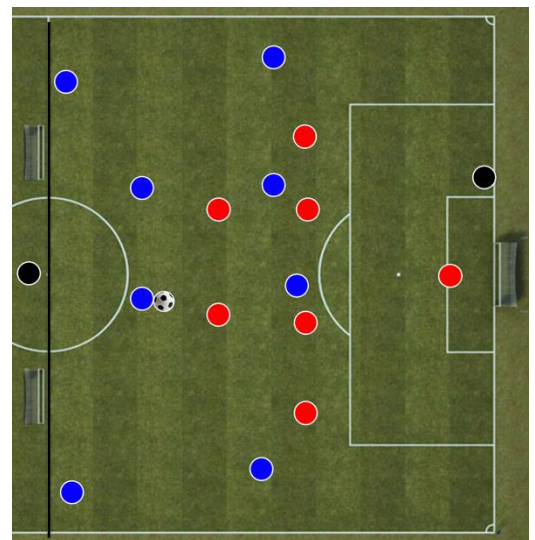
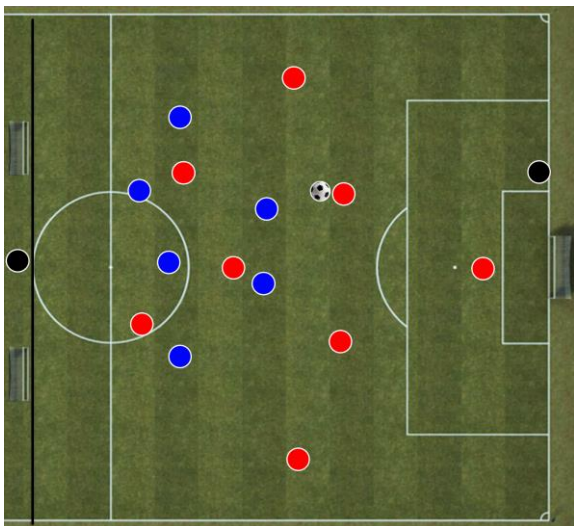
Hvem som begynner med ballen kommer an på hva en skal trene på. Går ballen ut av spill, begynner samme lag med ballen igjen. Vinner det forsvarende laget ballen kan en ta overganger, men ikke la de spille for lenge, da trener vi ikke lenger på tema.

Læringsmomenter

Kommer an på hva som er tema for økten

Variasjoner

- Tema /Fokusområdet
- Banestørrelse
- Antall spillere på hvert lag
- Formasjon
- Hvor / Hvem starter med ballen?



Spill på småmål

Type innhold:

Spill på småmål

Organisering

To lag med 3-11 spillere på hvert lag, jokere kan også benyttes. Hvert lag forsvarer 2-3 småmål, og skal forsøke å score på motstanders mål.

Trener bestemmer regler og antall spillere utfra hva som er hensiktsmessig.

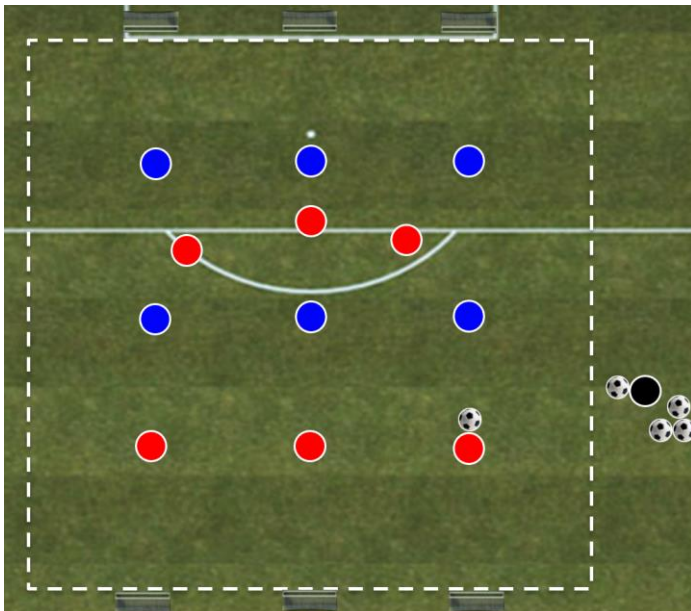
Viktig at en som trener også hjelper spillerne til å løse spillsituasjoner også i «kampen». Ikke trekk oss unna.

Læringsmomenter

Kommer an på hva som er tema for økten

Variasjoner

- Banestørrelse
- Antall spillere på hvert lag
- Joker?
- Regler: kast, innspark, begynne hos keeper, trener setter i gang spillet
- Dødballer? Er det hensiktsmessig? (vi MÅ ha med dødballer i «kampen» av og til).



Posisjonsspill: Dra gjennom

Type innhold:

Overtallspill på småmål

Organisering

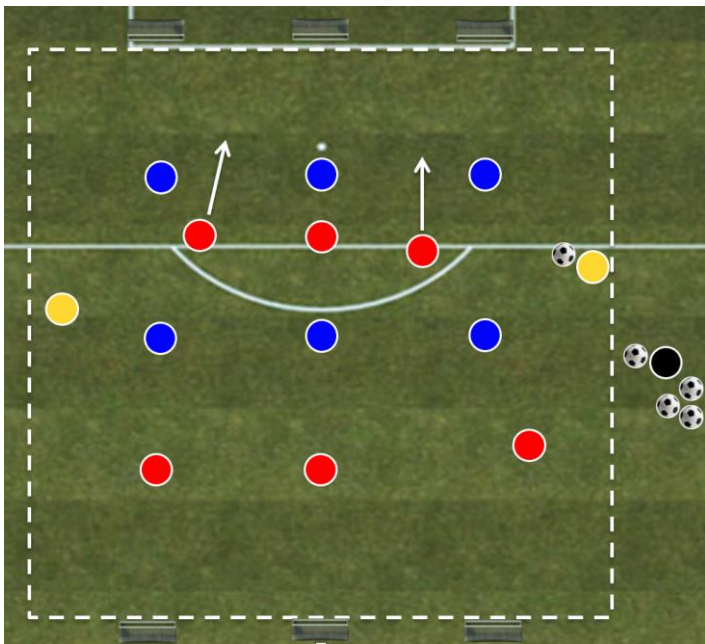
To lag med ca. 6 spillere på hvert lag, 1-4 jokere bør benyttes. Hvert lag forsvarer 3 småmål, og skal forsøke å score på motstanders mål. Vi skal søke fremover og til en hver tid ha spillere som truer bakrom. Er ballen bredt skal vi løpe i bakrom sentralt. Er ballen sentralt må vi løpe i bakrom bredt. Trener bestemmer regler og antall spillere utfra hva som er hensiktsmessig. Viktig at en som trener også hjelper spillerne til å løse spillsituasjoner også i «kampen». Ikke trekk oss unna.

Læringsmomenter

Off:	Def:
<ul style="list-style-type: none">- Motsatte bevegelser- Bryte linjer (starte inn i bakrom)- Søke fremover som 1.A- Skape og utnytte overtall	<ul style="list-style-type: none">- Korte avstander i og mellom ledd- Nekte å bli spilt mellom- Pressignal- «Falle av»-Signal

Variasjoner

- Banestørrelse
- Antall spillere på hvert lag
- Antall jokere?



Spill / «kamp»

Type innhold:

«kamp»: Med mål

Organisering

To lag med 3-11 spillere på hvert lag, jokere kan også benyttes. Hvert lag forsvarer et mål, og skal forsøke å score på motstanders mål.

Trener bestemmer regler og antall spillere utfra hva som er hensiktsmessig.

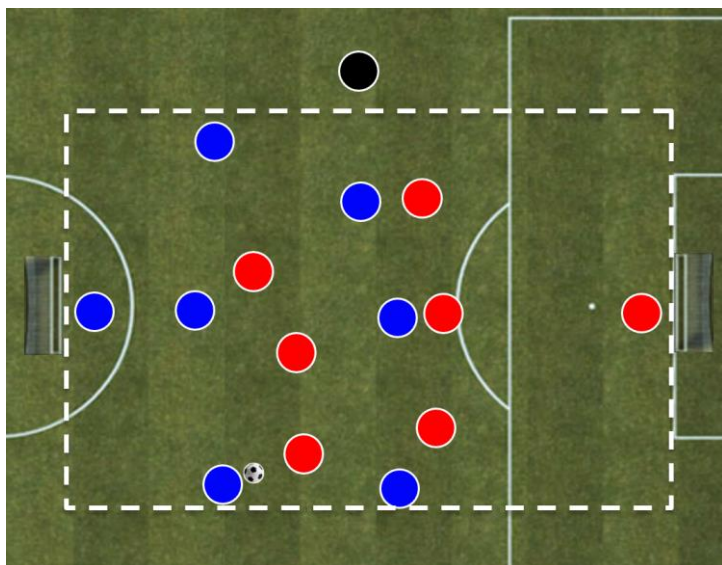
Viktig at en som trener også hjelper spillerne til å løse spillsituasjoner også i «kampen». Ikke trekk oss unna.

Læringsmomenter

Kommer an på hva som er tema for økten

Variasjoner

- Banestørrelse
- Antall spillere på hvert lag
- Joker?
- Regler: kast, innspark, begynne hos keeper, trener setter i gang spillet
- Dødballer? Er det hensiktsmessig? (vi MÅ ha med dødballer i «kampen» av og til).



Tabell for banestørrelse

	Ordinær	Tid og rom 1	Tid og rom 2	Tid og rom 3	Tid og rom 4	Tid og rom 5
Formel	10,5 x 6,8m	9 x 5,9m	8,5 x 5,5m	8 x 5,2m	7,5 x 4,9m	6,8 x 4,4m
10vs10	Full bane	90 x 59m	85 x 55m	80 x 52m	75 x 49m	68 x 44m
9vs9	95 x 61m	81 x 53m	77 x 50m	72 x 47m	68 x 44m	61 x 40m
8vs8	84 x 54m	72 x 47m	68 x 44m	64 x 42m	60 x 39m	54 x 35m
7vs7	74 x 48m	63 x 41m	60 x 39m	56 x 36m	53 x 34m	48 x 31m
6vs6	63 x 41m	54 x 35m	51 x 33m	48 x 31m	45 x 29m	41 x 26m
5vs5	53 x 34m	45 x 30m	43 x 28m	40 x 26m	38 x 25m	34 x 22m
4vs4	42 x 27m	36 x 24m	34 x 22m	32 x 21m	30 x 20m	27 x 18m
3vs3	32 x 20m	27 x 18m	26 x 17m	24 x 16m	23 x 15m	20 x 13m

Tabellen viser antall utespillere. 10v10 = Fullt lag

Grønn = Rolig økt (lavere intensitet)

Gul = Middels økt

Rød = Hard økt (høyere intensitet)