

Bevegelse uten ball

Hvordan organisere trening som går på bevegelse uten ball

- Start med firkant på 15 x 15 og ha en 4m x 4m x 4m triangel i midten laget av kjebler
- Bruk 5 spillere en er forsvarer og de andre 4 angripere
- De 4 spillerne skal holde på ballen samtidig prøve å score mål ved å spille ballen gjennom trekanten til en av de andre angriperne.
- Forsvareren har ikke lov å gå inn i triangelen så han må jobbe rundt trekanten for å hindre de andre i å score.

- **Angriperene må bevege seg for å score mål**

Det som gjør dette til en god øvelse er at angriperne må bevege seg for å komme i bedre posisjon for å sentre til en medspiller eller for å motta en sentring.

Thinking ahead to make space for the pass

Spillerene må tenke litt frem, det er ikke bra nok bare å spille en pasning gjennom trekanten, en medspiller må ta imot for at det skal telle.



Hard med morsomt

Bruk 5 min, hvor hver spiller har 1 min med hard jobbing i midten. Den spilleren som har "sluppet" inn færrest mål som forsvarer vinner

Trener tips

Si til angriperne dine at de ikke skal komme for nær trekanten, ødlegger pasningsviklene.

PRogresjon

Skift til 4x2 eller 6 x3 må gjøre firkanten større. Behold 5x1 til spillerne kan dette og er gode i det, før du skifter og gjør det vanskeligere.