



Teknisk oppvarming-øvelser, 12 år

Samling av alle teknisk oppvarming-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 12 år i dette planverket.

0 minutter

Yanni 1v1 - Teknisk oppvarming

Øvelse som fokuserer på å beskytte ball fra motstander.

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	4	7

Teknikksirkel - Teknisk oppvarming

Grunnleggende teknikkøvelse med store muligheter for variasjon.

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Mondragão - Teknisk oppvarming

En kaotisk oppvarmingsøvelse som stiller krav til konsentrasjon og fokus.

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	12	4

Four balls - Teknisk oppvarming

Enkel øvelse som lett kan tilpasses etter behov.

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Teknisk oppvarming-øvelser, 12 år

Yanni 1v1 - Teknisk oppvarming

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	4	7

Øvelse som fokuserer på å beskytte ball fra motstander.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å gjøre spillerne komfortable med å beskytte ballen under hardt press.

FORBEREDELSE

Sett opp et passelig stort område til at spillerne kan føre i moderat høyt tempo, men samtidig må ta hensyn til hverandre for å ikke kollidere. Det skal være ganske tett.

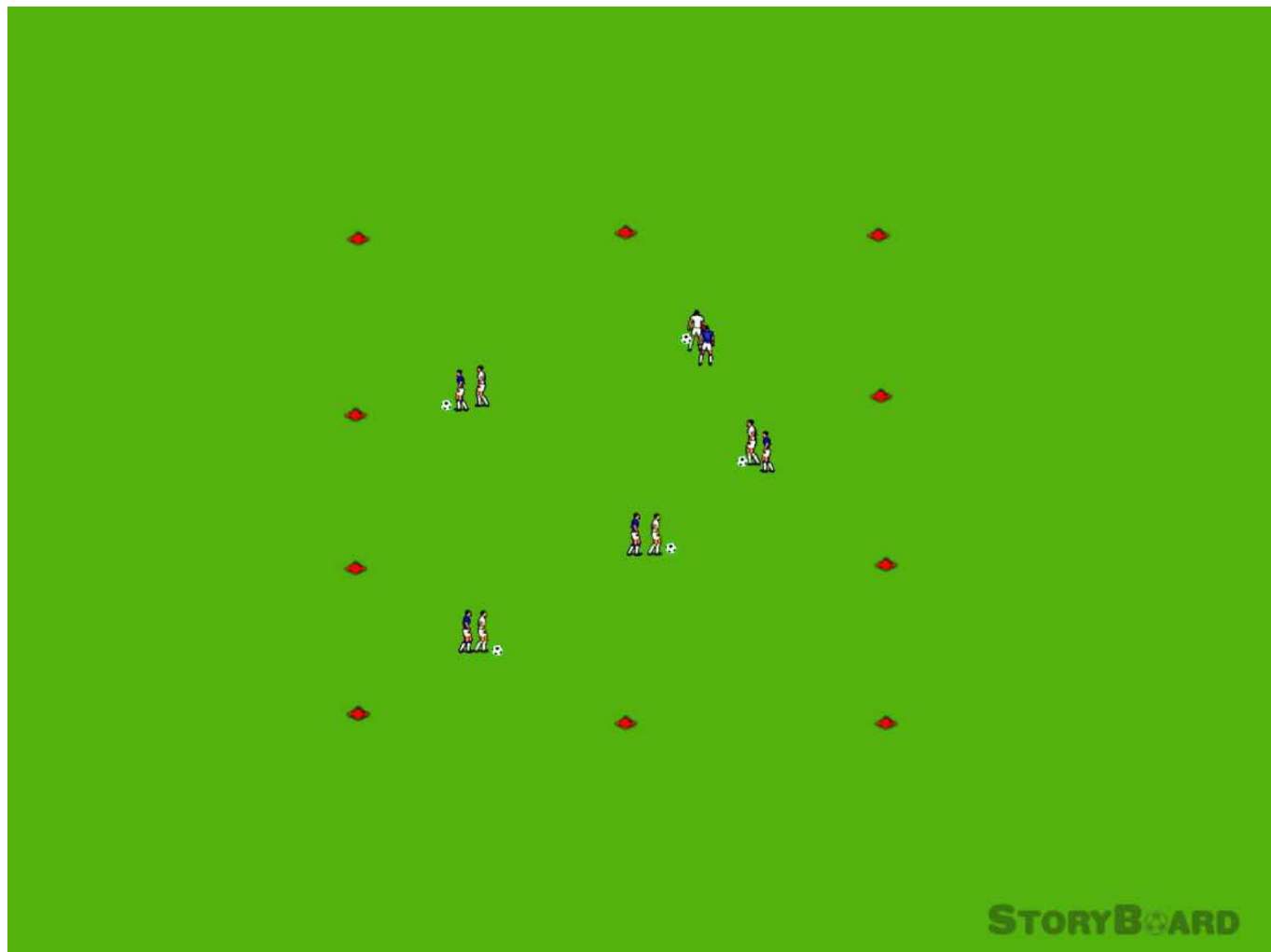
UTFØRELSE

- 1 Spillerne går sammen 2 og 2 med én ball. Én av spillerne starter med ballen og har i oppgave å beskytte ballen, motspilleren skal prøve å erobre ballen. Dersom motspiller klarer å erobre ball blir rollene snudd.
- 2 Dersom ballen havner utenfor firkanten følges vanlige spillerregler med tanke på hvem som får starte med ballen. (OBS! Spillerne bruker ofte lang tid inn i firkanten for å øke sjansen for å vinne. Her er det mulig å enten ha en ballstasjon hvor en ball blir spilt inn med én gang eller så kan en sette et visst antall sekunder til ballen må være inne på banen igjen.)
- 3 Øvelsen skal foregå med høy intensitet og aggressivitet. Lengden på rundene bør derfor tilpasses etter nivået på spillerne. Det anbefales å ikke overskride 45 sekunder per runde. Et eksempel på hvordan rundetidene kan bidra til økt intensitet er ved å redusere rundetidene hver runde (F.eks 45sek - 30sek - 15 sek - 10sek - 5sek). Da får spillerne mindre og mindre tid til å vinne ball, noe som kan bidra til økt intensitet. For å ta vare på konsentrasjonen til spillerne bør ikke pausetiden overskride aktivitetstiden. En kan sette en fast pausetid (f.eks 15 sekunder) eller så kan en også ha samme pausetiden som rundetid (F.eks 45sek - 30sek - 15 sek - 10sek - 5sek). Det viktigste er at spillerne får litt tid til å puste slik at de kan gi maksimalt hele runden.

INNSIKT

For å få maksimalt med konsentrasjon og intensitet kan en gjerne bruke konkurranse. En kan for eksempel si at spilleren som har ballen når treneren blåser får 1 poeng. Legg opp til et ujevnt rundeantall (f.eks 5) og se hvem som har fått flest poeng i slutten av øvelsen. Spilleren som ikke fikk poeng starter hver runde.

Teknisk oppvarming-øvelser, 12 år



NOTATER

Teknisk oppvarming-øvelser, 12 år

Teknikksirkel - Teknisk oppvarming

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Grunnleggende teknikkøvelse med store muligheter for variasjon.

FORMÅL

Øvelse hvor spillerne får øvd på forskjellige tekniske ferdigheter samt må søke etter ledige spillere.

FORBEREDELSE

Sett opp en passelig stor sirkel, juster størrelse underveis om nødvendig. Inne i sirkelen setter man opp en firkant på ca 2x2 meter.

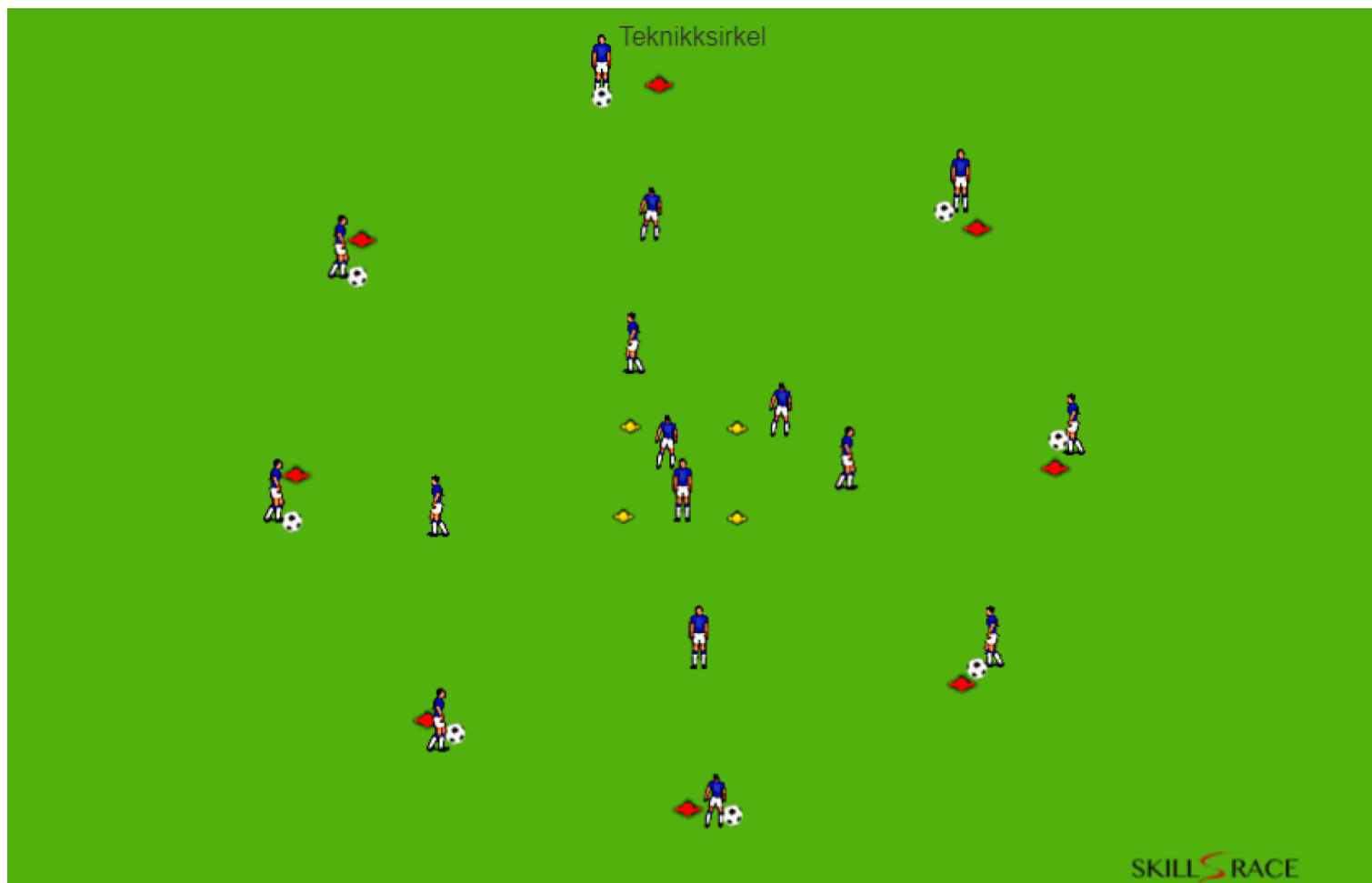
UTFØRELSE

- 1 Halvparten av spillerne starter utenfor sirkelen, den andre halvparten starter inni. Spillerne inne i sirkelen er de aktive, de rundt er assistenter.
- 2 Del 1: De aktive spillerne skal oppsøke assistentene, assistentene skal da sentre/kaste ballen til spilleren som skal med en gitt teknisk utførelse sentre den tilbake. Tekniske utførelser kan være, innside direkte, innside - innside, ytterside - innside, bryst/lår/vrist - vrist/innside, headinger osv. Her er det lov å være litt kreativ. Mellom hver gang de aktive spillerne har hatt en involvering skal de innom den lille firkanten i midten av sirkelen, de skal ta ha et taktskifte/tempoendring ut av firkanten i det de oppsøker en ny assistent.
- 3 Del 2: Spillerne i midt mottar ball fra assistenter og tar denne med seg inn i sirkelen hvor de skal sentre til en annen ledig assistent enn den de fikk ballen fra. Det er da viktig at de får kontakt med assistenten før de spiller ballen, kommunikasjon og øyekontakt er en nøkkel her. Spillerne skal ikke "daffe" med ballen, alt gjøres i høyt tempo.

INNSIKT

- 1 Sørg for at periodene ikke blir for lange! Aldri mer enn et minutt og gjerne kortere, ser man at intensiteten faller så skifter man hurtig hvilken gruppe som er aktiv.
- 2 Husk å coache og jage opp tempoet! Man kan som trener godt dulte borti og forstyrre spillerne litt for å forsikre seg om at de orienterer seg og er på tå hev.
- 3 På del 2 kan man innføre en eller to balljegerer inne i firkanten som skal forsøke å stjele ball fra de aktive i midten. Balljegerne har ikke egen ball, men klarer de å stjele en ball er de nå aktiv spiller og spiller som mistet ballen er nå ny balljeger. Spilleren som mistet ball har ikke lov å stjele tilbake ballen han/hun mistet, man må da stjele en annen ball.
- 4 I denne øvelsen er det rom for variasjon og kreativitet. Men det viktigste man gjør er å sørge for at arbeidsperiodene inne i sirkelen ikke blir for lange, da faller konsentrasjonen, tempoet og nivået.
- 5 Denne øvelsen kan utføres med hele laget samlet eller i mindre grupper, men gruppene bør ikke være for små. Tilpass gjerne læringen til den enkelte spiller ved å gi små ekstrainstruksjoner direkte til enkeltspillere.

Teknisk oppvarming-øvelser, 12 år



NOTATER

Teknisk oppvarming-øvelser, 12 år

Mondragão - Teknisk oppvarming

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	12	4

En kaotisk oppvarmingsøvelse som stiller krav til konsentrasjon og fokus.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å gi spillerne mange ulike touch på ballen for å forberede dem for økt.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp et passe stort rektangel i forhold til antall spillere. Det skal være ganske trangt, men nok rom til å kunne bevege seg i.
- 2 Sett opp 4-5 føremål rundt omkring i firkanten. Prøv å ikke sett dem opp slik at en bare kan løpe i sirkler for å få poeng.

UTFØRELSE

- 1 Spillerne deles inn i 3 lag med 3 ulike vestfarger. Lag 1 har hver sin ball og skal prøve å få så mange touch på ballen som mulig i løpet av runden. Lag 2 har hver sin ball og skal prøve å føre gjennom så mange føremål som mulig i løpet av runden. Lag 3 har én ball og skal sentre så mange pasninger som mulig i løpet av runden.
- 2 Etter hver runde bytter lagene oppgave slik at alle lagene har vært innom samtlige oppgaver i løpet av oppvarmingen.
- 3 Det er viktig at intensiteten opprettholdes i øvelsen så pass på at rundetidene ikke blir for lange. Ofte vil 1,5 min være mer en nok. Pausetiden trenger ikke være lenger enn 30 sekunder.

INNSIKT

En kan bruke flere forskjellige variasjoner, men det anbefales at spillerne har så mange touch som mulig på ball i løpet av oppvarmingen.

Teknisk oppvarming-øvelser, 12 år

Blått lag: Så mange touch som mulig
Gult lag: Føre gjennom så mange porter som mulig
Grått lag: Så mange pasninger i laget som mulig



STORYBOARD

NOTATER

Teknisk oppvarming-øvelser, 12 år

Four balls - Teknisk oppvarming

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Enkel øvelse som lett kan tilpasses etter behov.

FORMÅL

Enkel øvelse hvor man kan variere de tekniske momentene.

FORBEREDELSE

Sett opp et en passelig stor firkant etter antall deltakere.

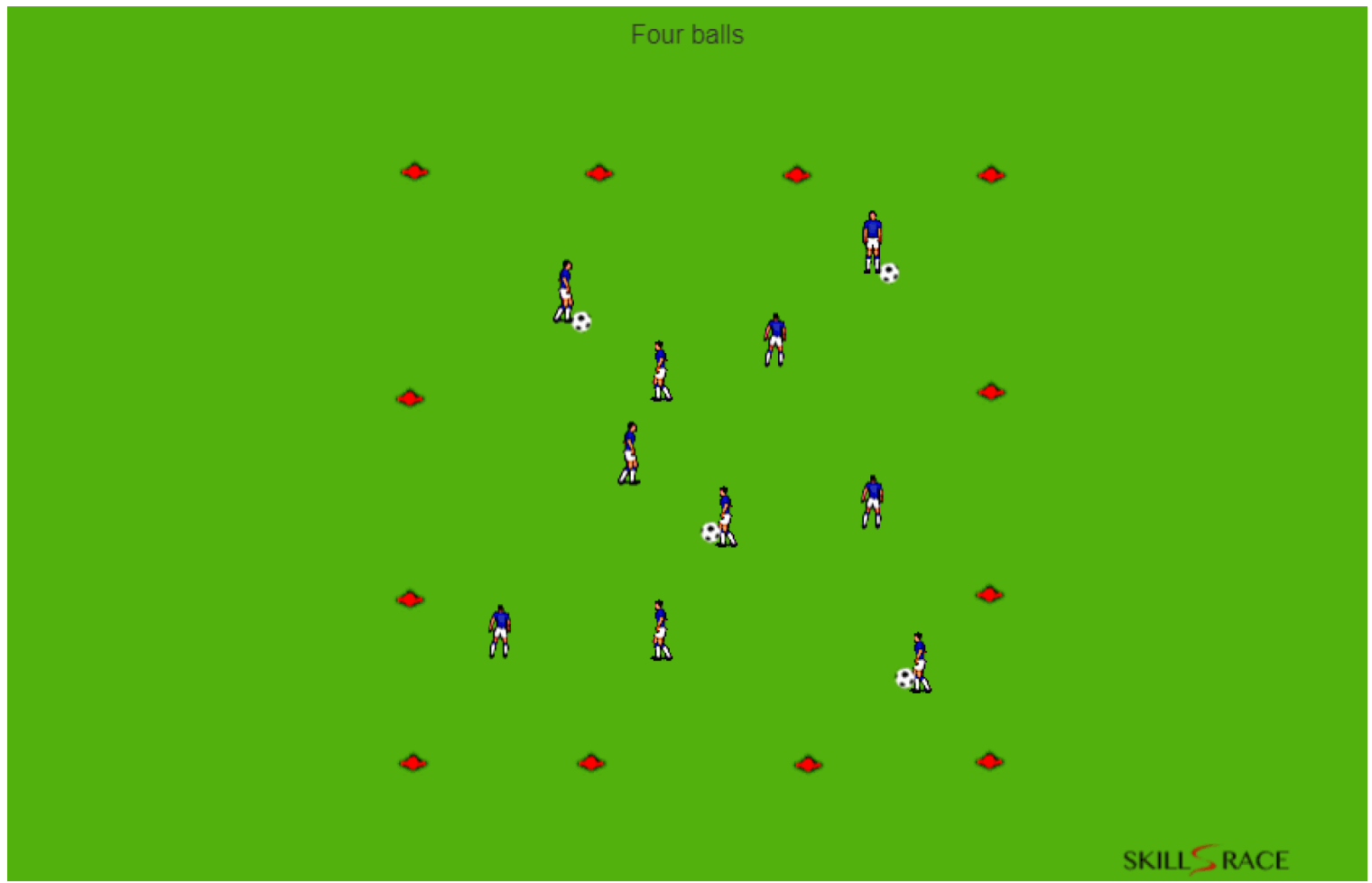
UTFØRELSE

- 1 Rundt halvparten (heller litt færre enn flere) av spillerne har ball. Spillerne skal avlevere og motta ballen på forskjellige måter. Øv på forskjellige medtak, legg inn at spillerne må ta en finte/dragning før de kan spille videre osv. Spillere som ikke har ball skal hele tiden jobbe for å gjøre seg spillbare.
- 2 En utvidelse av øvelsen kan være å legge inn 1-2 balljeger. Balljegerne holder en vest i hånden og skal prøve å stjele baller fra de andre. Lykkes de med dette bytter de rolle med den de stjal fra. Spilleren som mister ball kan ikke stjele tilbake samme ball som han/hun mistet.

INNSIKT

- 1 Sørg for at øvelsen utføres med høyt tempo, coach aktivt.
- 2 Varier pasningstype, medtak osv. hyppig.
- 3 Merk at Four balls er bare navnet på øvelsen, passer det bedre med flere eller færre baller tilpasser man deretter.
- 4 Forslag til øvingsmomenter:
 - Kroppsstilling før mottak
 - Motta på lengste fot
 - Valg av pasningsteknikk
 - Orientering
 - Gjøre seg spillbar

Teknisk oppvarming-øvelser, 12 år



NOTATER