

*Treningsøvelser*

*Knut Torbjørn  
Eggen*

*2003/2004*



## Innholdsfortegnelse:

Oppvarmings-aktiviteter .....	4
O1: Fotballbevegelser uten ball .....	5
O2a: Teknisk Drill 5-gruppe .....	6
O2b: Teknisk Drill 3-gruppe .....	6
O2c: Teknisk Drill - 4-gruppe Ahlsen-øvelse .....	6
O3: Sampdoria .....	7
O4: Teknisk løype .....	8
O5: Kment-øvelse .....	9
O6: Tekniske stasjoner .....	10
O7: Stafetter .....	11
O8: Teknisk Kvadrat oppmerksomhetsøving .....	12
Tekniske aktiviteter .....	13
T1: Skuddaktivitet .....	14
T2: Skuddaktivitet .....	15
T3: Skuddaktivitet - Skudd på motrullende ball .....	16
T4: Skuddaktivitet .....	17
T5: Skuddaktivitet .....	18
T6: Skuddaktivitet .....	19
T7: Førings over kortlinjen + veggøving .....	20
T8: Aktiviteter med vektlegging av tekniske ferdigheter .....	21
T8a Pasninger - ballkontroll .....	21
T8b Pasninger-ballkontroll-vendinger .....	21
T8c Pasninger-ballkontroll-vendinger .....	21
T8d Pasninger - ballkontroll - Vendinger og veggspill .....	21
T9a: Cavanagh I: Pressøvelse med spill 5-4 i firkant .....	22
T10: Cavanagh II: Blodgjennomstrømning .....	22
T11: Fotballtennis .....	23
T12: Tyskern/"firkant" .....	24
T13: Avslutningstrening Individuelt .....	25
T14: Avslutningstrening - Lagsamhandling .....	26
T15: Bernd-øvelse .....	27
T16: Bremen-pasningsøvelse .....	28
T16: Russer-øvelse (Kypros) .....	29
T18: Helge N-øvelse i firkant .....	30
T19: Bjørn Tore .....	31
T20: Øivind Nilsen-øvelse .....	32
T21: Rostad .....	33
Spillaktiviteter .....	34
S1: Angrepstrening - Skudd .....	35
S2: Angrepsavslutning etter innlegg .....	36
S3: Spill mot to mål .....	37
S4: Spill mot to mål .....	38
S5: Skyggespill .....	39
S6: Dribleaktivitet .....	40
S7: Spill mot ett mål - førings gjennom soner .....	41
S8: Pasningsforbindelse .....	42
S9: K + 10 vs 10 + K, "Det ferdige spillet" .....	43
S10: Avslutningsspill .....	44
S11a: Keepere + backrekke i forsvarsspill .....	45
S11b: Midtbane + spisser i forsvarsspill .....	46
S12: NM-spill .....	47
S13: Formasjon - Bjørn-øvelse .....	48
S14: Spill mot ett mål .....	49
S15: "Five-a-side" .....	50
S16: Kast-Heade-Fang .....	51
S17: Harry Hansen .....	52
S18: 3-bølge 3 lag .....	53
Hurtighets-aktiviteter .....	54

H1: Basis .....	55
H2: "Følge Mann" .....	56
H3: "Trekanten" .....	57
H4: "Firkanten" .....	58
H5: Liggende start .....	59
H6: "Maks Fart" .....	60
H7: "Slalomløp" .....	61
H8: "Sonegjennomløpning" .....	62
H9: Stigningsløp over baller .....	63
H10: Imitasjonsløp .....	64
H11: Fotballsisten .....	65
Utholdenhet uten .....	66
ball .....	66
U1: "Back in Twenty" .....	67
U2: "30/60" .....	68
U3: "Up to Six" .....	69
U4: "Kort Dogies" .....	70
U5: Tempostafett .....	71
U6: Lavintensitetsløp .....	72
U7: Hente mann .....	73
U8: Lang intervall .....	74
U9: Per Egil Ahlsen .....	75
U10: Arne Skaug .....	76
Styrketrenings-aktiviteter .....	77
ST1: "25/5" .....	78
ST2: Maksstyrke .....	78
ST3: Eksplosiv styrke .....	78



# Oppvarmings- aktiviteter



## *01: Fotballbevegelser uten ball*

**Aktivetsbeskrivelse:** Hastighets - og retningsendring med forlengs og sidelengs løp, høye Kneløft, fintebevegelser, hopp, osv, lette basisøvinger for rytme, balanse og steg (jfr H1).

**Hensikt:** Oppvarming - total. Aerob utholdenhet - utnyttingsgrad, når øvingen settes sammen med andre lavintensitetsaktiviteter.

**Tid:** ca 10 min

**Intensitet:** Starter lavt med økende intensitet de siste 5 min



## ***O2a: Teknisk Drill 5-gruppe***

### **Aktivitetsbeskrivelse:**

1: 5- gruppe, 1 - 5-pasning, 2 berøringer med retningsforandring i mottaket, bevegelsesgrad for pasning

2: 5 - gruppe i sirkel (D = 20 - 25m) spiller i midten slår til en spiller, løper til en annen som mottar ballen i midten, 1 berøring

3: 5 - gruppe, 1 - 5-pasning (som 1) til kroppen på medspiller som spiller til nestemann, 2 berøringer.

**Hensikt:** Oppvarming  
Pasnings- og mottaksferdighet  
Oppnå treningsdyktighet  
Aerob utholdenhet - utnyttingsgrad, når øvingen settes sammen med andre lavintensitetsaktiviteter.

## ***O2b: Teknisk Drill 3-gruppa***

**Hensikt:** Se O2a

### **Aktivitetsbeskrivelse:**

Fantasien setter begrensninger. Vendinger, veggspill.ball i lufta som eksempelp

## ***O2c: Teknisk Drill - 4-gruppe Ahlsen-øvelse***

**Hensikt:** Se O2a

### **Aktivitetsbeskrivelse:**

4 spillere på linje, starte oppspill, vinkel, vending, veggspill, pasning



### *03: Sampdoria*

**Aktivitetsbeskrivelse:** Parvis om en ball. Den ene spilleren holder ballen i hendene i passe høyde slik at den andre kan berøre ballen vekselvis med innside og utside av kneet. 10 berøringer - Bytte roller. Ta et taktomslag etter hver berøring. NB! Rytme. Etter kne, gjøres det samme med fot og hode. Mellom hver sekvens, dvs mellom kne-fot og hodesevens, legges ballen ned med de to spillerne på hver sin side (ca 5 avstand). Spillerne akselererer vekselvis fram til ballen og tilbake til utgangspunktet fem ganger hver. Ballen berøres først med knærne, deretter med baken etter hvert som bevegelsen øker i takt med oppvarminga.

**Hensikt:** Oppvarming  
Smidighets- og bevegelsestrening



## *04: Teknisk løype*

- Aktivitetsbeskrivelse:** Spillerne med en ball hver, beveger seg i strøm rundt en oppsatt løype rundt hele banen.  
Løypa inneholder følgende:
- 1) Dribleslalom gjennom porter
  - 2) Ballsjonglering med hodet
  - 3) Høyre-venstrefinter pluss overstegsfinter
  - 4) Ballsjonglering med føttene
  - 5) Hopping over hekker - ballen spilles gjennom hekkene
  - 6) Fotgymnastikk (berøre, trekke til sidene, fram - og bakover)
  - 7) Medtak av ballen. Ballen spilles i lufta - retningsbestemt medtak med forskjellige deler av foten.
  - 8) Skudd mot nett
  - 9) Headegalge
- Hensikt:** Oppvarming. Aerob utholdenhet - blodgjennomstrømningstrening.  
Teknisk drill.
- Varighet:** 25-35 min.
- Intensitet:** 60-70% av maks puls.





## *05: Kment-øvelse*

- Aktivitetsbeskrivelse:** Spillerne opptrer parvis om en ball. Ballen kastes til spilles som beveger seg rundt kasteren. Ballen returneres presist tilbake med:
- a) innsidespark
  - b) strak vrist
  - c) lår-strak vrist
  - d) bryst-strak vrist
  - e) hode
- Bytting av rolle etter 10 repetisjoner
- Hensikt:** Teknisk drill - sparkteknikk. Oppvarming.
- Varighet:** 10-15 min.
- Intensitet:** Middels. Konsentrasjon omkring utførelse av de forskjellige teknikkene er det viktigste.



## *06: Tekniske stasjoner*

**Aktivitetsbeskrivelse:** 2-3 spillere på hver stasjon. Antall stasjoner kan varieres. Eksempel på stasjoner:

- a) fotballtennis over benk
- b) pasning - mottak
- c) dribbeløype
- d) holde ballen i lufta
- e) heading på eget eller partners oppkast
- f) mottak-vending
- g) fotballsquash
- h) skudd mot vegg
- i) overlappingspasning mot vegg

**Hensikt:** Teknisk drill. Oppvarming

**Varighet:** 25-30 min

**Intensitet:** Middels



---

## ***07: Stafetter***

**Hensikt:**

**Aktivitetsbeskrivelse:**

Oppmerksomhetsøving, innslag av hurtighet, ballbehandling, lekbetont!  
Stafett med ulike ballberøringer. Gruppestørrelse kan variere fra 5 til 10.

Deltakerne står på rekke.

Organisasjon og øvelser bestemmes av treneren.



---

## *08: Teknisk Kvadrat oppmerksomhetsøving*

**Aktivitetsbeskrivelse:** Alle spillere har hver sin ball i et kvadrat 10X10m.  
Føring, finting, dribling, oppmerksomhetsøving.



# Tekniske aktiviteter



## *T1: Skuddaktivitet*

- Aktivetsbeskrivelse:** 2K + 6 - 10 spillere. 35-40\*20 m. 2 mål.  
Utespillerne deles i 2 grupper. Gruppene har utgangsposisjon hver sin målstoipe diagonalt overfor hverandre. Baller ved begge gruppene. Oppspill fra en side, spiller fra motsatt side rykker fram og skyter etter veggpassning. Etter skudd, blir avslutteren den nye veggen, den "gamle" veggen inntar ny posisjon ved det andre målet for å bli oppspiller/avslutter. **Rytmen i aktiviteten blir PASNING - VEGG - SKUDD. NB! Eventuelle returer.**
- Tid:** ca 15 min
- Hensikt:** Kvalitet i skudd. Hardhet og presisjon. Avslutning med vrist, ytterside eller innside. NB! I skuddøyebliket v/ vristspark: Se på ballen. (hodet over ballen) like før tilslaget, strekke vrista!
- Intensitet:** Middels



## *T2: Skuddaktivitet*

**Aktivitetsbeskrivelse:** Skudd etter vending. Samme organisering, antall spillere og banestørrelse som T1. Oppspill fra en side, spiller fra motsatt side møte, kontrollerer ballen, vender og skyter. Etter skudd inntar spilleren posisjon ved samme målstolpe som tidligere. Deretter oppspill fra motsatt side osv.  
Rytmen i aktiviteten blir: **PASNING - MOTTAK/VENDING - SKUDD**  
**NB!** Eventuelle returer  
**NB!** Aktiviteten kan utføres med 1 mål

**Tid:** som T1  
**Hensikt:** som T1  
**Intensitet** som T1



### *T3: Skuddaktivitet - Skudd på motrullende ball*

**Aktivetsbeskrivelse:** Samme organisering, antall spillere og banestørrelse som T1. Oppspill fra en side, spiller fra motsatt side skyter på motrullende ball. Etter skudd inntar spilleren posisjon ved samme målstolpe som tidligere. Deretter oppspill fra motsatt side osv.  
Rytmen blir: **PASNING - SKUDD**  
**NB!** Eventuelle returer  
**NB!** Aktiviteten kan gjennomføres mot 1 mål

**Tid:** som T1  
**Hensikt:** som T1  
**Intensitet:** som T1





## *T4: Skuddaktivitet*

**Aktivetsbeskrivelse:** Skudd på frarullende ball. Samme antall spillere og banestørrelse som ved T1. Utespillerne deles i 4 grupper med utgangsposisjon ved alle stolpene. Baller ved en av gruppene ved hvert mål, ballene plasseres diagonalt overfor hverandre. Pasning spilles skrått fremover til en spiller som rykker fram fra målets andre stolpe. Denne spilleren skyter direkte eller etter en berøring. Pasningsspilleren "går på" mulig retur. Etter avsluttet skudd/retur, inntar spillerne nye posisjoner, klar for nye roller ved det andre målet, mens 2 nye spillere gjennomfører samme aktivitet, etc  
NB! Aktiviteten kan gjennomføres med 1 mål

**Arbeidstid:** som T1  
**Hensikt:** som T1  
**Intensitet:** som T1



## *T5: Skuddaktivitet*

- Aktivetsbeskrivelse:** Samme organisering og antall spillere som T1. Banestørrelse 50 \* 30 m. Ballene plasseres ved en av gruppene hvert mål. Oppspill fra en stolpe. To spillere, en fra hver stolpe fra motsatt side kontrollere oppspillet og søker avslutning mot motsatt mål. Oppspilleren samt en spillere "den andre stolpen" skal hindre avslutning. Etter avslutning, oppspill fra den andre siden osv. Dersom forsvarende spiller erobrer ballen kan de søke avslutning eller spille ballen til egen keeper. Alternativt kan aktiviteten utføres 1 vs 1. NB! Aktiviteten kan også gjennomføres mot 1 mål.
- Arbeidstid:** som T1
- Hensikt:** Avslutning ved skudd. Kan også benyttes som trening av 1.og 2.forsvarers roller.
- Intensitet:** som T1



## *T6: Skuddaktivitet*

**Aktivetsbeskrivelse:** Avslutninger etter innlegg. K + 4 -6 utespillere. Banestørrelse 60 \*40 m. Spillerne deles i to grupper, en gruppe i posisjon for å avslutte etter innlegg fra den andre gruppen. Gruppene kan variere sine posisjoner slik at innleggene kan spilles ved forskjellige vinkler. Innlegger og avslutter bytter roller etter hvert innlegg/skudd.  
Rytmen i aktiviten blir: **INNLEGG - Ballkontroll (1 berøring) - SKUDD**

**Arbeidstid:** som T1  
**Hensikt:** som T1  
**Intensitet:** som T1



## *T7: Føring over kortlinjen + veggøving*

- Aktivetsbeskrivelse:** Det spilles 2 vs 2 (3 vs 3 eller 4 vs 4) på banestørrelse 40X30m. Ved hver kortlinje befinner det seg en spiller som er på det laget som er i ballbesittelse. Kortlinjespillerne fungerer som støtte og target for de andre spillerne. Kortlinjespillerne har tilslagsbegrensning. Bytte av roller etter 3 min.  
NB! 1.pasning kan spilles fra støtten, eller fra trener, og slik at 1.angriper kan motta ballen rett eller feilvendt. Aktiviteten kan gjennomføres som 1 vs 1 m/støtte og target.  
Dersom aktiviteten å velges å spille som for eksempel 7 vs 7 (8 vs 8 etc), kan det være hensiktsmessig å legge inn angrepsretning, og også scoring ved rene veggspill.  
Kan brukes som formasjonsøving, og da bør det spilles med offside. Scoring ved veggspill og ved føring over kortlinjen.
- Arbeidstid:** 15 min
- Hensikt:** 1 og 2 forsvarer, dvs press - sikring, samt angrepsferdigheter, spesielt gjennombrudd ved f.eks dribling, veggspill, overlapping.
- Intensitet:** Middels - Høy



## ***T8: Aktiviteter med vektlegging av tekniske ferdigheter***

### ***T8a Pasninger - ballkontroll.***

<b>Aktivetsbeskrivelse:</b>	4-6 spillere i 2 grupper med avstand 12 m mellom gruppene. Pasninger og ballkontroll med inn-og ytterside, 2 berøringer, plassbytte etter pasning. Rytmen i aktiviteten blir: Pasning - Ballkontroll - plassbytte
<b>Tid:</b>	Varierende
<b>Hensikt:</b>	ferdighetstrening med vekt på tekniske ferdigheter, pasninger og ballkontroll
<b>Intensitet:</b>	Middels/Lav

### ***T8b Pasninger-ballkontroll-vendinger.***

<b>Aktivetsbeskrivelse:</b>	4 - 6 spillere i 2 grupper med avstand 20-25 m. Mellom gruppene. En spiller møter pasning fra motsatt side, vending, pasning videre i lengderetning, deretter rykk motsatt side til den andre gruppen. Ballkontroll og vendinger med inn- og ytterside. Rytmen i aktiviteten blir: Rykk (møting) - pasning - ballkontroll/vending - pasning - rykk motsatt
<b>Hensikt:</b>	Ferdighetstrening med vekt på pasninger, ballkontroll og vendinger, samt fotballbevegelse.
<b>Tid:</b>	Varierende
<b>Intensitet:</b>	Middels/Lav

### ***T8c Pasninger-ballkontroll-vendinger***

<b>Aktivetsbeskrivelse:</b>	6-8 spillere i 2 grupper, med avstand 20-30 m. Mellom gruppene. En spiller møter pasning fra motsatt side, spiller direkte tilbake, vender/rykker mot egen gruppe, mottar ny pasning, kontrollerer ballen inn til spiller i egen gruppe. Rytmen i aktiviteten blir: Rykk-pasning-pasning-vending/rykk-pasning-ballkontroll
<b>Hensikt:</b>	Ferdighetstrening med vekt på pasninger, ballkontroll, vendinger og fotballbevegelser.
<b>Tid:</b>	Varierende
<b>Intensitet:</b>	Middels/Lav

### ***T8d Pasninger - ballkontroll - Vendinger og veggspill***

<b>Aktivetsbeskrivelse:</b>	4 spillere (x1, x2, x3, x4) på en rekke, 40 m mellom flankespillerne, 20 m mellom de 2 indre. Pasning fra x1 til x2 som kontroller og vender, spiller vegg med x3, og spiller videre til x4, tilsvarende rytme motsatt vei. Deretter spiller x1 langpasning til x4, som starter aktiviteten på nytt. Bytte av roller.
<b>Hensikt:</b>	Ferdighetstrening med vekt på pasninger, ballkontroll, vendinger, veggspill og fotballbevegelser, spesielt akselerasjon.
<b>Tid:</b>	15 min
<b>Intensitet:</b>	Middels. NB! Intensitetsnivået kan bli høyt i denne aktiviteten.



### ***T9a: Cavanagh I: Pressøvelse med spill 5-4 i firkant.***

- Aktivetsbeskrivelse:** Spill 5 vs 4 i firkant på ca 30\*40m. 4-laget får poeng får å erobre eller presse det ballførende laget til å gjøre feil. Trener har ballsentral og setter i gang ball hele tiden.
- Hensikt:** Komme hurtig opp som 1. og 2.forsvarer. I stor grad trening av individuelle defensive ferdigheter som 1.forsvarer
- Intensitet:** Veldig høy

### ***T10: Cavanagh II: Blodgjennomstrømning***

- Aktivetsbeskrivelse:** 2 spillere om 1 ball jobber med forskjellige pasningsvarianter ( gjerne overlapp) mens spillerne beveger seg rundt i en stor sirkel. Treneren stopper med jevne mellomrom og initierer nye varianter av teknikkøvinger mellom spillerne.
- Hensikt:** Blodgjennomstrømning, teknisk drill, aerob utholdenhet.
- Intensitet:** Lav/Middels



---

## ***T11: Fotballtennis***

**Aktivetsbeskrivelse:** 180 cm høyt nett. Varierende netthøyde, og banestørrelse alt etter hensikt. Antall spillere kan variere opp til 5.

**Hensikt:** Generell teknikktraining, spesielt mottak og headeteknikk (ved høyt nett)

**Intensitet:** Lav



---

## ***T12: Tyskern/"firkant"***

**Aktivetsbeskrivelse:** Vanlig 8\*8, 5 vs 2, 1-2 berøringer. Utvidet tysker kan spilles ved å ha flere firkanter, og 3 lag, der 1 lag er i midten. Lagene med ballbesittelse kan skifte fra firkant til firkant etter ønske.

**Hensikt:** Teknikk, pasning/mottak

Legg til funksjonelle firkantøvelser . se bakerste ark





---

### ***T13: Avslutningstrening Individuelt***

**Aktivetsbeskrivelse:**      Forskjellige avslutningsøvelser med instruksjon, der rolletrening er det vesentlige.   Eksempel; innlegg, skudd, etc

**Hensikt:**                     Rolletrening

**Intensitet :**                 Lav/middels



---

## ***T14: Avslutningstrening - Lagsamhandling***

**Aktivetsbeskrivelse:** Instruerer lagdeler utfra rollesammensetning, spesielt i avslutningsfasen.

**Hensikt:** Rolletrening lagdeler

**Intensitet:** Lav



### ***T15: Bernd-øvelse***

**Aktivetsbeskrivelse:** To lag med 5-10 spillere på hvert lag på bane med egnet banestørrelse. 1 lag jobber inne i banen, mens det andre laget plasserer seg rundt banen. Keepere i mål. Laget inne på banen bruker 2 berøringer, der 1 berøringen er retningsbestemt gjerne med vending. Laget rundt har 1 berøring.

**Hensikt:** Pasningskvalitet. Forholdet avsender/mottaker.

**Intensitet:** Middels



---

## ***T16: Bremen-pasningsøvelse***

**Aktivetsbeskrivelse:** 2 lag med x-antall spillere, Holde ballen i laget på egnet område. 10-trekkøvelse.

**Hensikt:** Pasningsøvelse.

**Intensitet:** Middels



## ***T16: Russer-øvelse (Kypros)***

- Aktivitetsbeskrivelse:** Ballsentral på midten, bruker ca ½ banehalvdel. Keeper + 7/9 spillere i aksjon. Spillerne slår pasning, og forflytter seg til samme sted som mottaker, altså følge ballen. På en av sidene settes det opp et veggspill med påfølgende innlegg foran mål. Betingelser for innlegg/avslutning settes av treneren. Når øvelsen flyter godt, kan 2 eller 3 baller være i spill.
- Viktig at det er bevist mellom avsender og mottaker av pasning med henhold til vinkler og pasningskvalitet.
- Hensikt:** Pasningsøvelse + innlegg/avslutning
- Intensitet:** Middels



### ***T18: Helge N-øvelse i firkant***

**Aktivetsbeskrivelse:** Firkant 10\*10m. 4 vs 4. 2 vs 2 i midten ubegrenset touch. Kan spille med sitt lag som er plassert rett overfor hverandre utenfor firkanten. Kan ikke bruke samme to ganger, vegg har 1 touch og kan spille til vegg.

**Hensikt:** Pasninger, 1 mot 1 offensivt/defensivt

**Intensitet:** Høy



---

## *T19: Bjørn Tore*

Aktivetsbeskrivelse:

Hensikt:

Intensitet



---

## *T20: Øivind Nilsen-øvelse*

Aktivitetsbeskrivelse:

Hensikt:

Intensitet:





## T21: Rostad

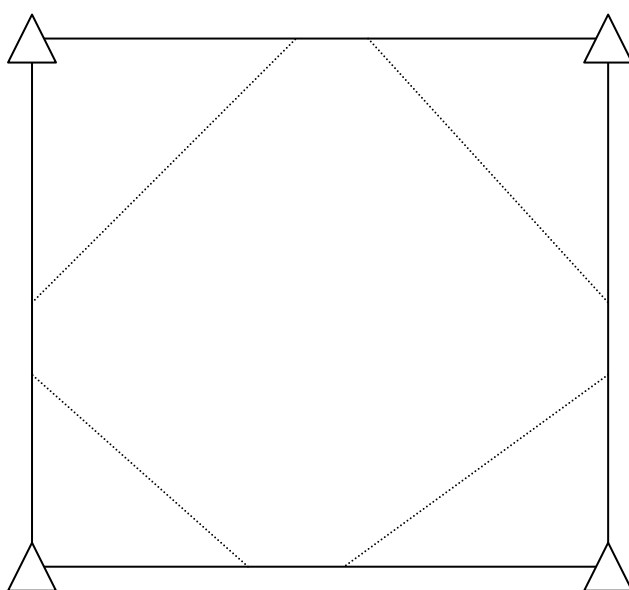
**Aktivitetsbeskrivelse:** Sette opp en kvadrat på 40x40m. 3-5 personer på i hvert hjørne. Førstemann slår ballen ca 10 meter inn på neste kortside, tas med i fart av mottaker og slås ca 10 meter inn på neste kortside igjen. Øker til 2 evt 3 baller etterhvert. Øvelsen bør "snus" for å trene pasninger med begge bein. Kan varieres med 1 og 2 touch.

**Hensikt:** Trene medtak og pasninger. Hurtig ballkontroll.

**Tid:** 15-20 min

**Intensitet:** Middels til høy

**Figur:**



3-5 personer i  
hvert hjørne

— Løpebane

..... Ballbane



# Spillaktiviteter



## ***S1: Angrepstrening - Skudd***

**Aktivetsbeskrivelse:** K + 3(4) vs 3(4) + k + 3(4) spillere som vegger langs kortlinjer og sidelinjer. Banestørrelse 33\*40 m. Spilles m - u/berøringsbegrensninger. NB! Bare en berøring for veggene, **aktive vegger!**

**Tid:** 3-4 min spill, deretter bytte av roller med nye arbeidsperioder på 3-4 min. Tilsammen ca 40 min.arbeid

**Hensikt:** Taktisk/TEKNISKE momenter: Finter, driblinger, pasninger, avslutninger. 1.forsvarerferdigheter. Aerob utholdenhet

**Intensitet:** Høy



## *S2: Angrepsavslutning etter innlegg*

- Aktivitetsbeskrivelse:** K + 6 vs 6 + K. Banestørrelse 50 \* 65 m. Frisonen fra 16 m og ut til de ordinære sidelinjer. En spiller fra hvert lag befinner seg i hver av de to sonene. Laget som er i ballbesittelse angriper med 6 spillere, mens det andre laget forsvarer seg med 4 spillere, dvs de to i frisonene er passive. I angrepsdelen av spillet kan sonespillere spille uavhengig av sonene. Keeper distribuerer alltid ballen til spillere i sonene. Spillerne i frisonen kan byttes ved avtalte tidspunkt eller ved naturlig bytte under spill.
- Tid:** 6 min med 1-2 min pause før neste arbeidsperiode. Varighet tilsammen ca 40-50 min, dvs 6-8 repetisjoner.
- Hensikt:** Taktisk/TEKNISKE prinsipper og ferdigheter og momenter. Spesiell vektlegging av avslutninger etter innlegg, forsvarsspill mot overtallighet. Aerob utholdenhet.
- Intensitet:** Høy



### ***S3: Spill mot to mål***

**Aktivetsbeskrivelse:** K+5 vs 5 + K. Banestørrelse 60\*40 m. Spill med eller uten berøringsbegrensninger

**Tid:** 4 min spill med 1(2) min pauser mellom hver repetisjon. Tilsammen 6 repetisjoner, dvs ca 35 min.

**Hensikt:** Taktisk/TEKNISK prinsipper og momenter. Aerob utholdenhet.

**Intensitet:** Middels



## ***S4: Spill mot to mål***

**Aktivetsbeskrivelse:** K + 8 vs 8 + K. Banestørrelse 80\*60 m. Spill med eller uten berøringsbegrensninger.

**Tid:** 12 min spill med 2 min pauser mellom hver repetisjon, tilsammen 3 repetisjoner, dvs ca 40 min.

**Hensikt:** TAKTISK/tekniske prinsipper og momenter, lagdelsformasjoner i A og F.  
Aerob utholdenhet

**Intensitet:** Middels



## *S5: Skyggespill*

Aktivitetsbeskrivelse: K + 10 vs 10 + K på full banestørrelse.

Tid: 20 min

Hensikt: Formasjoner, prinsipper og momenter i forsvar og ANGREP, dødballsituasjoner.



## ***S6: Dribleaktivitet***

**Aktivetsbeskrivelse:** K + 5(6) vs K + 7. 5(6) gruppen spiller fritt, 7-gruppen har 2 berøringer.  
Banestørrelse 50(60) \* 40 m.

**Tid:** 6-8 min, deretter bytte til fritt spill eller 2 berøringer, 2 min pause mellom hver omgang (instruksjon), varighet 40-50 min, dvs 6 repetisjoner.

**Hensikt:** Taktisk/TEKNISKE prinsipper og momenter. Spesiell vektlegging av dribleferdigheter, 2-berøringspasningsferdighet, presseferdighet. Aerob utholdenhet.

**Intensitet:** Høy (spesielt for 5(6)-gruppen)





## *S7: Spill mot ett mål - føring gjennom soner.*

**Aktivitetsbeskrivelse:** K + 5 forsvarere (4+1) vs 6 angripere (3+3 jfr formasjon).  
Ved ballerobring (også K) scorer F ved å føre kontrollert gjennom sone, 7-meters soner på siden, 3-meters på midten, sonene ligger på 60-m-linjen slik:

Angriperne fortsetter i ballbesittelse ved avsluttet angrep (henter ny ball ved 60-m-linjen).

**Tid:** 4\*15 min, 2 min pause mellom hver repetisjon. Bytte roller.

**Hensikt:** TAKTISK/Tekniske momenter. Spesiell vektlegging av overgangsfase fra forsvar til angrep. Aerob utholdenhet

**Intensitet:** Middels



## ***S8: Pasningsforbindelse***

- Aktivitetsbeskrivelse:** K+ 4(5) vs 4(5) + k. Banestørrelse 60\*40 m.  
**Betingelse:** (Marker midten med 3 kjepler på hver side). 2 berøringer på egen banehalvdel. Kan tas med på 3. touchen over midten.  
NB! Ikke offside på det første oppspillet over midten.
- Tid:** 4-5 min arbeid. 2 min pause.
- Hensikt:** TAKTISK/Tekniske momenter. Spesiell vektlegging av overgangsfasen fra forsvar til angrep. Aerob utholdenhet.
- Intensitet:** Høy



---

## ***S9: K + 10 vs 10 + K, "Det ferdige spillet"***

**Aktivetsbeskrivelse:** To lag i spill på stor bane. Banestørrelse 105\*65m

**Tid:** 3\*20 min

**Hensikt:** Alle angreps-og forsvarsprinsipper og momenter. Aerob utholdenhet

**Intensitet:** Middels



## *S10: Avslutningsspill*

**Aktivitetsbeskrivelse:** 2 lag med K + 4 utespillere. Spilles på bane størrelse 2 16-metere, 2 store mål. Betingelse: Kun lov til å ta 2 spillere inn på angrepshalvdelen. Keeper har 2 berøringer. Spilles uten offside. PS! Kan forsvare deg med alle 4 på hele banen.

**Tid:** 15 min

**Hensikt:** Offensivt: Skuddferdighet og retur. Defensivt: Evne til å verne om eget mål, blokkering av skudd etc



---

## *S11a: Keepere + backrekke i forsvarsspill*

**Aktivetsbeskrivelse:** K + 3(4) (backrekke) + 1 (skjerm) vs 2(3) (spisser) + 2 (midtbanspillere) + 1  
Banestørrelse 60\*65 m-

**Tid:** 15 min

**Hensikt:** K + backrekke i forsvarsspill. Alle prinsipper og momenter.

**Intensitet:** Lav



## ***S11b: Midtbane + spisser i forsvarsspill***

**Aktivetsbeskrivelse:** 3/2/1 angrepsspillere + 3/4/5 midtbanespillere vs K + 4 (backrekke) + 4 midtbanespillere. Banestørrelse: 70\*65 m

**Tid:** 15 min

**Hensikt:** Midtbane og spisser i forsvar. Alle prinsipper og momenter i forsvarsspill. Forsvarende lagdeler skal hindre motstander i å spille gjennom SONER.

NB! Vingbacken kan benyttes for å dekke SONENE på sidene

**Intensitet:** Lav



## ***S12: NM-spill***

**Aktivetsbeskrivelse:** Spill K + 4 vs 4 + K på håndballbane med miniputt mål.

**Tid:** 40 - 50 min. Spillerne bytter etter ca 3-4 min. Arbeidstid og pause er like lang.

**Hensikt:** Taktisk/tekniske momenter. Stiller store krav til hurtig teknikk. Aerob utholdenhet.



---

### ***S13: Formasjon - Bjørn-øvelse.***

**Aktivetsbeskrivelse:** Midtbanen spiller begge veier - 2 berøringer.  
**Hensikt:** Drille offensivt spillemønster.  
**Intensitet:** Middels





## *S14: Spill mot ett mål*

**Aktivitetsbeskrivelse:** 4-4 + k. Det spilles mot et mål begrenset av en 16-meter. For å få gå i angrep må lagene ha vært utenfor 16-meter med ballen og minst en spiller.

**Tid:** ca 3-4 min. 1-2 min pause mellom hver arbeidsperiode.

**Hensikt:** Individuelle ferdigheter angrep/forsvar. Effektiv som aerob utholdenhetstrening med 6-8 repetisjoner.



## *S15: "Five-a-side"*

**Aktivetsbeskrivelse:** Spill 5 (6/7) vs 5(6/7) mot små mål (1,5 -2m). To berøringer eller fritt.

**Tid:** 10-40 min eller valgfritt

**Hensikt:** Spesielt fin spillaktivitet for restitusjon.



## *S16: Kast-Heade-Fang*

**Aktivetsbeskrivelse:** To lag med x antall spillere. Ballen kastes til medspiller som skal heade til annen medspiller. Ballen må være i bakken før medspiller kan ta ballen med hendene på nytt. Med ball i hendene kan spilleren kun ta 3 skritt.

**Hensikt:** Duellspill i luften, headeteknikk

**Intensitet:** Middels



---

## *S17: Harry Hansen*



---

## *S18: 3-bølge 3 lag*

**Aktivetsbeskrivelse:** 5-lag angriper forsvarende 5-lag. Ved miste av ball blir angripende lag, forsvarende lag, og nytt 5-lag angriper.

**Hensikt:** Offensiv og defensiv trening. Omstilling angrep/forsvar.



# Hurtighets- aktiviteter



---

## *H1: Basis*

### Aktivetsbeskrivelse:

- "Flyvern" - nedbøy med påfølgende akselerasjon
- "Russern" - uthopp til siden med påfølgende akselerasjon
- "Bratseth-galla" - hurtige kneoppsving med klapps mot knærne
- Finte en vei, akselerere en annen

Hensikt: Basisøvelser for rytme og steg. Akselerasjonstrening



---

## *H2: "Følge Mann"*

**Aktivitetsbeskrivelse:** Startzone på 5-10 m. 4 kjebler med ca 5 m mellomrom. En ryggvendt forsvarsspiller må starte på en angriperes bevegelse. Avstand mellom spillerne ca 1 m. Antall kjebler som skal løpes bestemmes av angriperen på forhånd. Gode pauser mellom hver gang.

**Hensikt:** Reaksjons-og akselerasjonshurtighet.





### *H3: "Trekanten"*

**Aktivitetsbeskrivelse:** 3 spillere i en likesidet trekant der sidene er like ca 4 m. En spiller løper rundt hver av de to andre, men må tilbake til sitt utgangspunkt hver gang. Spillerne må yte maks hver gang. Dobbelt så lang pause som arbeidstid. 3 repetisjoner i hver serie. 3-5 serier. Gode pauser mellom hver serie.

**Hensikt:** Akselerasjons- og retardasjonshurtighet. Retningsendringer.



#### *H4: "Firkanten"*

**Aktivetsbeskrivelse:** 4 spillere i en firkant der hver side er ca 10m. En "startmann" kan etter finte velge om han vil akselerere til høyre, venstre eller diagonalt. De 3 andre må reagere på "startmannens" bevegelse og fylle hullene i firkanten. Det byttes på å være startmann. Hver "startmann" tar 3 starter i forholdsvis rask rekkefølge. Deretter en tilstrekkelig pause (NB! Unngå melkesyre) før ny "startmann" tar over.

**Hensikt:** Reaksjons-og akselerasjonshurtighet.



---

## *H5: Liggende start*

**Aktivitetsbeskrivelse:** Parvis starte fra liggende posisjon; en "startmann". Spillerne skal sprette opp og akselerere borttil og rundt to andre spillere som står 5-10 m unna. Førstemann tilbake til utgangspunktet. Spillerne bytter roller mellom hver gang. 6-8 repetisjoner.

**Hensikt:** Reaksjons-, akselerasjons- og retardasjonshurtighet.



---

## *H6: "Maks Fart"*

**Aktivetsbeskrivelse:** Stig jevnt fra 0-15m, maks hastighet fra 15-30 m. Gode pauser mellom hvert løp. 6-8 repetisjoner.

**Hensikt:** Maksimal hurtighet.



---

## *H7: "Slalomløp"*

**Aktivetsbeskrivelse:** Slalom gjennom porter med maksimal akselerasjon ut av hver port. Løype på ca 20-30 m. Juster avstanden mellom portene underveis. Gode pauser mellom hvert løp. 6-8 repetisjoner.

**Hensikt:** Akselerasjonshurtighet. Retningsendringer.



## *H8: "Sonegjennomløpning"*

**Aktivitetsbeskrivelse:** En forsvarer skal hindre en angriper i å løpe gjennom 2 soner (3-4 m). Forsvareren er plassert på en tenkt grunnlinje. Avstanden ut til hver av sonene er ca 20-25m. Angriperen løper mot forsvareren og skal ved hjelp av en finte prøve å komme igjennom en av sonene.

**Hensikt:** Retningsendring i stor fart. Hurtig sidelengs forflytning.



---

## *H9: Stigningsløp over baller*

**Aktivetsbeskrivelse:** 7-10 baller legges ut med jevnt økende avstand mellom ballene. Spillerne akselerer over ballene og prøver å ha maks fart og steglengde over de 3-4 siste ballene. NB! Juster avstand mellom ballene. 6-8 repetisjoner.

**Hensikt:** Akselerasjons-og stegtrening.



---

## ***H10: Imitasjonsløp***

**Aktivetsbeskrivelse:** En spiller gjør flere akselerasjoner og retningsendringer. En eller flere spillere imiterer ledemannen. Ca 1.min arbeid, gode pauser , bytte roller.

**Hensikt:** Reaksjons-,akselerasjons- og retardasjonshurtighet. Retningsendringer.





---

## ***H11: Fotballsisten***

**Aktivitetsbeskrivelse:** 6-8 spillere med hver sin ball beveger seg i en firkant på ca 10\*10 m. En av spillerne har sisten. Sisten overføres ved berøring eller ved at noen av de andre mister kontroll eller fører ballen utenfor avgrensningea. Den som har sisten skal hele tida ha god ballkontroll.

**Tid:** 2 min arbeid - 1 min pause.

**Hensikt:** Hurtighet med ball. Retningsendringer med ball. Generell ballkontroll langs bakken.



# Utholdenhet uten ball



## *U1: "Back in Twenty"*

**Aktivitetsbeskrivelse:** Strekning som skal løpes er fra 70-90m. NB! Strekning justeres i forhold til form/nivå. Spillerne løper hurtig (ca 80% av maks) til midten, roligere fra midten og ut. På nøyaktig 20 sek kjøres det samme tilbake.

**Tid:** 4 min, 2-3 serier med 2 min pause mellom hver serie.

**Hensikt:** Aerob utholdenhet



## ***U2: "30/60"***

**Aktivetsbeskrivelse:** Spillerne deles i grupper på 4. Kjegle settes ut på henholdsvis 30 og 60 m. To fra hver gruppe starter og løper først til kjegla på 30 m, tilbake til utgangspunktet, deretter opp til kjegla på 60 m, og så tilbake til utgangspunktet for veksling med de to andre på gruppa.

Altså: Arbeidstid og pause er like lange.

**Tid:** 4 min. 2-3 serier med 2 min pause mellom hver serie.

**Hensikt:** Aerob - Anaerob utholdenhet



### *U3: "Up to Six"*

**Aktivitetsbeskrivelse:** Banen deles i 6 lengder. NB! Banestørrelsen kan varieres. Spillerne starter med hurtig gange 1 lengde, løpe 1, gå 1 osv. Neste runde blir gå 1, løpe 2, osv. For at du skal få starte på neste tall, må det alltid klaffe slik at du løper akkurat riktig antall lengder inn til utgangspunktet. (dvs, der du startet å ga ifra i begynnelsen). På seksern blir det f.eks. 6 runder tilsammen. NB! Du skal alltid gå bare en lengde.

**Hensikt:** Aerob utholdenhet. Hvis banestørrelsen er liten kan øvelsen brukes til tempotrening.



---

### *U4: "Kort Dogies"*

**Aktivetsbeskrivelse:** 5 kjebler plassert med 5 m mellomrom. Spillerne skal løpe til 1 kjeble, tilbake til utgangspunktet, til 2 kjeble, tilbake til utgangspunktet osv.

**Tid:** Dobbel så lang pause som arbeidstid. 4 min

**Hensikt:** anaerob utholdenhet. Akselerasjons-og retardasjonstrening.



---

## *U5: Tempostafett*

Aktivetsbeskrivelse: To lag i stafett rundt bane. Relativt korte avstander mellom vekslingene.

Hensikt: Hurtighetsutholdenhet

Intensitet: Høy



---

## ***U6: Lavintensitetsløp***

**Aktivetsbeskrivelse:** Løp med innlagte fotballbevegelser gjerne med ball med lav intensitet, altså snakkenivå.





## ***U7: Hente mann***

### **Aktivitetsbeskrivelse:**

Grupper av spillere i rekke overfor hverandre. En spiller fra hver ende starter med å hente mann på andre sida og blir med tilbake, dvs at 4 jobber samtidig. Avstanden mellom gruppene 10 - 15m.



---

## *U8: Lang intervall*

Aktivitetsbeskrivelse: Fartlek med 2-3 m arbeid i kupert terreng. 1 - 2 mi aktiv pause.  
Minst 6 -8 reps.



## ***U9: Per Egil Ahlsen***

**Aktivitetsbeskrivelse:** 2 3-lag. Ene laget starter på 16-meteren, andre laget starter på 5-meteren. Trener spill ball. Laget på 16-meteren skal holde ballen i laget og score. Lang pause mellom repetisjonene. 2-3 ganger så lang som arbeidstid.

**Hensikt:** Maks hurtighet i kontrafasen. Altså bringe ballen fra defensiv til offensiv.



---

*U10: Arne Skaug*



# Styrketrenings -aktiviteter



## ***ST1: "25/5"***

**Aktivetsbeskrivelse:** 1-3 spillere på hver stasjon

Øvelser:

- Push-up
- Situps
- Spensthopp

**Tid:** 25 sek pr stasjon, 5 sek til å bytte stasjon.

**Hensikt:** Utholdende styrke

## ***ST2: Maksstyrke***

**Aktivetsbeskrivelse:** Inviduelle program som må tilpasses. Alle må igjennom et tilvenningsprogram med belastning av 60% av maks. Aktuelle øvelser: Knebøy, benkpress

**Tid:** 4-6 uker

**Hensikt:** Øke relativ maksstyrke, dvs styrke i forhold til kroppsvekt. Poenget for fotballspillere må være å øke styrken uten å få nevneverdig vektøkning.

## ***ST3: Eksplosiv styrke***

**Aktivetsbeskrivelse:** Stasjoner med egen kropp som belastning

Eks på øvelser:

- 1) akselerer 5 m, bråsnu og akselerer tilbake til utgangspunktet
- 2) Nedhopp (fallhopp) fra 1 -1,5 m høyde ned på matte. Maks oppbremsing.
- 3) Hekkehopp 3-4 hekker
- 4) Imitasjonsheadinger - maks innsats i hvert hopp. Varier med sats på høyre, venstre og tobeinssats

**Hensikt:** eksplosiv styrke til maksimal kraftutvikling på kort tid.