



## Teknikktrening for alderstrinnet 13 år og oppover

### Aktiviteter

Trening av kvalitet i pasninger og mottak under bevegelse, stimulering av bevegelsen i seg selv både meg og uten ball og overblikk under teknisk utførelse bør nå dominere det tekniske treningsarbeidet. Å automatisere bevegelse før og etter ballmottak synes å kreve spesielt mye tid. Spilltreningen har fortsatt lett for å ha karakter av at en spiller løper med ballen, nærmeste forsvarer løper for å bryte inn, mens de andre er passive og stillestående. Flere av de hittil foreslåtte øvelsene har sikte mot å forbedre dette, og de som følger er alle av en slik karakter.

### ØVELSEUTVALG

1. Spill i oppmerket firkant eller ring med 4 til 6 spillere utenfor mot 2 balljegere inne i ringen. En- eller to-touch eller fritt.
2. Spill med 4 angripere mot 2 forsvarere og keeper i mål. Av angriperne starter 3 ute på ca. 30 meter fra mål og en der forsvarerne befinner seg (midtbane og spissituasjon). Angriperne skal forsere forsvaret og avslutte. Forutbestem to til tre angrepstrekk som det skal velges mellom, f. eks. veggspill, overlapp og frem-tilbake-gjennom. Ev. kan spiss også ha lov til å vende opp og gå selv.
3. Som øvelse 2, men på kortere avstand fra mål (midtbane på 20-25 meter, spiss på 12-16 meter fra mål. Oppspill til spiss som legger tilbake til en av midtbanespillerne som kommer etter og avslutter med direkte skudd. Understrek betydningen av pasningskvalitet både i oppspill til spiss og i oppspill fra spiss til direkte skudd.
4. Trening av angrepsformasjon med 3-4 midtbanespillere og 2 spisser uten motstand, men mot mål og keeper. En midtbanespiller (kantspiller) fører frem fra midtlinjen. Spissene og de andre midtbanespillerne med unntak av motsatt kantspiller løper alle fremover og mot ballførerens side (for å trekke med seg forsvarere). Motsatt kantspiller holder bredde, mottar krossball fra ballfører og avslutter.

5. Som 4, men med 3-4 forsvarere som først er helt passive og følger med i angripernes bevegelser. Senere følger de fortsatt bevegelsen, men gir gradvis økende motstand med press på ballfører og avslutter.
6. Avslutningstrening med 2-3 midtbanespillere og 2 spisser uten motstand. Det kjøres frem angrepsvarianter på kantene som veggspill og overlappvarianter som tar sikte på å komme til dødlinje, legges tilbake i 45 grader til spiss eller midtbanespiller som avslutter.
7. Som 6, man med økende grad av motstand.
8. Oppspill fra midtbanespiller (ca. på midtstreken) til spiss på en side av banen. Spissen har forsvarer i ryggen og legger tilbake på en-touch til midtbanespilleren, som spiller krossball mot motsatt hjørne av 16,5 meterfeltet. Her kommer 1-2 spillere som skal avslutte. Øvelsen kan kjøres med flere spillere (og flere baller) både som oppspillere og avsluttere.
9. Oppspill fra midtbanespiller til møtende spiss som med forsvarer i ryggen kontrollerer og legger tilbake. Gjennomspill til en av to midtbanespillere som kommer bakfra på gjennomløp. Spissen "står" for å binde forsvarer.
10. Som 9, men spissen beveger seg med ballen, skjermer, trekker med seg forsvarer og legger tilbake til midtbanespiller som selv forsøker gjennomløp og avslutning.