

TRENERHÅNDBOKEN

Sædalen IL barnefotball 5-12 år



Innholdsfortegnelse:

1. Ferdighetsbegrepet, side 2
2. Utviklingstrekk hos barn 5-12 år, side 3-7
3. Organisering og pedagogikk, side 8-9
4. Fire prinsipper for en kjempetrening, side 10
5. Øvelsen er verdens beste trener, side 11-12
6. Tre eksempler på øvelser for 5-12 år, side 13-17
7. Formasjon på trening, side 18
8. Differensiering og spillerutvikling, side 19-21
9. Øktplanen i tre deler, side 22-23

Ferdighetsbegrepet

«Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag»



Ferdighetsbegrepet tar utgangspunkt i fotballkampen

Vi bruker derfor spillsituasjoner som utgangspunkt når vi planlegger og gjennomfører trening

Vi lar spillerne øve i kaos eller mot en eller flere motspillere

Utviklingstrekk hos barn 5-12 år



5 år = Oppstart fotball

Treningsinnhold

Ballen langs bakken

Lek med en ball hver

Drible kjegler og tuppe i mål

Kognitivt

Meg og ballen

Stort bevegelsesbehov

Lære å ta imot beskjeder

6-7 år = 3er fotball i seriespill

Treningsinnhold

Ballen langs bakken

Lek med en ball hver

Drible og skyte fra nært hold

Spill 1v1 og 2v2

Kognitivt

Meg og ballen

Stort bevegelsesbehov

Lære spillets «lover og regler»

Trenerrollen 5-7 år



Vær et godt forbilde med positivt engasjement og stabilt humør

Spre trygghet og vær inkluderende

Se alle og gi alle oppmerksomhet

Skap motivasjon og mestringsfølelse



8-9 år = 5er fotball i seriespill

Treningsinnhold

Ballen langs bakken

Lek med en ball hver eller parvis om en ball

Kortpasninger som Rondo 3v1 eller 4v1

Skudd på nært til medium hold

Spilløvelser 1v1, 2v2 og 3v3

Keeperrollen

Rullering på keeperrollen, ikke fast keeper

Grunnleggende ballferdighet og motorikk førsteprioritet

Kognitivt

Meg og ballen og en-to medspillere (store individuelle forskjeller)

Normer og regler for atferd

Behov for tydelig ramme rundt treningen og faste rutiner



10-11 år = 7er fotball i seriespill

Fysiologisk

Høyt stoffskifte (*utvikler raskt tretthet sammenlignet med senere*) og rask hjerterefrekvens (*utmerket restitusjonsevne*) kombinert med et velutviklet nervesystem (*allsidig motorikk og et bredere ferdighetsregister*)

Treningsinnhold

Høy intensitet i korte sekvenser (*full guffe i 2-4 min!*)

Nærteknikk, motorikk og rykk

- *Løpsteknikk*: korte, kjappe skritt, opp på tå og skyve fra bakken

Spilløvelser med pasningspoeng

Skape og unytte 2v1

Skudd

Spilløvelser 3v3, 4v4 og 5v5 inkl. keeper

Keeperrollen

La keeperne være keepere, men sørg for at keeperne får nok involveringer med bena i løpet av treningen

Kognitivt

Meg og medspillerne

Forbedret disiplin og læringsevne

Lære å håndtere konkurranse

Spillestil

Posisjoner og roller, begrense antall roller til to-tre per spiller

Enkle formasjoner som gir god romutnyttelse, f.eks. 1-2-1 + keeper



12 år = 9er fotball i seriespill

Fysiologisk

Høyt stoffskifte (*utvikler raskt tretthet sammenlignet med senere*) og rask hjerterefrekvens (*utmerket restitusjonsevne*) kombinert med et velutviklet nervesystem (*allsidig motorikk og et bredere ferdighetsregister*)

Treningsinnhold

Høy intensitet i korte sekvenser (*full guffe i 2-4 min!*)

Nærteknikk, motorikk og rykk

- *Løpsteknikk*: korte, kjappe skritt, opp på tå og skyve fra bakken

Spilløvelser med pasningspoeng

Utfordre spillerne på tid og rom (*hurtighet i handlingsvalg og ballbehandling*)

Score mål

Spilløvelser 4v4, 5v5, 6v6 og 7v7 inkl. keepere

Keeperrollen

La keeperne være keepere, men sørg for at keeperne får nok involveringer med bena i løpet av treningen før avsluttende spillsekvens

Kognitivt

Meg, medspillerne mine og motspillet

Forbedret romforståelse

Konkurranse og sammenhengen mellom læring, innsats og fremgang

Spillestil

Posisjoner og roller, begrense antall roller til to per spiller

Formasjoner som gir god romutnyttelse og vinkler mellom lagdelene, f.eks. 2-3 eller 2-3-1

Gjerne grunnmur av enkle spillprinsipper som f.eks. «alltid en medspiller i støtte», «vinkel til ballfører» og «tidlig gjenvinning etter balltap» i possession- og spilløvelser

Organisering og pedagogikk



Hva er god organisering på fotballtrening?

God organisering er planlegging av treningen, god utnyttelse av tildelt baneplass og tidsmessig, korte overganger mellom øvelser. God organisering er lik flere involveringer og dermed et bedre utbytte av treningen per spiller.

Bruk Spond

Spond gir en god indikasjon på hvem som møter på kveldens trening. Del gjerne inn i grupper og lag til hver øvelse i forkant av treningen, eller lag en grov inndeling, slik at spillerne vies mest mulig tid til øving i treningstiden.

Utstyr

En ball til hver av spillerne, gjerne spillernes egen ball, nok kjepler til å kunne sette opp alle øvelsene samtidig, og en vest til hver spiller i to ulike farger. Et par vester i en tredje farge kan være nyttig m. h. t. jokerrolle.

To til fire syvermål og flere femmermål er tilgjengelige på banene, mens småmål finnes i nærliggende bod eller på banene.

Begynn med rammeverket

Alle treningsøkter skal avsluttes med en spilløvelse, aller helst spill mot mål. Begynn, gjerne før oppmøte eller mens spillerne varmer opp med ball, med å markere kampbane(r) til avsluttende spillsekvens, inkludert mål, og marker deretter diverse øvelser innenfor eller omkring kampbanen(e). Så kan du heller fjerne markører underveis.

Faste rutiner

Faste rutiner og et fast sted på banen for oppmøte og avslutning av treningen sparer tid underveis, og er nyttig for å utnytte tildelt treningstid.

Pedagogikk

Når vi instruerer eller veileder spillere, individuelt eller i plenum, så er det både naturlig og gunstig å behandle alle ulikt. Spillerne besitter ulik vilje og evne til å lære, og ulik toleranse for tydelige tilbakemeldinger. God pedagogikk er å instruere eller veilede, og samtidig motivere, ved å speile den eller de du snakker til i språk/terminologi og tonefall.

- Individuell ros i plenum
- Individuell ris på tomannshånd

Miljø

Et godt miljø hvor spillerne føler trygghet og stabilitet, begynner hos oss trenere. Vær et godt forbilde med positivt engasjement og stabilt humør. Lytt, vis omsorg og forståelse, men vær samtidig tydelig på punktlighet og normer og regler for atferd. Vi møtes på trening for å ha det gøy med fotball.

Punktlighet

Så lenge vi trenere setter en god og konsekvent standard, kan vi være tydelige på at spillerne er ferdigskiftet og klare til dyst når treningen starter.

Uønsket atferd

Vær tydelig på at spillerne er stille eller rekker opp hånden mens trener snakker, at de får med seg beskjeder og at alle hjelper til med å rydde utstyr underveis og etter treningen.

Ved uønsket atferd, dvs. en spiller eller flere har utfordringer med å forholde seg til beskjeder, så gi spilleren to muligheter til å skjerpe seg, med gradvis tydeligere tilbakemelding. Etter et tredje tilfelle, kan spilleren tas til side, helst til en prat på tomannshånd med en av trenerne.

Kanskje har det skjedd noe trenerne ikke har oppfattet? Kanskje har spilleren en dårlig dag? Lytt og vis omsorg, men vær samtidig tydelig på at forventningene våre til god folkeskikk gjelder alle.

Hvis den uønskede atferden bunner i «rampestreker», så kan spilleren gis fem minutter på sidelinjen. Det bør være siste utvei; men hensynet til flertallet som er interessert i å trene viktigere enn hensynet til en eller få bråkmakere.

Involver gjerne foresatte til en konstruktiv dialog ved behov.

God organisering + god pedagogikk = et godt læringsklima senere

Fire prinsipper for en kjempetrening



Flest mulig involveringer og flest mulig raske bevegelser per spiller i mest mulig kamplike spillsituasjoner

1. La spillerne øve i kaos og mot en eller flere motspillere

- Stol på den funksjonelle, erfaringsbaserte læringsprosessen
- Unngå isolerte øvelser som øver teknikk i et vakuum uten romorientering, tidspress, valg og forflytning
- Vi øver for å bli bedre til å spille fotballkamp

2. Trener er ballsentral og erstatter innkast og corner (*henting og venting*)

- Ballsentral setter kjapt i gang med ny ball til laget som i kamp ville fått innkast eller corner, istedenfor at man henter ballen og resten venter
- Varier gjerne mellom høy og lav igangsetting

3. Angrep og gjenvinning

- Vi trener alltid gjenvinning samtidig som vi øver angrepsspill
- Når vi trener på angrepsspill, individuelt eller med og mot flere spillere, gir vi alltid forsvarsspiller(ne) scoringsmulighet

4. Mest mulig øving per jente og gutt i alle spilløvelser

- 12 år: Fire-seks utespillere per lag + keepere
- 10-11 år: Tre-fire utespillere per lag + keepere
- 8-9 år: To-fire spillere per lag inkl. keeper
- 6-7 år: En-tre spillere per lag

Øvelsen er verdens beste trener



Erfaringsbasert læring = læring gjennom å gjøre kontra å «stå og høre»

Stol på den erfaringsbaserte læringsprosessen og la banestørrelse, med- og motspill samt poengsystem lære spillerne hvordan å håndtere ulike spillsituasjoner.

Vær ballsentral med stort engasjement og fremtving høyt tempo og tidlige bevegelser med umiddelbar igangsetting. Gi løpende tilbakemeldinger og fremhev innsats, gode valg og flotte prestasjoner.

Husk at gode valg er gode valg uansett, og at helhjertet innsats er en kjempeprestasjon uavhengig om teknikken eller fysikken strekker til hver gang.

10-12 år

Begynn gjerne deløvelse eller hoveddel med et kjapt øvingsbilde og tilhørende prinsipper som gir spillerne en referanse for repetisjon og veiledning underveis. Stopp gjerne spillet av og til for å belyse relevante situasjoner, men minimer gjentatte stopp med instruksjon hvor spillerne er inaktive kognitivt og fysisk.

Instruksjon

Introdusere og repetere

Hva og hvordan = laginndeling, formasjon og poengsystem

Veiledning

Skape refleksjon og innsikt

Hvorfor = Valg med og uten ball. Hva lønner seg i denne situasjon? Hva vil du skal skje? Hvorfor?

Læringsprosessen:

- 1) *Instruksjon* – introdusere «hva» og «hvordan» f.eks. gjennom øvingsbilde
- 2) *Veiledning* – belyse spillsituasjoner og stille spørsmål for å skape refleksjon og komme frem til «hvorfor»
- 3) *Repetisjon* – påminnelse «hva» og «hvordan» og repetere «hvorfor»
- 4) *Progresjon* – ettersom behovet for instruksjon minsker, øk gjerne vanskelighetsgraden

Tre eksempler på øvelser 5-12 år



Øvelse 1) for 5-7 år

«En ball hver, åpne mål og trener som spøkelse»

Video av øvelsen (*G10 år demonstrerer*):

<https://www.youtube.com/watch?v=8B2bfJTdWol&list=PLTHpuW7dol0Ez39V6x6xqnciULBUAB49>

Barna har en ball hver og fører ballen fritt innenfor et avgrenset, men romslig område. Still to-fire åpne mål på to eller flere av sidene av spillflaten som barna kan score i. Treneren eller trenerne er spøkelser og later som de prøver å ta ballen eller «tikke» barna, slik at de foretar kamplike tempo- og retningsendringer med ballen.

Motivasjon og mestring

Se alle, gi alle verbal oppmerksomhet og skap mestringsfølelse for flest mulig. Godt humør og positivt engasjement smitter!

Øvelse 2) for 8-12 år

«Hauk og due med ball»

Video av øvelsen (*G10 år demonstrerer*):

<https://www.youtube.com/watch?v=SVSyMPxisLY&list=PLTHpuW7dol0Ez39V6x6xqnciULBUAB49&index=2>

En tredjedel av spillerne er hauker, uten ball, og har på seg vester. Haukene stiller seg midt i spillflaten. To tredjedeler av spillerne er duer med hver sin ball og starter på en av kortsidene. En trener følger med på poengene til haukene, mens en annen trener følger med på duene.

Poengsystem

Haukene får poeng ved å stjele ball fra duene og score i et eller flere åpne mål langs sidelinjen. Haukene skal til sammen score ti ganger før en av duene rekker å føre tre ganger frem og tilbake over spillflaten. Duene vinner altså hvis en av de rekker å føre tre ganger frem og tilbake over spillflaten.

Når en hauk stjeler ball fra en due, har duen anledning til å vinne tilbake ballen så lenge ballen befinner seg innenfor spillflaten. Hvis hauken scorer eller skyter duens ball ut av spillflaten, begynner duen på nytt fra ene kortsiden.

Banestørrelse

Medium spillflate som tillater duene å føre i høy fart frem og tilbake over banen samtidig som haukene har en fair mulighet til å stjele nok baller til at det blir en jevn konkurranse. Spillflaten skal tillate føring i høy fart samtidig som den utfordrer duene på ballkontroll, overblikk og hurtighet med ball.

Rullering

Bytt på hvem som er hauker og duer etter hver runde, slik at alle får prøvd seg både som forsvarsspiller (hauk) og som ballfører (due).

Offensivt

Kombinasjonen av kaos og en til flere motspillere gir duene mange repetisjoner som utfordrer de på ballbehandling og passere motspiller i høy fart. Duene må samtidig hele tiden orientere seg om motspill og andre duer for å unngå balltap.

Haukene på sin side, når de klarer å stjele ball fra duene, lærer seg å beskytte ball, ta av press og forvalte vellykket ballerobring i en presis pasning eller et presist skudd inn i et åpent mål istedenfor at de bare «mæler» ballen ut av spill.

Defensivt

Haukene får mange involveringer som førsteforsvarer (1F) og øver på å vinne ball i ulike 1v1-situasjoner.

Duene, hver gang de blir frarøvet ballen og for å slippe å begynne på nytt, får også mange involveringer som førsteforsvarer og må gjenvinne ballen før haukene skyter ballen i mål eller ut av spillflaten.

I tillegg er øvelsen slitsom og utfordrer spillernes vilje og konkurranseinstinkt.

Trenergrep

Juster på antall hauer for å skape mest mulig jevne runder og jevn konkurranse mellom haukene og duene.



Øvelse 3) for 10-12 år

«Spill med pasningspoeng»

Video av øvelsen (*G11 år demonstrerer*):

https://www.youtube.com/watch?v=msF44rPZBkk&list=PLTHpuW7dol0Ez39V_6x6xqnciULBUAB49&index=3

Spill 5v5 mot femmermål, fire utespillere + keeper per lag, med pasningspoeng. Trener er ballsentral og dommer.

Poengsystem

Lagene får poeng for vanlig scoring i mål, men de får også poeng for hver femte pasning.

Banestørrelse

Liten til medium spillflate som utfordrer spillerne på tid og rom med ball samtidig som den tvinger spillerne til å sprinte opp i høyt press eller sprinte tilbake for å gjenvinne ballen. Utvid spillflaten hvis begge lag sliter med å få pasningspoeng.



Offensivt

Spillerne lærer seg å angripe med et kontrollert pasningsspill gjennom å vurdere når det lønner seg å bruke støttepasning og bearbeide, og når det lønner seg å gå for gjennombrudd og eventuelt avgjørende pasning, forsering eller skudd.

Ettersom både scoring og fem pasninger gir poeng, har ballførende lag hele tiden et overtak og kan angripe kontrollert og opprettholde ballbesittelse.

Defensivt

Spillerne tvinges til høyt press og tidlig gjenvinning, ettersom ballførende lag får poeng for fem pasninger. Forsvarende lag kan med andre ord aldri basere seg på å «safe» eller hvile i lavt press.

Ettersom høyt press og tidlig gjenvinning produserer mange 1v1-situasjoner, får spillerne mange involveringer som stimulerer førsteforsvarerferdighet (1F). Høyt press og gjenvinningssituasjoner høyt i banen innebærer samtidig at forsvarende lag avgir mellomrom og/eller bakrom, og spillerne får mange involveringer som stimulerer andreforsvarerferdighet (sikre for 1F og stenge rom).

Trenergrep

Juster antall pasninger ved behov. Færre pasninger for å få poeng kan gi ballførende lag høyere grad av mestring.

NB! Hvis spillerne fremdeles sliter med pasningsspillet, så endre poengsystemet og bruk betingelse om minst tre-fem pasninger før scoring i mål.

Utvid spillflaten hvis begge lag sliter med å få pasningspoeng.

Juster laginndelingen ved behov. Bytt på enkeltspillere mellom lagene hvis kun et av lagene klarer pasningspoeng etter flere minutters spill.

Formasjon på trening



1. Del inn i jevne lag
2. La spillerne bekle roller hvor de kan bidra til lagets fordel
3. Sørg for at lagene er spesielt jevnbyrdige sentralt i banen

FIRE utespillere 🧑🧑🧑🧑

Formasjoner:

1 – 2 – 1 = stopper – høyre og venstre kant – sentral midtbane/spiss

2 – 1 – 1 = høyre og venstre stopper/kant – sentral midtbane – spiss

FEM utespillere 🧑🧑🧑🧑🧑

Formasjoner:

2 – 3 = høyre og venstre stopper/back – høyre kant/back, sentral midtbane og venstre kant/back

2 – 1 – 2 = høyre og venstre stopper/back – sentral midtbane – høyre og venstre kant (en kan gjerne være spiss)

SEKS utespillere 🧑🧑🧑🧑🧑🧑

Formasjoner:

2 – 3 – 1 = høyre og venstre stopper/back – høyre kant/back, sentral midtbane og venstre kant/back – spiss (kan gjerne være indreløper)

3 – 2 – 1 = høyre back/kant, stopper og venstre back/kant – høyre og venstre indreløper – spiss

Differensiering



Mestring

Mestring

En typisk årgang i en breddeklubb har et stort sprik i treningsiver, ferdighet og fysiske forutsetninger/biologisk alder. Noen få drømmer om å spille for Brann eller Barcelona og på landslaget, mens andre er kjempefornøyd med å trene en gang hver fjortende dag. Som breddeklubb er vårt mandat å ha et tilfredsstillende tilbud til alle sammen. Og i både mestrings- og spillerutviklingsperspektiv, er differensiering et avgjørende trenergrep.

Differensiering handler om at vi legger til rette for at flest mulig opplever en gunstig miks av mestring og utfordring i trening og kamp. Mestring forutsetter at hver enkelt spiller kan håndtere nivået på motstanden de møter, og dermed får anledning til å øve.

Eks.:

Hvis Pål som oftest rekker å løfte blikket, ta imot og kontrollere ballen, og sentre videre til Per før motspiller Ola setter inn takling, så vil både Pål og Per få ønsket utbytte av treningen eller kampen.

Ola på sin side, må også lykkes ofte nok med sine involveringer slik at han får et godt utbytte.

Utfordring

Eks.:

Hvis Pål derimot får så god tid med ballen, og har god nok kontroll til at han kan passere Ola ni av ti ganger, og Per klarer det samme hver gang han har ballen, så har Pål og Per behov for større utfordringer slik at treningen ikke blir kjedelig.

Ola har likeså behov for en motstander som tillater han å lykkes ofte nok med sine involveringer både som ballfører og førsteforsvarer.

Differensiering vs. seleksjon og topping

Differensiering forutsetter at trenerne som har ansvar for gruppe- og laginndeling fra uke til uke, ser hele spillergruppa og fortløpende gir spillemessig belønning i trening og kamp til alle som til enhver tid har behov for mer eller mindre utfordrende motstand.

Seleksjon

Seleksjon er en fast gruppeinndeling på trening som ikke tar hensyn til utvikling eller stagnasjon i spillergruppen. Differensiering forutsetter at trenerne ser hele spillergruppen, og hele tiden er oppmerksomme på hver enkelt spillers behov for større grad av mestring eller utfordring. Se alle og legg best mulig til rette for hver enkelt til enhver tid med en dynamisk gruppeinndeling. Juster også gjerne underveis i treningen.

Topping

Topping er vedvarende inndeling i kamp som vektlegger resultat og ferdighet her og nå, uavhengig av spillernes treningsoppmøte, innsats, konsentrasjon eller vilje og evne til å lære.

Topping er strengt forbudt i Sædalen IL barnefotball.

Konkurransielementet gir læring

Kampen som læringsarena er uansett avhengig av det iboende konkurransielementet i å score og hindre mål. Vi spiller alltid for å vinne, men på vår måte.

Verdibasert differensiering

Treningsoppmøte + Innsats + Konsentrasjon + Vilje og evne til å lære

En spiller som trener mye fra uke til uke, viser flott innsats gjennom å løpe mye og kjempe hardt kombinert med pliktoppfyllende atferd, og i tillegg er konsentrert og lærevillig på trening, har de aller beste forutsetninger for utvikling og mestring på et gradvis høyere nivå.

Selv om han eller hun ikke nødvendigvis er blant de beste akkurat nå, så er det kjempeviktig at denne type spillere får nødvendig ros, oppmerksomhet og spillemessig belønning (ekstra treningstilbud, et høyere kampnivå, hospitering til gunstig nivå) som stimulerer den indre drivkraften deres og inspirerer til fortsatt innsats.

Spillerutvikling

Spillerutvikling er et ord på 16 bokstaver. Vi gir ordet mening kun når vi tenker langsiktig og funderer ordet i bærekraftige verdier:

Mye trening = treningsoppmøte

Riktig trening = flest mulig involveringer og flest mulig raske bevegelser i mest mulig kamplike spillsituasjoner

God trening = innsats, konsentrasjon og vilje og evne til å lære

Husk at spillerutvikling kan praktiseres uavhengig av spillerens nivå. Praktiser dynamisk gruppe- og laginndeling og legg vekt på mer enn kun mestringsdyktighet. Variabler som treningsiver og læringsevne, og etter hvert biologisk alder, spiller også inn i takten på en spillers utvikling.

Øktplanen i 3 deler:



Innledning: Oppvarming og aktivering

Deløvelser: Possession, spilløvelser, score mål

Hoveddel: Spill mot mål

Innledning

De første 15-20 minuttene av treningen skal brukes til oppvarming med progresjon i leddutslag og eksplosivitet, og samfulle minutter skal skje med en ball hver eller to spillere om en ball for flest mulig involveringer per spiller.

Innledningen skal begynne i kaos med en progresjon i vanskelighetsgrad i form av tempo, tekniske/motoriske utfordringer og evt. motspill (f.eks. 1v1).

Til sammen vil mange ballberøringer, progresjon i leddutslag og eksplosivitet og kaos/motspill, aktivere spillernes ballfølelse, finmotorikk, raske muskelfibre, årvåkenhet og persepsjon.

Innledningen gjør spillerne klare til å spille fotball teknisk, fysisk og mentalt!

Deløvelser

Deløvelsene består av en eller flere øvelser som skal inneholde en eller flere motspillere, og gi hver enkelt spiller mange involveringer i kamplike spillsituasjoner.

Deløvelsene skal utfordre spillerne på tid og rom (10-12 år), 1v1 (6-12 år), skape og utnytte overtall (10-12 år) eller score mål (5-12 år)

Hoveddel

Hoveddelen skal være spill mot mål (små eller store). Husk mange involveringer og mange raske bevegelser per spiller. Det krever et begrenset antall utespillere per lag, og en spillflate som utfordrer spillerne både tid og rom, og på omstilling fra angrep til forsvar og omvendt.

Spillflaten og varigheten på hver kamp skal innebære at spillerne klarer å holde et høyt tempo helt til slutt. Er spillflaten for stor, vil tempoet i omstillingene variere for mye.

Hoveddelen er ofte den morsomste delen av treningen for spillerne!

Stasjonstrening:

Deløvelser og hoveddel kan gjerne kombineres i en stasjonsstruktur, hvor spillerne deles (fortrinnsvis differensiert) inn i 2-3 grupper som ruller mellom stasjoner. Som f.eks.:

Stasjon 1)

1v1 (6-12 år) eller lek med ball (5-7 år)

- Husk scoringsmulighet for forsvarsspiller/gjenvinning for angrepsspiller

Stasjon 2)

Possession (10-12 år) eller score mål (5-12 år)

- Husk ballsentral

Stasjon 3)

Spill mot mål (6-12 år)

- Husk ballsentral