

Øktplan for
Dødballtrening i spilløvelser
12- 15 år



Innlegg og innkast fra ballsentral

Følgende øktplan erstatter bruk av innkast og corner i spill (*henting og venting*).

Gjennom å bruke innlegg og innkast fra ballsentral, opprettholder vi en tilfredsstillende intensitet, og gir samtidig hver enkelt spiller langt flere involveringer i mottak etter innkast og duellspill etter innlegg enn ved tradisjonell bruk av dødball.

Øvelse 1: *Husk konkurranseelementet*

Teknisk forberedende øvelse (volley og heading) i kaos med avsluttende sekvens langs bakken og i høyere fart.

Øvelse 2: *Spill med to ballsentraler*

Spillsekvens inne i målområdet. En ballsentral slår innlegg, gjerne corner, fra innleggsposisjon utenfor målområdet. Den andre ballsentral spiller inn langs bakken som vanlig ballsentral. Igangsetting annenhver gang, alltid til laget som i kamp ville fått innkast eller corner.

Øvelse 3: *Spill med innkast fra ballsentral*

Spill med igangsetting ved innkast fra ballsentral.

12-15 år Tema: Dødballtrening i spilløvelser				
Oppvarming	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Konkurranser
Teknisk sirkel	15 min.	Spillerne lager en sirkel på størrelse med midtsirkel 11er-bane	Halvparten av spillerne danner sirkelen med hver sin ball. Den andre halvparten samles i midten av sirkelen innenfor et kvadrat på 4x4 meter. Spillerne i midten konkurrerer seg imellom. Spillerne bytter roller – langs sirkel og i midten – hvert minutt. Spillerne i midten løper ut til hver sin spiller langs sirkelen og gjennomfører teknisk oppgave, løper innom kvadrat i midten igjen, og finner så ny spiller langs sirkelen og gjentar teknisk oppgave.	<u>Eks. innsidevolley:</u> Spiller langs sirkel kaster til volleyspasning med innsiden av foten. En volleyspasning per fot. Begge volleyspasningene må treffe i grepet til spiller langs sirkelen for å telle. Et poeng for vellykket volleyspasning med begge føtter. Spillerne i midten teller antall poeng og konkurrerer seg imellom 1 min. Rollebytte hvert minutt. <u>Tekniske varianter:</u> - Mottak lår og volleyspasning med vrist - Mottak heading og heading tilbake (to touch på hodet) - Mottak fot og volleyspasning motsatt fot <u>Fart til slutt:</u> Avslutt med pasningskombinasjon trekant langs bakken

				og plassbytte. Flest trekanter i løpet av 1 min. vinner.
Deløvelse	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Spill med innlegg og avslutning i boks <u>Keeperrollen:</u> La keepere dyrke keeperrollen. <u>NB!</u> Offside	30 min.	Kort og medium bred spillflate 15-20m lengde 25m bredde Et ellever- eller syvermål på hver langside. Kampen foregår inne i målområdet.	Differensier treningsgruppene og del hver gruppe inn i to lag 4-5 spillere inkl. keepere. Keeper i begge målene. En trener er ballsentral fra innleggsposisjon på ene siden av målområdet. Setter i gang med innlegg til laget som i kamp ville fått innkast eller corner. En annen trener er ballsentral langs sidelinjen på motsatt side, og setter i gang med pasning langs bakken til laget som i kamp ville fått innkast eller corner. Ballsentralene setter i gang spillet annenhver gang. Bytt side på ballsentralene midtveis i deløvelsen.	Vanlig scoring i mål. <u>Målbonus!</u> Etter scoring, kaster ballsentral til laget som har scoret.

Hoveddel	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Spill mot mål med innkast <u>NB!</u> Offside <u>Keeperrollen:</u> La keepere dyrke keeperrollen, men la gjerne keeperne spille noe ute også.	30 min. <u>Varighet:</u> 5-10 min. per kamp Innkast gir noe lavere intensitet, så hver kamp kan vare lenger.	Medium spillflate	Del inn i to lag 4-5 spillere inkl. keepere. Keeper i begge målene. Trener er ballsentral og setter i gang spill med innkast hver gang til laget som i kamp ville fått innkast eller corner.	Vanlig scoring i mål <u>Konkurranse:</u> F.eks. om å gjøre å være laget med flest seiere totalt til slutt. Bevisstgjør spillerne på stilling underveis. <u>Målbonus!</u> Etter scoring, kaster ballsentral til laget som har scoret.