

# Smålagsspill

20. desember 2011

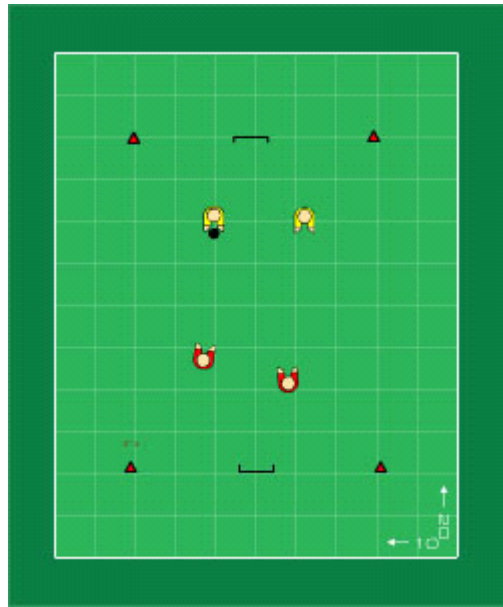
13:53



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill to mot to

Ømot 2 - differensiert smålagsspill (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

To lag med to spillere på hvert lag. To småmål.  
Banestørrelse 10x 20 m

### Læringsmomenter:

- Når, hvor og hvordan føre, drible, spille pasning?

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10216](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10216)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

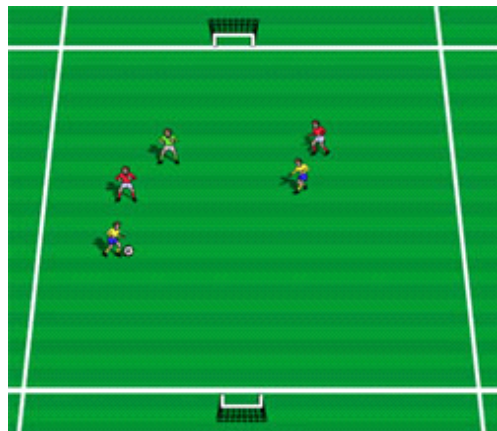
13:53



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill to mot to

2 mot 2 + keeper og joker (Aldersgruppe:  
6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- 15x20m
- Spill 2 mot 2 med foreldrejoker, for å få bedre flyt i spillet.

### Læringsmomenter:

- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtaket/mottak?
- Møt ball, få kjapt kontroll
- Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?
- Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring

### Variasjoner:

- Varier banestørrelsen
- Legg inn touchbegrensning

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10217](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10217)>

# Smålagsspill

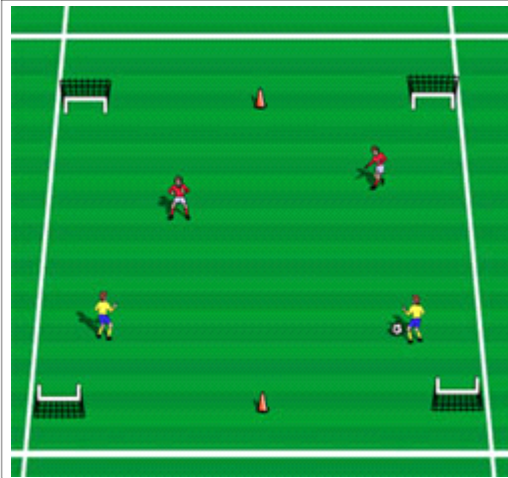
20. desember 2011

13:53



## Smålagsspill - Spill to mot to

2 mot 2 med fire mål - trener som joker (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10218](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10218)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

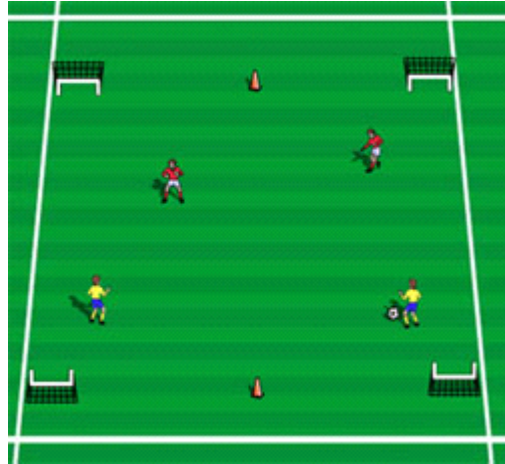
13:53



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill to mot to

2 mot 2 med to små mål (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- 15x20m
- Spill 2 mot 2 med mulighet til å score i 2 forskjellige mål

### Læringsmomenter:

- Hvordan tar jeg i mot ballen når jeg får den?
- Hvilket mål ønsker vi å score på?
- Skal jeg beholde selv eller spille?

### Variasjoner:

- Varier banestørrelse

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10219](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10219)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

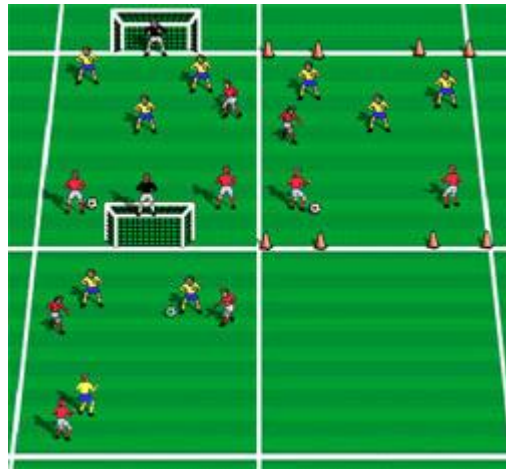
13:53



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill tre mot tre

3 mot 3 i ulike spillformer (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer
- a) Mot store mål
- b) Mot småmål
- c) Legge "død" på kortlinje

### Variasjoner:

- Varier banestørrelsene
- Varier betingelsene på de forskjellige banene

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10263](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10263)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:53



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill tre mot tre

3 mot 3 + joker og keeper (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

Spill 3 mot 3 med joker. Bruk av føring og vending for å komme til avslutning.

### Læringsmomenter:

- Føre inn i ledig rom
- Føre mot motstander eventuelt slippe til medspiller
- Føring mot en side, vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.

### Variasjoner:

- Jo høyere nivå, jo mindre banestørrelse
- Ta bort joker
- Flere spillere på hvert lag

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10260](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10260)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:53



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill tre mot tre

3 mot 3 + keeper og joker (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 3 mot 3 med joker.
- Bruk av føring og vending for å komme til avslutning.

### Læringsmomenter:

- Føre mot motstander
- Slippe til medspiller
- Føring mot en side
- Vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.

### Variasjoner:

- Avstand
- Ta bort joker

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10261](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10261)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:54



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill tre mot tre

3 mot 3 med keepere (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 3 mot 3 med 2 mål

### Læringsmomenter:

- Se læringsmomenter tidligere i økta og fokuser på disse
- Velg læringsmomenter ut fra spillernes ferdighetsnivå
- Ha fokus på få læringsmomenter

### Variasjoner:

- Varier banestørrelsen
- Minske/øke antall spillere
- Bruk av joker(e)

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10264](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10264)>



# Smålagsspill

20. desember 2011

13:54



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill tre mot tre

3 mot 3 med keepere og vegger (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 3 mot 3 med to spillere på hver side som "vegger"
- 10 pasninger = 1 poeng

### Læringsmomenter:

- Ut av pasningsskygge, vær spillbar
- Skape vinkler
- Skape overtall
- Bruke vegger for å komme oss fra trangt til ledig

### Variasjoner:

- Flere pasninger for å få poeng
- Touchbegrensning

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10265](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10265)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:54



## Smålagsspill - Spill fire mot fire

4 mot 4 + keeper (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 4 mot 4 mot 2 mål

### Læringsmomenter:

- Fokuser på tema i treningsøkta

### Variasjoner:

- Varier banestørrelse

**VIS VIDEO**



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10268](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10268)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:54



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill fire mot fire

4 mot 4 + keepere (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 4 mot 4 mot 2 mål

### Læringsmomenter:

- Se og vektlegg tidligere læringsmomenter i økta
- Ta hensyn til spillernes ferdighetsnivå
- Hold fokus på få læringsmomenter

### Variasjoner:

- Varier banestørrelse
- Varier antall spillere etter ferdighetsnivå
- Eventuelt bruk joker
- Få keeperen med som en del av laget, både i forsvar og angrep

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10269](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10269)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:54



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill fire mot fire

4 mot 4 + keepere - lite område (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

25x 30m

Spill 4 mot 4 med keeper

### Læringsmomenter:

- Skifte fra angrep til forsvar
- Å komme på rett side
- Hvem er nærmest ballfører og 1.forsvarer

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10271](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10271)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:54



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill fire mot fire

4 mot 4 + keepere  
med forsvars- og  
angrepssone Ø2  
(Aldersgruppe: 6 - 8  
og oppover)



### Organisering:

2 lag med 4 utespillere på hvert lag + keepere. Utespillerne fordeler seg med 2 i angrepssonen og 2 i forsvarssonen. Spillere i forsvarssonen skal føre over linje eller spille pasning til medspillere i angrepssonen. Da kan en fra forsvarssonen gå med slik at det spilles 3 mot 2 + keeper i angrep. Det spilles ellers vanlig. Om forsvarerne vinner ballen i spill går de i angrep. Motstandere må da tilbake med to spillere i forsvarssonen så fort som mulig. Bane ca 35 x 25 m.

### Læringsmomenter:

Følg opp Læringsmomenter fra tidligere i økta

### Variasjoner:

- Banestørrelse
- Touchbegrensning

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10273](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10273)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:54



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill fire mot fire

4 mot 4 + keepere - større område  
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- 30x40m
- Spill 4 mot 4 med keeper

### Læringsmomenter:

- Hvem er førsteforsvarer?
- Press på ballfører
- Blikk på ball
- Takle/blokkere - vinne ball/hindre mål

### Variasjoner:

- Blir det for vanskelig å se igjen bildene knyttet til 1F rollen så kan vi lage banen litt mindre igjen

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10272](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10272)>

# Smålagsspill

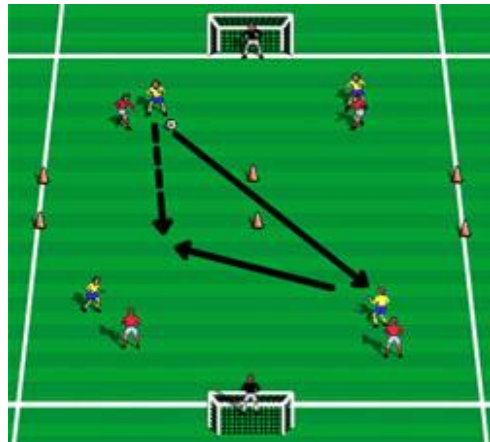
20. desember 2011

13:54



## Smålagsspill - Spill fire mot fire

4 mot 4 med keeper - sonespill  
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

#### FORKLARING:

- Spill 4 mot 4 med en frison midt på banen
- I frisonen er det ikke lov til å gå på ballfører
- To faste spillere i hver sone. En av spillerne i forsvarssonen kan bli med over nå vi er i angrep!
- Spiller i angrepssone kan komme i frisonen for oppspill

### Læringsmomenter:

- Legg vekt på læringsmomenter fra tidligere øvelser i økta

#### VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10275](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10275)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:55



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill fire mot fire

4 mot 4 med vegger (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 4 mot 4 med 4 vegger som er på lag med det angripende laget

### Læringsmomenter:

- Bevegelse for å skape rom for meg selv og/eller andre
- Kan vi sette opp gode innleggssituasjoner?
- Kan vi få til opp-tilbake-gjennom kombinasjoner?
- True rom på siste 3-del

### Variasjoner:

- Flytt på veggene
- Legg inn en joker
- Varier banestørrelse

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10274](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10274)>



# Smålagsspill

20. desember 2011

13:55



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Spill fire mot fire

4 mot 4 - vende spill (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 4 mot 4 med 2 mål (porter) bredt i banen
- Scoring ved å føre ball gjennom port med kontroll

### Læringsmomenter:

- Hvor spiller jeg pasning?
- Hvor er det ledig rom/medspillere
- Komme seg fra trangt til ledig
- Hvilken teknikk bruker jeg, kan jeg bruke noe jeg lærte i tilslags sirkelen?

### Variasjoner:

- Lag banen smalere/bredere/kortere/lengre
- Legg in touchbegrensning

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10267](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10267)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:55



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Flere spillere

5 mot 5 + keeper i sone  
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

To lag med fem spillere på hvert av lagene.  
En keeper i hver endesone som er nøytrale  
Når det ene laget har nådd keeper i endesone fortsetter de ballbesittelse, men snur angrepsretningen.  
Keeper kan ta ball både med fot og med hånd.

### Læringsmomenter:

- Bruk av nær og fjern rom, altså korte og lange pasninger.
- overgangsspill
- bruk av ledig rom

### Variasjoner:

- Touchbegrensning på keeper
- Touchbegrensning på utespillere
- Størrelse på bane i bredde og lengde avpasses ferdighetsnivå
- kan benytte joker for overtallsspill

### VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10033](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10033)>

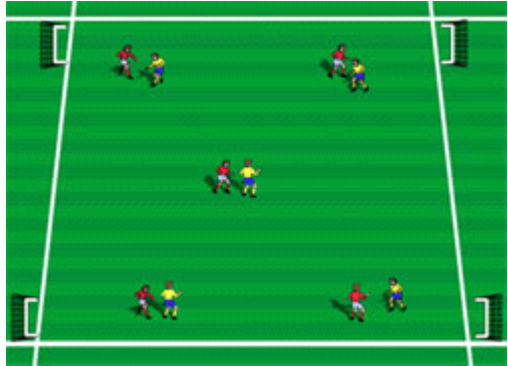
# Smålagsspill

20. desember 2011

13:55



## Smålagsspill - Flere spillere

5 mot 5 med fire små mål (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)	<p><b>Organisering:</b> Spill 5 mot 5 med 4 små mål</p> <p><b>Variasjoner:</b> Lag banen større eller mindre</p>
	

Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10294](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10294)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

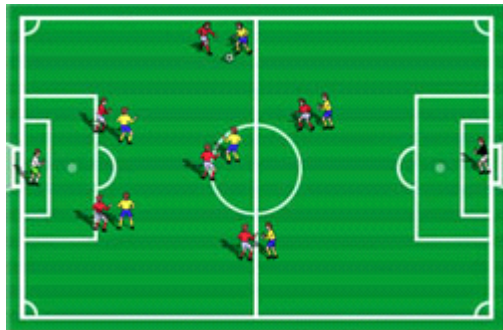
13:55



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Flere spillere

6:6 med keepere Ø9 (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Del opp i to lag, med mål og keepere

### Læringsmomenter:

- Fokus på tidligere momenter i treningsøkta

### Variasjoner:

- Banestørrelse
- Touchbegrensninger

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10037](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10037)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:55



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Flere spillere

6 mot 6 + keepere med forsvars- og angrepssone  
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Del banen i to soner.
- Hvert lag har 3 spillere i hver sone (pluss keeper)
- Det laget som er i angrep kan flytte opp en spiller bakfra og inn i angrepssonen

### Læringsmomenter:

- Utnytte overtall
- Slå eller gå?

### Variasjoner:

- Touchbegrensninger
- Banestørrelse

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10035](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10035)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

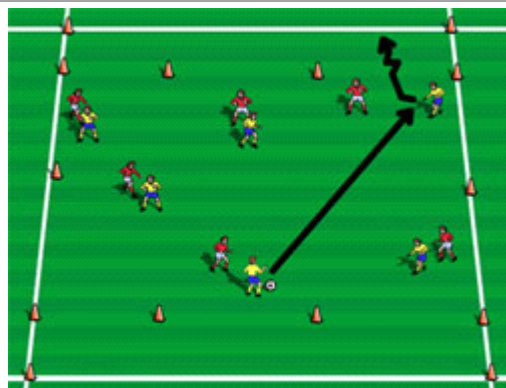
13:55



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Flere spillere

6 mot 6 - scoring i endesoner (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 6 mot 6 med scoring i endesonene
- Godkjent scoring når angrepsspiller fører ballen med kontroll inn i endesonen

### Læringsmomenter:

- Når, hvor og hvordan føre, finte, dribble og/eller slå pasning?
- Hvor er det ledig rom og hvordan utnytte dette?

### Variasjoner:

- Lage området større (lengere eller bredere) eller mindre ut fra ferdighetsnivå
- Ved scoring i en endesone snur man retningen på spillet
- varier med joker
- keepere brukes i endesonen

### VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10034](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10034)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

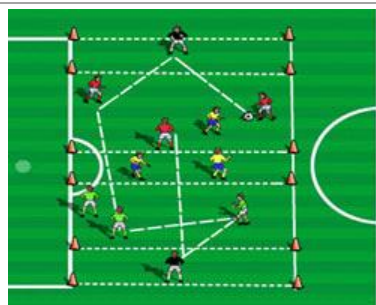
13:55



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Flere spillere

Trelags sonespill med keepere  
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)



### Organisering:

Rødt og grønt lag forsøker å spille ballen til hverandre gjennom gult lags sone. En gul spiller går ut av sin sone og presser spillerne i rød/grønn sone. Keeperne brukes til å vende spill og med tilbakespill om utespiller er presset. Keeper kan spille ball til fritt valgt sone. Lagene bytter soner etter en viss tid.

### Læringsmomenter:

- Orienter seg, sidevende seg før mottak
- Førstetouch i forhold til press/ikke press
- . Skjerme ballen
- . legge tilrette for neste trekk
- . Passere motstanderen med første touch
- Kontakt med medspiller i motsatt sone for pasning
- Bruk eventuelt støtte når 1A er presset

### Variasjoner:

- Keeper kan bevege seg inn i sonen for å skape overtall
- Forsvarslaget i midtsonen kan rykke ut med to spillere
- Det laget som mister ballen går i midtsonen som forsvarslag, laget som erobret ballen blir angrepslag

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10038](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10038)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:55



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Flere spillere

Trelagsspill 4 mot 4 med keepere  
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Del opp i tre lag, ett lag på sidelinjen og to på banen.
- En keeper i hvert mål.
- Scorende lag blir stående på banen, tapende lag bytter med laget på sidelinjen.

### Læringsmomenter:

- Legg vekt på de samme momentene som ellers i økta

### Variasjoner:

- Bytt lag etter et visst antall minutter uavhengig av hvem som scorer
- Varier banestørrelse
- Legg inn touchbegrensninger
- Eventuelt joker

### VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10039](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10039)>



# Smålagsspill

20. desember 2011

13:56



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Flere spillere

Trelagsspill med scoringssoner ("Gris") (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10040](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10040)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

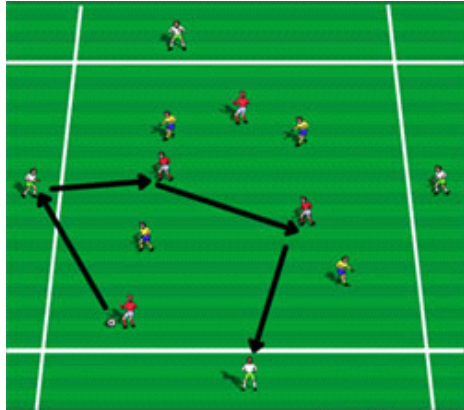
13:56



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Flere spillere

Trelagsspill med vegger (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



### Organisering:

- Spill 4 mot 4 m/vegger
- 10 pasninger 1 poeng

### Læringsmomenter:

- Når bruker vi vegg?
- Tørre å slå de litt lengre for å komme seg fra trangt til ledig, med forskjellige type teknikker
- Velge riktig teknikk i forhold til spillsituasjon
- Ut av pasningsskygge
- Orientering

### Variasjoner:

- Må ha flere pasninger for å få poeng
- Touchbegrensning

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10041](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10041)>

# Smålagsspill

20. desember 2011

13:56



Your Online Coaching Tool

## Smålagsspill - Flere spillere

Turneringsspill med ulike spillformer (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

### Turneringsspill

Blanda lag i ulike spillformer:

- a) Mot store mål
- b) mot to småmål
- c) Legge "død" på kortlinje

VIS VIDEO



Satt inn fra <[https://no-fotball.s2s.net/library\\_stuff.php?action=print&id=10042](https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10042)>