

ØVELSESBANK MFK 2009

O = OPPVARMINGSAKTIVITETER

O1: FOTBALLBEVEGELSER U/BALL

Aktivetsbeskrivelse:	Hastighets- og retningsendringer med forlengs og sidelengs løp, høye kneløft fintebevegelser , hopp osv., lette basisøvinger for rytme, balanse og sted (jfr. H1), ca 10 min. lavintensitet i de første 4 – 5 min. med stadig økende intensitet de siste 5 min.	
Hensikt :	Oppvarming – total. Aerob utholdenhet – utnyttingsgrad, når øvingen settes sammen med andre lavintensitetsaktiviteter.	
	Varighet: min.5- 15	Intensitet: Gradvis økende

O2: TEKNISK DRILL

Aktivetsbeskrivelse:	1: 5 – gruppe, 1 - 5 – pasning, 2 berøringer med retningsforandring o mottaket, bevegelsesgrad for pasning. 2: 5 – gruppe i sirkel (D= 20 – 25 m), 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 til nestemann, 2 berøringer. 4 : 3-gruppe, veggspill med dobbellrykk 5 : D.s. som 4 , men ballen holdes i lufta 6 : 3-gruppe, langpasning flikk 7 : 3-gruppe, mottak-vending , ny vending. 8 : 3-gruppe, flikkøvelse der ballen holdes i luft 9 : Parvis, 1 ball pr. par (sirkel eller firkant) 10: Teknisk sirkel (halvpart inne, andre halvpart utenfor sirkel m ball	
Hensikt :	Oppvarming. Pasnings- og mottaksferdighet. Oppnå treningsdyktighet Aerob utholdenhet – utnyttingsgrad, når øvingen settes sammen med andre lavintensitetsaktiviteter-	
	Varighet: min. 10-30	Intensitet: Gradvis økende

O3: SAMPDORIA

Aktivetsbeskrivelse:	Parvis om en ball. Den ene spilleren holder ballen i hendene i passende høyde slik at den andre kan berøre ballen vekselvis med innsida og utsida 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 hodesequens, legges ballen ned med de to spillerne på hver sin side (ca. 5 m. avstand). Spillerne akselerer vekselvis fram til ballen og tilbake til utgangspunktet fem ganger hver. Ballen berøres først med knærne, deretter med baken etterhvert som bevegeligheten øker i takt med oppvarminga.	
Hensikt :	Oppvarming. Smidighets- og bevegelighetstrening.	
	Varighet: min. 10-12	Intensitet: Gradvis økende,men belastningen er relativ stor fra starten

O4: TEKNISK LØYPE

Aktivitetsbeskrivelse:	Spillerne, med en ball hver, beveger seg i strøm rundt ei oppsatt løype rundt hele banen. Løypa inneholder følgende: 1) Dribleslalom gjennom porter 2) Ballsjonglering med føttene 3) Høyre – venstrefinter pluss overstegsfinter. 4) Ballsjonglering med føttene. 5) Hopping over hekker; ballen spilles igjennom hekkene. 6) Fotgymnastikk (berøre, trekke til sidene, fram – og bakover) 7) Medtak av ballen. Ballen spilles i luften – 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

O5: KMENTØVELSE

Aktivitetsbeskrivelse:	Spillerne opptre parvis om en ball. Ballen kastes til spiller 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 f) droppball Bytting av rolle etter 10 repetisjoner. Øvelsen kan også utføres parvis på tvers/langs av banen.	
Hensikt :	Teknisk drill – sparkteknikk. Oppvarming. Konsentrasjon omkring utførelse av de forskjellige teknikkene er det viktigste.	
	Varighet: 10 – 15 min.	Intensitet: Middels

O6: TEKNISKE STASJONER

Aktivitetsbeskrivelse:	2 – 3 spillere på hver stasjon. Antall stasjoner kan varieres. Eksempel på stasjoner: a) fotballtennis over benk b) pasningsmottak c) dribbeløype d) holde ballen i luften 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.

O7: STAFETTER

Aktivitetsbeskrivelse:	5-9 spillere på hvert lag. Oppgaver til lagene er i det uendelige.	
Hensikt :	Skape entusiasme , litt anderledes konkurranseforhold	
	Varighet: 25 – 30 min.	Intensitet: Middels.

O8: OPPMERKSOMHETSØVELSE I KVADRAT

Aktivetsbeskrivelse:	4-12 spillere med hver sin ball i et kvadrat på ca.10 x 10 m. Førings, finting og dribling på "kommando". Avsluttes gjerne med oppmerksomhetsøvinger og "Fotballsisten".	
Hensikt:	Teknisk drill og skjerping av sansene. Artig og konkurransepreget	
	Varighet: min. 10-15	Intensitet: Gradvis økende. Høy de siste minuttene

O9: KOORDINASJONSTRENING

Aktivetsbeskrivelse:	2 grupper i to koordinasjonsstiger – diverse balanse og rytmeøvelser	
Hensikt :	Generell oppvarming med leddutslag. Forbedring og repetering av rytmebevegelser og balanse.	
	Varighet : 15 – 20 min.	Intensitet: Middels.

O10: KOORDINASJONSTRENING m/BALL

Aktivetsbeskrivelse:	"10-kjegløvelse" – 20-30 cm mellom kjeglene. 2-3 "baner". 1 ball pr.spiller – diverse balanse og rytmeøvelser med ball.	
Hensikt :	Koordinasjonstrening der kombinasjon mellom rytme, balanse og ballkontroll er sentralt.	
	Varighet : 15 – 20 min.	Intensitet: Middels.

O11: "TOTTENHAM"

Aktivetsbeskrivelse:	2 grupper (3-4 pr.gr.) med ca. 10 m avstand. Pasning mellom gruppene med ulike variasjoner – over i "Drillo-flikk". Spillerne løper over på andre siden i motsatt gruppe etter involvering.	
Hensikt :	Komme i gang med lett jogg og enkle utførelser som går over i mer krevende utførelser. Kan gjerne avsluttes med konkurranse.	
	Varighet : 10 – 20 min.	Intensitet: Middels.

O12: "AHLSEN"

Aktivetsbeskrivelse:	Parvis med en ball hver. Spillerne starter ca. 15m fra hverandre med å føre Ballen mot den andre. Når spillerne møtes foretas en 360 graders vending med henholdsvis innside, ytterside og sålevending. Alle tre variantene gjøres begge veier.	
Hensikt :	Ballkontroll ved førings og effektiv vending med tett ballkontroll, balanse og Kroppsbeherskelse.	
	Varighet: min. 10-15	Intensitet: Gradvis økende

O13: "EDWIN-SPELIAL"

Aktivitetsbeskrivelse:	Gruppe på 4 stk. 2 og 2 sammen. Den ene slår ballen over der de 2 andre står. Spiller en kort pasning mellom hverandre før det blir slått langt mot de to andre igjen	
Hensikt :	En fin øvelse å komme i gang på, hvor du øker avstanden etter hvert, og ender opp med å løfte ballen tilslutt	
	Varighet: min. 10-15min	Intensitet: Lav

O14: CAVANAGH

Aktivitetsbeskrivelse:	Spillerne opptre parvis om en ball og beveger seg i en forholdsvis stor sirkel (som midtsirkelen). Spillerne foretar enkle pasningsøvelser (f.eks. overlapping) eller annet på kommando mens de beveger seg rundt sirkelen.	
Hensikt :	Teknisk drill. Blodgjennomstrømningstrening med ball.	
	Varighet: 15-20 min.	Intensitet: Middels

O15: "PRESS i 16"

Aktivitetsbeskrivelse:	2 grupper (7-10 pr.gr.) inne i 16m. 16m er delt i to soner på midten (straffemerke). Tre spillere fra gr.1 i press inne i motsatt sone dvs. 9:3. Gr.2 med 7-10 spillere spiller på ett-touch inne i sin sone. For hvert tiende trekk gir poeng. De tre skal vinne ball eller press de andre til å spille ball ut. Hvis de tre erobrer ball har de fritt-spill og mulighet til å spille ball inn i egen sone som gir poeng. Hvis gr.2 gjenvinner ball fra de tre, fortsetter pasningstelling. "Dødball" går alltid fra ballsentral fra kvartssirkel utenfor 16m. og inn i motsatt sone. Da skal tre fra gr.2 inn å presse.	
Hensikt :	Konkurransespill der det er viktig med mestring av ett-touch spill for overtalllag samt gjenvinning etter balltap for å hindre "poeng" i mot.	
	Varighet: 15 – 20 min.	Intensitet: Middels-Høy.

O16: "FIRST WARRIOR"

Aktivitetsbeskrivelse:	Deler opp i to lag. For.eks 9 røde og 9 blå. Du starter med 2 røde mot 1 blå. Etter hvert roper du inn en ny rød og en ny blå. Tilslutt vil det være 9 røde mot 8 blå. Hvis blå vinner ballen kan de da spille ballen over til han som står igjen, og da vil de blå være i overtall neste gang. De som er i overtall har to berøringer. Undertall har fritt!	
Hensikt :	Jobbe i undertall og overtall	
	Varighet:20-30min	Intensitet: Høy

O17: "CORE-TRENING"

Aktivitetsbeskrivelse:	Sirkeltrening styrke (med treningsball hvis mulig) med egen kroppsvekt som belastning. 20 min. lav intensitet. Ulike øvelser (nordic, ryggstrekk, sit-ups, push-ups, utfall, balanse, planke etc.) på ca. 60 sek. på hver stasjon.	
Hensikt :	Skadeforebyggendetrening.	
	Varighet: 15 – 20 min.	Intensitet: Middels.

T = TEKNISKØVELSE

T1: SKUDDAKTIVITET

Aktivetsbeskrivelse:	2K + 6 – 10 spillere. Banestørrelse 35 – 40 x 20 m. 2 mål. Utespillerne deles i 2 grupper. Gruppene har utgangsposisjon ved hver sin målstolpe diagonalt overfor hverandre. Baller ved begge gruppene. Oppspill fra en side, spiller fra motsatt side møter som vegg, oppspilleren rykker frem og skyter etter veggpasning. 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
Alternativer:	PASNING – SKUDD (motrullende ball) PASNING – SKUDD (frarullende ball – to og to fra samme side) PASNING – MOTTAK/VENDING – SKUDD (da mot samme mål som oppspillet kom fra NB! Eventuelle returer !
Hensikt :	Kvalitet i skudd. Hardhet og presisjon. Avslutning med vrist, ytterside eller innside. NB! I skuddøyeblikket v/ vristspark: Se på ballen (hodet over ballen) like før tilslaget, strekke vrists ! Middels intensitet.
	Varighet: 15 – 20 min. Intensitet: Middels.

T2: OVERTALLSPILL

Aktivetsbeskrivelse:	Banestørrelse 24m b - 32m l. 3:2 der det er "fast" spiss på overtallet. K starte med ball sammen med 2 spillere fra eget lag som starter fra hver sin stolpe. Spiss involverer seg og danner 3:2. Når angrepet er avsluttet/brutt forsvarer de samme to spillerne seg (spiss skal være helt passiv) – da er det 2:3 motsatt vei. Når motsatt lag har avsluttet sitt angrep går disse 2 spillerne av banen etter forsvarspill. 2 nye spillere fra samme side/lag kommer inn og starter nytt angrep fra egen keeper.
Hensikt :	Skape overtall med funksjonelle bevegelser i forhold til ballfører (førsteangriper), andre angriper og tredje angriper. Alle tre må "lese" hverandres bevegelser i forhold til sin egen. Moment for ballfører på å spille på seg press og vurdere når frispill medspiller.
	Varighet: 2 x 5-8 min. Intensitet: Høy

T3: AVSLUTNING ETTER INNLEGG

Aktivetsbeskrivelse:	a) Avslutninger etter innlegg. K + 4 – 6 utespillere. Banestørrelse 60 x 40 m. Spillerne deles i 2 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 aktiviteten blir: INNLEGG – BALLKONTROLL (1 berøring) – SKUDD b) "Drilloøvelse" med volley – diagonale 45* K + 8 – 12 utespillere. 16m feltet K i mål, spillere fordeler seg rundt 4 hjørner av 16m. 2 ballestasjoner ved dømlinje v 16m. Pasning langs bakken (til halvsirkel) eller i lufta (inn i 16m) til spiller ved motsatt hjørne av 16m, avslutning. Spillere roterer etter involvering m. sola.
-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hensikt :	Avslutninger, hardhet, presisjon, skudd ved å benytte vrist, ytterside eller innside. NB! I skuddøyeblikket v / vristspark: Se på ballen (hodet over ballen) like før tilslaget, strekk vrista !!	
	Varighet: ca. 15 min.	Intensitet: Middels.

T4: KONTROLLERTT FØRING OVER KORTLINJE

T04a Aktivetsbeskrivelse:	Det spilles 2 v 2 på (3 v 3 eller 4 v 4) på banestørrelse 40 x 30 m. 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. A. kan motta ballen rett – eller feilvendt. Aktiviteten kan gjennomføres som 1 v 1 m/ støtte og target.	
Hensikt :	1.og 2.F. ferdighet, dvs. press – sikring samt A-ferdigheter spesielt gjennombrudd ved for eksempel dribling, veggspill, overlapping.	
	Varighet: ca. 15 min..	Intensitet: Middels.
T04b Aktivetsbeskrivelse:	Spill 8-10 mot 8-10 på banestørrelse fra 16m til midtstrekk. Scoring ved kontrollert medtak over linja eller ved "reint" veggspill. Når det scores ved medtak, skiftes angrepsretning . For viderekomende bør øvelsen spilles med offside (ikke på første spark ved skifte av angrepsretning) og med max 3 berøringer.	
Hensikt :	Pasningsferdighet kort (veggspill) og lang (se i fjernrom både i kontrafasen og ved gjennombrudd ellers). Kan også brukes til å trene struktur (f.eks. B4 i sonespill). "Shadow" off./def.	
	Varighet: 4-5 min. x 3-4 reps.	Intensitet: Middels.

T5: "AJAX" - AKTIVITETER MED VEKTLEGGING AV TEKNISKE FERDIGHETER

T5a Aktivetsbeskrivelse:	Pasninger – Ballkontroll 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	
Hensikt :	Ferdighetstrening med vekt på tekniske ferdigheter, pasninger og ballkontroll.	
	Varighet: Varierende	Intensitet: Middels/lav
T5b Aktivetsbeskrivelse:	Pasninger – ballkontroll – vendinger. 4 – 6 spillere i 2 grupper, med avstand 20 – 25 m mellom gruppene. En spiller møter pasning fra motsatt side, ballkontroll, vending, pasning videre i lengderetning, deretter rykk motsatt til den andre gruppen. Ballkontroll og vendinger med inn- og ytterside. Rytmen i aktiviteten blir: RYKK(møting) – PASNING – BALLKONTROLL/VENDING – PASNING – RYKK MOTSATT.	
Hensikt :	Ferdighetstrening med vekt på pasninger, ballkontroll og vendinger samt fotballbevegelser. Middels / lav intensitet.	
	Varighet: 10-15 min.	Intensitet: Middels/lav
T5c Aktivetsbeskrivelse:	Pasninger – ballkontroll – vendinger. 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.	
Hensikt :	Ferdighetstrening med vekt på pasninger, ballkontroll, vendinger og fotballbevegelser.	
	Varighet: 10-15 min.	Intensitet: Middels/lav

T5d Aktivetsbeskrivelse:	Pasninger – ballkontroll – vendinger og veggspill. 4 spillere, X ₁ , X ₂ , X ₃ , X ₄ , på en rekke, 40 m mellom flankespillerne, 20 m mellom de 2 indre. Pasning fra X ₁ , til X ₂ som kontrollerer og vender, spiller vegg med X ₃ og spiller videre til X ₄ , tilsvarende rytme motsatt veg. Deretter spiller X ₁ , langpasning til X ₄ , som starter aktiviteten på nytt. Bytte av roller.	
Hensikt :	Ferdighetstrening med vekt på pasninger, ballkontroll, vendinger, veggspill og fotballbevegelser, spesielt akselerasjon. NB! Intensivitetsnivået <u>KAN</u> bli høyt i denne aktiviteten.	
	Varighet: 10-15 min.	Intensitet: Middels/høyt

T6: PRESSØVELSE - CAVANAGH

Aktivetsbeskrivelse:	Spill 5-4 på ca. 30x 20 m. De som er i undertall skal framprovosere feil og prøve og vinne ballen fra de som er 5. Trener teller antall framprovoserte feil i en tidsbegrenset periode. Antall berøringer kan betinges etter nivå.	
Hensikt :	Pressteknikk. Pasningssikkerhet under intenst press.	
	Varighet: 2-3 min. x 4-8 reps.	Intensitet: Høy

T7: PRESSØVELSE - GJENNVINNING

Aktivetsbeskrivelse:	Spill 8:4 på ca. 35x 15m. De som er i undertall skal framprovosere feil og prøve og vinne ballen fra de som er 8. De som er 8 har ett-touch (to etter ball fra ballsentral). De som er 4 jeger ball og har fritt spill når de erobrer ball. De 4 oppnår poeng hvis de klarer å spille ballen over kortlinja der ballsentral står. Altså kun poeng for de jager. Etter 3 min byttes grupper.	
Hensikt :	Gjennvinningsfasen (hurtig omstilling for å vinne ball/hindre poeng) når de som er 4 erobrer ball. Possession-spill (overtall for de som er 8) – jobbe med overblikk og kommunikasjon.	
	Varighet: 3 min x 4 serier	Intensitet: Høy-middels

T8: "INDIANER-TANGEN"

Aktivetsbeskrivelse:	2 lag (liketall). Forlengelse av 16m ut i bredde (eller 5-meter) – og opp til midtbane. 5-6 kjeblemål (ca. 1m) plasseres utover inne i firkanten/rektanlet. Pasning gjennom med kontrollert mottak på andre siden gir poeng. Ikke lov med dobbelpasninger. 2 eller 3 touch. Kan også spilles med en "frimann" hvis oddetall.	
Hensikt :	Pasningsferdighet, overblikk og spillvending. Kommunikasjon er også et sentralt element.	
	Varighet: 3-5 min. perioder	Intensitet: Høy-middels

T9: KORT-KORT-LANG

Aktivetsbeskrivelse:	Spill 6 (8) mot 3 på ca. 50x 40 m. Ballen skal holdes i laget med presist pasningsspill. Dersom spilleren bruker 2 berøringer, så skal det slås langpasning. Ved 1 berøringsspill kan laget ha maks. 3 korte på rad. Telling av gode pasninger.	
Hensikt :	Pasningsferdighet (kort-lang) med en eller to berøringer mot middels pressintensitet.	
	Varighet: Perioder på 2-3 min.	Intensitet: Middels-lav

T10: FOTBALLTENNIS

Aktivetsbeskrivelse:	a) 180 cm høyt nett (volleyfotball) – eget nett b) 50-60 cm høyt nett (ordinær) - løpshekker c) 20-30 cm (bordtennisfotball) – benker Kan spilles 1:1, 2:2 eller 3:3. Ett sprett i bakken (bare når ballen kommer over). Ett touch pr.spiller (kan være to på yngre lag). Max. tre trekk (luftpasninger) før returnering over nett.	
Hensikt :	Trening av volleyteknikker og headeteknikker. Samhandling og kommunikasjon er også sentralt når man spiller 2:2 eller 3:3	
	Varighet: Best av 3 sett – 11 (15) poeng pr. sett. Poeng på hver ball	Intensitet: Middels-Høy

T11: 4-KANTSPILL

Aktivetsbeskrivelse:	a) Vanlig 4-kant (8m. x 8m.) 2 inne som jager ball med 4-7 rundt firkanten. 1 eller 2 touch. Bytte når ball er ute eller de 2 jagende erobrer ball. Ballen kan sprette en gang utenfor men må holdes i lufta til den kommer inn i 4-kanten. Over 20 sammenhengende trekk = ekstra runde. Tunnel på de 2 jagende = ekstra runde på den som fikk tunnel. b) Dobbel 4-kant (3 soner – to 4-kanter på 12m x 12m, 16-20m mellom 4-kantene, en midtsone mellom 4-kantene,) 3 lag (4-6 pr lag) der to lag er i hver sin 4-kant. Det tredje laget står på midtsonen. Ballen spilles inn fra ballsentral ved midtsone. Når ballen spilles inn i en av 4-kantene løper 2-3 fra det tredje laget inn for å presse/vinne ball. Laget i 4-kanten får poeng når de klarer å sende pasning over i motsatt 4-kant etter minimum 5 trekk. Hvis laget misser skal disse forløpende bytte med laget i midtsonen – ny ball spilles inn i motsatt 4-kant. c) Posisjonspill (overtallspill) 3 lag som utgjør 6:3 eller 8:4 eller 10:5. De to lagene som utgjør overtall skal holde ballen i laget og telle antall pasninger/trekk. 1-2 touch avhengig av nivå. Varianter: tidsbestemt når bytte av undertallslag, løpende bytte (ved spillbrudd) d) Helge N. 2 lag på enten 6, 8 eller 10 spillere i en firkant med sider 10 – 14 m. Det spilles fritt inne i firkanten. Hvert lag har to vegger på utsiden av firkanten. Veggene har en berøring. Du kan ikke bruke samme veggen to ganger på rad. Viktig å bytte roller slik at de inne i firkanten ikke stivner i muskulaturen. Intervaller fra ett til ett og ett halvt min. er hensiktsmessig.	
Hensikt :	Pasningspill og pasningsferdighet. Bevegelse uten ball og kommunikasjon.	
	Varighet: 15-20 min.	Intensitet: Middels-Høy

T13: AVSLUTNINGSTRENING

Aktivetsbeskrivelse:	a) Individuell rolletrening på siste tredjedel	
	b) Lag samhandling på siste tredjedel	
Hensikt:		
	Varighet: 20-90 min	Intensitet: Kvalitet viktigst, men middels til høy intensitet

T12: PASNINGSØVELSER

Aktivetsbeskrivelse: (se "s2s")	a) Z-drill (5-8 spillere) b) Y-drill (6-8 spillere) c) "Stjerna" (6-8 spillere) d) Halvbanedrill (8-16 spillere) e) Trekanten (4-6 spillere) f) Firkanten (5-8 spillere) g) 9-mannsdrill (9-10 spillere) h) Trondsen (6-8 spillere) i) Ahlsen (5-6 spillere) j) Medløpsdrill (7-9 spillere) NB! Alle øvelsene bør endres "vei" halvveis – altså mot høyre/venstre.	
Hensikt :	Pasningsferdigheter – "i-forhold-til". Vurder alle øvelser ift antall (bør ikke overskride max.antall)	
	Varighet: 15 min. – 40 min.	Intensitet: Middels-Høy

S = SPILLAKTIVITETER

S1: KORTBANESPILL

Aktivetsbeskrivelse:	K + 3 (4) v 3 (4) + K med 3 (4) spillere som vegger langs kortlinjer og sidelinjer. Banestørrelse: 33 x 40 meter. Spilles m-u/berøringsbegrensninger. NB! Bare en berøring for veggene, aktive vegger!	
Hensikt :	Taktisk / TEKNISKE momenter: Finter, driblinger, pasninger, avslutninger. I.F. - ferdigheter. Aerob utholdenhet, høy intensitet.	
	Varighet: 3-4 min. x 6-12 serier	Intensitet: Høy

S2: ANGREPSAVSLUTNING ETTER INNLEGG

Aktivetsbeskrivelse:	K + 6 v 6 + K. Banestørrelse: 50 x 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. Spillerne i frisonene kan byttes ved avtalte tidspunkt eller ved naturlig bytte under spill.	
Hensikt :	Taktisk / TEKNISKE prinsipper og momenter. Spesiell vektlegging av avslutninger etter innlegg, forsvarsspill mot overtallighet., høy intensitet.	
	Varighet: 6 min. m ½ min pauser før neste arbeidsperiode. Varighet til sammen va 40 – 50 min., dvs 6 – 8 repetisjoner.	Intensitet: Høy (aerob utholdenhet)

S3: SPILL 5:5

Aktivetsbeskrivelse:	K + 5 v 5 + K. Banestørrelse 60 x 40 m. Spill med eller uten berøringsbegrensninger.	
Hensikt :	Taktisk / TEKNISKE prinsipper og momenter. Aerob utholdenhet, middels intensitet.	
	Varighet: 4 min. x 6 serier / 1-2 min. pause mellom seriene	Intensitet: Høy

S4: SPILL 8:8

Aktivetsbeskrivelse:	K + 8 v 8 + K . Banestørrelse 80 x 60 meter (alternativt halvbane) Spill med eller uten berøringsbegrensninger.	
Hensikt :	TAKTISK / Tekniske prinsipper og momenter, lagdelsformasjoner i A og F. aerob utholdenhet, middels intensitet.	
	Varighet: 12 min. x 3 serier / 2 min. pause mellom seriene	Intensitet: Middels

S5: "SHADOW"

Aktivetsbeskrivelse:	K + 10 v K + X på full banestørrelse.	
Hensikt :	Formasjoner, prinsipper og momenter i ANGREP og forsvar, dødballsituasjoner.	
	Varighet: ca. 20 min.	Intensitet: Lav-Middels

S6: DRIBLEAKTIVITET

Aktivetsbeskrivelse:	K + 5 (6) v K + 7. 5 (6)-gruppen spiller fritt, 7-gruppen har 2 berøringer. Banestørrelse 50 (60) x 40 meter.	
Hensikt :	Taktisk / TEKNISKE prinsipper og momenter. Spesiell vektlegging av driblerferdighet, 2-berørings pasningsferdighet, presseferdighet.	
	Varighet: 6-8 min. x 6 serier / 2 min. pause mellom seriene	Intensitet: Høy (aerob utholdenhet)

S7: SPILL MOT ETT MÅL – FØRING GJENNOM SONER.

Aktivetsbeskrivelse:	K + 5 forsvarer (F: 4 + 1) v 6 angriper (A: 3 + 3, jfr formasjon). Ved ballerobring (også K) scorer F med å føre kontrollert gjennom sone, 7 meters soner på sidene, 3-meters på midten, sonene ligger på 60 m linjen slik: <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> 7m 3m 7m </div> I----- ----- -----I----- -----I Angriperne fortsetter i ballbesittelse ved avsluttet angrep (henter ny ball ved 60 meter linja)	
Hensikt :	TAKTISKE / tekniske momenter. Drilling av soneforsvar.	
	Varighet: 15 min. x 4 serier / 2 min. pause mellom seriene (bytte roller)	Intensitet: Middels

S8: PASNINGSFORBINDELSE

Aktivetsbeskrivelse:	K + 4(5) - K + 4 (5). Banestørrelse: 60 x 40 m. NB! Ikke offside på første oppspillet over midten.	
Hensikt :	TAKTISK / tekniske momenter. Spesiell vektlegging av overgangsfasen fra F - A.	
	Varighet: 20 min. x 3 serier	Intensitet: Høy (aerob utholdenhet)

S9: SPILL 11:11 "DET FERDIGE SPILLET"

Aktivetsbeskrivelse:	To lag i spill på stor bane. Banestørrelse : 105 x 65 meter.	
Hensikt :	Alle angreps og forsvarsprinsipper og momenter. Aerob utholdenhet, middels intensitet.	
	Varighet: 20 min. x 3 serier	Intensitet: Høy-Middels

S10: KAIZER-SPIEL

Aktivetsbeskrivelse:	2 og 2 sammen, 2 par pr.bane, 1 min inne og jobber, bytter når trener blåser i fløyta. Bane str. Ca.10x20m. Antall baner avgjør antall spillere som er med. "Kaizerbanen" spilles med store mål, de andre banene med små mål. Vinnerpar på hver bane rykker opp, taperlag ned. Vinner av hele er de som vinner på Kaizerbanen til slutt.	
Hensikt :	Taktiske momenter. Individuelle ferdigheter angrep/forsvar 1:1	
	Varighet: 2 min kamper, 30-45 min	Intensitet: Høy

S11: AVSLUTNINGSSPILL:

Aktivetsbeskrivelse:	K + 3+1 V k + 3+1, dvs 2 lag med K + 4 utespillere. 3 av spillerne fra hvert lag skal ALLTID befinne seg på egen halvdel, mens den 4. spilleren ALLTID er på angrepshalvdelen. Keeper kan distribuere til samtlige spillere. De 3 kan spille og avslutte fra egen halvdel, eventuelt foreta oppspill til 4. spiller som kan avslutte eventuelt spille støttepassing til de 3 som avslutter. 4. spiller skal hindre motstanderens 3 spillere i å foreta oppspill og avslutte. Bytte av roller. Banestørrelse: 33 x 25 meter.	
Hensikt :	Skuddferdighet og retur.	
	Varighet: 15 min. serier	Intensitet: Høy

S12: a) KEEPERE + BACKREKKE I FORSVARSSPILL

Aktivetsbeskrivelse:	K + 3(4) (backrekke) – 1(skjerm) v 2(3) (spisser) + 2 (midtbanespillere) + 1 (ball) Banestørrelse: 60 x 65 meter	
Hensikt :	K + Backrekke i forsvarsspill. Alle prinsipper og momenter, lav intensitet.	
	Varighet: 15 min.	Intensitet: Høy-Middels

S12: b) MIDTBANE + SPISSER I FORSVARSSPILL

Aktivetsbeskrivelse:	3 evt (2) spisser + 3 evt(4/5) midtbanespillere v K + 4 evt (3) backrekke + 4 evt (5) midtbanespillere Banestørrelse: 60 x 65 meter	
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, lav intensitet.	
	Varighet: 15 min.	Intensitet: Høy-Middels

S13: FUTSAL

Aktivetsbeskrivelse:	Spill K + 4 - K + 4 på håndballbane med miniputt mål	
Hensikt :	Taktiske/tekniske momenter. Stiller store krav til hurtig teknikk. Areob utholdenhet.	
	Varighet: 40-50 min. Spillerne bytter etter ca 3-4 min. spill. Arbeidstid og pause er like lange.	Intensitet: Høy

S14: FORMASJON - BENØVELSE

Aktivetsbeskrivelse:	Midtbane spiller begge veier – 2 touch Antall midtbanespillere som spiller begge veier kan variere.	
Hensikt :	Formasjonsdrilling	
	Varighet: 20-30 min	Intensitet: Middels

S15: ROLLESPILL

Aktivetsbeskrivelse:	<p>Oppspill-gjennbruddspasing-innlegg-avslutning. 5-6 mot keeper (evt 1-2 forsvarere. 2-3 gr. Med 5-6 spillerepr.gr. Gruppene er satt ift spillere og roller: Back og kanter på "sidene" – høyre og venstre. Spisser og offensive midtbane spillere på "topp". Sentrale midtbane og midtstopperer "Sentralt". Det spilles mot ett mål begrenset av en 16 m. For å få gå i angrep må lagene ha vært utenfor 16 m med ballen og minst en spiller. Spillere til "overs" (ofte midtstopperer) går inn som forsvarer(e) – max. 2 (kan være 34 som ruller).</p> <p>Altså 1 spiller på høyreside – 1 spiller på venstreside – 1-2 spiller(e) sentralt – 2 spillere på spiss.</p> <p>Banestørrelse er en halvbane + 5-10 m inn på andre halvdel.</p> <p>Oppspill 1) fra "side" – til "spiss" – overhopp – andre spiss legger støtte til midtbane – midtbane vender med gjennombrudd motsatt – motsatt back/kant legger inn på spisser, midtbane og motsatt back/kant som kommer på innløp i-forhold-til hverandre og innlegg</p>	
Hensikt :	Samhandling ift roller. Relasjonelle ferdigheter i oppspill og gjennombrudd. Innleggsfase – innløp og avslutningsferdigheter.	
	Varighet: ca. 20 min	Intensitet: Middels

S15: SPILL MOT ETT MÅL

Aktivetsbeskrivelse:	4 – 4 + K. Det spilles mot ett mål begrenset av en 16 m. For å få gå i angrep må lagene ha vært utenfor 16 m med ballen og minst en spiller.	
Hensikt :	Individuelle ferdigheter angrep/forsvar. Effektiv som aerob utholdenhetstrening med 6-8 repetisjoner.	
	Varighet: 3-4 min. x 4-8 serier. 1-2 min. pause mellom seriene.	Intensitet: Høy

S16: "4-mål-spill"

Aktivetsbeskrivelse:	Spill på 4 små kjeglemål (2m). Banestørrelse er midtbane-16m. (forlenges helt ut mot sidelinjer). Målene står på sidelinjer (til normal bane) – altså spill på tvers av normal bane. To lag, 7-10 pr. lag. Uten offside. Med 7 spillere er det ikke lov å score fra egen halvdel. Innspark på "innkast" og motsatt ball ved "corner".	
-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	Variasjoner: 2 touch – "2 tvinger 1" – 3-touch.	
Hensikt :	Pasningsspill med motstander. Taktiske/tekniske momenter. Stiller store krav til hurtig teknikk, overblikk og kommunikasjon.	
	Varighet: 4-5 min. x 3 serier	Intensitet: Middels

HURTIGHETSAKTIVITETER

H1: BASIS

Aktivetsbeskrivelse:	<ul style="list-style-type: none"> • "Flyvern" - nedbøy med påfølgende akselerasjon • "Russeren" – uthopp til sidene med påfølgende akselerasjon • "Bratseth-galla" – hurtige kneoppsving med klapps mot knærne • Finte en vei, akselere en annen. • KTE stegøvelse • WANG-øvelser 	
Hensikt :	Basisøvelser for rytme og steg. Akselerasjonstrening.	
	Varighet: 10-15 min	Intensitet: Høy til maksimal

H2: "FØLGE MANN"

Aktivetsbeskrivelse:	Startsone på 5 – 10 m. 4 kjepler med ca 5 m mellomrom. En ryggvendt forsvarsspiller må starte på en angriperes bevegelse. Avstand mellom spillerne ca 1 m. Antall kjepler som skal løpes bestemmes av angriperen på forhånd. Gode pauser mellom hver gang.	
Hensikt :	Reaksjons- og akselerasjonshurtighet.	
	Varighet: 10-12 min. Tilpasses treningsbelastning	Intensitet: Høy til maksimal

H3: "TREKANTEN"

Aktivetsbeskrivelse:	3 spillere i en likesidet trekant der sidene er lik 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 :	Reaksjons- og akselerasjonshurtighet. Retningsendringer.	
	Varighet: 3 rep. x 3-5 serier	Intensitet: Høy

H4: "FIRKANTEN"

Aktivetsbeskrivelse:	4 spillere i en firkant der hver side er ca 10 meter. En "startmann" kan etter finte velge om han vil akselere 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" overtar.	
Hensikt :	Reaksjons- og akselerasjonshurtighet.	
	Varighet: 8-10 min	Intensitet: Høy til maksimal

H5: LIGGENDE START

Aktivetsbeskrivelse:	Parvis start fra liggende posisjon; en "startmann". Spillerne skal sprette opp og akselere bort til og rundt to andre spillere som står 5 – 10 m unna. Førstemann tilbake til utgangspunktet! Spillerne bytter roller mellom hver gang.	
Hensikt :	Reaksjons-, akselerasjons- og retardasjonshurtighet.	
	Varighet: 6 – 8 repetisjoner	Intensitet: Høy til maksimal

H6: "MAKS FART"

Aktivetsbeskrivelse:	Stig jevnt fra 0 – 15 m; maks hastighet fra 15 – 30. gode pauser mellom hvert løp.	
Hensikt :	Maksimal hurtighet.	
	Varighet: 6 – 8 repetisjoner.	Intensitet: Høy

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.	
Hensikt :	Akselerasjonshurtighet. Retningsendringer.	
	Varighet: 6 – 8 repetisjoner.	Intensitet: Høy

H8: "SONEGJENNOMLØPNING"

Aktivetsbeskrivelse:	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 – 25 m. Angriperen løper mot forsvareren og skal ved hjelp av en finte prøve å komme igjennom en av sonene. Bytte roller halvveis.	
Hensikt :	Retningsendringer i stor fart. Hurtig sidelengs forflytning.	
	Varighet: 4 – 8 repetisjoner.	Intensitet: Høy

H9: HURTIGHETSTAFFET

Aktivetsbeskrivelse:	2 lag på 7-11 spillere. Marker et rektangel med 10m mellomrom mellom hver kjegele (4-5 kjegele avhengig av antall spillere) på langsiden og 20m mellom kjegele på kortsiden. En spiller på hver kjegele. Startmannen på hvert lag starter med "stafettpinne" (kjegele/vest) i hånden. Startmennene starter fra sammen kjegele, men løper motsatt vei (altså ene mot høyre andre mot venstre). Startmann løper derfra til første kjegele og overlever "stafettpinne" til neste mann. Slik går det helt til startmannen er tilbake på sin startposisjon.	
Hensikt :	Konkurransinspirert hurtighetsøvelser. Trening på starthurtighet og korte spurter.	
	Varighet: 10-15 min.	Intensitet: Middels

H10: IMITASJONSLØP

Aktivetsbeskrivelse:	En spiller gjør akselerasjoner og retningsendringer. En eller flere spillere imiterer ledemannen. Ca 1. min. arbeid; gode pauser. Bytte roller!	
Hensikt :	Reaksjons-, akselerasjons- og retardasjonshurtighet. Retningsendringer.	
	Varighet: 1 min. arb. – 1-2 min. pause	Intensitet: Høy

H11: FOTBALLSISTEN

Aktivetsbeskrivelse:	6 – 8 spillere med hver sin ball beveger seg i en firkant på ca 10 x 10 m. En av spillerne har sisten. Sisten overføres ved berøring eller ved at noen av de andre mister kontroll eller fører ballen utenfor avgrensninga. Den som har sisten skal hele tida ha god ballkontroll.	
Hensikt :	Hurtighet med ball. Retningsendringer med ball. Generell ballkontroll langs bakken.	
	Varighet: 2 min arbeidstid – 1 min. pause	Intensitet: Høy

U = UTHOLDENHET UTEN BALL

U1: "BACK IN TWENTY"

Aktivetsbeskrivelse:	Strekning som skal løpes er fra 70 – 90 m. 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. Varighet:	
Hensikt :	Fotballspesifikk fartstrening- Aerob utholdenhet	
	Varighet: 4 min. 2-3 serier med 2 min. pause mellom hver serie.	Intensitet: Høy (aerob utholdenhet).

U2: "30 / 60"

Aktivetsbeskrivelse:	Spillerne deles i grupper på fire. Kjegle settes ut på henholdsvis 30 og 60 m. To fra hver gruppe starter og løpe 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.	
Hensikt :	Aerob – anaerob utholdenhet.	
	Varighet: 4 min. 2-3 serier med 2 min. pause mellom hver serie. Arbeidstid og pause er like lange.	Intensitet: Høy

U3: "UP TO SIX – DOWN TO ONE"

Aktivetsbeskrivelse:	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 starter å gå ifra begynnelsen) På sekser'n blir det for eksempel 6 runder tilsammen. Deretter går den ned fra 6 til 1. NB! Du skal alltid gå bare en lengde.	
Hensikt :	Aerob utholdenhet. Hvis banestørrelsen er liten, kan øvelsen brukes til tempotrening.	
	Varighet: 20-40 min.	Intensitet: Høy

U4: "KORT DOGIES"

Aktivetsbeskrivelse:	5 kjepler plassert med 5 m mellomrom. Spillerne skal løpe til 1 kjeple, tilbake til utgangspunktet, til 2. kjeple, tilbake til utgangspunktet osv...	
Hensikt :	Anaerob utholdenhet. Akselerasjons- og retardasjons hurtighet.	
	Varighet: Dobbel så lang pause som arbeidstid, 4 min.	Intensitet: Høy

U5: TEMPOSTAFFET

Aktivetsbeskrivelse:	Spillerne fordeles rundt banen parvis med ca. 30m mellom parene. Ett par starter sprint og veksler med neste par i sirkelen. Dess flere par dess lengre pause.	
Hensikt :	Lineær hurtighet og stegtrening Hurtighetsutholdenhet	
	Varighet: 8-10 min	Intensitet: Høy til maksimal

U6: LAV INTENSITETSLØP

Aktivetsbeskrivelse:	Kontinuerlig løping med innlagte fotballbevegelser.	
Hensikt :	Aerob utholdenhet og blodgjennomstrømningstrening	
	Varighet: 20-40 min	Intensitet: Lav til middels

U7: HENTE MANN

Aktivetsbeskrivelse:	6 spillere delt i to med ca. 10-12m mellom gruppene. En starter fra hver av gruppene og henter en spiller fra den andre siden.	
Hensikt :	Akselerasjon/retardasjon. Hurtighetsutholdenhet i forhold til fotballens egenart med start, vending og stopp.	
	Varighet: 3-4 min. 2-3 serier	Intensitet: Høy

U8: "4 minutter"

Aktivetsbeskrivelse:	Løping med eller uten ball i relativ høy hastighet. Ta utgangspunkt i fotballbevegelser i så stor grad som mulig-	
Hensikt :	Aerob utholdenhet	
	Varighet: 4min ganger 4	Intensitet: Høy

S= STYRKETRENINGSAKTIVITETER

ST1: "25 / 5"

Aktivetsbeskrivelse:	1–3 spillerer på hver stasjon. Eks. på øvelser: Sit Ups, Push Ups , Spensthopp osv... Arbeidstid 25 sek – 5 sek til å bytte stasjon	
Hensikt :	Utholdende styrke.	
	Varighet: 10-12 min	Intensitet: Middels

ST2: STABILITETSTRENING

Aktivetsbeskrivelse:	1. Ball balanse på knær 2. Ett bens balanse med stokk. På banen: hender mot hender 3. Ball med kneoppløft. 4. Ball med kneopptrekk (hamstring) 5. Sidehev 6. Planken 7. Ett bens knebøy på balansebrett 8. Armhev med ball/ -er 9. Sit ups med pre-spent magemuskler 10. Birdog (med abduksjon) 11. Nordic hamstring	
Hensikt :	Skadeforebyggende trening med lett utholdenhet. Vedlikehold av stabiliseringsmuskulatur i buk og rygg.	
	Varighet: 50 sek. arb. – 10 sek. hvile (bytte stasjon)	Intensitet: Middels

ST3: FOTBALL RELATERTE ØVELSER

Aktivetsbeskrivelse:	Uten ball: - Bratseth - Russern - Bjerke - Skøyte - Vegard Heggem øvelse: små hekker. Fall hopp Med ball: - Oversteg - Høyre/ venstre - Bakover	
Hensikt :	Spent. Eksplosivitet.	
	Varighet: Tilpasset hensikt	Intensitet: Maksimal

ST4: STYRKETRENING

Aktivetsbeskrivelse:	1. Knebøy, med dype spensthopp imellom hver serie. 2. Nedtrekk / chins med brett grep. 3. Tå hev 4. Utfall – sidelengs og forover 5. Benkpress	
Hensikt :	Relativ styrke i forhold til egen kropp og fotballens egenart	
	Varighet: Tilpasset hensikt	Intensitet: Høy

ST5: EKSPLOSIV STYRKE

Aktivetsbeskrivelse:	Stasjoner meg 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 – evnen til maksimal kraftutvikling på kort tid.	
	Varighet: Tilpasset hensikt	Intensitet: Maksimal

R = RESTITUSJON

R1: "CHELSEA"

Aktivetsbeskrivelse:	Hele banen med 10-12 ulike stasjoner rundt hele banen. En ball pr. spiller. Alle starter i midtsirkelen. Derfra er fantasien begrensning på hvikle øvelser som kommer!?!? 1) Eks. start i midtsirkel med å heppe ti på annenhvert ben (sittende). 2) Teffe inne i kvartsirkel utenfor 16m. fra midtbanen (ball må ligge død inne i kvartsirkel). 3) Skru inn fra corner – først fra høyre så fra venstre Dertter 7-9 påfølgende øvelser. Hver øvelse må fullføres før avansement til neste. Ikke lov å hente ball til medspillere. Første mann etter for eksempel 2-3 fullførte runder vinner evt. den som er kommet lengst i "løypa" innen et gitt tidspunkt.	
Hensikt :	Resitusjonstrening med konkurranseinspirerte øvelser.	
	Varighet: 30-50 min	Intensitet: Middels

R2: "LANGKJØRING "

Aktivetsbeskrivelse:	45-60 min. jevn langkjøring. Helst i kupert terreng der det blir "naturlig intervall" i langkjøringa. Holde tempo jevnt i hele perioden. Hvis liten stopp (justering av tøy, sko etc.) skal denne ikke være lengre enn max. 1 min. (ingen tøyning da). Uttøyning etter hele langkjøringen. Deretter 5-15 min. helt rolig jogg (avspenning).	
Hensikt :	Restitusjontrening med drag og hvile.	
	Varighet: 60-90 min.	Intensitet: Lav-Middels