



Prepp

Fart i beina og kontroll på overkroppen



«Prepp`n – Fart i beina og kontroll på overkroppen

Prepp`n er standard i Landslagsskolen, og det oppfordres til at øvelsene gjennomføres regelmessig på «hjemmebane». Den skal gjennomføres før alle treninger og kamper i Landslagsskolen.

Prepp`n skal optimalisere forutsetningene for å kunne trene med høy fart og intensitet i spillet, samt øke bevisstgjøringa og etablere referanser for fart og teknikk med og uten ball. Hovedfokuset er på frekvens og kontrollert forflytning med og uten ball.

Fotball er «Fart i hodet» og «Fart i beina». Valg og Utførelse. Prepp`n har hovedfokus på å bedre farta og presisjonen i utførelsen. Det er spesielt fokus på forutsetninger for 1mot1 situasjoner i angrep og forsvar. Med referanse til verdens beste som viser høy frekvens i beina og kontroll på overkroppen i 1mot1 situasjoner.

Trenerne velger øvelser fra preppbiblioteket med utgangspunkt i tema for økta. En normal prepp vil inneholde 2-3 ulike øvelser med en total varighet på 5 – 10 minutter.





Prepp

Frekvens og Forflytning uten ball

Stepping over linje (A)

- | | |
|---------------------------|--------------|
| A) Lede med høyre først | 2x 3-10 sek' |
| B) Lede med venstre først | 2x 3-10 sek |
| C) 1-2-3 side-side | 2x 3-10 sek |

Organisert i grupper på 4-6 spillere – løpende rullering

Hovedmomenter;

Fart i beina - Full fart

Se opp og rundt deg

Kontroll på overkroppen i utgangsstilling

Bevisstgjøring;

Forskjell høyre og venstre? - Dominant side.

Forskjell å se ned og se rundt deg? –Økt kompleksitet.



Stepping over linje (B)

- | | |
|---------------------------|-------------|
| A) Lede med høyre først | 2x 3-10 sek |
| B) Lede med venstre først | 2x 3-10 sek |
| C) 1-2-3 side-side | 2x 3-10 sek |

Hovedmomenter;

Utfør steppingen riktig med begge bein og på begge sider

Fart i beina, men tilpass farten

Se opp og rundt deg

Kontroll på overkroppen i utgangsstilling

Bevisstgjøring;

Tilpass farten etter kontrollen. Utfør steppingen riktig for deretter å øke fart.

Evne å flytte beina fort forutsetning for fart i fotball

Evne å se opp og orienter seg i spillet.

Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina



Forflytning A

A) Fremover – 1F 2x 3-10 sek

B) Bakover – 1F 2x 3-10 sek

Organisert i grupper på 4-6 spillere – løpende rullering

Hovedmomenter;

Fart i beina

Kontroll på overkropp ved retningsforandring

Kort tid i bakken og Sprette ut

Bevisstgjøring;

Dette er 1v1 og spes 1F. Evne å komme i press og bli i press for å vinne ball

Retningsforandringer skjer hele tiden i Fotball – viktig å kunne utføre med fart og kontroll - med og uten ball



Forflytning B

A) Framover som 1F	1x 3-10 sek
B) Bakover som 1F	1x 3-10 sek
C) Framover som 1F– m/ på tvers	2x 3-10 sek
D) Bakover som 1F– m/ på tvers	2x 3-10 sek

Organisert i grupper på 4-6 spillere – løpende rullering.

Hovedmomenter:

Utfør forflytningen med kontroll på overkroppen i retningsforandringen med begge bein på begge sider

Fart i beina, men tilpass farten

Kort tid i bakken og Sprette ut

Bevisstgjøring:

Tilpass farten etter kontrollen. Utfør forflytningene med kontroll på overkroppen for deretter å gradvis øke fart og utfordringen med å kontrollere overkroppen.

Dette er 1v1 og spes 1F. Evne å komme i press og bli i press for å vinne ball



Stepping 1-2-3 side-side m/ Forflytning på verbal trigger (Hø og Ve)

- A) Ut og tilbake - fremover i V (hø eller ve) 2x 3-10 sek
- B) Ut og tilbake - bakover i V (hø eller ve) 2x 3-10 sek
- C)Ut og tilbake - fremover med sprint (h eller V)2x 3-10 sek

Organisert i grupper på 4-6 spillere – løpende rullering

Hovedmomenter;

Fart i beina» -Full fart

«Kontroll på overkroppen i utgangsstilling

Kontroll på overkropp ved retningsforandring

Kort tid i bakken og Sprette ut

Reagere hurtig og omstille hurtig

Bevisstgjøring;

Verbal trigger kamplikt. Viktig å kunne reagere riktig og hurtig og kunne omstille hurtig – raskt komme inn i stepping igjen.

Dette er 1v1 og spes 1F. Evne å komme i press og bli i press for å vinne ball



Stepping 1-2-3 side-side m/ Forflytning på verbal trigger x3 (Hø, Ve og Vende)

A) Vende 90 (høyre, venstre eller vende)

2x 3-10 sek

Organisert i grupper på 4-6 spillere – løpende rullering

Hovedmomenter;

Fart i beina» - Full fart

Kontroll på overkropp – oppreist stilling

Reagere hurtig og omstille hurtig

Bevisstgjøring;

Verbal trigger kamplikt. Viktig å kunne reagere riktig og hurtig og kunne omstille hurtig – raskt komme inn i stepping igjen.

Dette er 1v1 og spes 1F. Evne å komme i press og bli i press for å vinne ball



Speiling - Forflytning på visuell trigger (Hø og Ve)

- | | |
|---------------------------|-------------|
| A) Lede med høyre først | 1x 3-10 sek |
| B) Lede med venstre først | 1x 3-10 sek |
| C) 1-2-3 side-side | 1x 3-10 sek |

Hovedmomenter;

Fart i beina»
Kontroll på overkroppen i utgangsstilling
Kontroll på overkropp ved retningsforandring
Reagere hurtig

Bevisstgjøring;

Visuell trigger kamplikt. Viktig å kunne reagere riktig og hurtig.
Dette er 1v1 og spes 1F. Evne til å bli i press for å vinne ball





Prepp

Frekvens og Forflytning med ball

Touch og pasning

Forflytninger med ball, føring og dribbling

- A) Føring m/ høy frekvens og mange touch
- B) Føring m/ høy frekvens og mange touch m/ retningsforandring

Hovedmomenter;

Fart i beina og mange touch ved føring» «Orientering og Kontroll på overkropp ved føring og retningsforandring

Bevisstgjøring;

Evne å håndtere og kontrollere ball hurtig og presist. Evne å ta av press og kunne utfordre og passere motstandere med fart og kontroll som 1A i 1v1 situasjoner

Retningsforandringer skjer hele tiden i Fotball – viktig å kunne utføre med fart og kontroll - med og uten ball



Touch og pasning

- A) Mottak – Pasning m/ kort tid mellom touch og pasning
- B) Mottak – Medtak - Pasning m/ kort tid mellom touch og pasning

Hovedmomenter;

Hurtig og presis håndtering av ball

Hurtig forflytning i forkant» - «Kort avstand mellom beina

Kort tid mellom touch 1 – 2 - pasning» «Drepe» – slå» «Drepe» – ta med – slå.

Bevisstgjøring;

Søke like forutsetninger før 1.touch og pasning ved hurtig forflytning i forkant og lik utgangsstilling ved utførelse

Retningsforandringer skjer hele tiden i Fotball – viktig å kunne utføre med fart og kontroll - med og uten ball



Touch og pasning – åpne og true

A) Mottak – Medtak - Pasning m/ kort tid mellom touch og pasning

Hovedmomenter;

Hurtig og presis håndtering av ball

Hurtig forflytning i forkant - Kort avstand mellom beina

Kort tid mellom touch 1 – 2 - pasning» «Drepe – slå, «Drepe» – ta med/vende – slå

Orientering og Kontroll på overkropp ved vending og retningsforandring

Bevisstgjøring;

Evne å håndtere og kontrollere ball hurtig og presist. Evne å ta av press, vende, åpne og true med ball og blikk og kunne utfordre motstandere med fart og kontroll som 1A

Søke like forutsetninger før 1.touch og pasning ved hurtig forflytning i forkant og lik utgangsstilling ved utførelse. Kontroll på overkropp ved forflytninger og retningsforandringer med ball.

Retningsforandringer skjer hele tiden i Fotball – viktig å kunne utføre med fart og kontroll - med og uten ball

