**Sjef over ballen/ballkontroll****Vendingøvelse to og to****Varighet 10 min****Organisering:**

- Alle med en ball hver, to og to rett ovenfor hverandre
- På signal begynner man å føre mot hverandre. Når spillerne møtes ca på midten vender de og fører ballen tilbake til start.

**Læringsmomenter:**

- Innlevelse
- Når vender jeg – avstand?
- Hva slags type vending bruker jeg?
- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv

**Variasjoner:**

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

**Sjef over ballen/lek****Racerbilen - føre i ulike gir****Varighet 15 min****Organisering:**

- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område. Banestørrelse i forhold til antall
- Her er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir, bestemt av treneren
- Første gir er laveste fart og femte gir er høyeste fart

**Læringsmomenter:**

- Holde kontroll på/ beskytte egen ball ved å få kropp mellom "motstander" og ball til enhver tid
- Ballkontroll
- Hvordan fører jeg i høyt tempo / lavt tempo
- Bruk begge bein

**Variasjoner:**

- Varier banestørrelsen slik at romforholdene endrer seg
- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte

## HOVEDDEL

Varighet: 20 min



### Smålagsspill: 2 mot 2 + keeper og joker Varighet 20 min.

#### Organisering

- 15 x 20 meter
- Spill 2 mot 2 med voksen joker, for å få bedre flyt i spillet.

#### Læringsmomenter

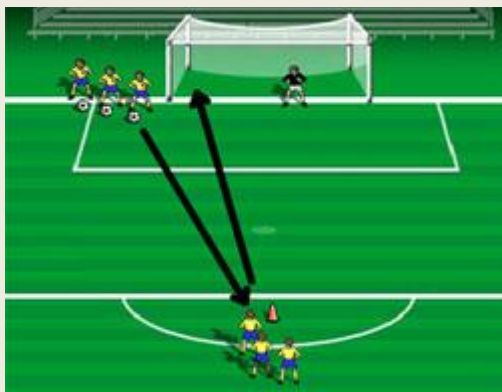
- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtaket/mottak?
- Møt ball, få kjapt kontroll
- Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?
- Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring

#### Variasjoner

- Varier banestørrelsen
- Legg inn touchbegrensning

## AVSLUTNING AV ØKTA

Varighet: 15 min



### Scoringstrening på mål Avslutning på løpende rekke Varighet 15 min.

#### Organisering

- Spilleren som skal avslutte får pasning, tar med seg ballen fremover og avslutter
- Den som har avsluttet henter ball og stiller seg i køen der pasningen blir slått fra.

#### Læringsmomenter

- Score mål – hvordan?!
- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning
- Bruk begge bein!

#### Variasjoner

- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før
- Legge inn touchbegrensning
- Gi avslutter pasninger fra forskjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein

## Økt nr. 2 (6-8 år) Føring-finte-drible

OPPVARMING

Varighet: 25 min



### Sjef over ballen/ballkontroll Føring i ulikt tempo og retning i firkant

**Varighet 10 min**

#### Organisering

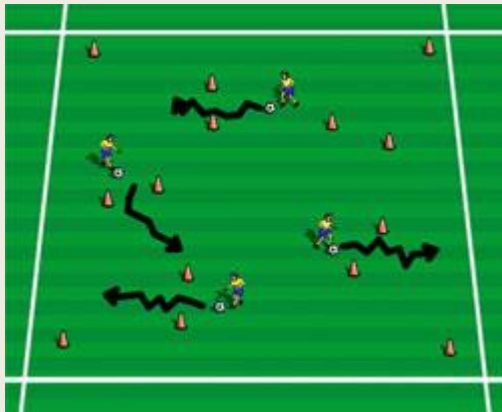
- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne med en ball hver i firkanten
- Føre rundt med kontroll på egen ball.
- Oppsøk andre spillere i firkanten og prøv å finte når vi møtes

#### Læringsmomenter

- Tørre å prøve!
- Hvilken avstand bør jeg ha til "motspilleren" når jeg setter finta?
- Tempoforandring ut av finta
- Innlevelse

#### Variasjoner

- Velge ut en bestemt finte alle skal øve på
- Varier størrelsen på banen



### Sjef over ballen/ballkontroll Føring gjennom porter

**Varighet 15 min**

#### Organisering

- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne har en ball hver
- Sett opp mange små kjeblemål innenfor den større firkanten
- Spillerne skal føre ballen med kontroll gjennom portene, i tilfeldig rekkefølge
- Varier ofte hva slags type føring vi bruker, hvilket ben

#### Læringsmomenter

- Ballkontroll, mange berøringer på ball
- Bruke forskjellige deler av foten, lek med touchen!
- Kan jeg ha ballen lengre unna meg selv?

#### Variasjoner

- Telle antall porter man rekker og føre gjennom, trigger tempo i føringen

**Smålagsspill: 2-mot-2 + keeper og joker****Varighet 20 min****Organisering**

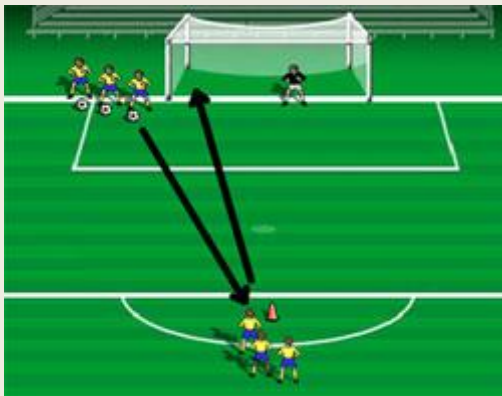
- 15 x 20 meter
- Spill 2 mot 2 med foreldrejoker, for å få bedre flyt i spillet.

**Læringsmomenter**

- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtak/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



## Scoringstrening på mål Avslutning på løpende rekke

Varighet 15 min.

### Organisering

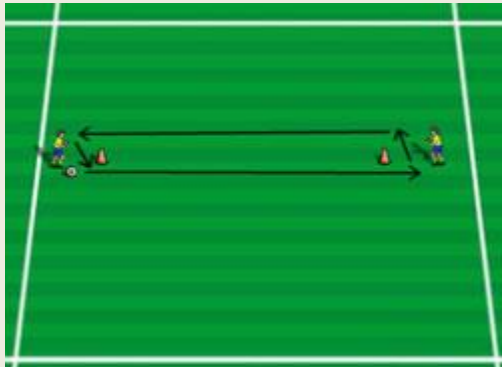
- Spilleren som skal avslutte får pasning, tar med seg ballen fremover og avslutter
- Den som har avsluttet henter ball og stiller seg i køen der pasningen blir slått fra.
- Spillerne bytter på å stå i mål
- Pass på at det ikke er for lang kø og mye venting

### Læringsmomenter

- Score mål – hvordan?!
- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning
- Bruk begge bein!

### Variasjoner

- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før
- Legge inn touchbegrensing
- Gi avslutter pasninger fra forskjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein



**Spille med og mot:**  
**Pasning - medtak - pasning**

**Varighet 15 min**

**Organisering**

2 spillere på 1 ball

- Slår pasninger frem og tilbake til hverandre med forskjellige typer teknikker
- Minimum 2 touch slik at vi får masse repetisjoner på medtak/mottak
- Hver spiller har en kjele foran seg som han eller hun skal ta med ballen til siden for før pasningen slås tilbake

**Læringsmomenter**

- Legg til rette med første touch for pasning på andre touch
- Tempo i pasning, slå gjennom ball
- Treffpunkt på ball!
- Treff medspiller

**Variasjoner**

- Varier avstand
- Legg inn touchbegrensning
- Lage form for konkurranser?



**Spille med og mot:**  
**Tilslags- og pasningssirkel**

**Varighet 10 min**

**Organisering**

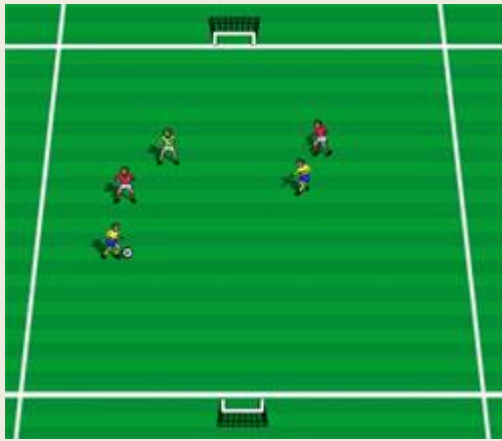
- Halvparten av spillerne har 1 ball hver og danner en sirkel
- De som ikke har ball jobber inne i sirkelen med ballkontroll og ulike delferdigheter

**Læringsmomenter**

- Orientering i forkant
- Bruke blikket og se hvor det er ledig rom og ledig medspiller
- Åpne opp kroppen før mottak/medtak så det går kjappere å ta den med seg
- Hurtig ballkontroll
- Retningsbestemt mottak

**Variasjoner**

- Utallige variasjoner med tanke på hvilke tilslagsferdigheter man ønsker å trene på
- Touchbegrensning, minimum 2 touch for å få repetisjon på mottak/medtak
- ulik serv fra spillere i ytre sirkel (kraft på pasningen, langs bakken og i lufta)



### Smålagsspill: 2-mot-2 + keeper og joker

**Varighet 25 min**

#### Organisering

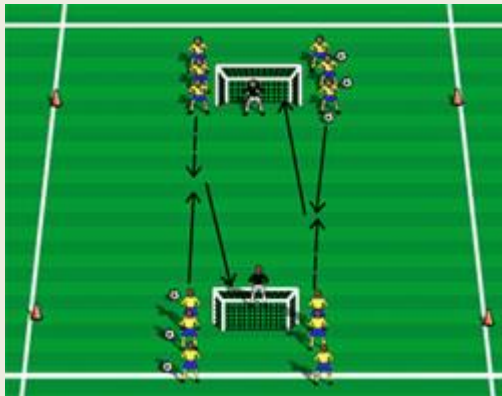
- 15 x 20 meter
- Spill 2 mot 2 med foreldrejoker, for å få bedre flyt i spillet.

#### Læringsmomenter

- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtak/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



### Scoringstrening på mål:

#### Mot 2 mål på løpende rekke

**Varighet 10 min**

#### Organisering

- De to køene der det er baller starter øvelsen samtidig ved å spille ballen over til en spiller som kommer i mot
- Spilleren som kommer i mot får ballen, tar et medtak og avslutter med hensikt om å score mål
- Den som sentret og den som avsluttet bytter plass
- Minimum 2 touch

#### Læringsmomenter

- Legg til rette for avslutning
- Bruk begge føtter
- Møt ballen, ta av farten på den og få kjapp kontroll
- Hvor mange touch bruker jeg før jeg har skikkelig kontroll?

#### Variasjoner

- Legg inn touchbegrensning
- Ruller spillerne i forhold til at man får brukt begge bein
- Varier banestørrelse i forhold til kraft i avslutningen og ikke minst muligheten for å score



# Treningsøker på 90 minutter (9-11 år)

Grunnprinsippene i trening av unge fotballspillere

- 1) **AKTIVITETSPRINSIPPET:** Skape høy aktivitet
- 2) **SPESIFISITETSPRINSIPPET:** Trene på de riktige tingene
- 3) **VARIASJONSPRINSIPPET:** Idrettsspesifikk/vid forstand
- 4) **TILPASSET SMÅLAGSSPILL:** Tid/Rom, motstand og mestring

## Alle treninger i Astor FK bør inneholde de 4 aktivitetskategoriene

- 1) Sjef over ballen
- 2) Spill med mot
- 3) Smålagsspill
- 4) Scoringstrening

## Tema/innhold

- Treningsøkt 1)** Føring/vending  
**Treningsøkt 2)** Føring-finte-drible  
**Treningsøkt 3)** Mottak/medtak  
**Treningsøkt 4)** Pasningsspill  
**Treningsøkt 5)** 1.angriper (1A) og vi andre, 1-mot-1 til overtallsspill

Disse øvelsene kan med små justeringer også gjennomføres for andre enn 9-10-årslag.

<b>Tittel på nivået</b>	<b>24 temabaserte treningsøker - 90 min./økt</b>
<b>Aldersgruppe</b>	<b>9-10 år, nivå 2 i NFFs utviklingsplan</b>
<b>Laget av</b>	<b>NFF / <a href="http://www.treningsøkt.no">www.treningsøkt.no</a></b>
<b>Økt-nummer</b>	<b>3, 6, 9, 15 og 18 av 24</b>
<b>Total varighet</b>	<b>90 minutter</b>

# Økt 1 (9-10 år) Føring- vending

## OPPVARMING

Varighet: 15 min



### Sjef over ballen/ballkontroll: Føring gjennom porter - ulike gir

Varighet 15 min

#### Organisering

- Størrelsen på firkant ut i fra antall
- Sett opp mange små kjeglemål rundt i firkanten
- Vi går sammen 2 og 2 og skal slå pasninger til hverandre gjennom porten.
- 1 poeng for hver pasning som går gjennom porten og blir tatt i mot med kontroll på andre siden

#### Læringsmomenter

- Bruk blikket, hvor er det ledig port, hjelp hverandre.
- Komme seg fra trangt til ledig
- Når spiller jeg pasningen?
- Treffpunkt på ball
- Standfot peker dit jeg slår

#### Variasjoner

- Lag kjeglemål større/mindre og ha færre/flere

## HOVEDDEL

Varighet: 60 min.



### Smålagsspill: Spill 2 mot 2 med to små mål

Varighet 20 min

#### Organisering

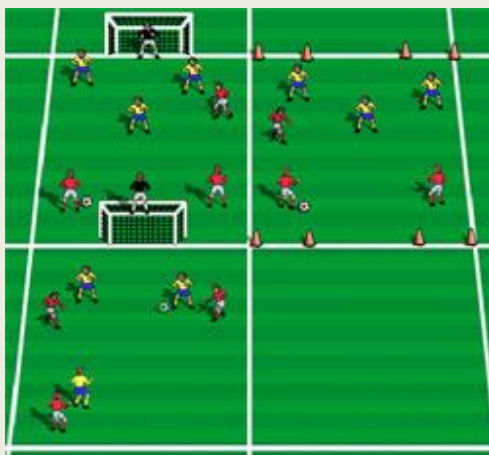
- 15x20m
- Spill 2-mot-2 med mulighet til å score i to forskjellige mål

#### 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



### Smålagsspill: Spill 3 mot 3 i ulike spillformer

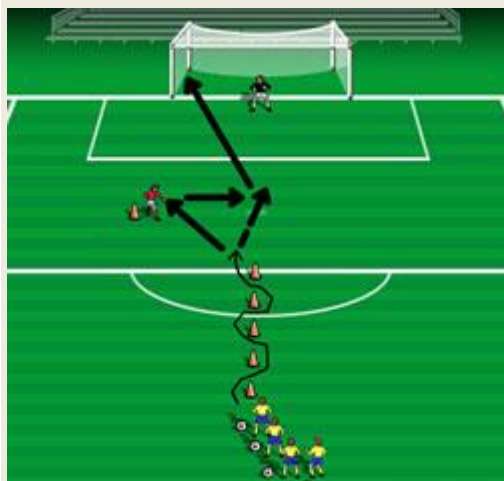
Varighet 40 min

#### Organisering

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

#### Variasjoner

- Varier banestørrelsene
- Varier betingelsene på de forskjellige banene



### Sjef over ballen: Ballkontroll Drible-, pasning og avslutningsløype

Varighet 15 min

#### Organisering

- Alle spillerne har en ball hver
- 1 og 1 fører ball med kontroll gjennom portene, sentrer til spiller ved kjegle og får ballen tilbake før man avslutter på mål
- Den som avslutter steller seg på kjegle for å sette opp veggspillet med neste mann
- Den som stod på kjeglen henter ball og steller seg bakerst i køen

#### Læringsmomenter

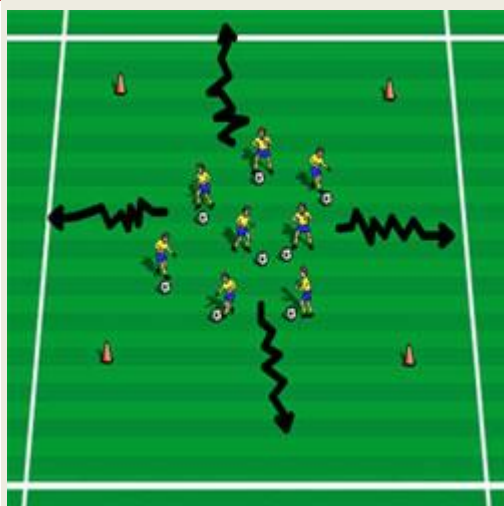
- Ballkontroll, mange touch nær seg selv
- Pasning i forhold til hverandre.
- Score mål!

#### Variasjoner

- Varier avstanden mellom kjeglene
- Varier avstanden til mål i forhold til kraft i avslutning

## Økt nr. 2 (9-10 år)

## Føring-finte-drible



### Sjef over ballen/lek: Nord - øst - sør - vest

Varighet 15 min

#### Organisering

- Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område.
- Størrelse i forhold til antall
- Spillerne fører ballen rundt i firkanten og på trenerens signal fører spillerne ballen i den retning de skal

#### Læringsmomenter

- Ballkontroll, mange berøringer
- Temposkifte når signalet kommer, hvordan fører jeg?
- Gjør den vendingen som er mest effektiv når signalet kommer
- Vet jeg hvor jeg skal?

#### Variasjoner

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Kall "retningen" med andre ord. Eks. fotballstadioner eller byer
- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg



### Smålagsspill: 2-mot-2 med to mål

**Varighet 20 min**

#### Kommentar

Fokusområder:

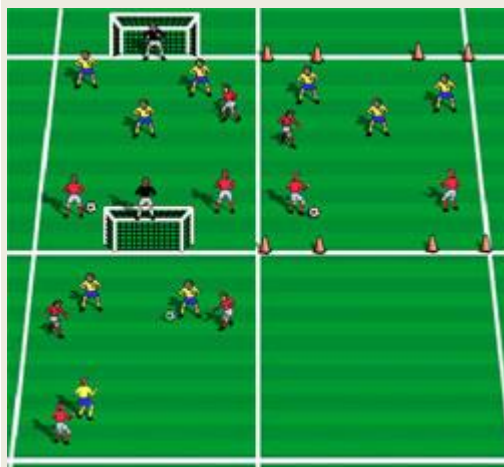
- Korte touch
- Lavt tyngdepunkt
- Verne om ballen
- Når finte/drible/slå ballen?

#### Organisering

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

#### Læringsmomenter

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



### Smålagsspill: 3-mot-3 i ulike spillformer

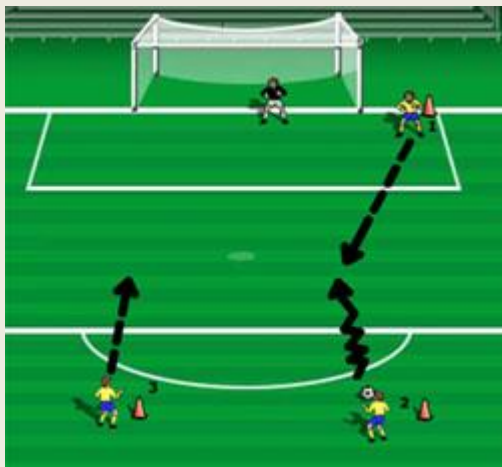
**Varighet 40 min**

#### Organisering

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

#### Variasjoner

- Varier banestørrelsene
- Touchbegrensning
- Varier betingelsene på de forskjellige banene
- Justere lagene

**Scoringstrening på mål:****Tre-stasjoner 2 mot 1 + keeper****Varighet 15 min****Organisering**

- Spillere på stasjon 2 og 3 skal kjempe mot spiller ved stasjon 1 og score på keeper
- Etter avslutning eller ballen ute av spill så ruller vi mellom stasjonene

**Læringsmomenter**

- Mottak/medtak mot press, dra på seg press, slippe eller gå
- Legge til rette for avslutning, langt touch – kort touch

**Variasjoner**

- Forsvarsspiller eller trener setter i gang øvelsen med en pasning, så får vi flere repetisjoner på medtak
- Touchbegrensning

**Spille med og mot: Pasningsspill & ballkontroll****Tilslags- og pasningssirkel****Varighet 15 min****Organisering**

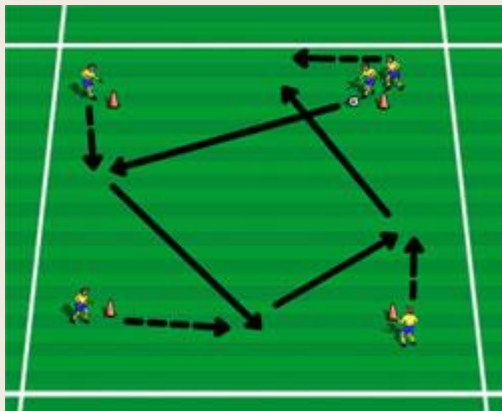
- Halvparten av spillerne har 1 ball hver og danner en sirkel
- De som ikke har ball jobber inne i sirkelen med ballkontroll og ulike delferdigheter

**Læringsmomenter**

- Orientering i forkant
- Bruke blikket og se hvor det er ledig rom og ledig medspiller
- Åpne opp kroppen før mottak/medtak så det går kjappere å ta den med seg
- Hurtig ballkontroll
- Retningsbestemt mottak

**Variasjoner**

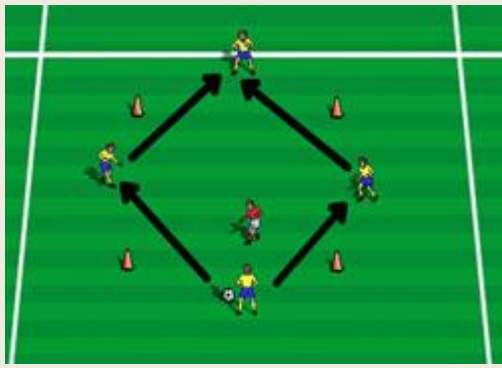
- Utallige variasjoner med tanke på hvilke tilslagsferdigheter man ønsker å trene på
- Touchbegrensing, minimum 2 touch for å få repetisjon på mottak/medtak
- ulik serv fra spillere i ytre sirkel (kraft på pasningen, langs bakken og i lufta)

**Spille med og mot:****Pasningsspill - ballkontroll****Opp - tilbake - medløp****Varighet 15 min****Organisering**

- Kvadrat på 25x25 meter.
- En spiller på hver kjeGLE. "StartkjeGLEn" med to spillere.
- En spiller møter og får pasning. Spiller støttepasning og gjør en ny bevegelse for å skape vinkel for spill videre.
- Pasning i medløp. Kontroll i medløp før ny pasning opp på neste spiller som starter fra neste kjeGLE

**Læringsmomenter**

- Orientering før mottak
- 1.berøring i bevegelse
- Timing bevegelse-pasning
- Orientering i etterkant av pasning
- Utførelse av pasning



**Spille med og mot:**  
**Firkantøvelse: "Gjennom fiendeland 4 mot 1"**  
**Varighet 10 min**

**Kommentar**

Fokuser på mottak/medtak

**Organisering**

- 4 kjepler, 5 spillere
- 4 mot 1 i firkant der formålet er å holde ballen i laget,
- 10 pasninger gir 1 poeng (spillerne teller høyt)
- Ved brudd eller ballen ut av spill byttes forsvarsspiller i midten

**Læringsmomenter**

- Vær spillbar, alltid!
- Slå – gå, ut av pasningsskygge
- Spill alltid på fot/i steg til en medspiller. Når slår jeg pasningen?
- Bruk blikket

**Variasjoner**

- Etter 20 pasninger går vi over til 1 touch
- Tvungen 2 touch

**HOVEDDEL**

**Varighet: 35 min**



**Smålagsspill: 3-mot-3 + keeper og joker**  
**Varighet 35 min**

**Kommentar**

- Orientering og observasjon av med- og motspilleres posisjonering og bevegelser
- 1.berøring knyttet til både å ta av press og skape muligheter for videre spill
- Valg/utførelse pasning

**Organisering**

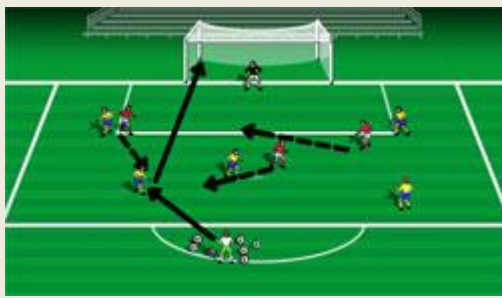
- Spill 3 mot 3 med joker (som er kledd i vest i annen farge)
- Bruk av føring og vending for å komme til avslutning.

**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



### Scoringstrening på mål: 5-mot-3 i 16-meteren

**Varighet 15 min**

#### Organisering

- Trener starter aktiviteten ved å spille ballen inn til "laget" i overtall
- Ballen skal da så fort som mulig i mål, da kommer det ny ball fra trener med en gang

#### Læringsmomenter

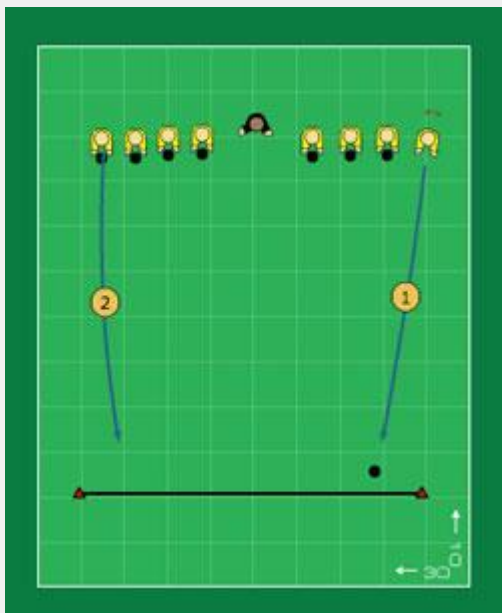
- Orientering
- Posisjonering og bevegelse før mottak
- 1.berøring
- Valg av pasning vs. dribling vs. skudd
- Valg/utførelse av skudd
- 1A: Skyte selv eller spille pasning til bedre plassert spiller?
- Vi andre: Hvordan hjelper vi 1A
- Score mål!

#### Variasjoner

- Flere motspillere
- Mindre område

## Økt nr.4 (9-10 år)

## Pasningsspill



### Sjef over ballen/lek:

### Fotballgolf - nærmest en valgt linje

**Varighet 15 min**

#### Organisering

- Spillerne står på en linje med en ball hver.
- Spillerne forsøker deretter å slå ballen nærmest en valgt linje, eksempelvis "dødlinja" fra sekstenmeteren.
- Den som treffer eller kommer nærmest vinner.

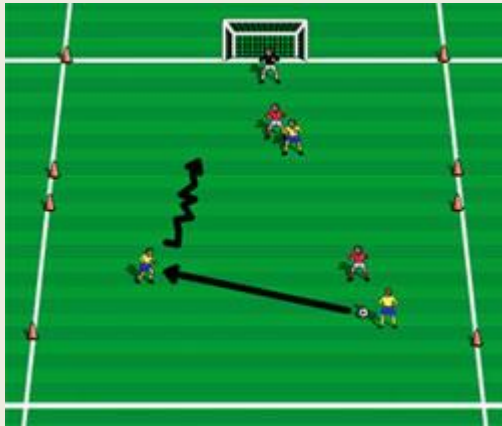
#### Læringsmomenter

- Bruk av innside pasning; orientering ifht. målet, så fokus på innløp og ballen (standfot, treffpunkt, stive av ankelledd, "slå igjennom ballen").
- Arbeidsoppgave: Hvordan unngår vi at ballen spretter eller forlater underlaget?

#### Variasjoner

- Endre lengden fra spillere til den valgte linja.
- Bytte skuddfot (skyte med "vranga")





### Scoringstrening på mål: Angrepsspill i siste tredjedel 2-mot-1 med sone + 1 mot 1 i A.sone

**Varighet 20 min**

#### Organisering

- Del banen i 2 soner
- 2 mot 1 i den ene og 1 mot 1 i den andre
- Når de 2 i første sone har passert forsvarsspiller i sin sone kan de bruke tredje angrepsspiller, for å score mål

#### Læringsmomenter

- Slå eller gå?
- Dra på seg press, skape/utnytte overtall
- Hvilken medspiller bruker jeg?
- Kan jeg kamuflere pasningen min, hva slags type teknikker bruker jeg ofte da?

#### Variasjoner

- Legg inn touchbegrensning
- Trener server i gang øvelsen



### Smålagsspill: Spill 3-mot-3 + joker og keeper

**Varighet 40 min**

#### Organisering

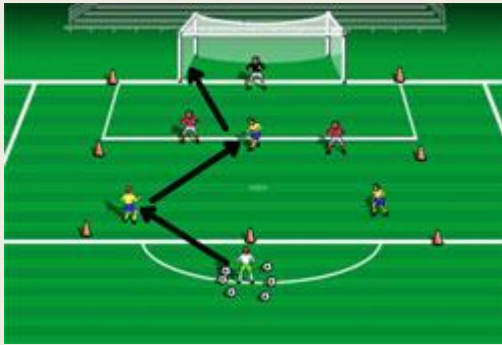
- 9 spillere (3 utspillere på hvert lag + keepere + joker)
- Bruk av føring og vending for å komme til avslutning.
- Relativt smal bane

#### 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



### Scoringstrening på mål: 3-mot-2 på avgrenset område

Varighet 15 min

#### Organisering

- 3 mot 2 i et avgrenset område, f.eks. 16-meteren

#### 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.
- Gjøre deg spillbar for 1A slik at vi i neste trekk kan score

#### Variasjoner

- Øk antallet angrepsspillere
- Varier hvor stort området er

## Økt nr.5 (9-10 år) 1A og vi andre: 1:1 til overtallspill



### Sjef over ballen/lek: Racerbilen - føre i ulike gir

Varighet 10 min

#### Organisering

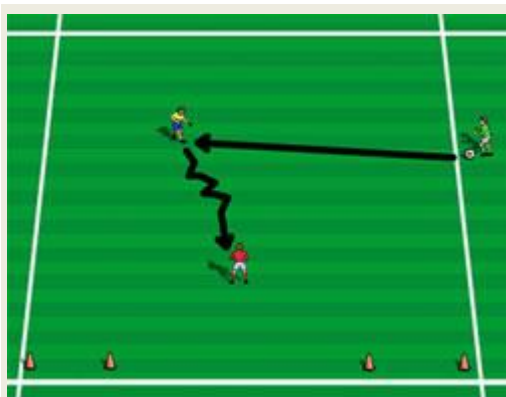
- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område. Banestørrelse i forhold til antall
- Her er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir, bestemt av treneren
- Første gir er laveste fart og femte gir er høyeste fart

#### Læringsmomenter

- Holde kontroll på/ beskytte egen ball ved å få kropp mellom "motstander" og ball til enhver tid
- Ballkontroll
- Hvordan fører jeg i høyt tempo / lavt tempo
- Bruk begge bein

#### Variasjoner

- Varier banestørrelsen slik at romforholdene endrer seg
- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte



## Spille med og mot - fra 1:1 til overtallsspill: 1-mot-1 - med to små mål

**Varighet 10 min**

### Organisering

- Spiller A spiller pasning over til spiller B.
- Spiller B møter ballen.
- Spiller A prøver å vinne ballen tilbake fra spiller B – som prøver å dribble seg forbi spiller A for å kunne score mål på ett av de to små målene.

### Læringsmomenter

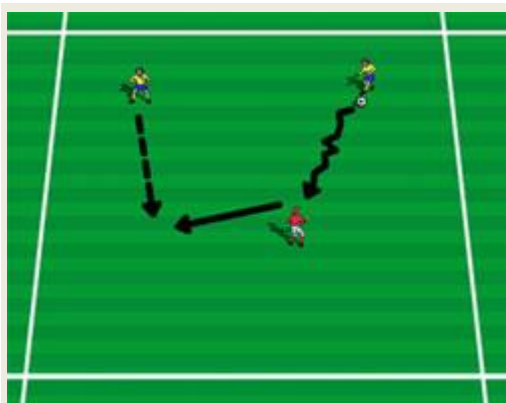
- Møte ball – ballkontroll
- Tidspunkt for finte
- Tydelig utslag til en av sidene
- Tempoveksling idet spilleren passerer

### Variasjoner

- Spiller som scorer blir stående på banen.
- Spiller som kommer inn på banen setter i gang angrepet.

**HOVEDDEL**

**Varighet: 55 min**



## Spille med og mot Fra 1:1 til overtallsspill 2-mot-1: føring over linje

**Varighet 15 min**

### Organisering

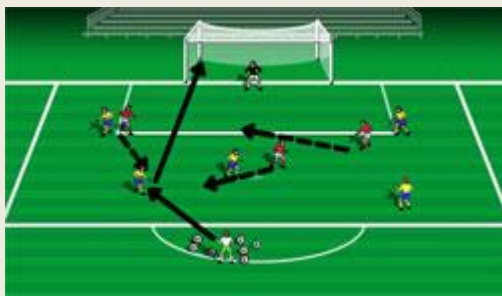
- Vi jobber innenfor et rektangel på 12 x 20 meter
- 1A (førsteangriper) starter med ball og skal sammen med 2A passere 1F (første forsvarer).
- Scoring ved kontrollert føring over linjen

### Læringsmomenter

- Bevegelse for å skape plass for 1A
- Utfordre mot 1F med tempo
- Pasning eller gå selv?
- Timing

### Variasjoner

- Tilpass banestørrelsen i forhold til utfordringer, lag både større og mindre
- Trener kan serve og dermed sette større krav til 1A og 2A sine valg og handlinger
- Touchbegrensning



### Scoringstrening på mål: 5-mot-3 i 16-meteren

**Varighet 15 min**

#### Organisering

- Trener starter aktiviteten ved å spille ballen inn til "laget" i overtall
- Ballen skal da så fort som mulig i mål, da kommer det ny ball fra trener med en gang
- Bruker naturlig avgrensning med linjene rundt 16-meter + målet

#### Læringsmomenter:

- 1A: Skyte selv eller spille pasning til bedre plassert spiller?
- Vi andre: Hvordan hjelper vi 1A
- Score mål!

#### Variasjoner:

- Flere motspillere
- Mindre område
- Ballen må innom samtlige 5 angrepsspillere for å telle som mål