

Økt 6 (12 år)

Trener vi forsvar eller angrep? Hva skal spillerne trene på i dag? Hvordan skal vi sørge for at de får trent på nettopp dette?

0 minutter

Racerbilen

REP	ANT	INT	MIN
1		5	6'

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir. Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.

Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		2	9'

Alle spillerne er i et avgrenset området hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

Bearbeiding oppvarmingsøvelse LS

REP	ANT	INT	MIN
1		5	25'

Organisering:

To endesoner med tre angrepsspillere. En midtre sone med fire forsvarsspillere og en angrepsspiller.

Beskrivelse:

Angripende lag (rødt) skal spille ballen seg imellom i endesonen, og eventuelt opp på feilvendt medspiller i midtre sone. Når det føles hensiktsmessig (når det er skapt tilstrekkelig rom), skal de forsøke å spille langs bakken over til medspillere i motsatt endesone. Dersom forsvarssleddet vinner ball, kan de bryte ut av egen sone og kontre gjennom å føre kontrollert over motstanders dødlinje.

Grep/variasjoner:

Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med en i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.

Føring over linje

REP	ANT	INT	MIN
1		4	25'

Spill der man scorer ved å føre over motstanders linje.

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	25'

Vanlig spill 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner.

Økt 6 (12 år)

Racerbilen

REP	ANT	INT	MIN
1		5	6'

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir. Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.

FORMÅL

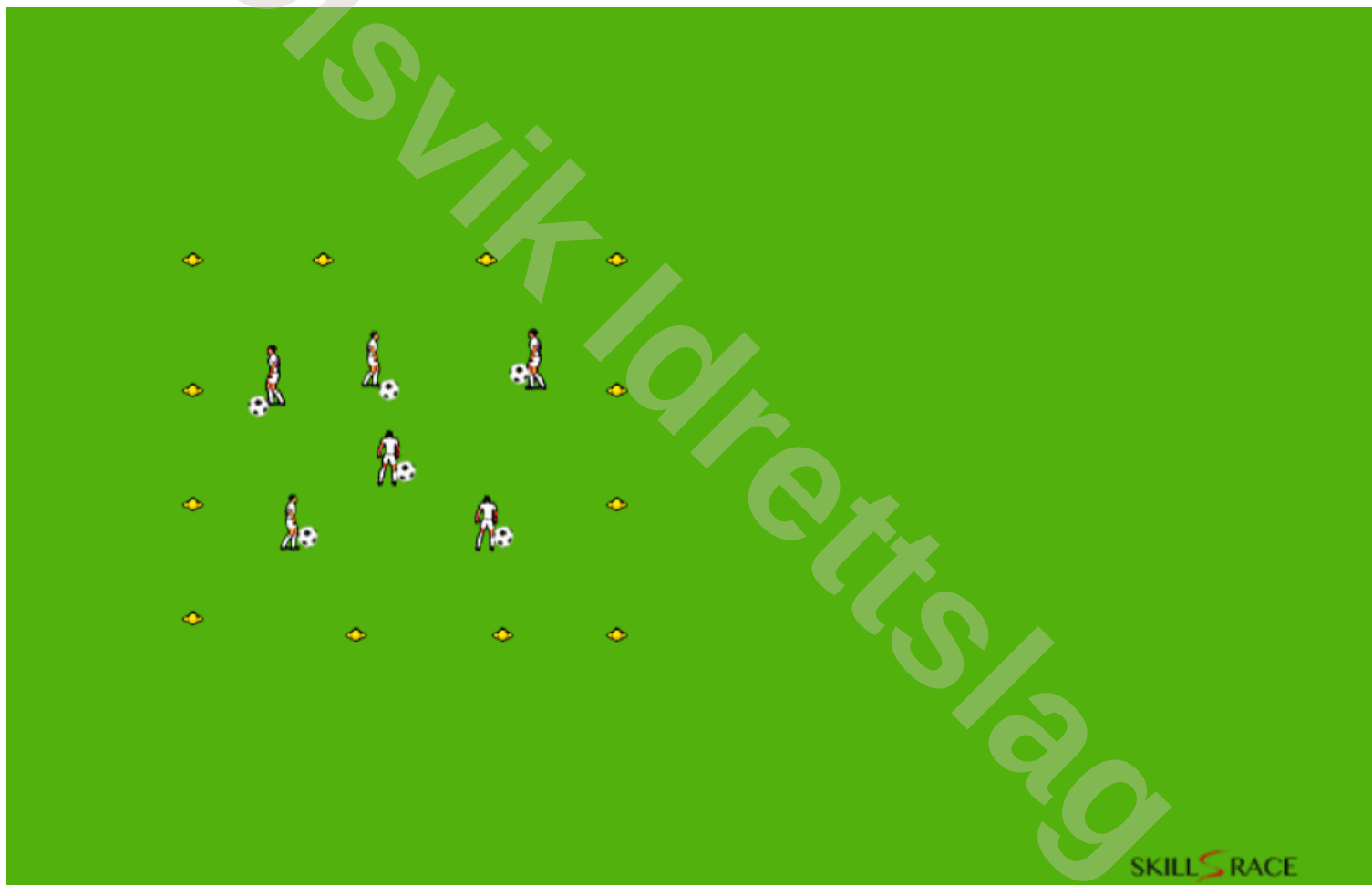
Holde kontroll på egen ball til enhver tid.

Føring i ulike tempo

UTFØRELSE

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir.

Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.



Økt 6 (12 år)

Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		2	9'

Alle spillerne er i et avgrenset området hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

FORMÅL

Spillerne må orientere seg, og vite hvor medspillerne befinner seg.

1A - medtak/mottak, pasning, føring.

FORBEREDELSE

Lag et område spillerne skal være i, man kan gjerne bruke 16m som utgangspunkt (avhenger selvfølgelig av antall spillere)



Fig.1 Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		5	25'

Bearbeiding oppvarmingsøvelse LS

Organisering:

To endesoner med tre angrepsspillere. En midtre sone med fire forsvarsspillere og en angrepsspiller.

Beskrivelse:

Angripende lag (rødt) skal spille ballen seg imellom i endesonen, og eventuelt opp på feilvendt medspiller i midtre sone. Når det føles hensiktsmessig (når det er skapt tilstrekkelig rom), skal de forsøke å spille langs bakken over til medspillere i motsatt endesone. Dersom forsvarsleddet vinner ball, kan de bryte ut av egen sone og kontre gjennom å føre kontrollert over motstanders dødlinje.

Grep/variasjoner:

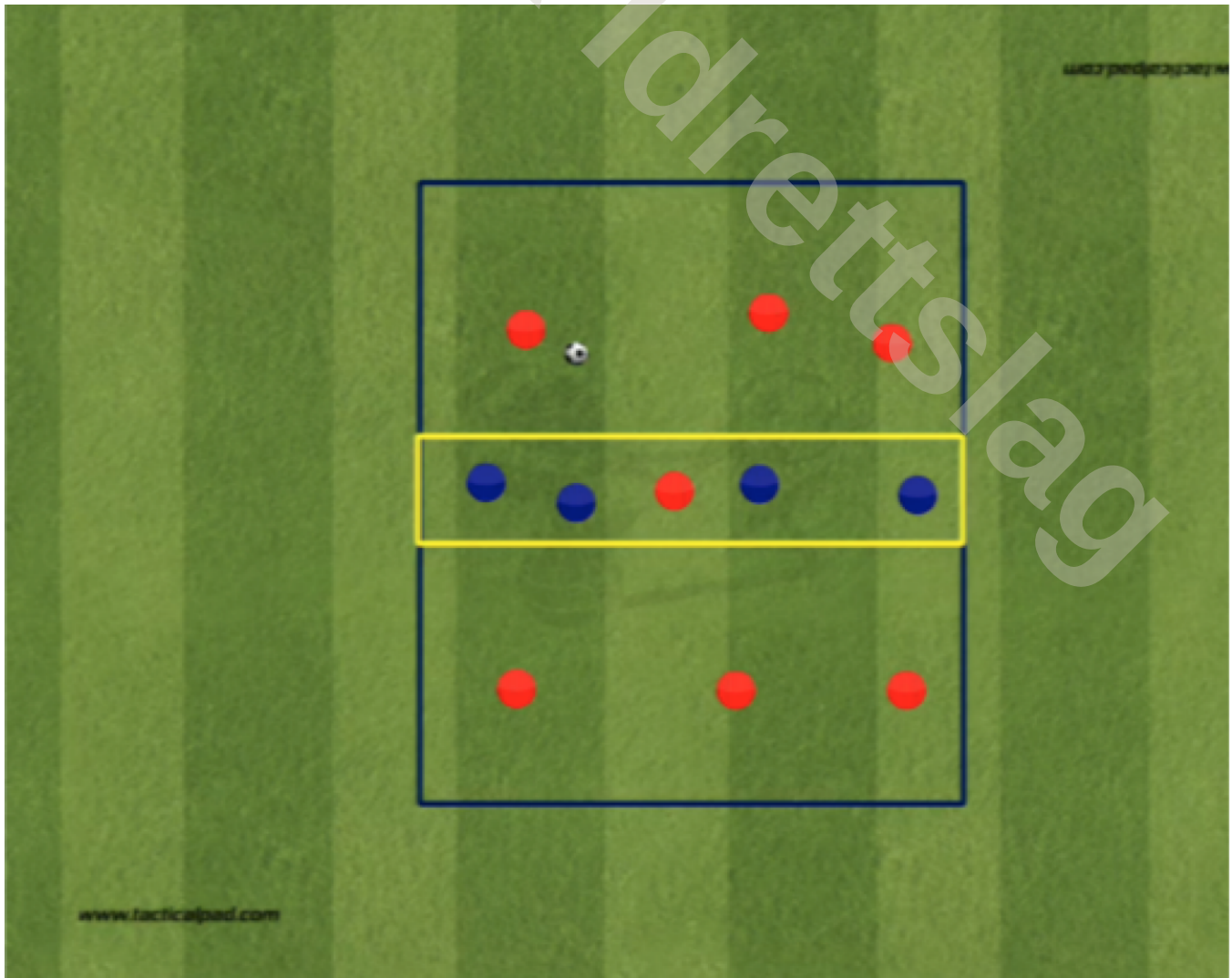
Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med en i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.

FORMÅL

Bearbeiding - trent på nødvendigheten av god kroppsstilling, orientering og balltempo

UTFØRELSE

- 1 To endesoner med tre angrepsspillere. En midtre sone med fire forsvarsspillere og en angrepsspiller
- 2 Angripende lag skal spille ballen seg imellom i endesonen, og eventuelt opp på feilvendt medspiller i midtre sone. Når det er hensiktsmessig (når det er skapt tilstrekkelig rom), skal de forsøke å spille langs ballen over til medspillere i motsatt endesone. Hvis forsvarsleddet vinner ballen, kan de bryte ut av egen sone og kontre gjennom å føre kontrollert over motstanders dødlinje.
- 3 Grep/Variasjoner: banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Evt at blått lag kan presse med en i hver endesone. Bytte soner etter tid eller balltap.



Økt 6 (12 år)

Fig.1 Skjerm bilde 2018-11-30 kl. 12.27.20.png

Olsviik Idrettslag

Økt 6 (12 år)

Føring over linje

REP

ANT

INT

MIN

1

4

25'

Spill der man scorer ved å føre over motstanders linje.

Olsvik Idrettslag

Økt 6 (12 år)

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	25'

Vanlig spill 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner.

Olsviik Idrettslag