

## Økt 13 (13 år)

0 minutter

## Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

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 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.

## Trelagsfotball

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

Del gruppen inn i tre lag, og avgrens et område ut fra antall spillere. To av lagene er til enhver tid på lag, mens et lag forsvarer seg. Eksempelvis blå og rød mot hvit. Bytt hvilke lag som forsvarer på tid, eksempelvis etter 2 minutter. Tell antall brudd/balltap slik at det laget som vant ball flest ganger når de forsvarte vinner.

## Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

# Økt 13 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

## Alle på lag

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

## 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:

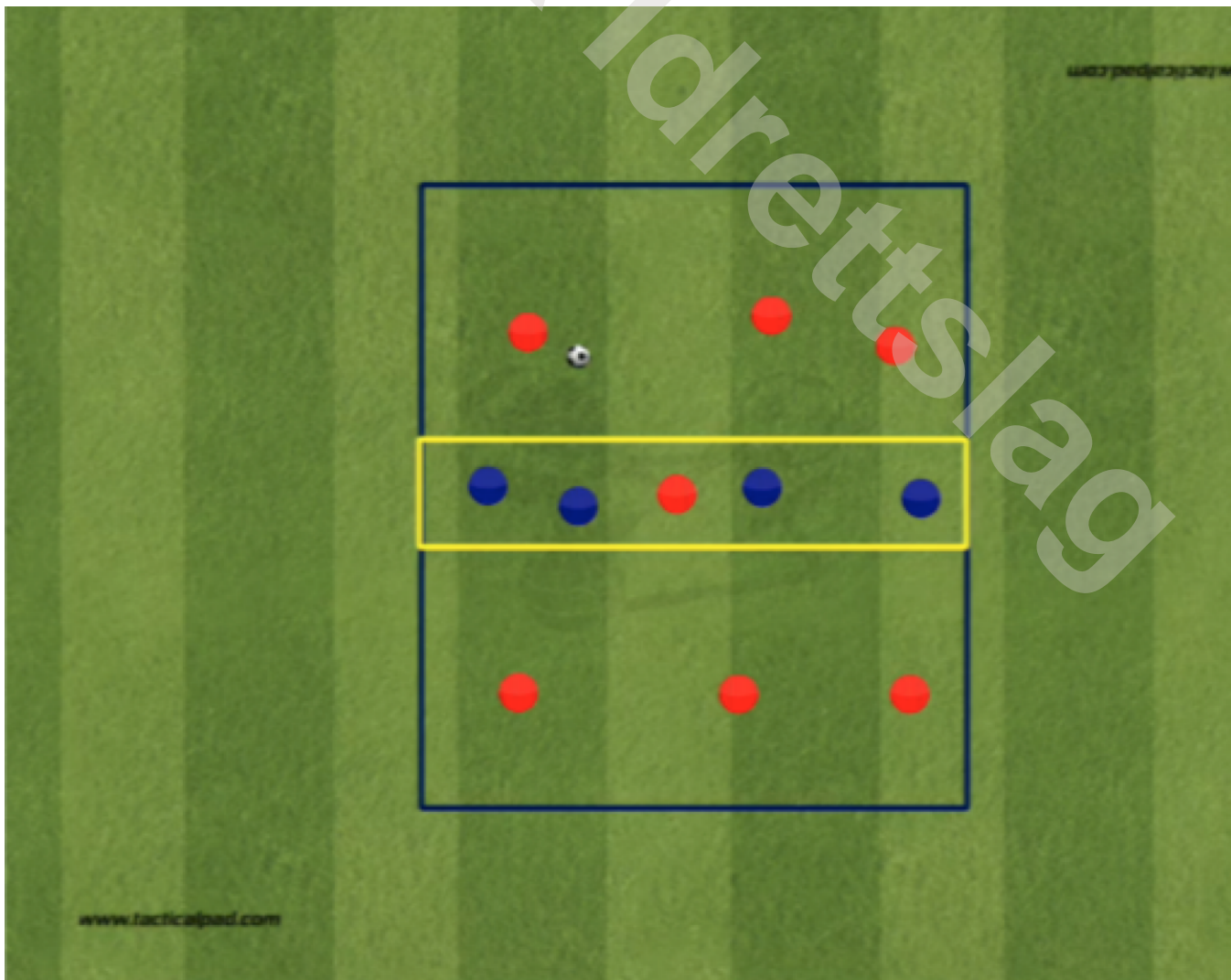
Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med en i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.

## 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 13 (13 år)

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

Olsvik Idrettslag

# Økt 13 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

## Trelagsfotball

Del gruppen inn i tre lag, og avgrens et område ut fra antall spillere. To av lagene er til enhver tid på lag, mens et lag forsvarer seg. Eksempelvis blå og rød mot hvit. Bytt hvilke lag som forsvarer på tid, eksempelvis etter 2 minutter. Tell antall brudd/balltap slik at det laget som vant ball flest ganger når de forsvarte vinner.



# Økt 13 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

## Spill 5v5

Vanlig, fritt spill på gitt område.

### FORMÅL

Vanlig spill 5v5, ta gjerne utgangspunkt i gitt banestørrelse for 5v5, eller gjør den mindre for å utfordre på tid og rom.

### FORBEREDELSE

Sett opp mål og avgrens området.

### UTFØRELSE

Man kan her spille på vanlige 5er mål eller på dukkemål. Dersom man har 5er mål kan man gjerne bruke keeper i målet.



Fig.1 Spill 5v5 på mål