ÅSANE IL

Økt 4 (13 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? Husk at vi må holde oss til tema og momenter.

0 minutter

Oppvarmingsøvelse LS (tid og rom, A2, F1)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Organisering:
To angrepsspillere innenfor området, skal forsøke å levere ballen til paret på motsatt side. To forsvarsspillere i midten som primært skal forsøke å stenge rom. Lykkes i å spille til motsatt par - det nye paret kommer da inn i firkanten, mens det forrige stiller seg bak i køen. Hvis forsvarende vinner ball, skal de føre kontrollert ut av området før angripende setter i gang igjen.
Bytt forsvarsspillere hyppig.

Grep/variasjoner:
Starte med kun en forsvarsspiller, flere spillere, utfordre på banestørrelse.

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.

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	40'

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

Pissemaur, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	5	10'

Alle spillerne går inn i en firkant med hver sin ball. Det er om å gjøre å sparke vekk hverandres baller helt til det står igjen 1 vinner. Det kan være fornuftig å minske området når det blir færre å færre spillere i firkanten.

Øvelsesbibliotek

Økt 4 (13 år)

Oppvarmingsøvelse LS (tid og rom, A2, F1)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Organisering:
To angrepsspillere innenfor området, skal forsøke å levere ballen til paret på motsatt side. To forsvarsspillere i midten som primært skal forsøke å stenge rom. Lykkes i å spille til motsatt par - det nye paret kommer da inn i firkanten, mens det forrige stiller seg bak i køen. Hvis forsvarende vinner ball, skal de føre kontrollert ut av området før angripende setter i gang igjen.
Bytt forsvarsspillere hyppig.

Grep/variasjoner:
Starte med kun en forsvarsspiller, flere spillere, utfordre på banestørrelse.

FORMÅL

Prinsipper for å utnytte tid og rom + romskaping og spillbarhet

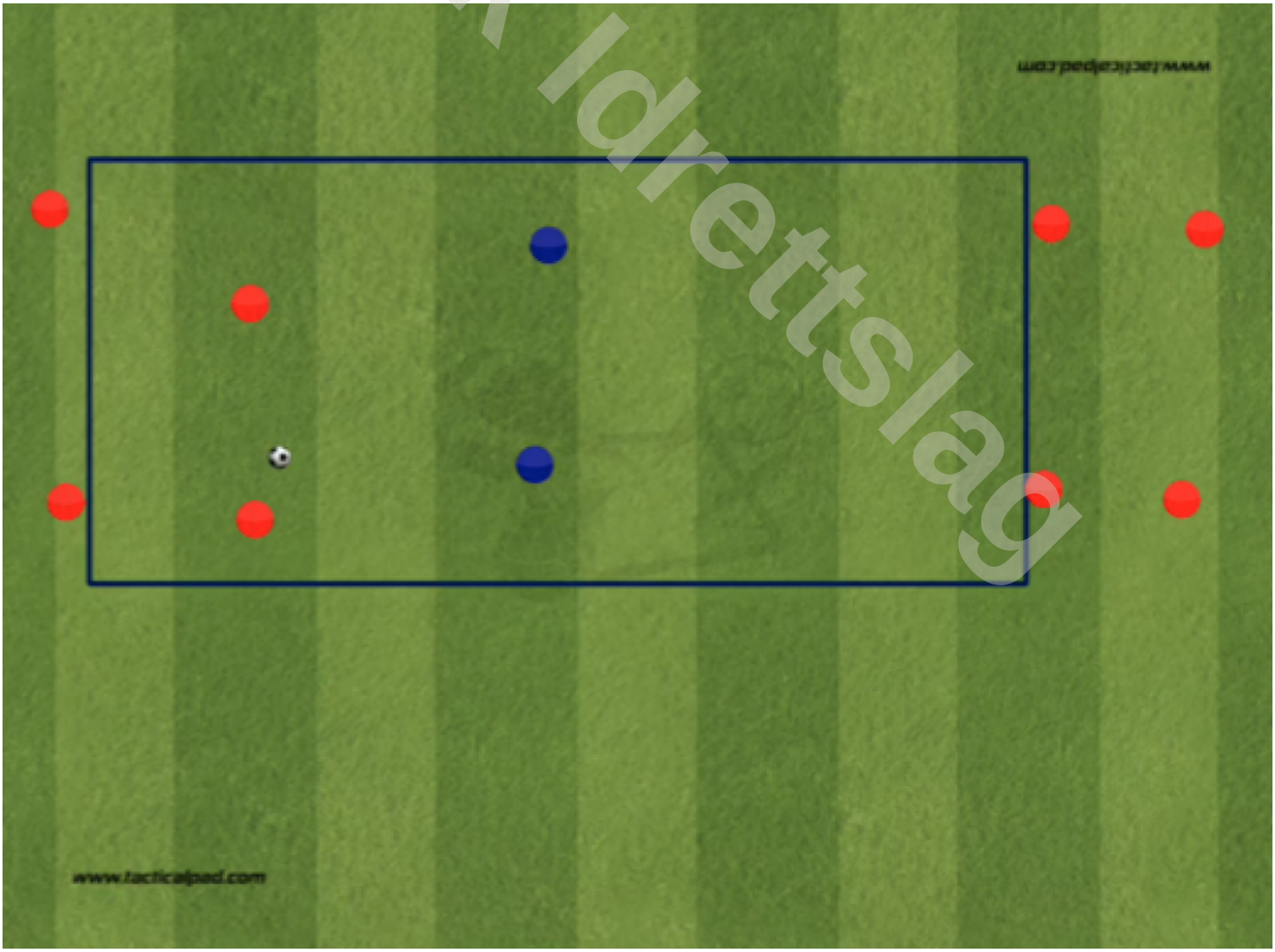
FORBEREDELSE

Lag et passende område og ha baller på hver side av rektangelet.

UTFØRELSE

1 To angrepsspillere innenfor firkanten, skal forsøke å levere ballen til paret på motsatt side. To forsvarsspillere i midten som primært skal forsøke å stenge rom. Det nye paret kommer da inn i firkanten, men det forrige stiller seg bak i køen. Hvis "blått" lag vinner ballen skal de føre kontrollert ut av området før rødt gjenvinner.

2 Vanskelighetsgrad kan justeres ved kun en forsvarsspiller, flere spillere eller utfordre på banestørrelse.



Olsvik Idrettslag

Fig.1 Skjermbilde 2018-11-30 kl. 12.05.35.png

Olsvik Idrettslag

Økt 4 (13 år)

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.

FORMÅL

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

UTFØRELSE

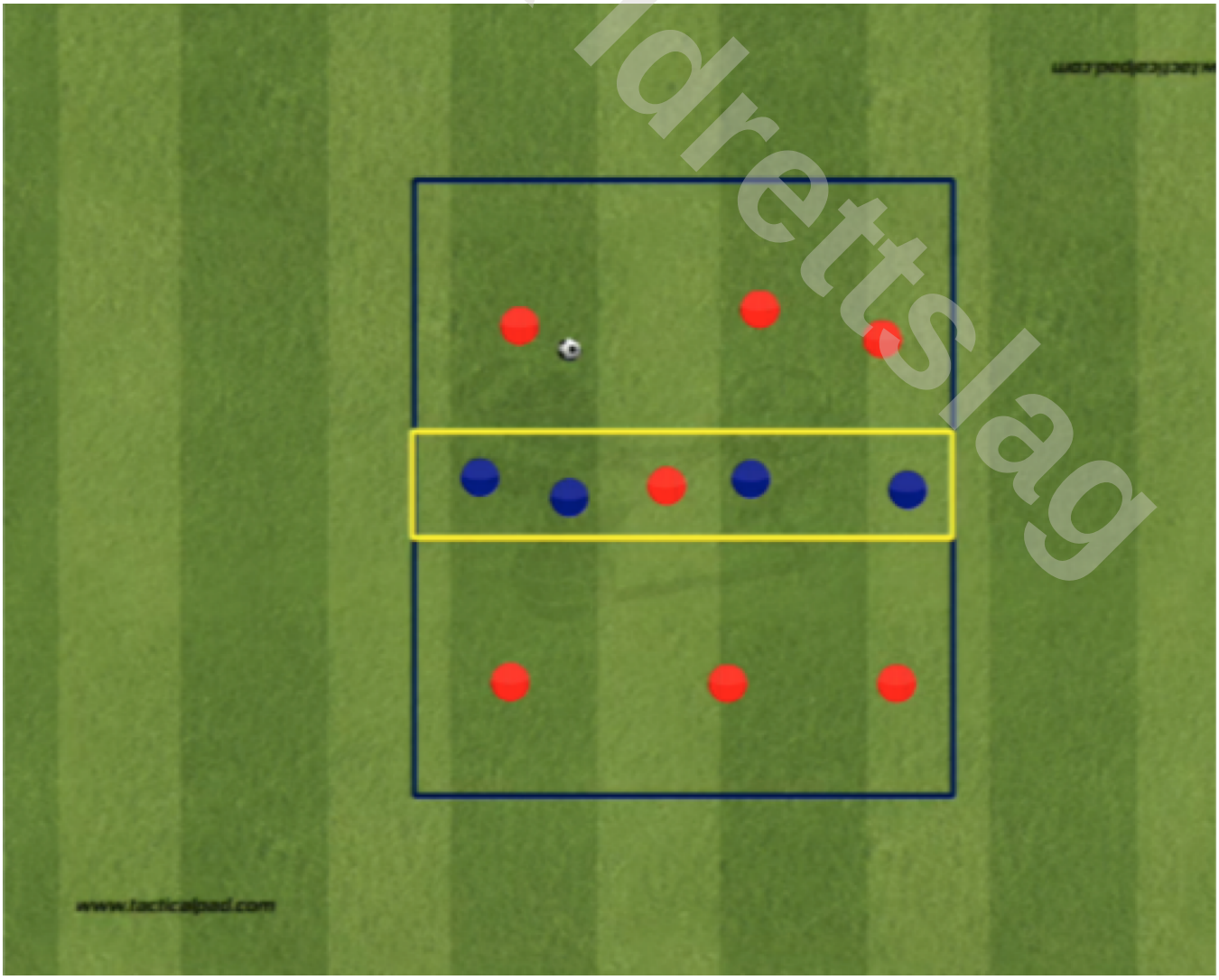
1 To endesoner med tre angrepsspillere. En midtre sone med fire forsvarsspillere og en angrepsspiller

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.



Olsvik Idrettslag

Fig.1 Skjermbilde 2018-11-30 kl. 12.27.20.png

Olsvik Idrettslag

Økt 4 (13 år)

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	40'

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

Olsvik Idrettslag

Økt 4 (13 år)

Pissemaur, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	5	10'

Alle spillerne går inn i en firkant med hver sin ball. Det er om å gjøre å sparke vekk hverandres baller helt til det står igjen 1 vinner. Det kan være fornuftig å minske området når det blir færre å færre spillere i firkanten.

FORMÅL

Jobbe med spillerne touch og orienteringsferdigheter.

FORBEREDELSE

Lag en liten firkant ut ifra antallet slik at spillerne må ha bedre touch og må i større grad forholde seg til motspillerne.

UTFØRELSE

Alle spillerne inn i den samme firkanten, kan gjerne la spillerne føre ballen fritt før de starter leken. Når leken er i gang skal spillerne ha kontroll på sin egen ball samtidig som de kan sparke vekk de andre spillerne sine baller. Sett krav til at alle må være i bevegelse hele tiden.

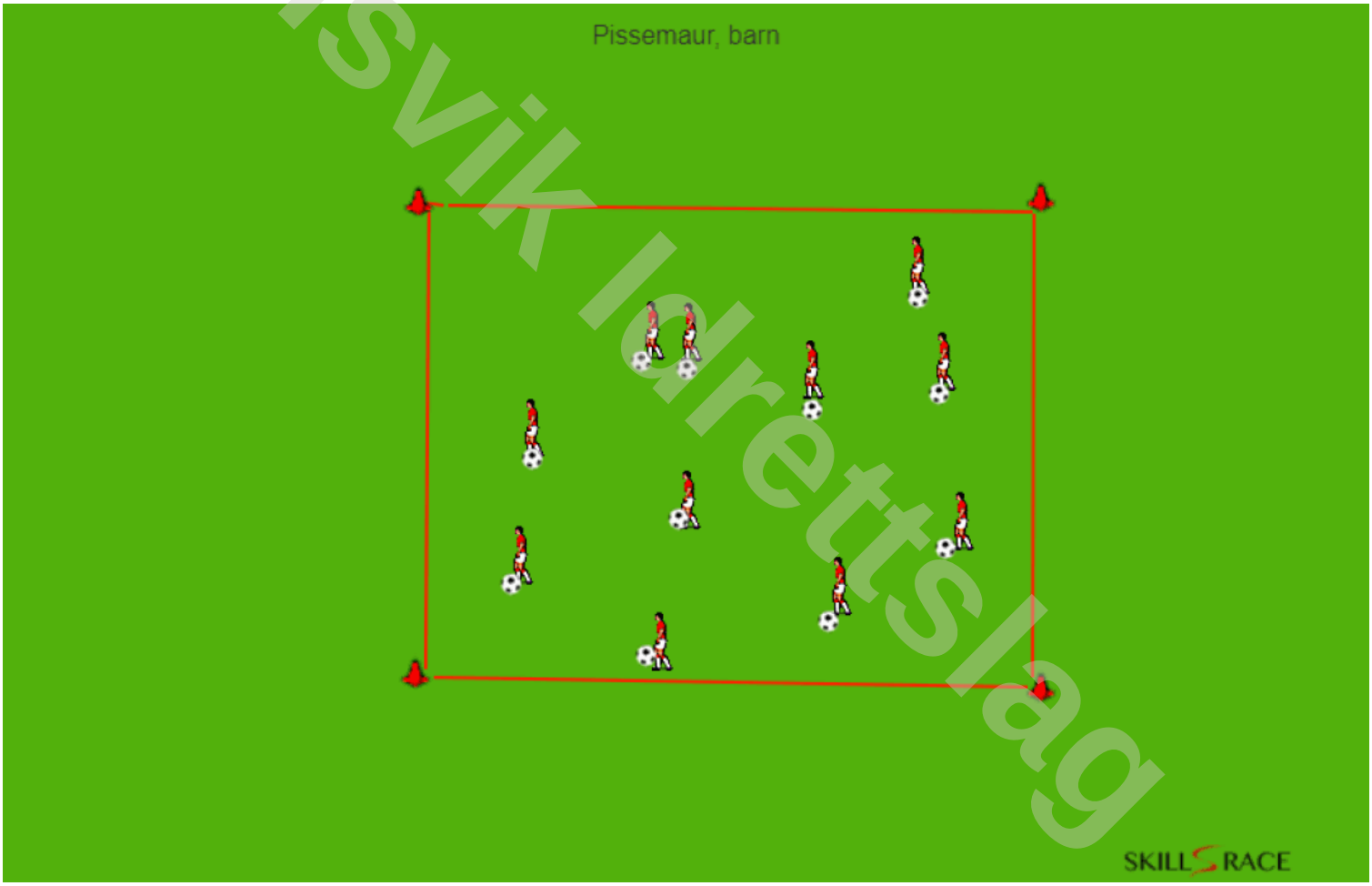


Fig.1 Pissemaur, barn

Olsvik idrettslag