

## Økt 5 (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

## Firkant

REP	ANT	INT	MIN
1		1	15'

## Bearbeiding oppvarmingsøvelse LS

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

## 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.

## Possesjon + konger

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	25'

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	30'

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

# Økt 5 (13 år)

Firkant

REP	ANT	INT	MIN
1		1	15'



Fig.1 Firkant

## 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:

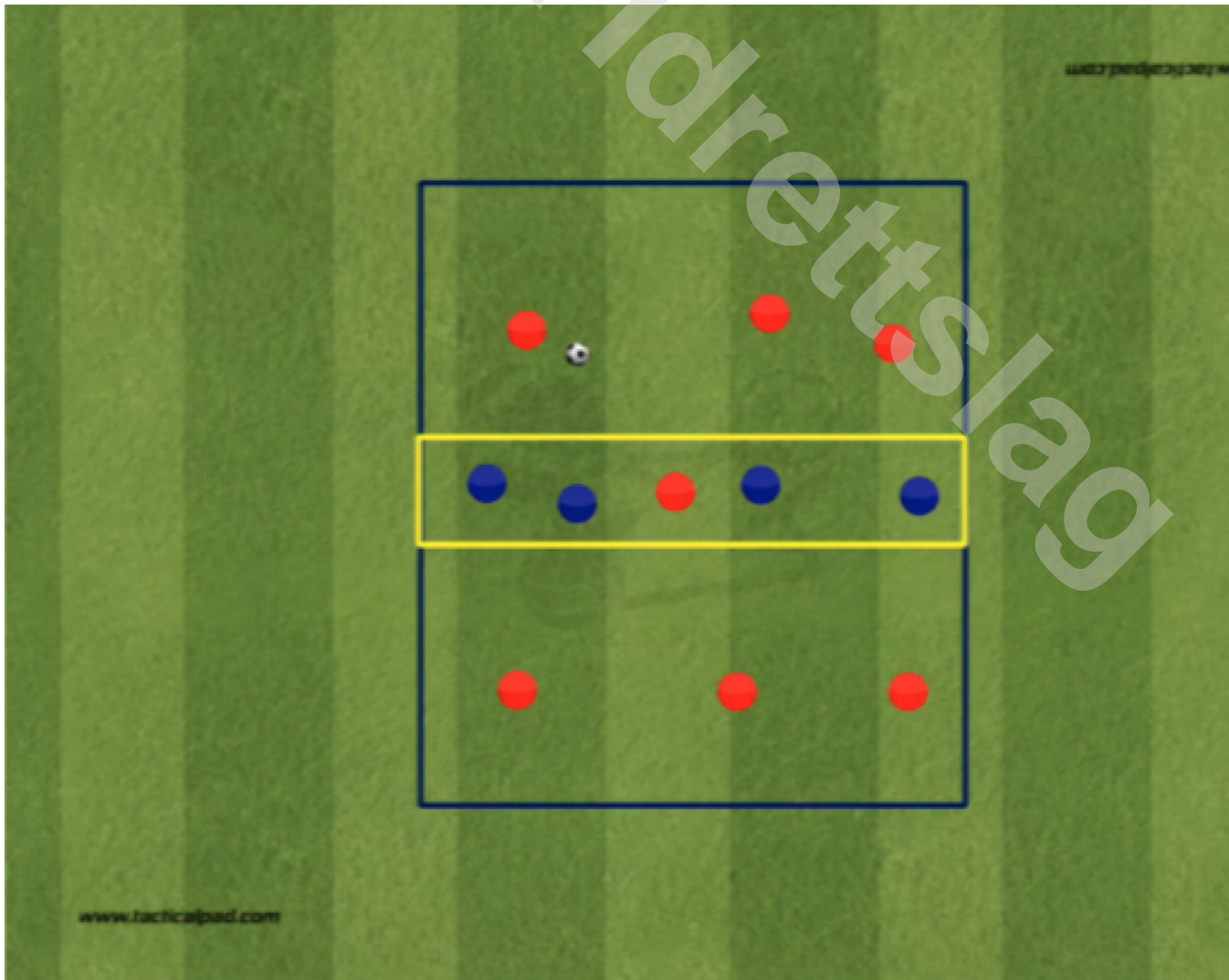
Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med en i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.

## 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 5 (13 år)

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

Olsviik Idrettslag

# Økt 5 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	25'

## Possesjon + konger

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

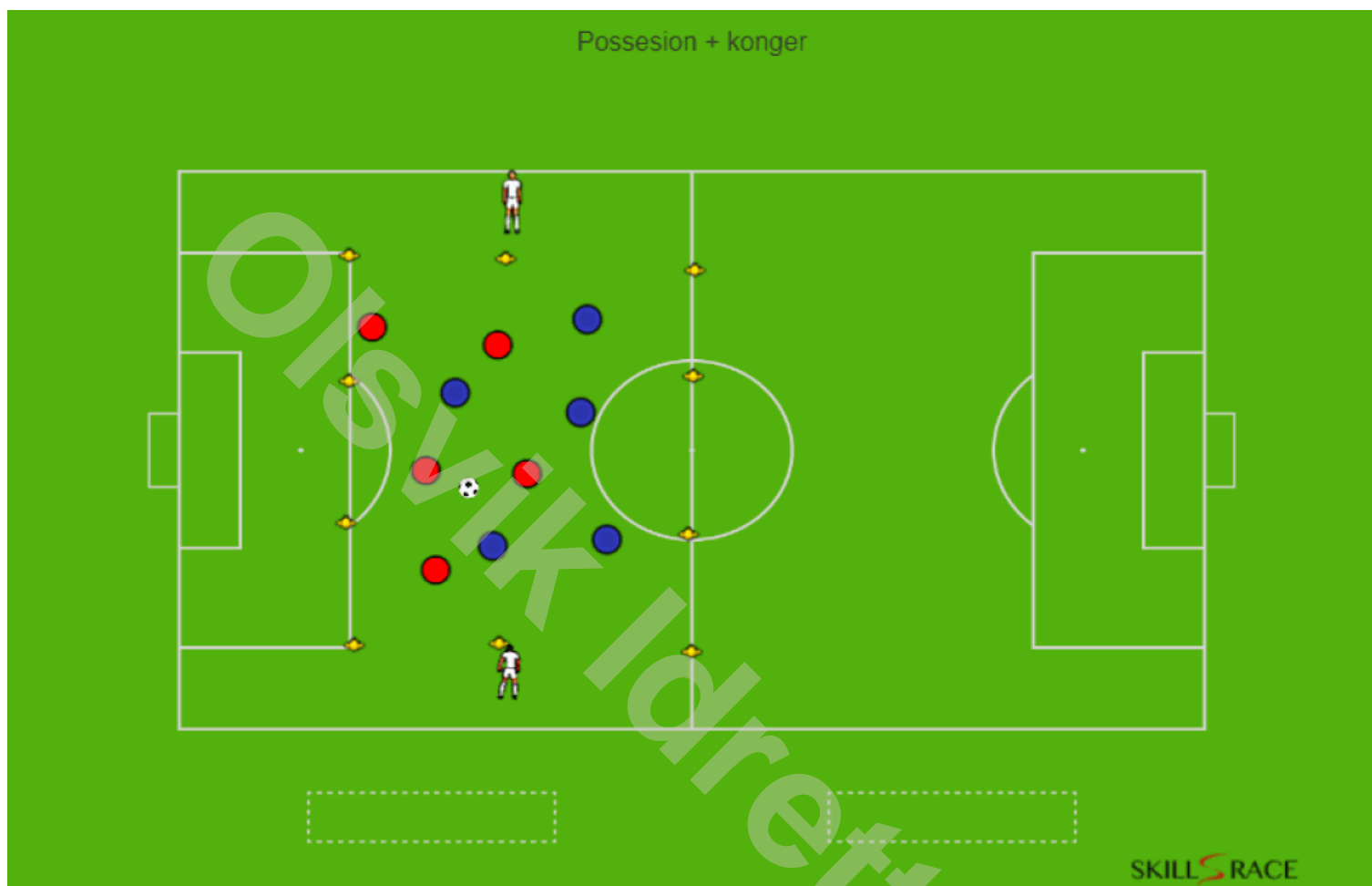


Fig.1 Possesjon + konger Spill hvor det handler om å beholde ballen i laget, samt flytte ballen fra ende til ende.

# Økt 5 (13 år)

## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	30'

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

Olsviik Idrettslag