

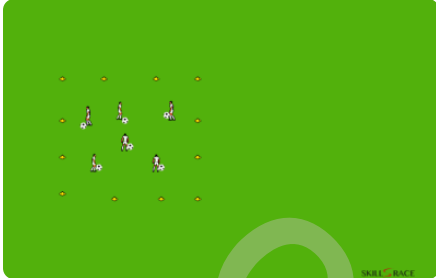
Økt 5 (7 år)

Økten gir spillerne mange involveringer med ball i alle aktiviteter. Sørg for at man unngår kø.

60 minutter

Racerbilen

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



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.

3 vs 1 i firkant, barn

REP	ANT	INT	MIN
	8	5	15'



'Per i midten' eller 'Apen i midten' 3 vs 1. 1 i midten av en liten firkant, de 3 andre skal bevege seg rundt på sidene og spille ballen til hverandre. Bytt spiller i midten etter tid og ikke når han vinner ballen. Dette for å oppmuntre de 3 rundt til å hele tiden slå seg selv og antall pasninger de klarer før han i midten tar ballen fra dem. Sunn konkurranse med seg selv.

Haien kommer med ball

REP	ANT	INT	MIN
		2	15'



En (eller flere) spiller er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre deltagerne deles opp i fiskeslag og står i hvert sitt hjørne med hver sin ball. Trener sier hvilke fisker som skal ut og svømme. Disse skal da sirkle rundt haien og til enhver tid ha kontroll på sin ball. Trener roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne med ballen.

Spill 3 vs 3, Barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	20'



Vanlig spill 2v2 3 vs 3, eller 4v4 Spill så ofte som mulig 3v3. Spiller så kamplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

Økt 5 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'

Racerbilen

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

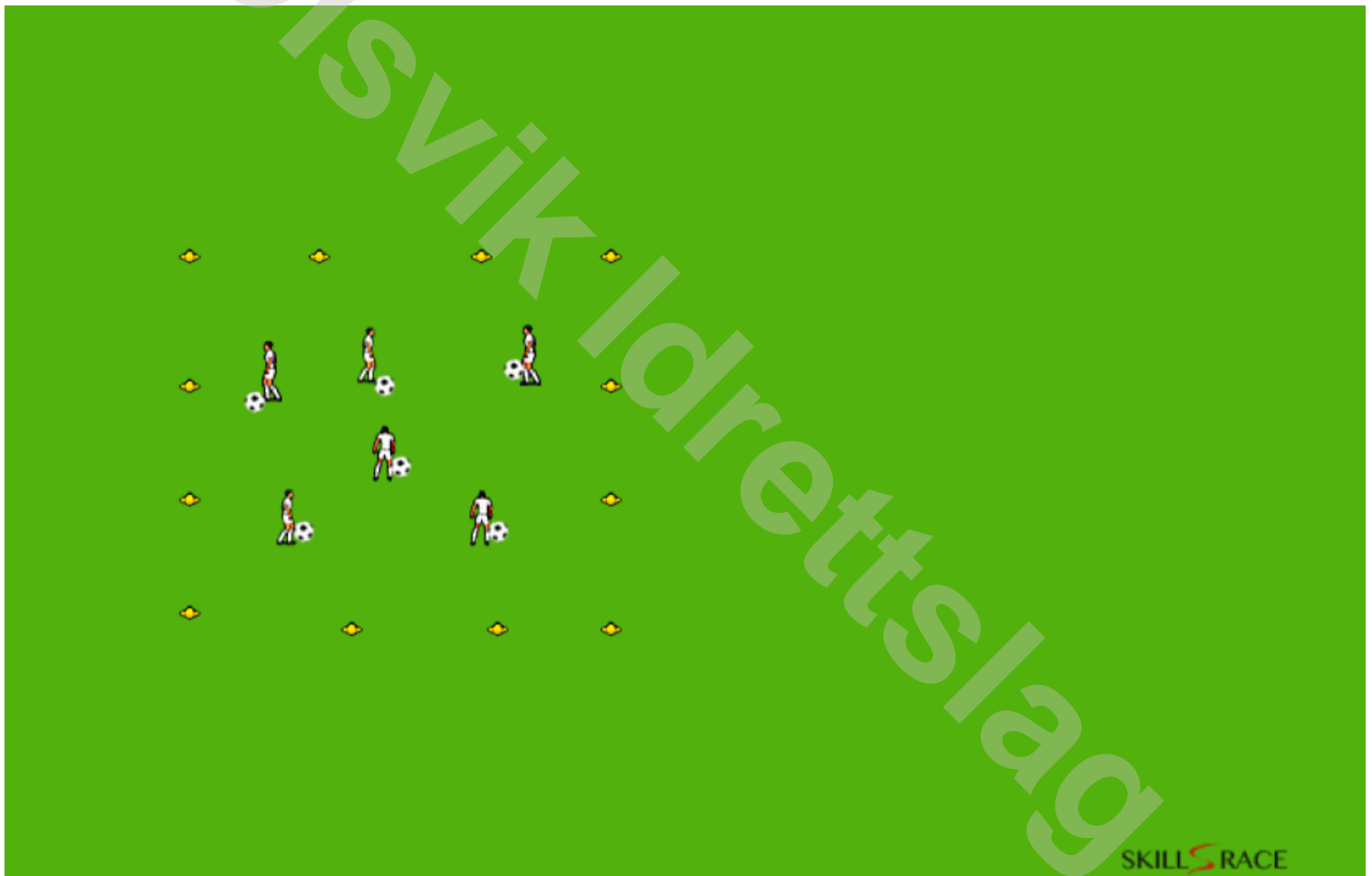
Holde kontroll på egen ball til enhver tid.

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 5 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	5	15'

3 vs 1 i firkant, barn

'Per i midten' eller 'Apen i midten' 3 vs 1. 1 i midten av en liten firkant, de 3 andre skal bevege seg rundt på sidene og spille ballen til hverandre. Bytt spiller i midten etter tid og ikke når han vinner ballen. Dette for å oppmuntre de 3 rundt til å hele tiden slå seg selv og antall pasninger de klarer før han i midten tar ballen fra dem. Sunn konkurranse med seg selv.

FORMÅL

Forbedre spillernes bevegelse, orientering og pasningkvalitet.

FORBEREDELSE

Lag en firkant, her kan det være fornuftig å starte litt stort og heller lage firkanten mindre når spillerne begynner å mestre øvelsen.

UTFØRELSE

3 vs 1 i firkanten. Spillerne jobber f.eks 2 minutter i midten før de bytter. La spilleren ha en sunn konkurranse med seg selv hvor de ønsker å forbedre antall pasninger de klarer for hver gang. De 3 som slår pasninger kan bevege seg fritt i firkanten og må hele tiden bevege seg for å være et pasningalternativ.

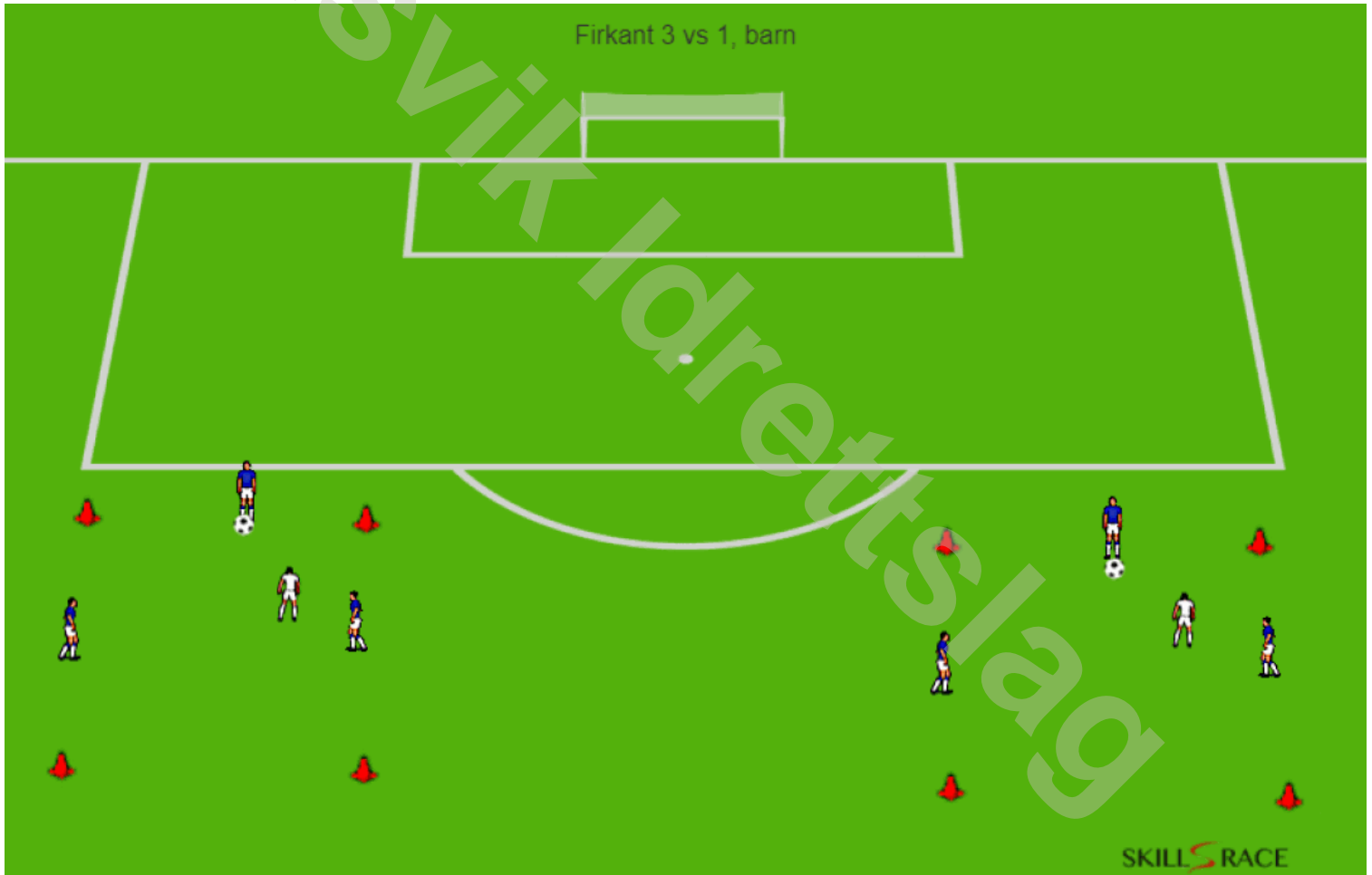


Fig.1 Firkant 3 vs 1, barn

Økt 5 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	15'

Haien kommer med ball

En (eller flere) spiller er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre deltagerne deles opp i fiskeslag og står i hvert sitt hjørne med hver sin ball. Trener sier hvilke fisker som skal ut og svømme. Disse skal da sirkle rundt haien og til enhver tid ha kontroll på sin ball. Trener roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne med ballen.

FORMÅL

En lek spillerne liker godt. Man løper med ball i beina i relativt høyt tempo.

FORBEREDELSE

Sett opp områder for "fiskene" ute. Sørg for at det ikke blir for store avstander de skal forflytte seg på, samtidig som det ikke må være for enkelt for haiene å fange dem.

UTFØRELSE

- 1 Fiskene ute deles inn i lag (minimum 2 på hvert lag). De finner selv et navn på laget sitt. Deretter roper trener ut et og et lag som skal ut å "svømme" (da føre ball). Trener gir videre beskjed: "haien kommer". Da kan haiene fange fiskene. De som blir "tatt" blir hai. Man er trygg når man igjen er kommet inn i området sitt med ball.
- 2 Dersom det er vanskelig for spillerne å føre ball - kan man velge at de skal ha ball i hendene i stedet.



Økt 5 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	20'

Spill 3 vs 3, Barn

Vanlig spill 2v2 3 vs 3, eller 4v4 Spill så ofte som mulig 3v3. Spiller så komplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

FORMÅL

Få spillerne til å bli vandt med å spille samme spillform som i kamp. Hver enkelt spiller vil få mange touch på ballen og en kan jobbe masse med 1 vs 1 situasjoner og overtallsituasjoner. Både offensivt og defensivt.

FORBEREDELSE

Lag bane så lik banen som dere bruker i kamp, kan gjerne ta den litt mindre slik at det blir mindre rom og tid så spillerne lærer seg å tenke raskere. Bruk mål.

UTFØRELSE

Spiller med like regler som i kamp.



Fig.1 Spill 3 vs 3 - 5 vs 5, barn