

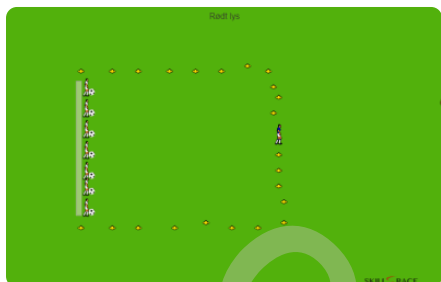
# Økt 8 (7 år)

Økten gir spillerne mange involveringer med ball i alle aktiviteter. Sørg for at man unngår kø, og bruk gjerne stasjonstrening om mulig.

60 minutter

## Rødt lys

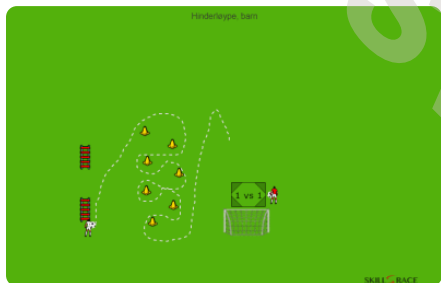
REP	ANT	INT	MIN
		2	12'



Alle spillerne utenom 1 trenger hver sin ball. Alle stiller opp på linje på enden av feltet. På motsatt side stiller en person som er "rødt lys". Det "røde lyset" snur ryggen til de andre, og de beveger seg fremover med ball mot vedkommende. Når personen som er "rødt lys" ønsker det, teller han høyt 1-2-3, sier "Rødt lys" og snur seg. Da må ingen være i bevegelse og må ha kontroll på sin ball. De som er i bevegelse må returnere til startlinja. Den som kommer først frem til personen som er "rødt lys", overtar denne rollen i neste runde. Du som trener kan også bestemme hvem som skal være rødt lys neste runde, slik at man unngår at det blir de samme hver gang.

## Hinderløype

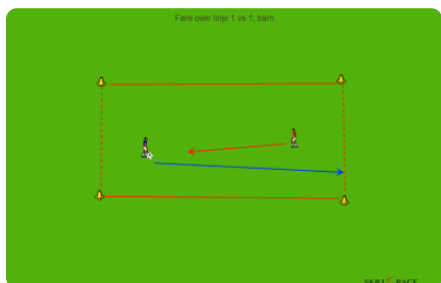
REP	ANT	INT	MIN
	10	5	13'



I hinderløypa er det bare fantasien som setter en stopper for hindrene og vanskelighetsgraden. Dette kan være å føre gjennom kjebler, score mål med motsatt fot, spille 1 vs 1 mot treneren, løpe igjennom stiger. Det kan være alt mulig så lenge ballen er involvert. En kan ha konkurranser i lag eller mot seg selv. Dette er en artig aktivitet som definitivt vil få opp engasjementet hos barna.

## 1 vs 1 føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	15'



Spill 1 vs 1, men scoring skjer ved å føre ballen over linja. Vinner forsvarer ball så kan han kontre å score på motsatt side. Fokuser på tempo i bevegelsen å utnytt bredden på målene (Hele linja)

## 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 8 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	12'

## Rødt lys

Alle spillerne utenom 1 trenger hver sin ball. Alle stiller opp på linje på enden av feltet. På motsatt side stiller en person som er "rødt lys". Det "røde lyset" snur ryggen til de andre, og de beveger seg fremover med ball mot vedkommende. Når personen som er "rødt lys" ønsker det, teller han høyt 1-2-3, sier "Rødt lys" og snur seg. Da må ingen være i bevegelse og må ha kontroll på sin ball. De som er i bevegelse må returnere til startlinja. Den som kommer først frem til personen som er "rødt lys", overtar denne rollen i neste runde. Du som trener kan også bestemme hvem som skal være rødt lys neste runde, slik at man unngår at det blir de samme hver gang.

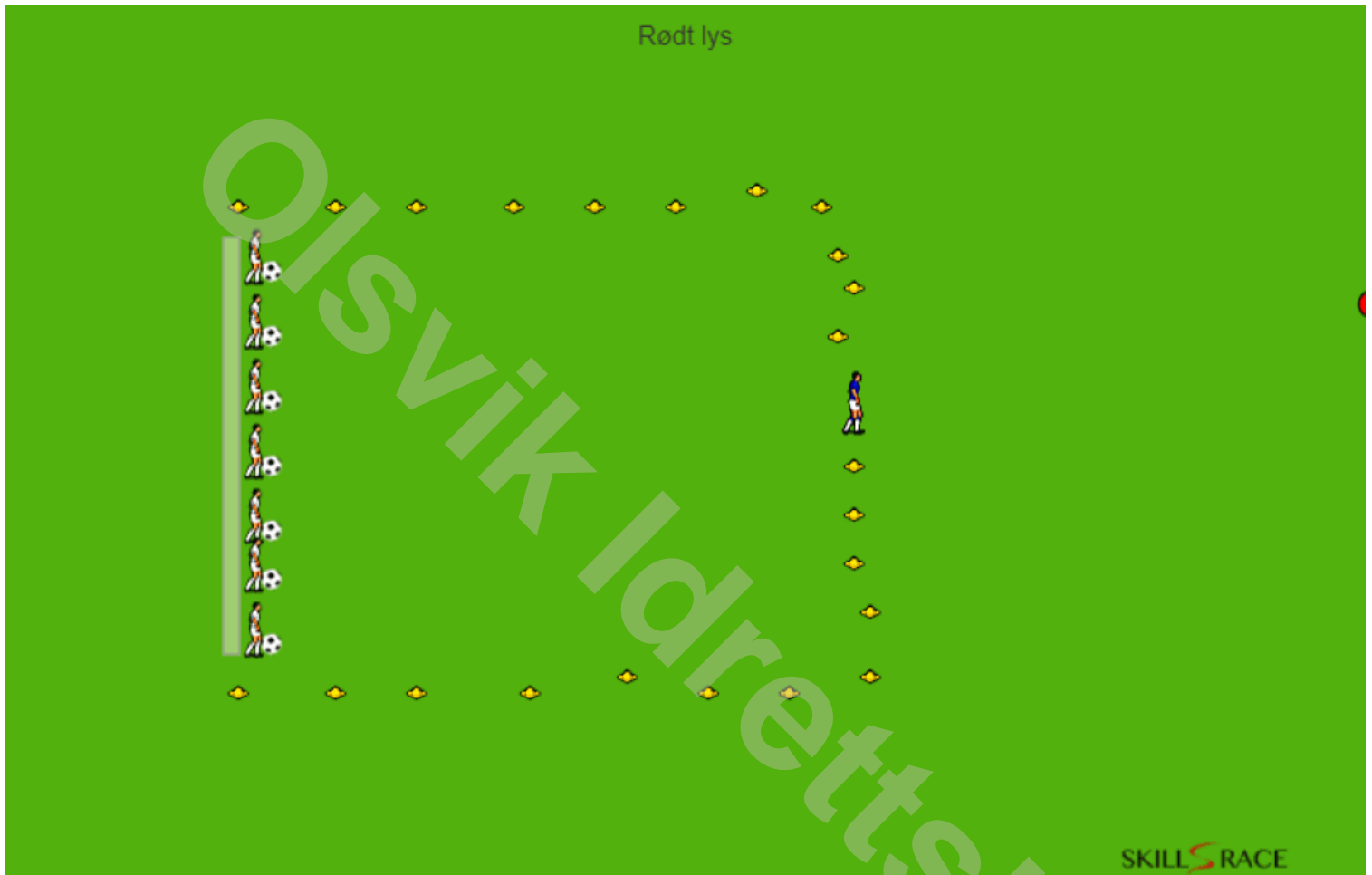


Fig.1 Rødt lys

# Økt 8 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	13'

## Hinderløype

I hinderløypa er det bare fantasien som setter en stopper for hindrene og vanskelighetsgraden. Dette kan være å føre gjennom kjegler, score mål med motsatt fot, spille 1 vs 1 mot treneren, løpe igjennom stiger. Det kan være alt mulig så lenge ballen er involvert. En kan ha konkurranser i lag eller mot seg selv. Dette er en artig aktivitet som definitivt vil få opp engasjementet hos barna.

### FORBEREDELSE

Sett opp flere og ulike selvalgte utfordring innenfor et gitt område som gjør at spillerne får utfordret seg på ulike ferdigheter innenfor fotball



Fig.1 Hinderløype, barn

# Økt 8 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	15'

## 1 vs 1 føre over linje, barn

Spill 1 vs 1, men scoring skjer ved å føre ballen over linja. Vinner forsvarer ball så kan han kontre å score på motsatt side. Fokuser på tempo i bevegelsen å utnytt bredden på målene (Hele linja)

### FORMÅL

Jobbe med spillerne 1 mot 1 ferdighet offensivt og defensivt. Forbedre evnen til å forsvare seg mot spiller i stor fart og forbedre spillernes evne til å angripe med stor fart.

### FORBEREDELSE

Lang smal firkant som skal gjøre at spillerne før stor fart både i angrep og i forsvar. Selv om det skal være en smal bane må det også være mulig å angripe i bredden.

### UTFØRELSE

Angriper starter med ballen å utfordrer direkte på forsvareren. Forsvareren kommer ut å gjør det han kan for å vinne ballen.

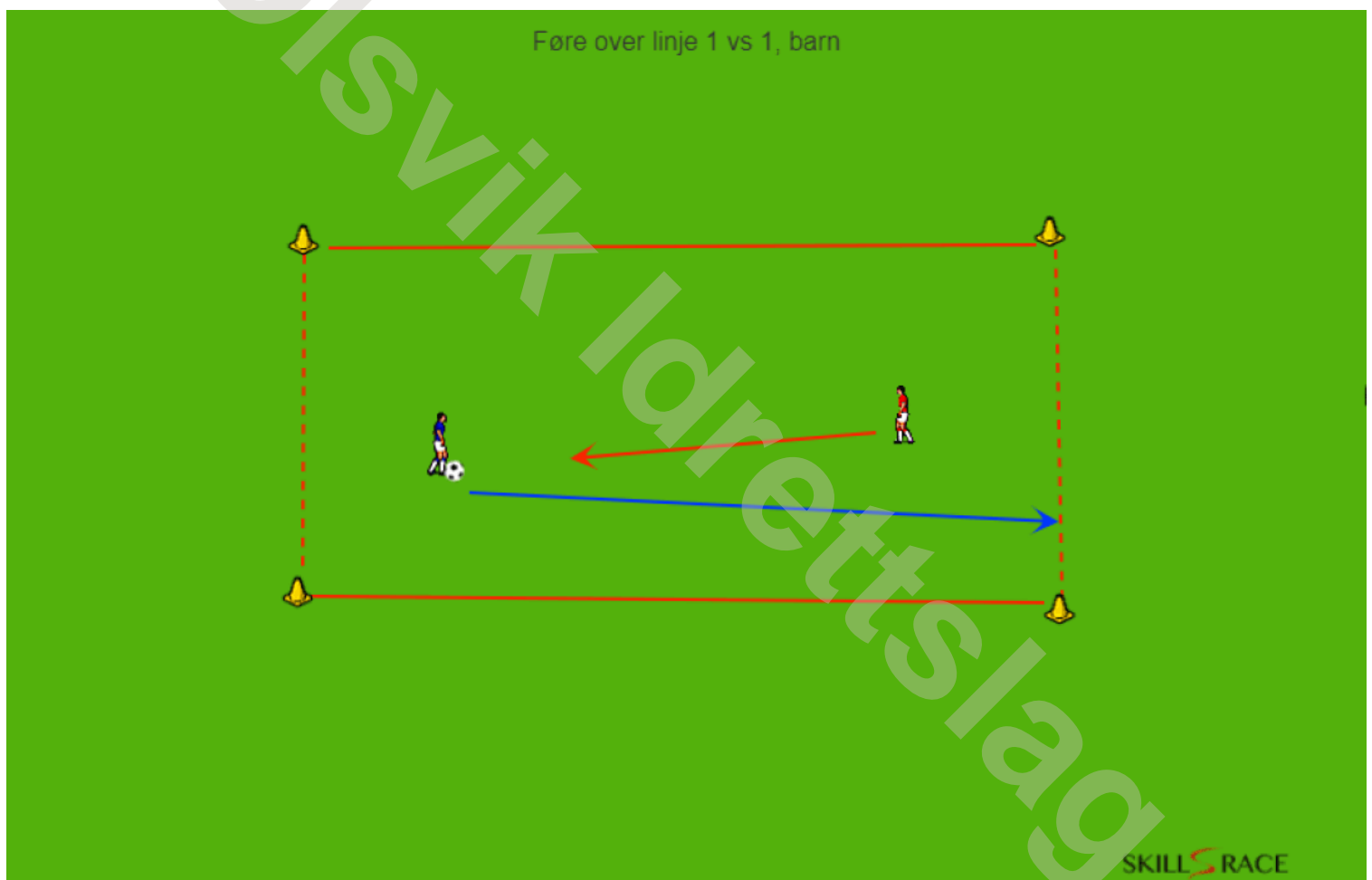


Fig.1 Føre over linje 1 vs 1, barn

# Økt 8 (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