

Økt 2 (10 år)

A-økt.

60 minutter

Mottak, pasning, vending sirkel

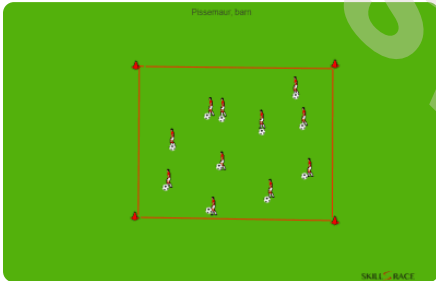
REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeglene. De utenfor har hver sin ball. De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spiller- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant. Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjeglene. Spilleren løper rolig inn til kjeglen i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.
Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.
Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.

Pissemaur, barn

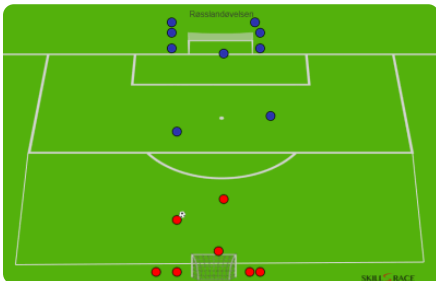
REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'



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.

Røssland øvelsen - angrepsspill

REP	ANT	INT	MIN
	10	8	15'



Organisering

- To lag stiller seg opp bak hvert mål. 5-7 spillere på hvert lag.
- Trener står med ballmagasin.
- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «tre rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å score mål/hindre mål.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

4 vs 4

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	25'



Småbanespill, 4 mot 4. Lag flere baner eller ruller med 3-4 lag. Sørg for at kampene er korte og intensive.

Økt 2 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'

Mottak, pasning, vending sirkel

Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeglene. De utenfor har hver sin ball.

De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spiller- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant.

Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjeglene. Spilleren løper rolig inn til kjeglen i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.

Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.

Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.



Pissemaur, barn

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.

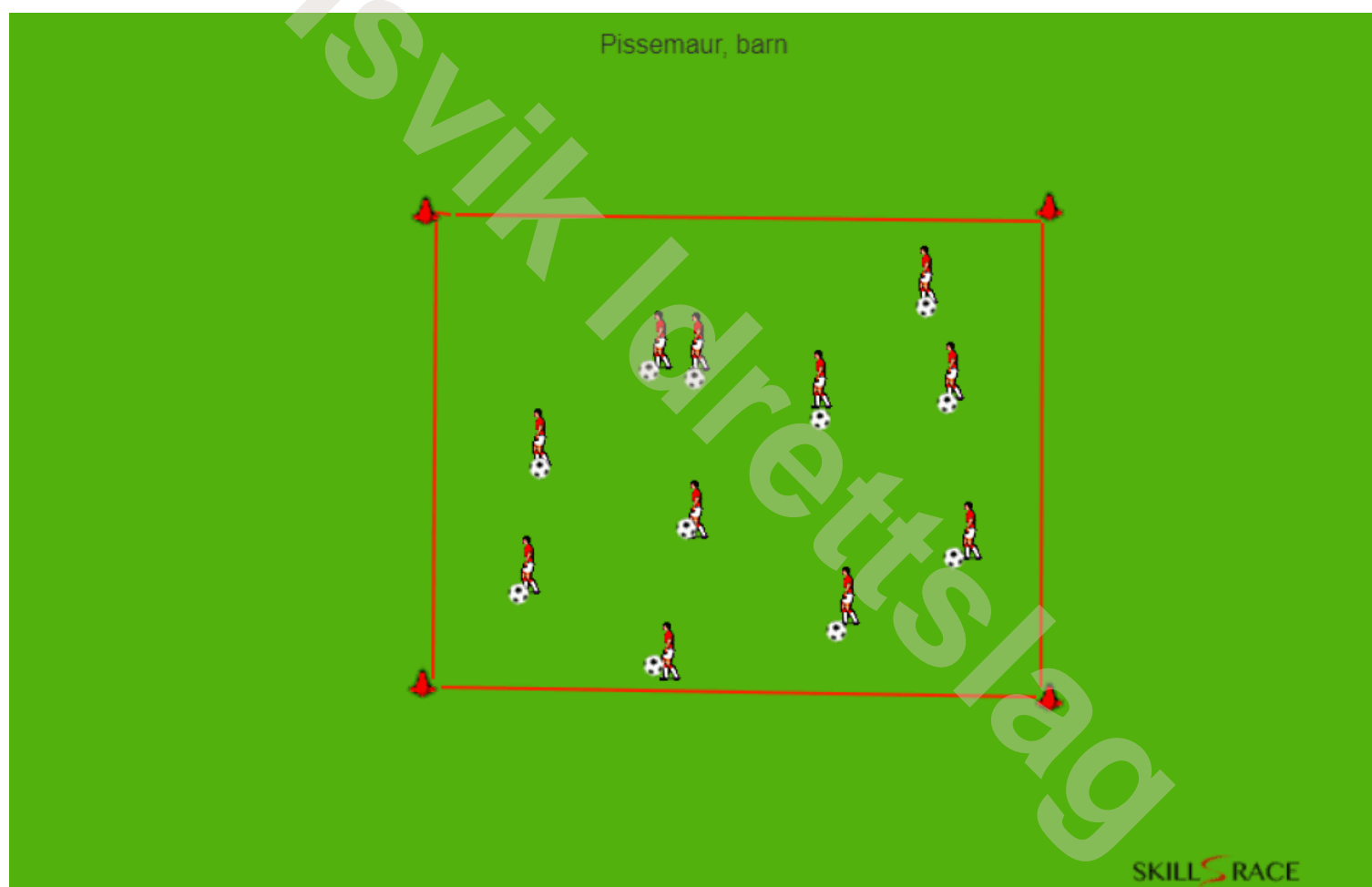


Fig.1 Pissemaur, barn

Røssland øvelsen - angrepsspill

Organisering

- To lag stiller seg opp bak hvert mål. 5–7 spillere på hvert lag.
- Trener står med ballmagasin.
- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «tre rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å score mål/hindre mål.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

FORMÅL

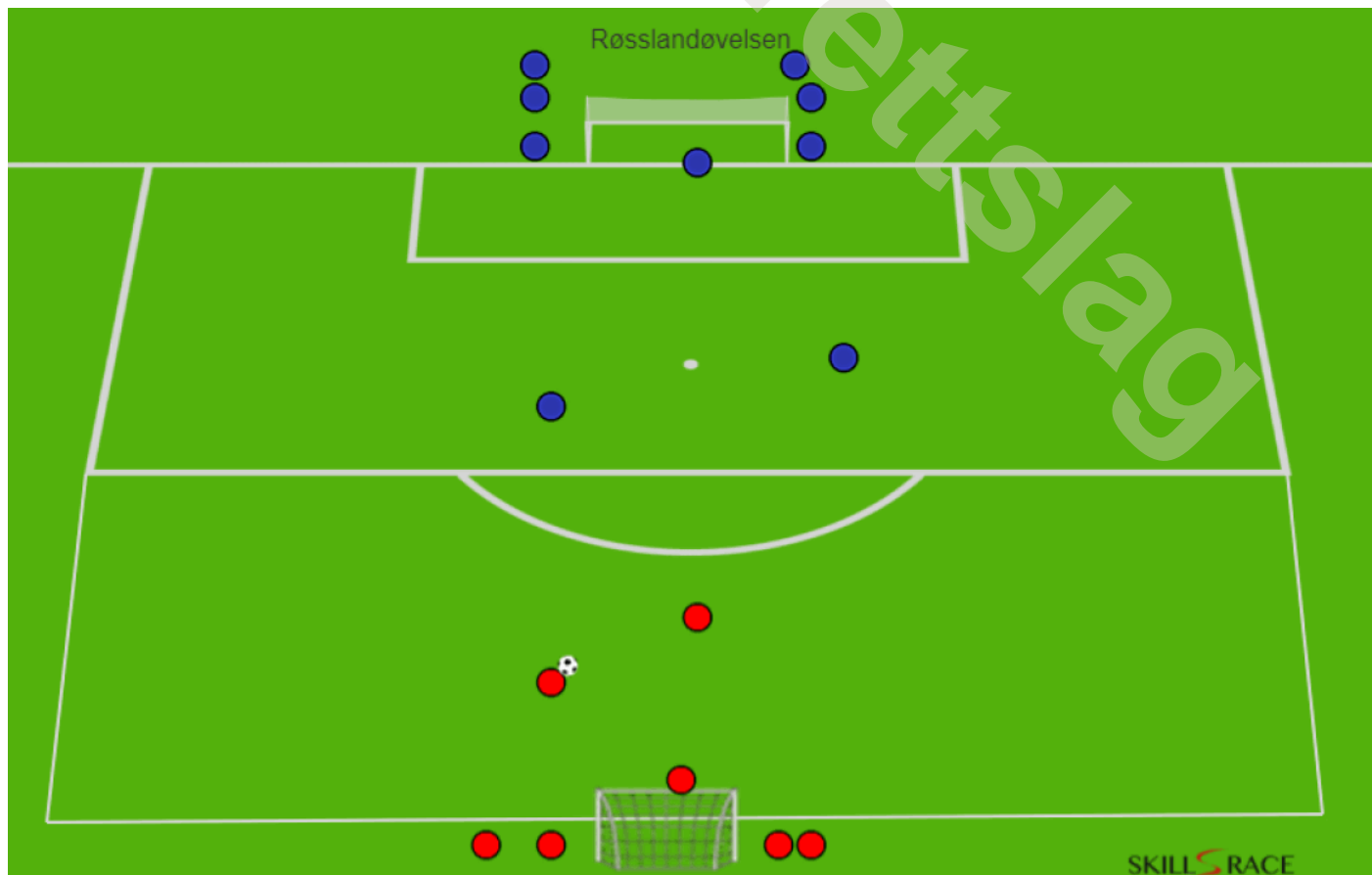
Utnytte ulike angrepssituasjoner som 1 vs 1, 2 vs 1 etc.

FORBEREDELSE

Sett opp en bane som er stor nok til småbanespill

UTFØRELSE

- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «tre rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dødlinje.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».



Økt 2 (10 år)

Fig.1 Røsslandøvelsen

Olsviik Idrettslag

Økt 2 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	25'

4 vs 4

Småbanespill, 4 mot 4. Lag flere baner eller ruller med 3-4 lag. Sørg for at kampene er korte og intensive.

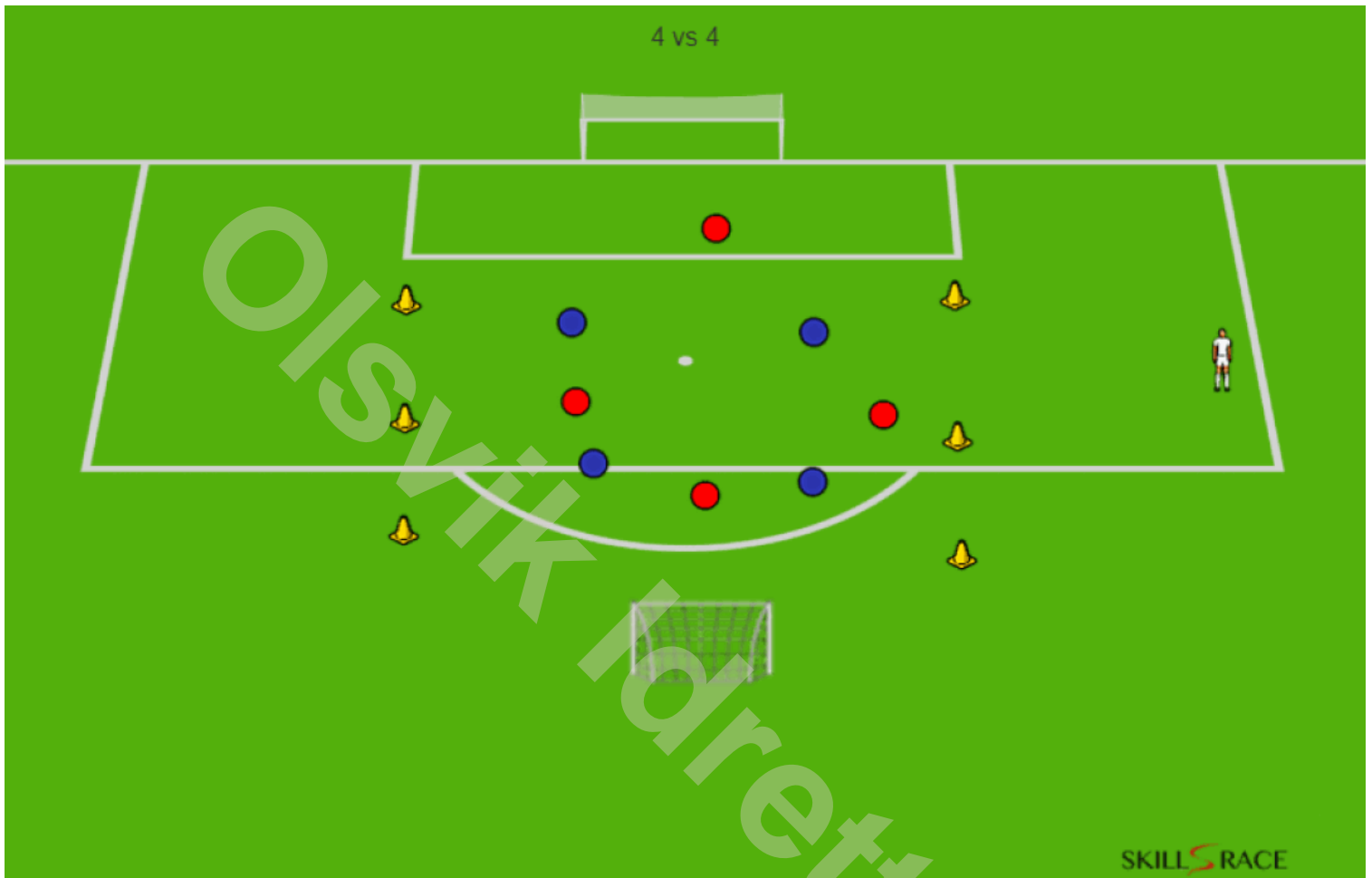


Fig.1 4 vs 4