

Økt 3 (11 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?

0 minutter

Mottak, pasning, vending sirkel

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

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 kjegele 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.

Firkant 4 vs 2,

REP	ANT	INT	MIN
1	14	7	15'

4 vs 2 i firkant hvor de som er 4 skal holde på ballen så lenge som mulig. De 2 i midten bytter på tid f.eks etter 2 minutter.

Oppvarmingsøvelse LS (tid og rom, A2, F1)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

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.

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	35'

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

Økt 3 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

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 spilles- 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.



Økt 3 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	14	7	15'

Firkant 4 vs 2,

4 vs 2 i firkant hvor de som er 4 skal holde på ballen så lenge som mulig. De 2 i midten bytter på tid f.eks etter 2 minutter.

FORMÅL

Jobbe med spillernes bevegelse, orientering og forståelse av rom.

FORBEREDELSE

Sett opp en firkant 10x10m kan være et utgangspunkt.

UTFØRELSE

5 spillere står rundt og i firkanten. Disse er på lag og skal holde på ballen så mange trekk som mulig. De 2 andre skal jage å jobbe for brudd. Tell antall pasninger slik at de 5 kan ha en konkurranse med seg selv. Bytt spillere i midten etter tid, f.eks 2 min.



Fig.1 Firkant 5 vs 2, barn

Oppvarmingsøvelse LS (tid og rom, A2, F1)

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

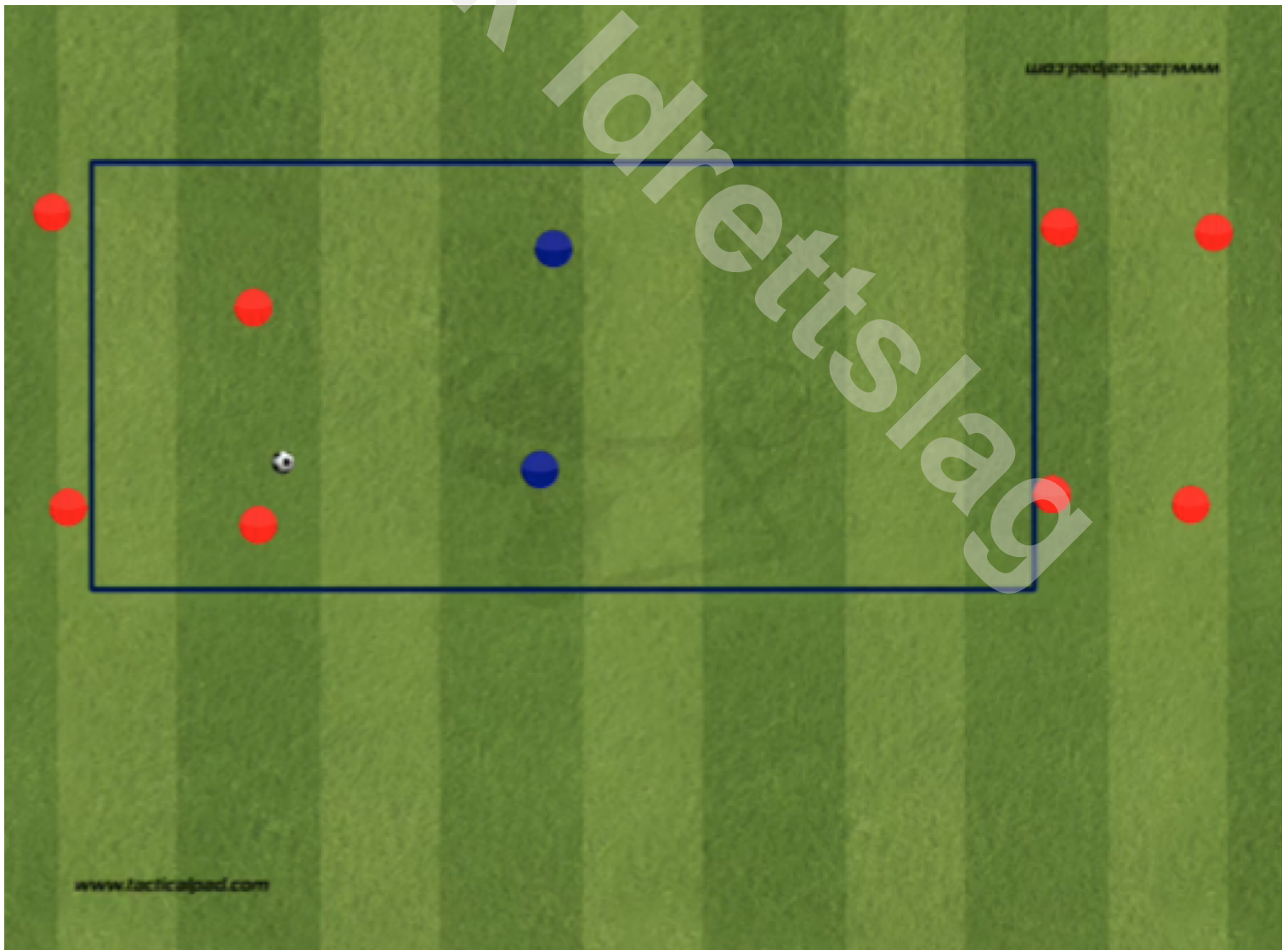
Prinsipper for å utnytte tid og rom + romskaping og spillbarhet

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.



Økt 3 (11 år)

Fig.1 Skjerm bilde 2018-11-30 kl. 12.05.35.png

Olsviik Idrettslag

Økt 3 (11 år)

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	35'

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

Olsviik Idrettslag