

Økt 4 (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? Bruk gjerne stasjonstrening.

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 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.

3 vs 2 føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	15'

Helt lik som 2 vs 2 føre over linje, men med 3 angripere. Spill på en stor nok firkant uten mål, da målene er å føre over linja. Etter at forsvarerne vinner ballen skal de kontre å score ved å føre over linja på motsatt side.

2 vs 2, føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	15'

En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje.

Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

Velte ball på kjegle, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	2	10'

Velte ball på kjegle er en lek som kan være fin å ha som konkurranse eller en lett oppvarming før treningen. Mest for moro skyld, men spillerne jobber med presisjon i pasning/skudd under litt stressede situasjoner.

Økt 4 (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 4 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	15'

3 vs 2 føre over linje, barn

Helt lik som 2 vs 2 føre over linje, men med 3 angripere. Spill på en stor nok firkant uten mål, da målene er å føre over linja. Etter at forsvarerne vinner ballen skal de kontre å score ved å føre over linja på motsatt side.

FORMÅL

Jobbe med overtallspill som er komplike. Hvordan bevege seg i forhold til ball fører, hvordan utnytte overtallssituasjonen? Hvordan skal forsvaret håndtere alle 3 spillerene? Er kan en fokusere på mye avhengig av offensivt eller defensivt fokus-

FORBEREDELSE

Sett opp en firkant som er litt smalere enn det spillerne møter i kamp.

UTFØRELSE

3 angripere mot 2 forsvarere. Det scores mål ved å føre ballen over linja. Hvis forsvarerne vinner ballen kan de kontre å score på motsatt side. Bytt roller etter en 4-5 angrep.

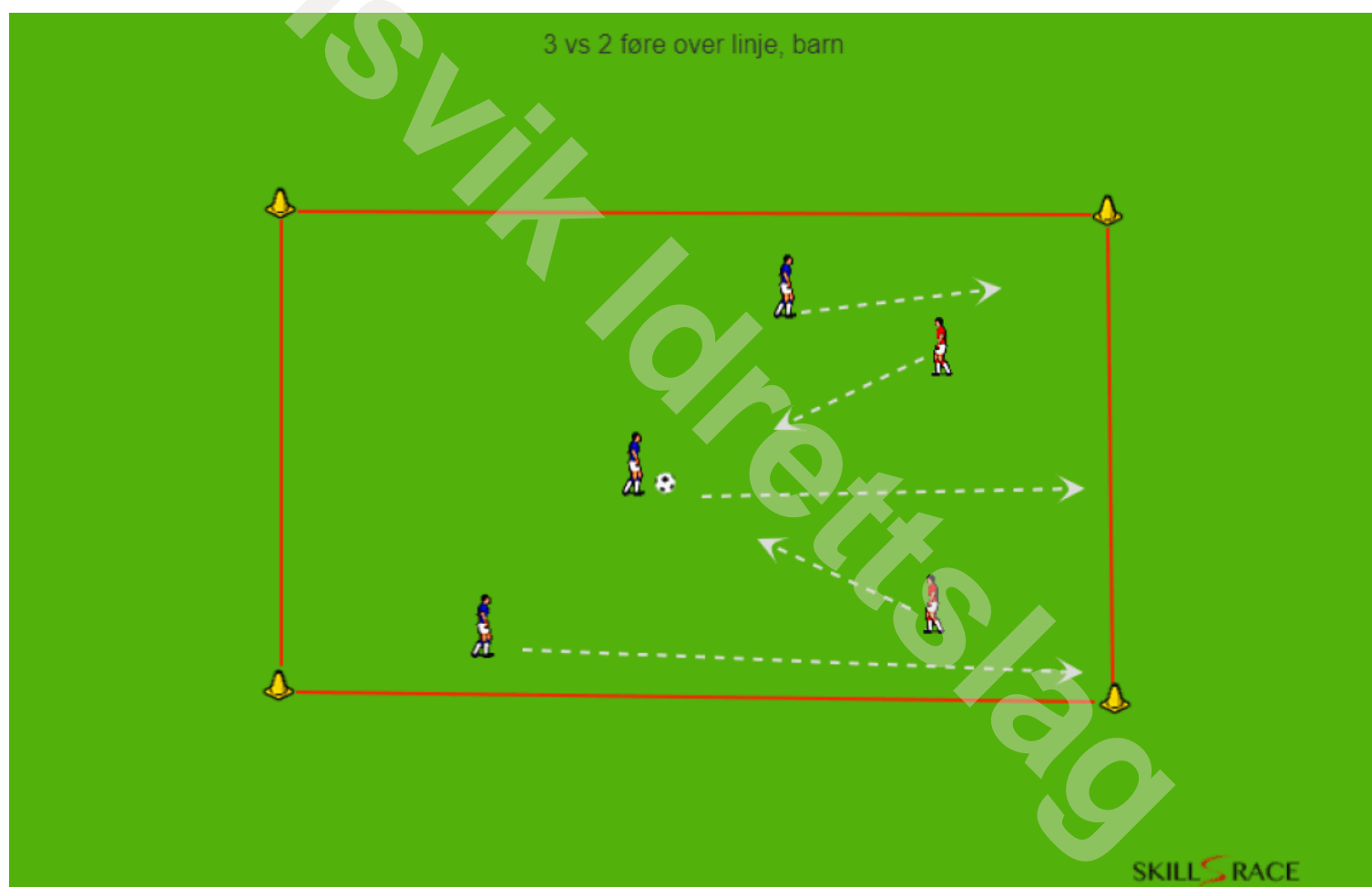


Fig.1 3 vs 2 føre over linje, barn

Økt 4 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	15'

2 vs 2, føre over linje, barn

En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje.

FORMÅL

Jobbe med offensiv og defensive kvaliteter. Fokus velges av trener, men ikke jobb med begge samtidig. Spillerne må ha høyt tempo i bevegelsene sine, hvordan skal angriper nr2 forholde seg til forsvarer og ballfører? Hva må forsvarerne gjøre for å hindre scoring?

FORBEREDELSE

Lang bred bane uten fysiske mål på sidene da målet er å føre ballen over linja. 15 m lang og 10 m bred kan være et utgangspunkt.

UTFØRELSE

Angriperne starter med ballen og skal utfordre forsvarer. Hvis forsvarer vinner ballen kan de kontre over motsatt strek.



Fig.1 2 vs 2 føre over linje, barn

Økt 4 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Spill 5v5

Vanlig, fritt spill på gitt område.

FORMÅL

Vanlig spill 5v5, ta gjerne utgangspunkt i gitt banestørrelse for 5v5, eller gjør den mindre for å utfordre på tid og rom.

FORBEREDELSE

Sett opp mål og avgrens området.

UTFØRELSE

Man kan her spille på vanlige 5er mål eller på dukkemål. Dersom man har 5er mål kan man gjerne bruke keeper i målet.



Fig.1 Spill 5v5 på mål

Velte ball på kjegle, barn

Velte ball på kjegle er en lek som kan være fin å ha som konkurranse eller en lett oppvarming før treningen. Mest for moro skyld, men spillerne jobber med presisjon i pasning/skudd under litt stressede situasjoner.

FORMÅL

Enkel oppvarming og konkurranse som kan få spillerne engasjerte. Jobber med presisjons skyting.

FORBEREDELSE

Sett opp hatter med ball oppå, lag en linje noen meter unna slik at vi får en grei avstand til ballene. Lag noen lag med f.eks 3 spillere på hvert lag og kjør konkurranse. Øk avstanden hvis det blir lett.

UTFØRELSE

Sett opp hatter med ball oppå, lag en linje noen meter unna slik at vi får en grei avstand til ballene. Lag noen lag med f.eks 3 spillere på hvert lag og kjør konkurranse. Øk avstanden hvis det blir lett.

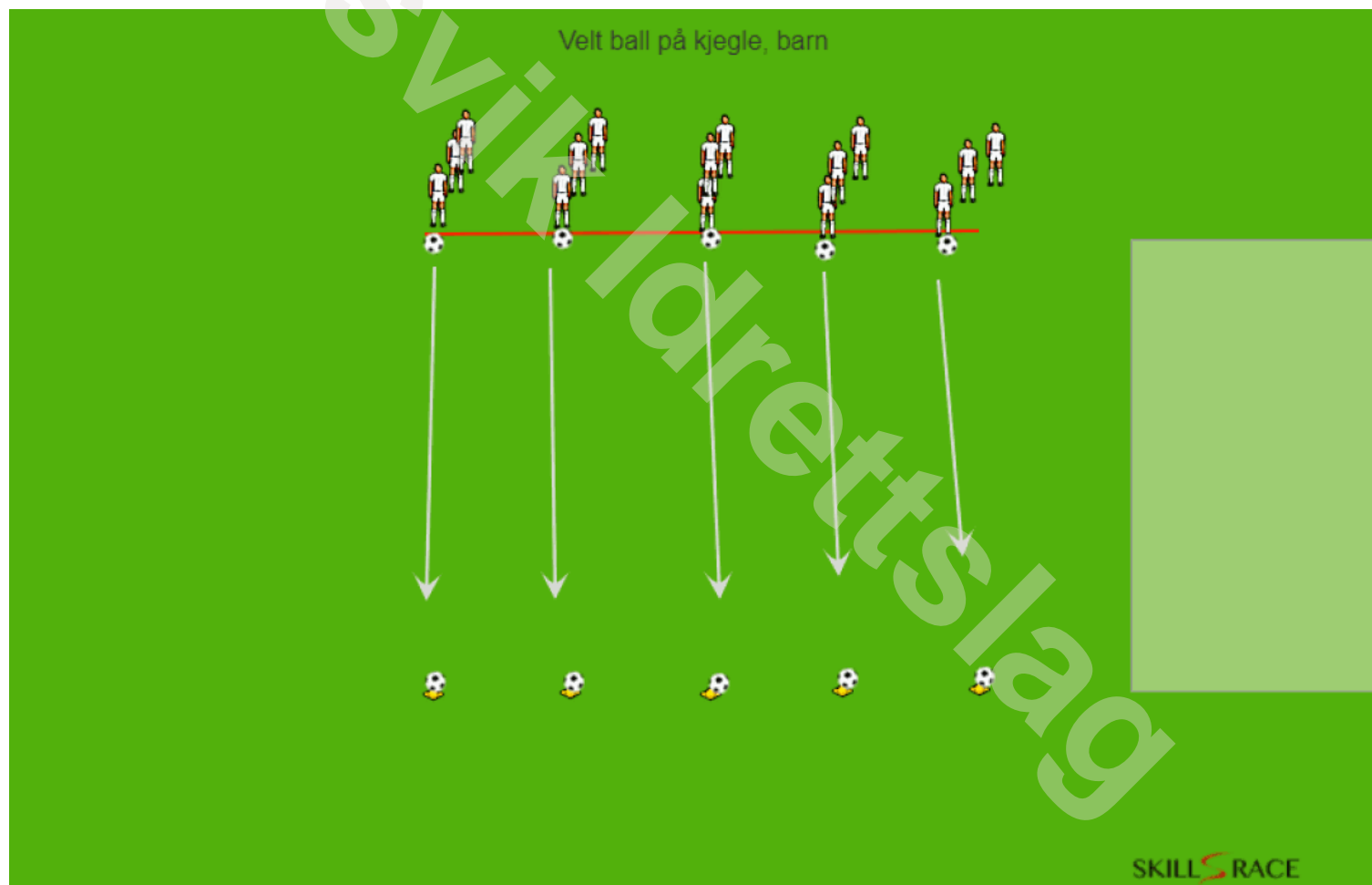


Fig.1 Velt ball på kjegle, barn