

Økt 5 (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

Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

Alle spillerne er i et avgrenset område hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

Bearbeiding oppvarmingsøvelse LS

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

Organisering:

To endesoner med tre angrepsspillere. En midtre sone med fire forsvarsspillere og en angrepsspiller.

Beskrivelse:

Angripende lag (rødt) skal spille ballen seg imellom i endesonen, og eventuelt opp på feilvendt medspiller i midtre sone. Når det føles hensiktsmessig (når det er skapt tilstrekkelig rom), skal de forsøke å spille langs bakken over til medspillere i motsatt endesone. Dersom forsvarsleddet vinner ball, kan de bryte ut av egen sone og kontre gjennom å føre kontrollert over motstanders dømlinje.

Grep/variasjoner:

Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med en i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.

MR

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	20'

Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dømlinje ved stolpen. 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.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill eller i mål. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

Økt 5 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

Alle på lag

Alle spillerne er i et avgrenset området hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

FORMÅL

Spillerne må orientere seg, og vite hvor medspillerne befinner seg.

1A - medtak/mottak, pasning, føring.

FORBEREDELSE

Lag et område spillerne skal være i, man kan gjerne bruke 16m som utgangspunkt (avhenger selvfølgelig av antall spillere)



Fig.1 Alle på lag

Bearbeiding oppvarmingsøvelse LS

Organisering:

To endesoner med tre angrepsspillere. En midtre sone med fire forsvarsspillere og en angrepsspiller.

Beskrivelse:

Angripende lag (rødt) skal spille ballen seg imellom i endesonen, og eventuelt opp på feilvendt medspiller i midtre sone. Når det føles hensiktsmessig (når det er skapt tilstrekkelig rom), skal de forsøke å spille langs bakken over til medspillere i motsatt endesone. Dersom forsvarsleddet vinner ball, kan de bryte ut av egen sone og kontre gjennom å føre kontrollert over motstanders dødlinje.

Grep/variasjoner:

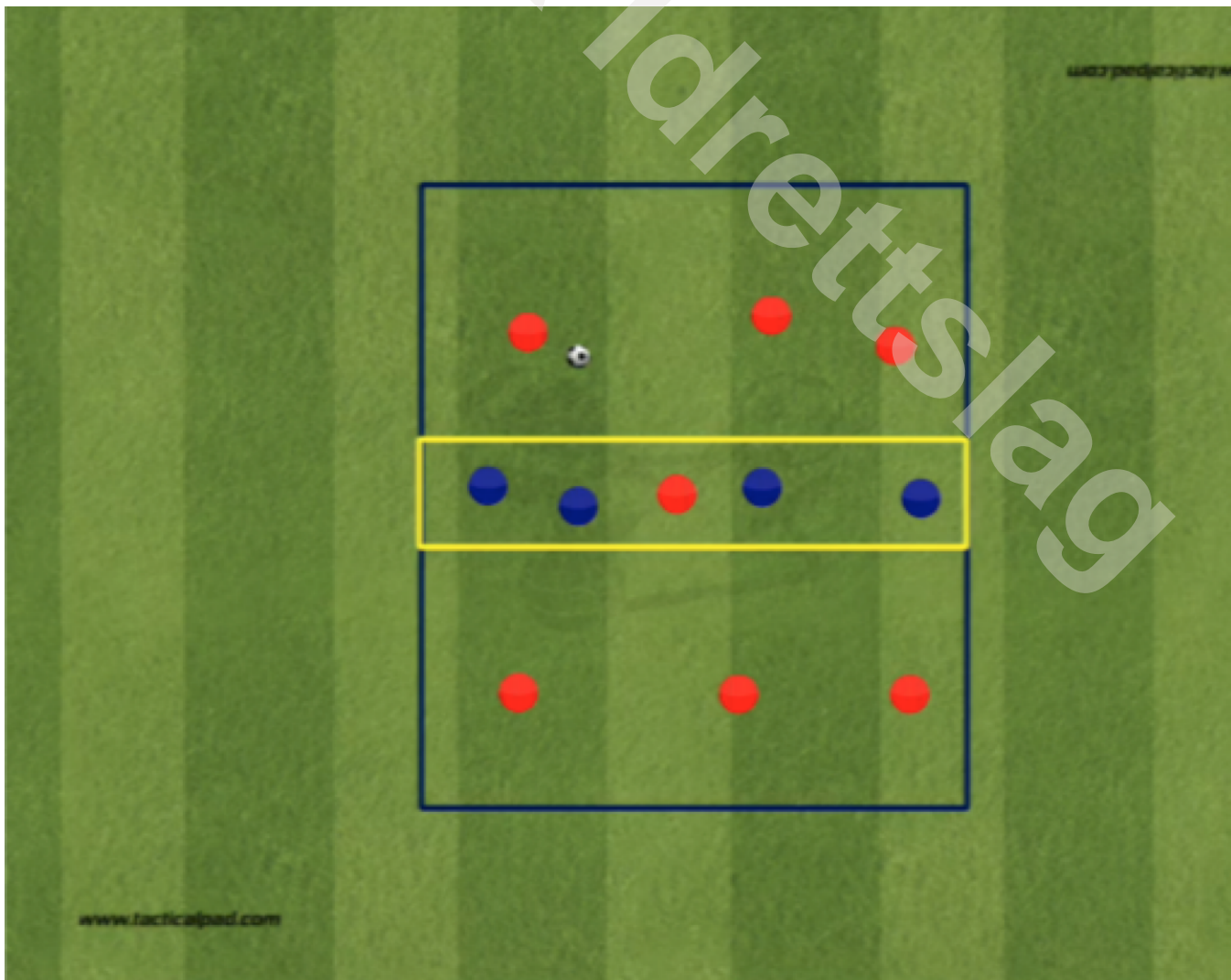
Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med en i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.

FORMÅL

Bearbeiding - trent på nødvendigheten av god kroppsstilling, orientering og balltempo

UTFØRELSE

- 1 To endesoner med tre angrepsspillere. En midtre sone med fire forsvarsspillere og en angrepsspiller
- 2 Angripende lag skal spille ballen seg imellom i endesonen, og eventuelt opp på feilvendt medspiller i midtre sone. Når det er hensiktsmessig (når det er skapt tilstrekkelig rom), skal de forsøke å spille langs ballen over til medspillere i motsatt endesone. Hvis forsvarsleddet vinner ballen, kan de bryte ut av egen sone og kontre gjennom å føre kontrollert over motstanders dødlinje.
- 3 Grep/Variasjoner: banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Evt at blått lag kan presse med en i hver endesone. Bytte soner etter tid eller balltap.



Økt 5 (11 år)

Fig.1 Skjerm bilde 2018-11-30 kl. 12.27.20.png

Olsviik Idrettslag

Økt 5 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	20'

MR

Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje ved stolpen. 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.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill eller i mål. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

FORMÅL

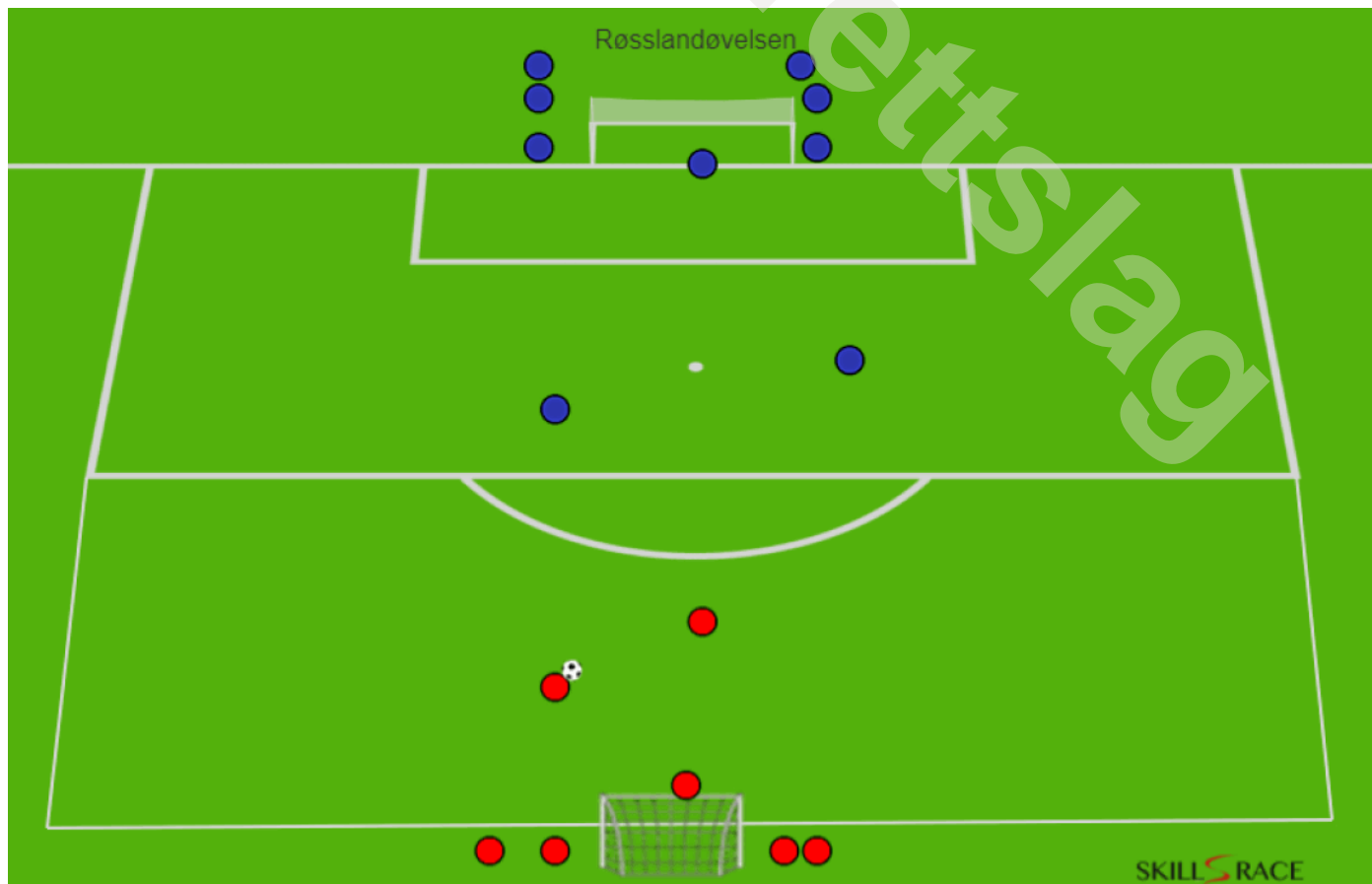
Utnytte ulike angrepssituasjoner som 1 vs 1, 2 vs 1 etc.

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 5 (11 år)

Fig.1 Røsslandøvelsen

Olsviik Idrettslag

Økt 5 (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