

## Økt 6 (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

## To firkanter (dansen)

REP	ANT	INT	MIN
1		4	15'

Lag to like store firkanter. Et lag i hver firkant. Laget som ikke har ball flytter over x antall spillere og skal forsøke å vinne ballen. Dersom de vinner ballen skal de forsøke å spille ball tilbake i egen firkant.

## Posession

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

Spill med to lag + joker(e) uten mål. Målet er å holde ballen i laget. Ved ball utenfor avgrenset område settes det i gang ny ball. Sørg for at at man har korte kamper slik at man opprettholder intensiteten.

Banestørrelsen varierer ut fra antall og ønsket vanskelighetsgrad. Sørg for at spillerne alltid blir utfordret på tid og rom.

## Trelagsfotball

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

Del gruppen inn i tre lag, og avgrens et område ut fra antall spillere. To av lagene er til enhver tid på lag, mens et lag forsvare seg. Eksempelvis blå og rød mot hvit. Bytt hvilke lag som forsvare på tid, eksempelvis etter 2 minutter. Tell antall brudd/balltap slik at det laget som vant ball flest ganger når de forsvarte vinner.

## Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

# Økt 6 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		4	15'

## To firkanter (dansen)

Lag to like store firkanter. Et lag i hver firkant. Laget som ikke har ball flytter over x antall spillere og skal forsøke å vinne ballen. Dersom de vinner ballen skal de forsøke å spille ball tilbake i egen firkant.



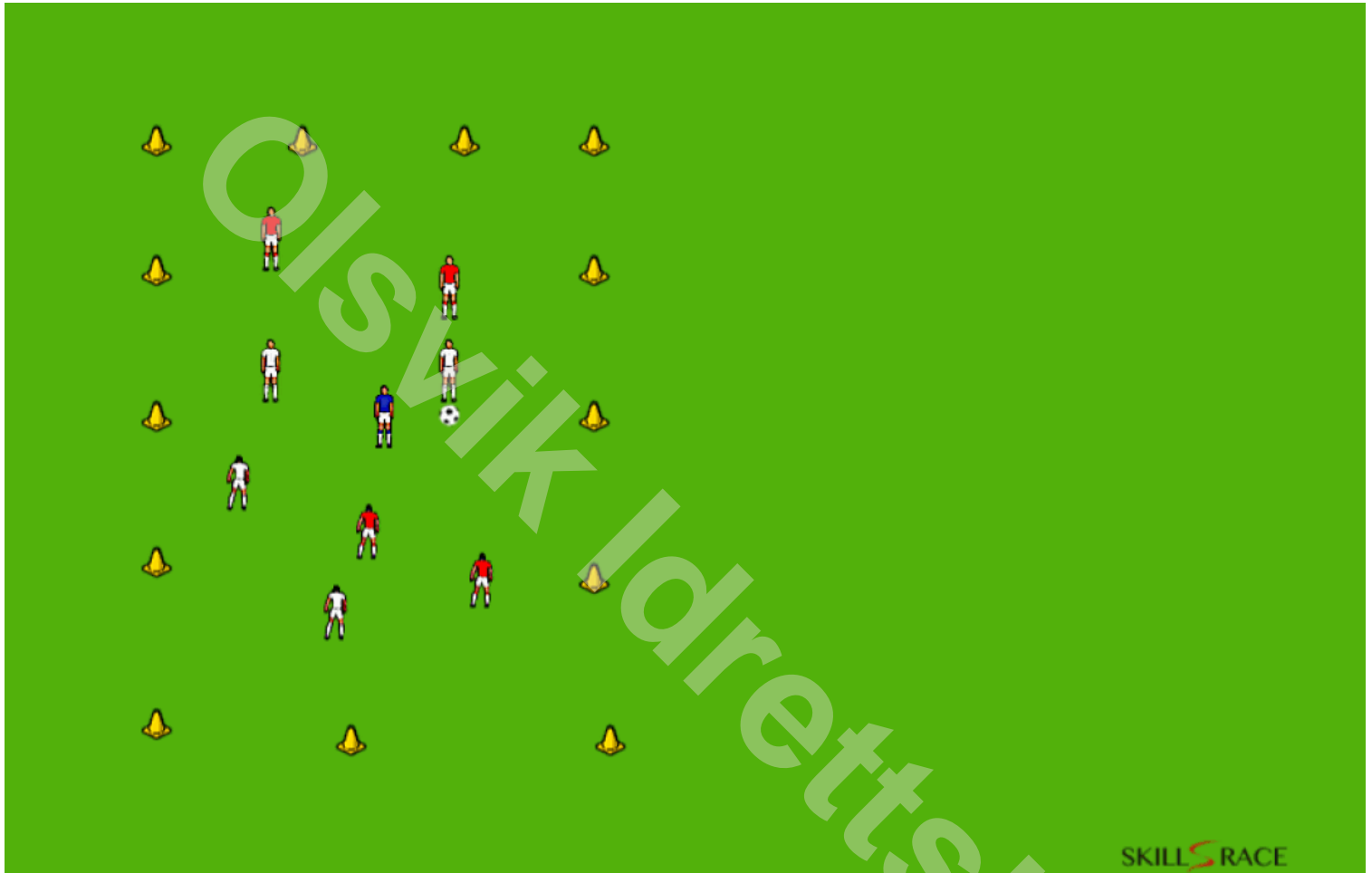
# Økt 6 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

## Possession

Spill med to lag + joker(e) uten mål. Målet er å holde ballen i laget. Ved ball utenfor avgrenset område settes det i gang ny ball. Sørg for at man har korte kamper slik at man opprettholder intensiteten.

Banestørrelsen varierer ut fra antall og ønsket vanskelighetsgrad. Sørg for at spillerne alltid blir utfordret på tid og rom.



# Økt 6 (11 år)

REP ANT INT MIN

1 5 20'

## Trelagsfotball

Del gruppen inn i tre lag, og avgrens et område ut fra antall spillere. To av lagene er til enhver tid på lag, mens et lag forsvarer seg. Eksempelvis blå og rød mot hvit. Bytt hvilke lag som forsvarer på tid, eksempelvis etter 2 minutter. Tell antall brudd/balltap slik at det laget som vant ball flest ganger når de forsvarte vinner.



# Økt 6 (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