

Økt 9 (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

To firkanter (dansen)

REP	ANT	INT	MIN
1		4	15'

Lag to like store firkanter. Et lag i hver firkant. Det laget som ikke har ball skal flytte over x antall spillere og forsøke å vinne ball. Når de har vunnet ball skal de forsøke å spille ball hjem i egen firkant.

1v1 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

Del inn i to lag. Spillerne stiller seg ved stolpene (sørg for at det ikke blir for lang kø - lag flere baner). Den forsvareren som er først i køen spiller ball opp til angriperen - og man er i gang. Angriperen skal forsøke å passere motstander - score mål. Hovedoppgaven til forsvarer er å hindre motstander mål, dersom h*n vinner ball skal en forsøke å score på motsatt mål.

Man spiller til ball er utenfor området eller i mål.

2v2 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

Avgrens et passende stort område og del spillerne inn i to lag. Spillerne har utgangsposisjon ved stolpene. En spiller på forsvarende lag spiller ball langs bakken til en på angripende lag, og slik er man i gang. Målet for å angripende lag er å passere motstander og score mål.

Forsvarerne har som sin primære oppgave å forsøke å ta fra motstanderne ball - gjennom god forflytning, aggressivitet og kroppsstilling. Dersom forsvarerne vinner ball kan de score på motsatt mål.

Man spiller til ballen er utenfor området eller i mål.

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 4v4

REP	ANT	INT	MIN
1	8	9	30'

Spill 4v4 på gitt område. Lag gjerne flere baner (vanlige mål, småmål, kjeblemål, føring over linje)

Økt 9 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		4	15'

To firkanter (dansen)

Lag to like store firkanter. Et lag i hver firkant. Det laget som ikke har ball skal flytte over x antall spillere og forsøke å vinne ball. Når de har vunnet ball skal de forsøke å spille ball hjem i egen firkant.



Økt 9 (11 år)

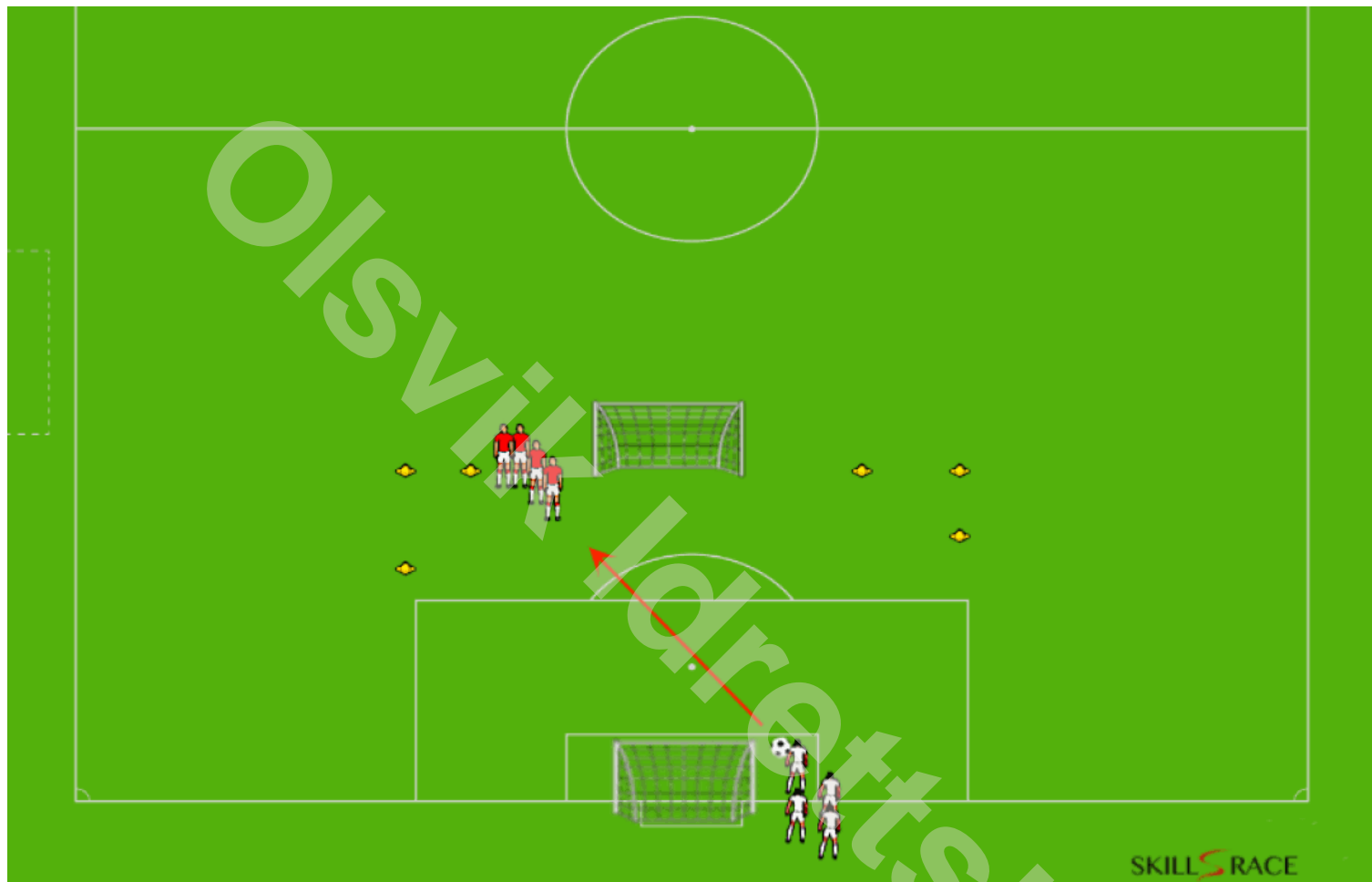
REP ANT INT MIN

1 5 10'

1v1 på mål

Del inn i to lag. Spillerne stiller seg ved stolpene (sørg for at det ikke blir for lang kø - lag flere baner). Den forsvareren som er først i køen spiller ball opp til angriperen - og man er i gang. Angriperen skal forsøke å passere motstander - score mål. Hovedoppgaven til forsvarer er å hindre motstander mål, dersom h*n vinner ball skal en forsøke å score på motsatt mål.

Man spiller til ball er utenfor området eller i mål.



Økt 9 (11 år)

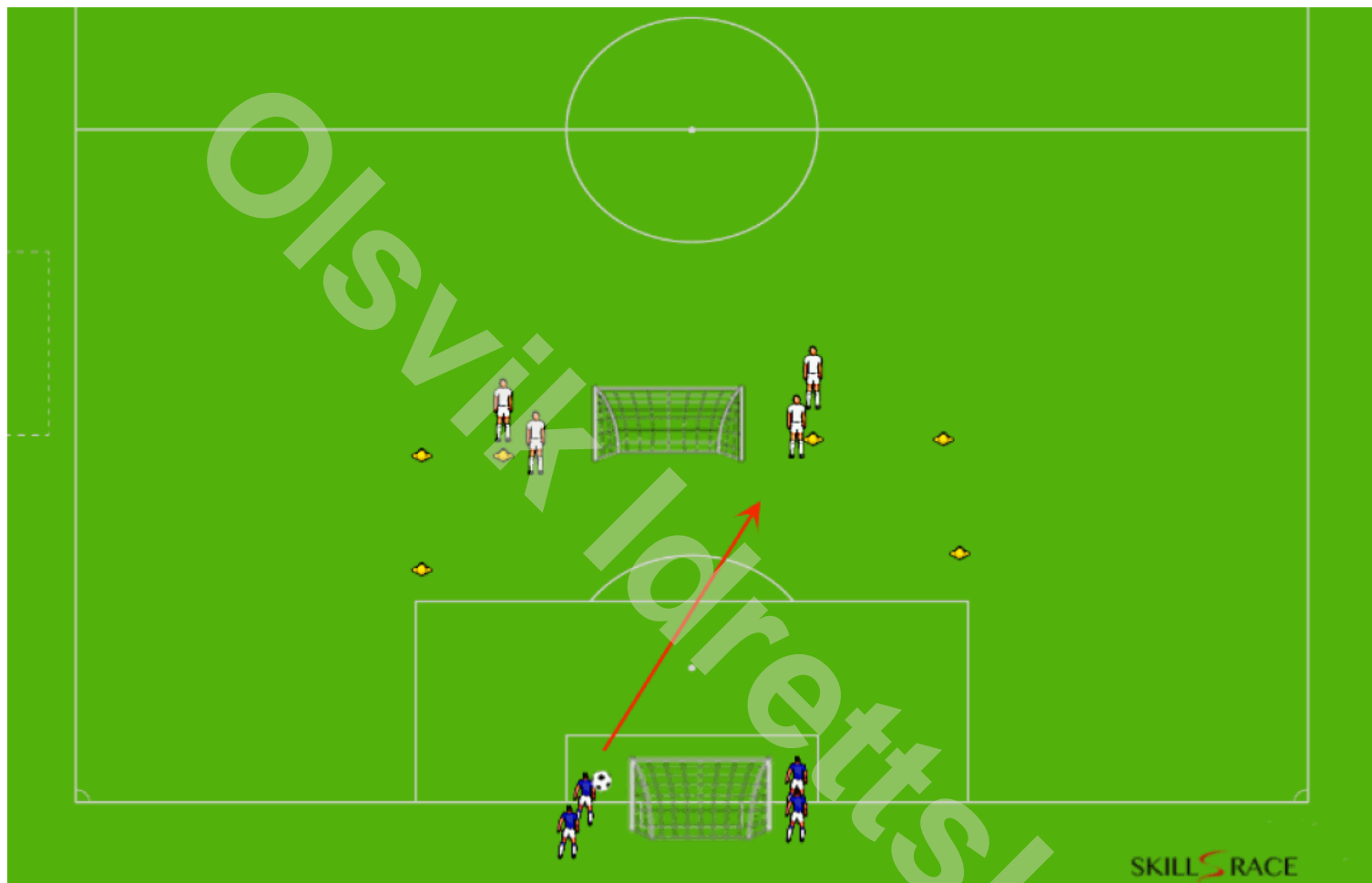
REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

2v2 på mål

Avgrens et passende stort område og del spillerne inn i to lag. Spillerne har utgangsposisjon ved stolpene. En spiller på forsvarende lag spiller ball langs bakken til en på angripende lag, og slik er man i gang. Målet for å angripende lag er å passere motstander og score mål.

Forsvarerne har som sin primære oppgave å forsøke å ta fra motstanderne ball - gjennom god forflytning, aggressivitet og kroppsstilling. Dersom forsvarerne vinner ball kan de score på motsatt mål.

Man spiller til ballen er utenfor området eller i mål.



Økt 9 (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

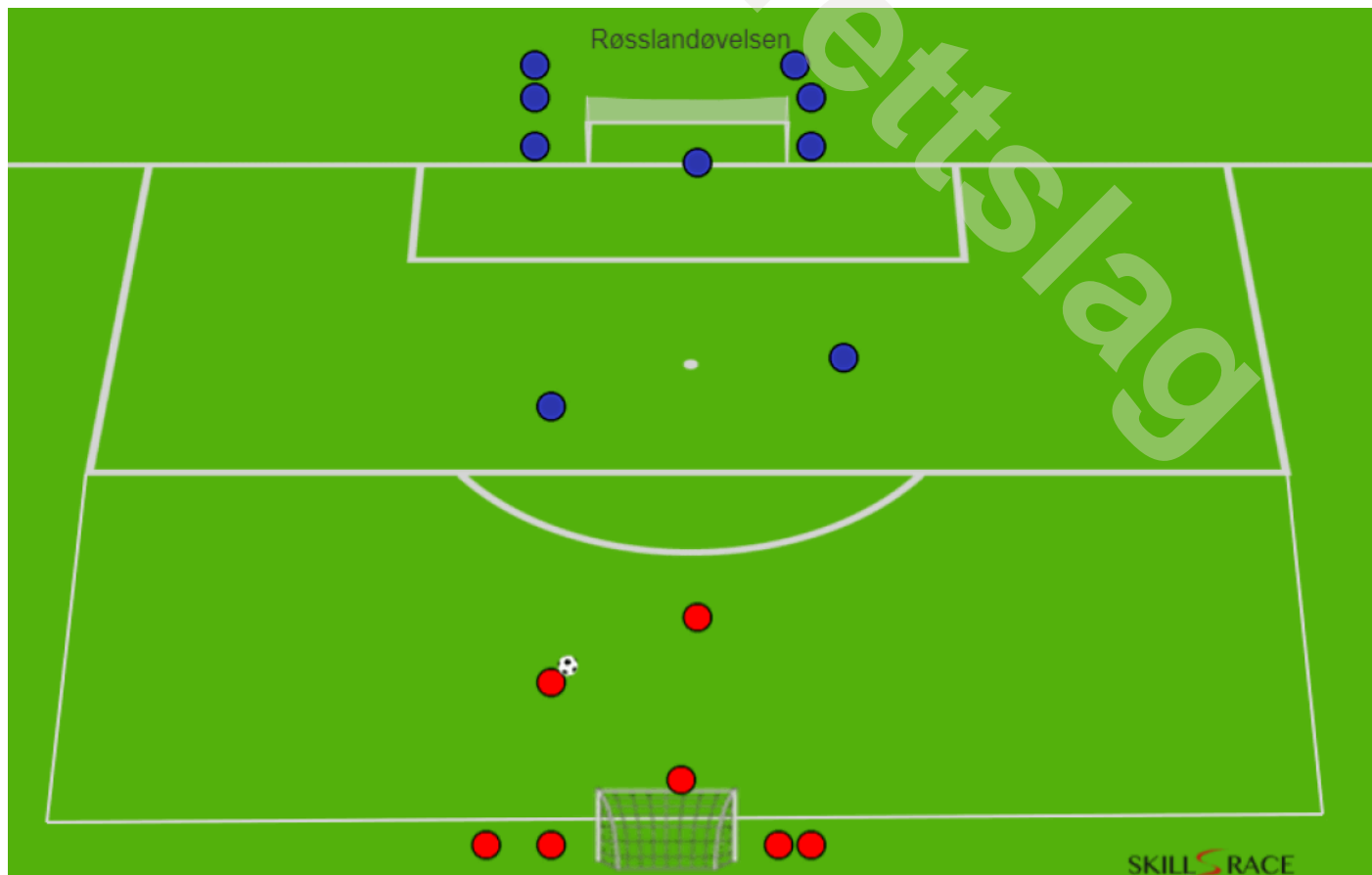
Utnytte ulike angrepssituasjoner som 1 vs 1, 2 vs 1 etc.

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 9 (11 år)

Fig.1 Røsslandøvelsen

Olsviik Idrettslag

Økt 9 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	8	9	30'

Spill 4v4

Spill 4v4 på gitt område. Lag gjerne flere baner (vanlige mål, småmål, kjeblemål, føring over linje)

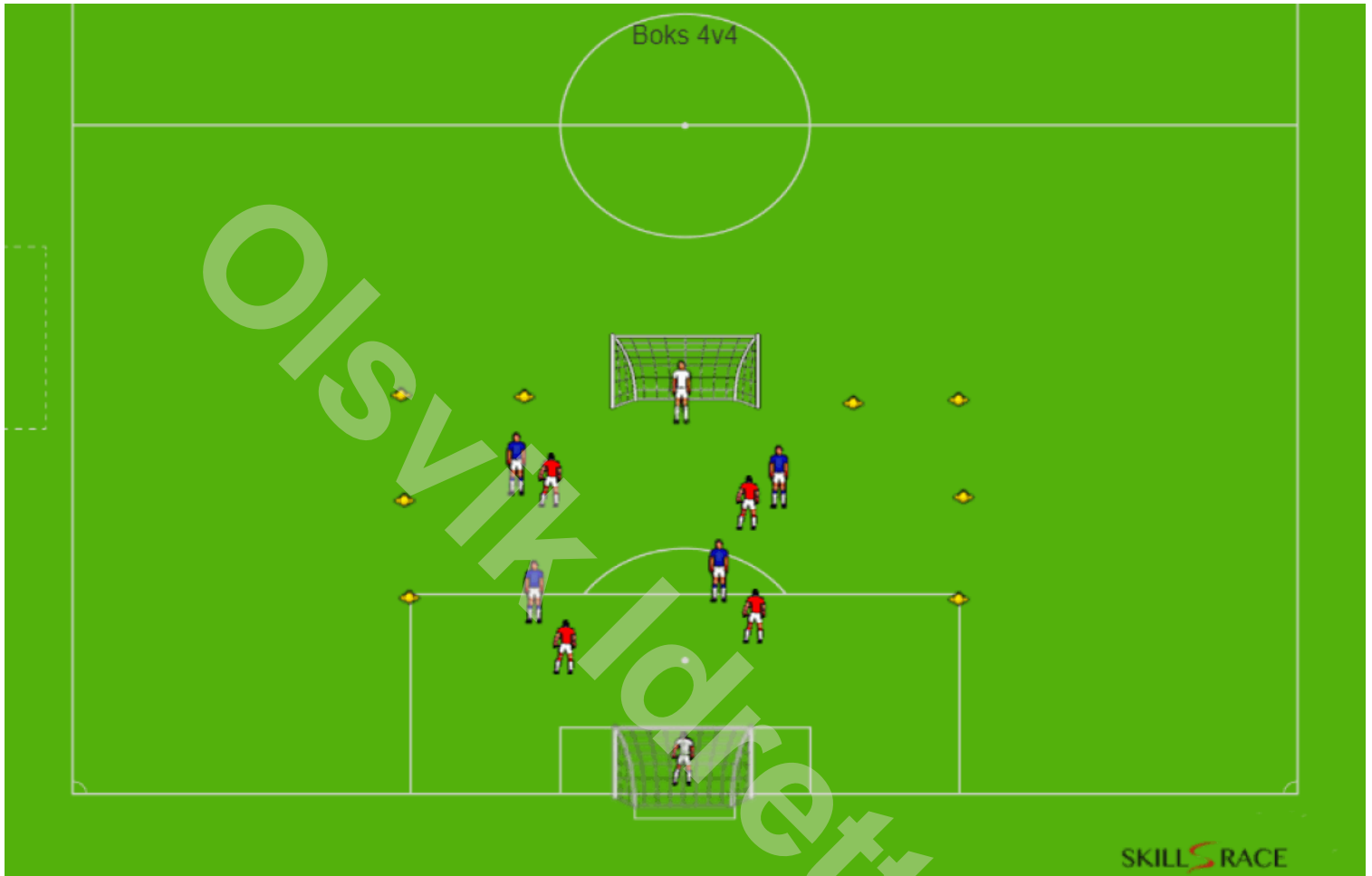


Fig.1 Boks 4v4 Boks 4v4 på et avgrenset område. Fokus på bokskraft og omstilling.