

## Økt 10 ( 12 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

## Firkant

REP	ANT	INT	MIN
1		1	15'

## 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 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.

## 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 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

# Økt 10 ( 12 år)

Firkant

REP	ANT	INT	MIN
1		1	15'



Fig.1 Firkant

# Økt 10 ( 12 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.



## 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.

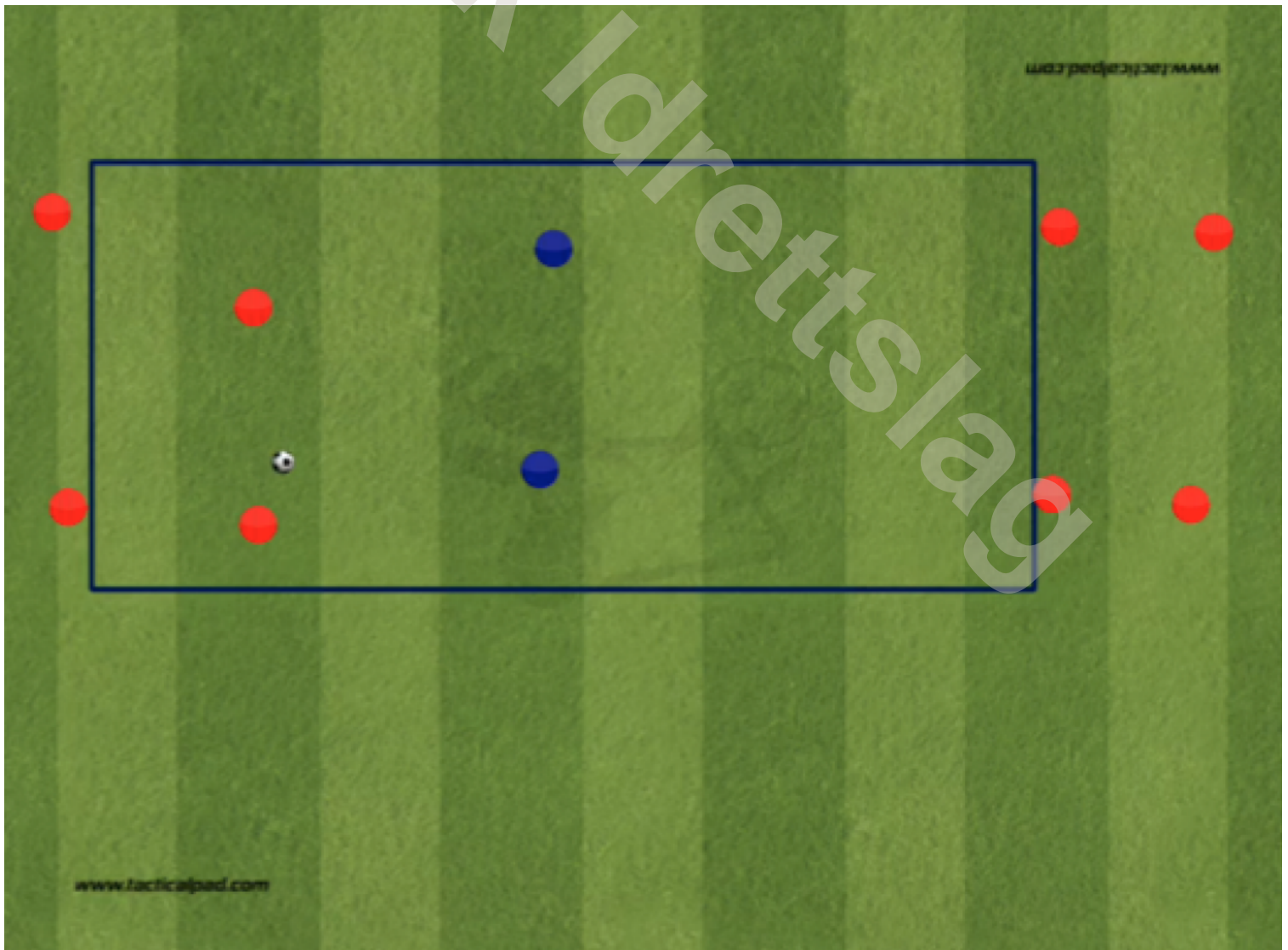


Fig.1 Skjerm bilde 2018-11-30 kl. 12.05.35.png

Olsviik Idrettslag

# Økt 10 ( 12 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