

## Økt 11 ( 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'

## 2v2 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

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.

## Possesjon + konger

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	20'

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	30'

Vanlig spill 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner.

## Velte ball på kjegele, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	2	10'

Velte ball på kjegele 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 11 ( 12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		1	15'

Firkant



Fig.1 Firkant

# Økt 11 ( 12 år)

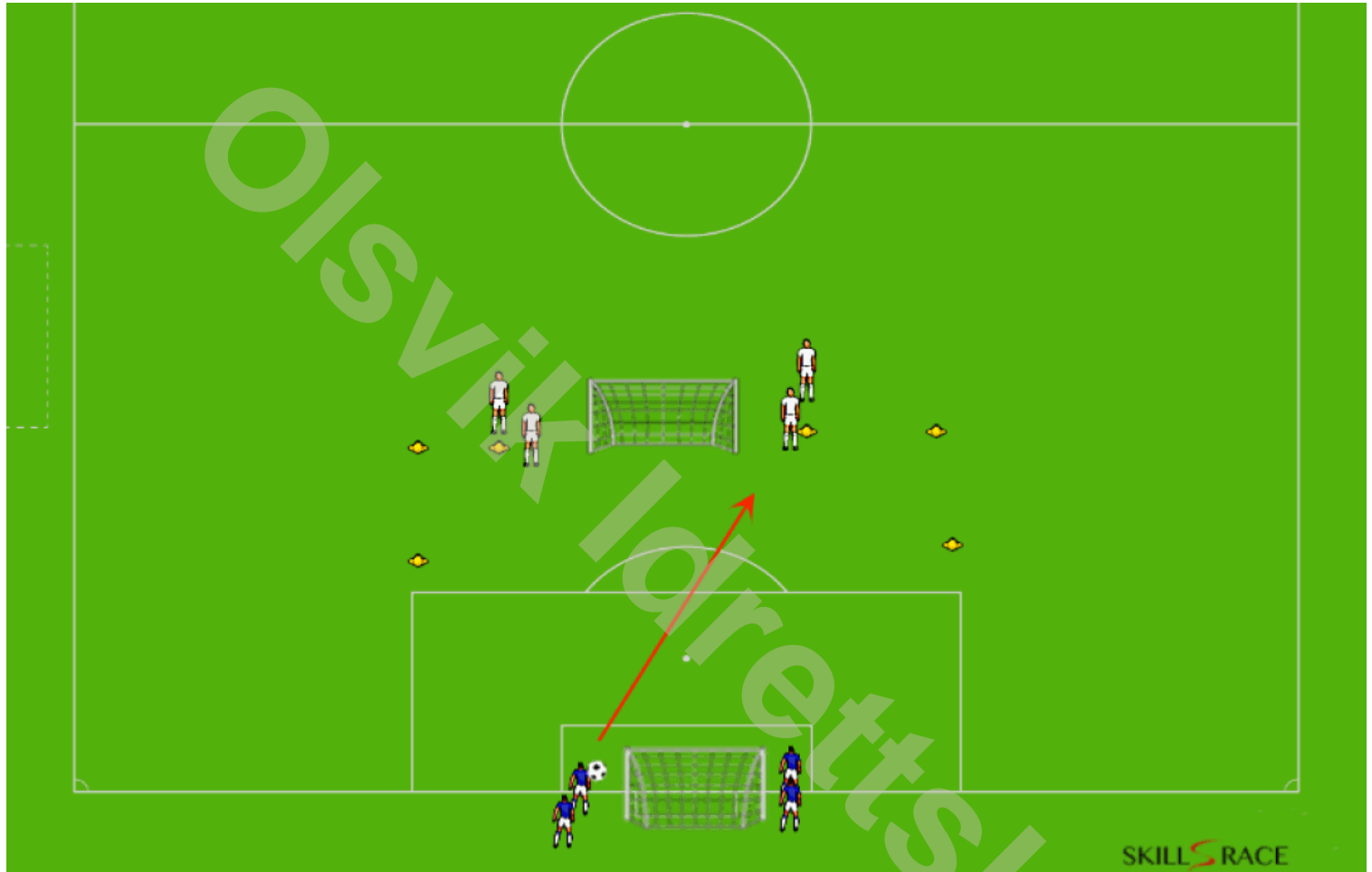
REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

## 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 11 ( 12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	20'

## Possesjon + konger

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

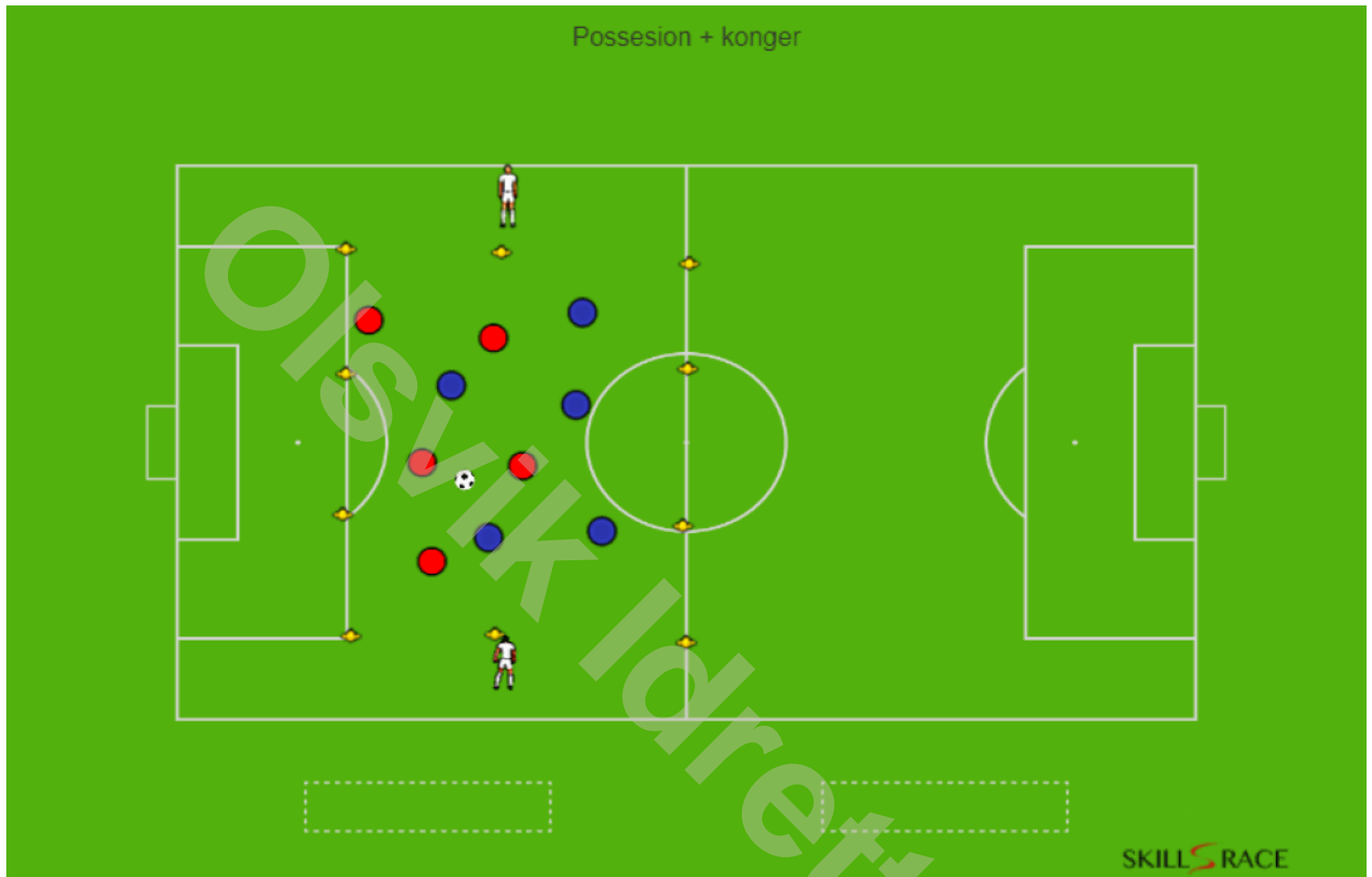


Fig.1 Possesjon + konger Spill hvor det handler om å beholde ballen i laget, samt flytte ballen fra ende til ende.

# Økt 11 ( 12 år)

## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	30'

Vanlig spill 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner.

Olsviik Idrettslag

REP	ANT	INT	MIN
1	10	2	10'

## 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.

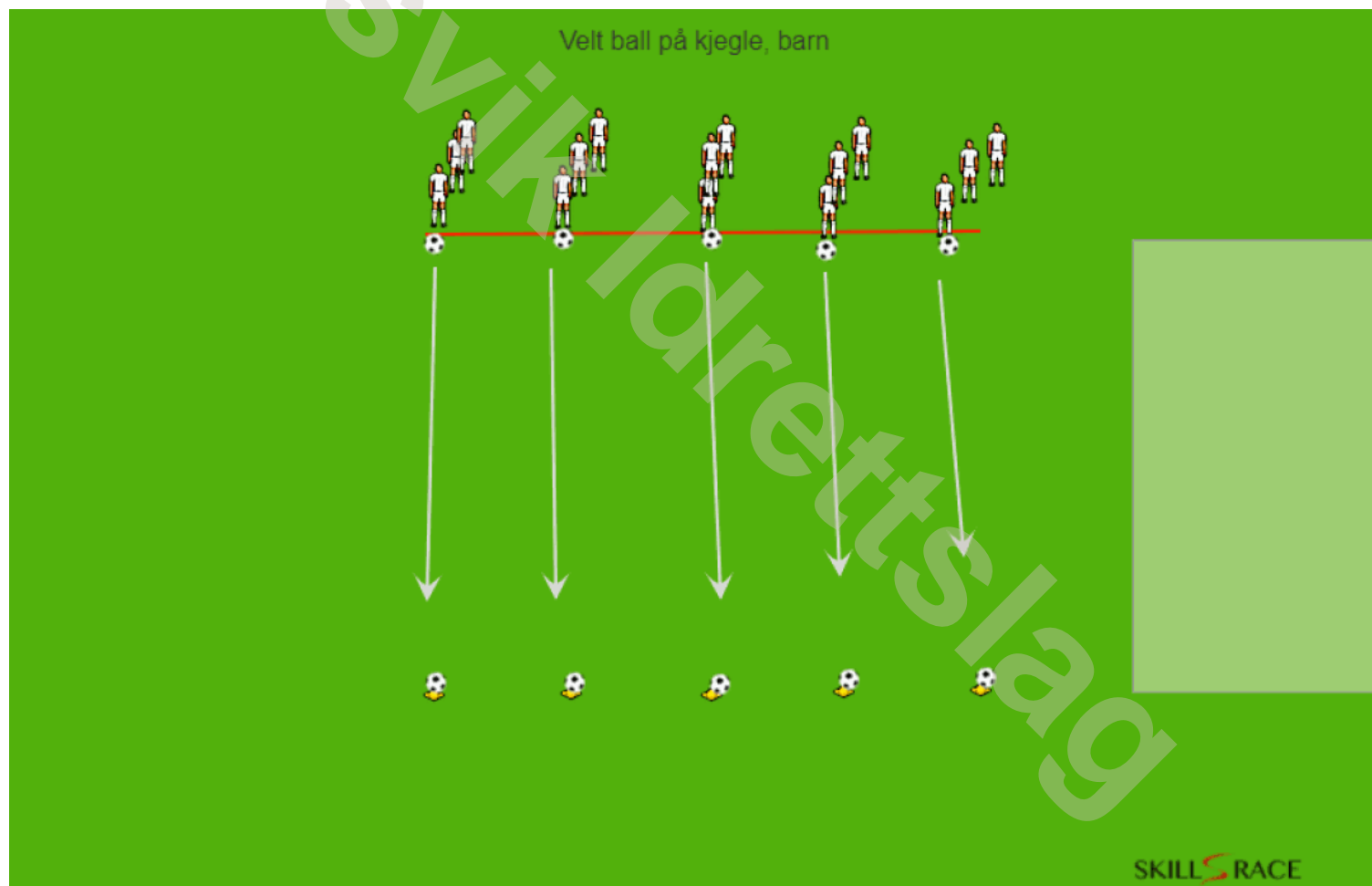


Fig.1 Velt ball på kjegle, barn