

Økt 2 (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

Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		2	8'

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.

Snikskytteren

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Lag et område ca. 15-20x30m (avhengig av plass, antall og ferdigheter). Alle spillerne skal ha hver sin ball.

Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsidene skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

Spillerne på kortsiden skal forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor. Spillerne/trenerne på siden er snikskyttere som skal skyte bort ballene til de som fører over. De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskytterne er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet

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.

Bearbeiding oppvarmingsøvelse LS

REP	ANT	INT	MIN
1		5	25'

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.

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	25'

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

Økt 2 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	8'

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

Snikskytteren

Lag et område ca. 15-20x30m (avhengig av plass, antall og ferdigheter). Alle spillerne skal ha hver sin ball.

Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsidene skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

Spillerne på kortsiden skal forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor. Spillerne/trenerne på siden er snikskyttere som skal skyte bort ballene til de som fører over. De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskytterne er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet

FORMÅL

Føring av ball, temposkifte, orientering

FORBEREDELSE

Lag et område ca. 15-20x30m (avhengig av plass, antall og ferdigheter). Alle spillerne skal ha hver sin ball.

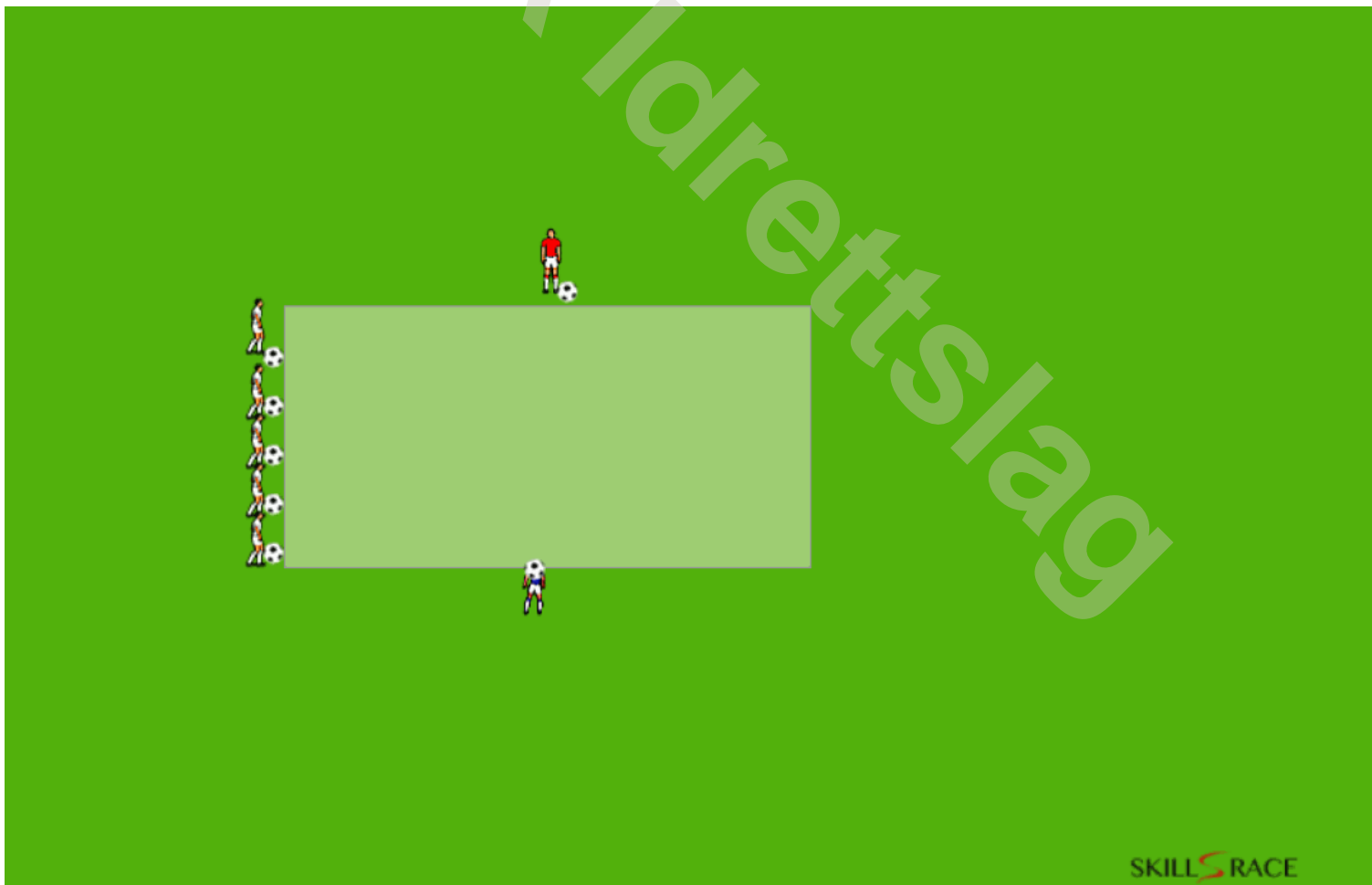
UTFØRELSE

1 Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsidene skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

2 Spillerne på kortsiden skal forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor.

Spillerne/trenerne på siden er snikskyttere som skal skyte bort ballene til de som fører over.

De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskytterne er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet.



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

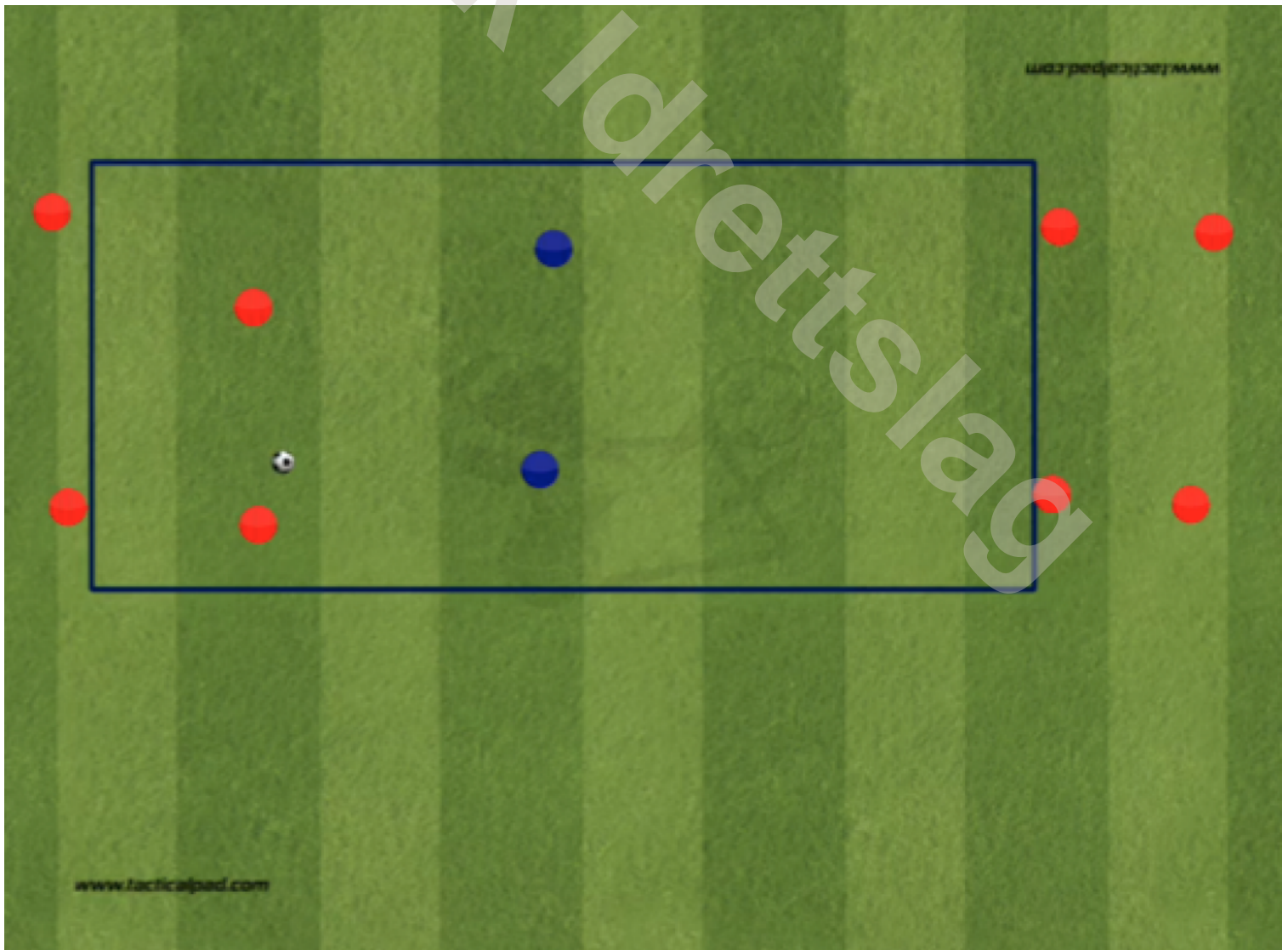
Prinsipper for å utnytte tid og rom + romskaping og spillbarhet

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.



Økt 2 (12 år)

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

Olsviik Idrettslag

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:

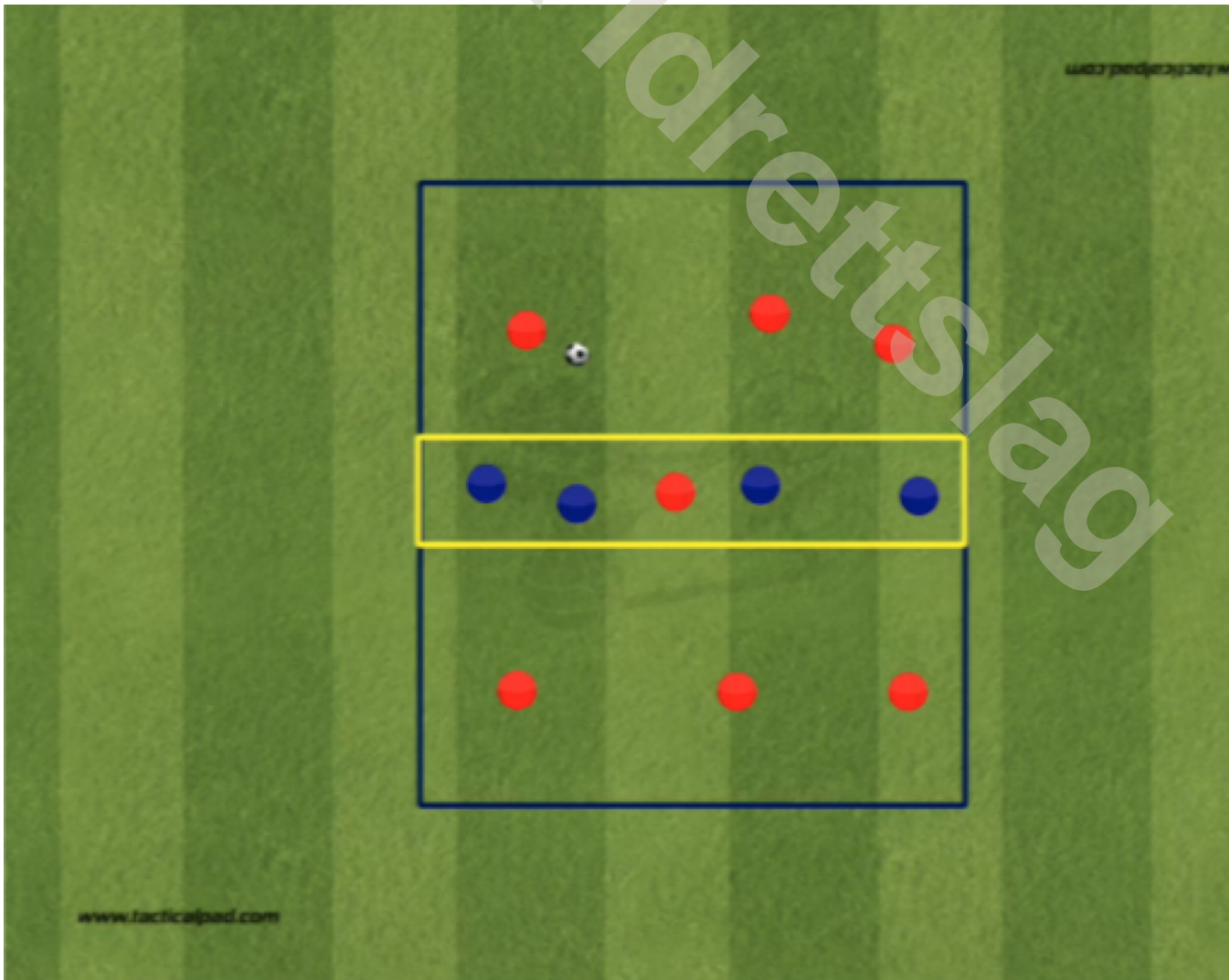
Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med en i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.

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 2 (12 år)

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

Olsviik Idrettslag

Økt 2 (12 år)

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	25'

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

Olsviik Idrettslag