

Økt 7 (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

Mottak, pasning, vending sirkel

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeglene. De utenfor har hver sin ball.

De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spiller- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant.

Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjeglene. Spilleren løper rolig inn til kjeglen i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.

Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.

Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.

Oppvarmingsøvelse LS (tid og rom, A2, F1)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

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	20'

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 forsvarssleddet 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 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

Velte ball på kjegle, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	2	10'

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.

Økt 7 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Mottak, pasning, vending sirkel

Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjevlene. De utenfor har hver sin ball.

De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spilles- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant.

Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjevlene. Spilleren løper rolig inn til kjevlene i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.

Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.

Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.



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

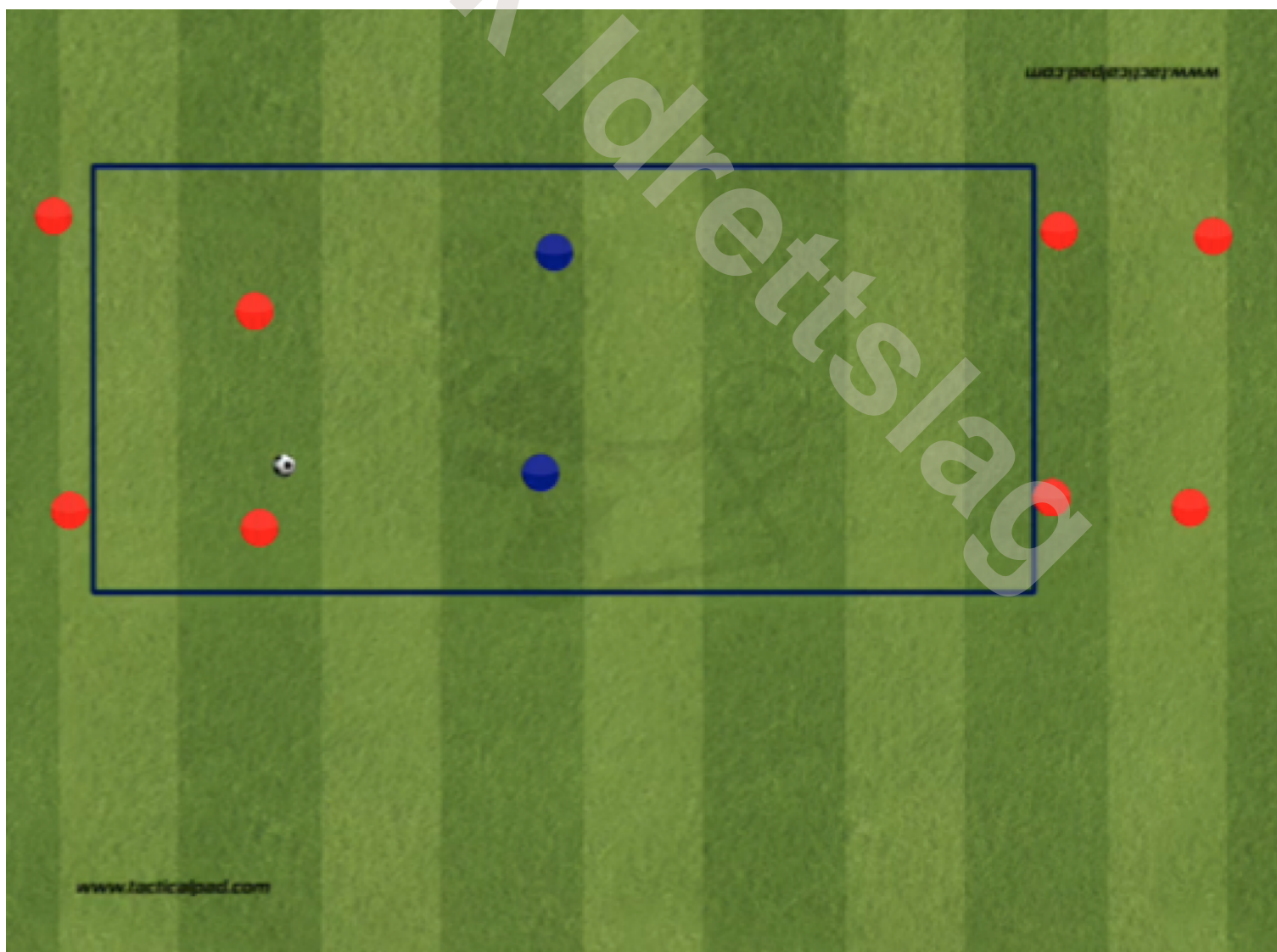
Prinsipper for å utnytte tid og rom + romskaping og spillbarhet

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 7 (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:

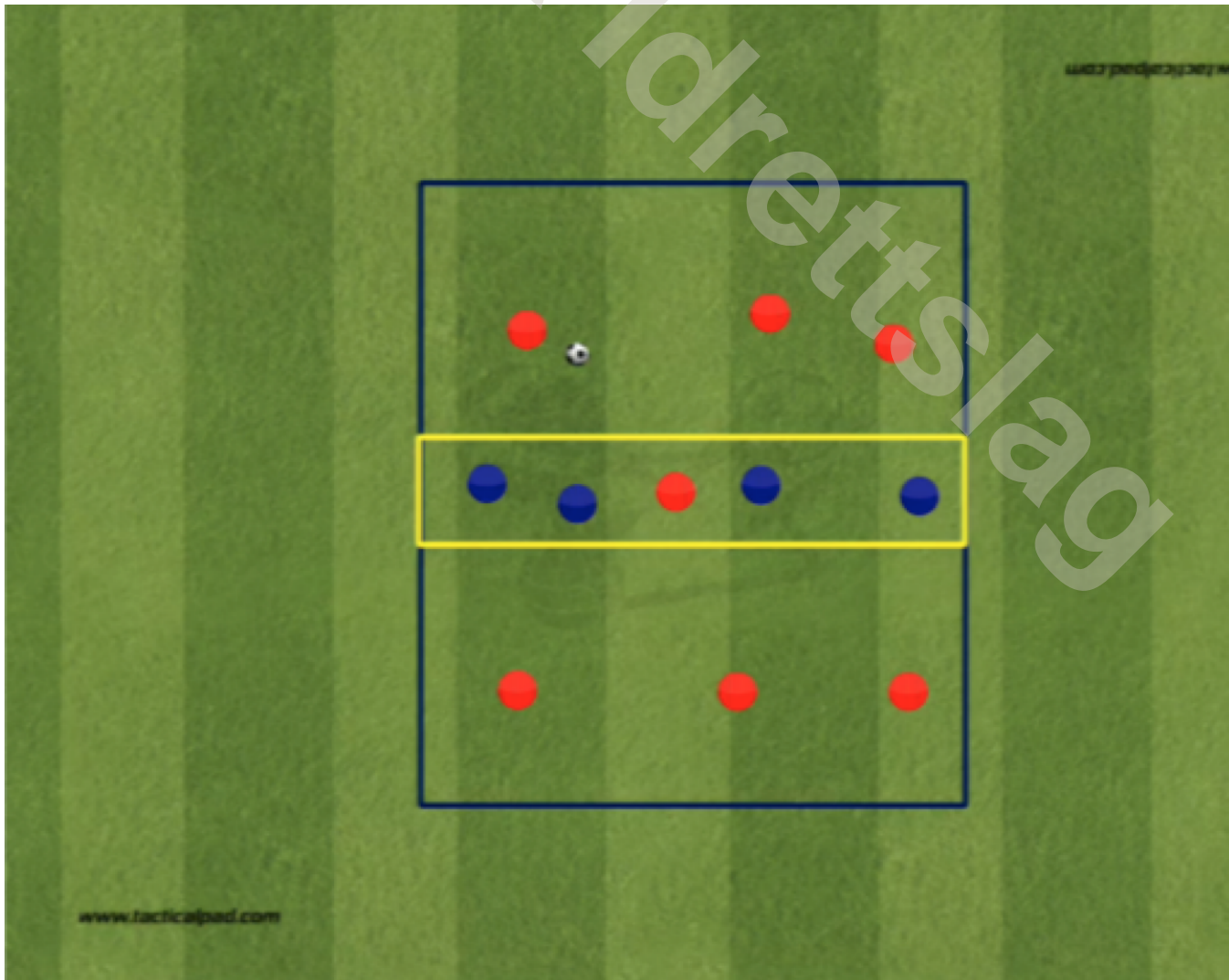
Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med en i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.

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 7 (12 år)

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

Olsviik Idrettslag

Økt 7 (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

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.

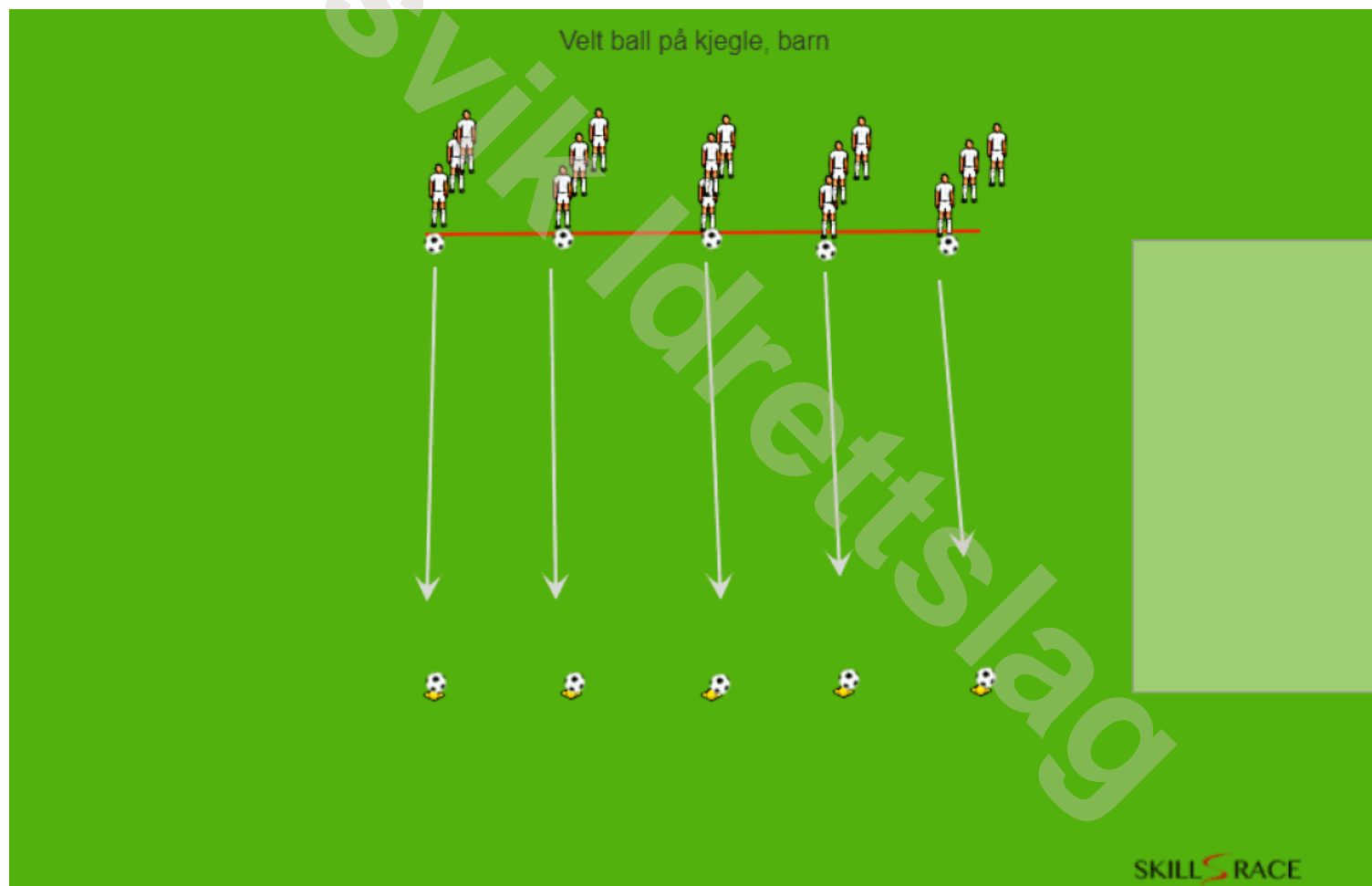


Fig.1 Velt ball på kjegle, barn