

## Økt 8 (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 kjeplene. 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 kjeplene. Spilleren løper rolig inn til kjeplene 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.

### Posession

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

Spill med to lag + joker(e) uten mål. Målet er å holde ballen i laget. Ved ball utenfor avgrenset område settes det i gang ny ball. Sørg for at at man har korte kamper slik at man opprettholder intensiteten.

Banestørrelsen varierer ut fra antall og ønsket vanskelighetsgrad. Sørg for at spillerne alltid blir utfordret på tid og rom.

### 1v1 gjennom porter

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

Spille med og mot.

Vi jobber innenfor et rektangel på ca. 10x15m. Person A starter med ball og skal passere person B. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom kjeblemålene.

Grep/Variasjoner:

Differensier: tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, både større og mindre. Vær bevisst på hvem man setter sammen i par.

Trener kan serve og dermed sette større krav til person A sine valg og handlinger.

### MR

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	25'

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 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

# Økt 8 (12 år)

REP ANT INT MIN

1 5 15'

## Mottak, pasning, vending sirkel

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 spilles- 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.



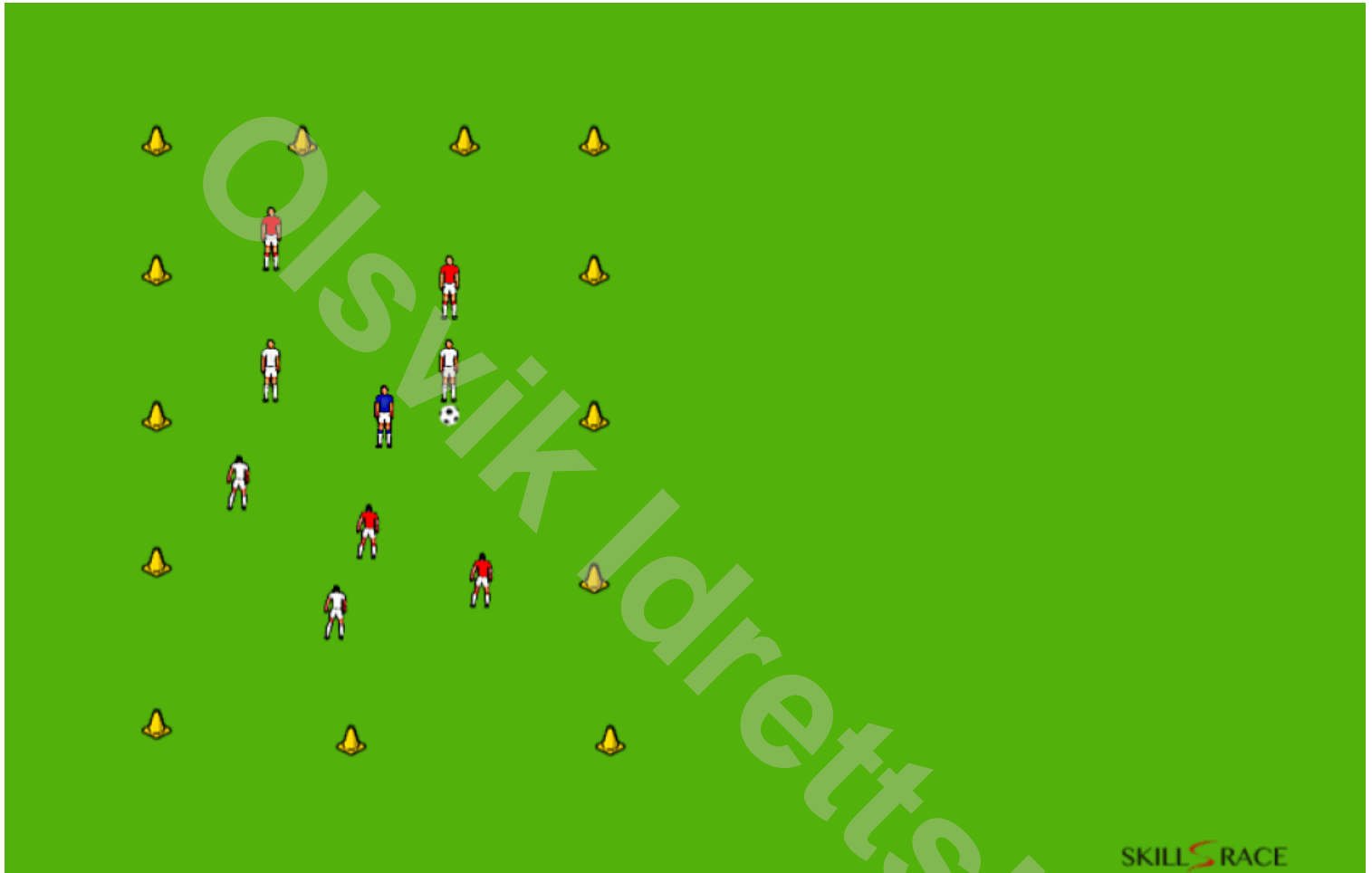
# Økt 8 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

## Possession

Spill med to lag + joker(e) uten mål. Målet er å holde ballen i laget. Ved ball utenfor avgrenset område settes det i gang ny ball. Sørg for at man har korte kamper slik at man opprettholder intensiteten.

Banestørrelsen varierer ut fra antall og ønsket vanskelighetsgrad. Sørg for at spillerne alltid blir utfordret på tid og rom.



# Økt 8 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

## 1v1 gjennom porter

Spille med og mot.

Vi jobber innenfor et rektangel på ca. 10x15m. Person A starter med ball og skal passere person B. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom kjeblemålene.

Grep/Variasjoner:

Differensier: tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, både større og mindre. Vær bevisst på hvem man setter sammen i par.

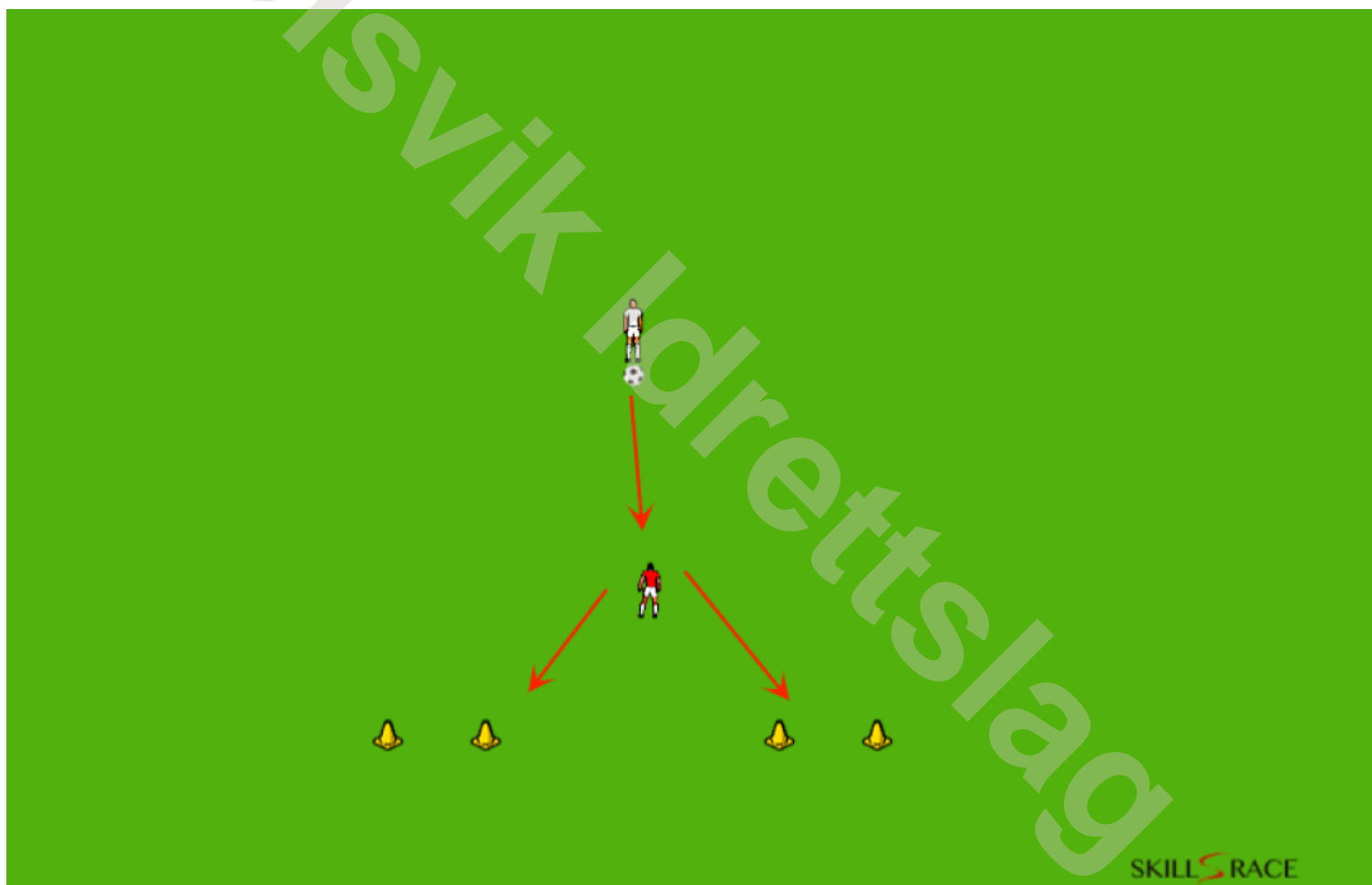
Trener kan serve og dermed sette større krav til person A sine valg og handlinger.

### FORMÅL

Utfordre 1v1/ hvordan er vi som 1F.

### FORBEREDELSE

Avgrens området og sett opp to kjeblemål på hver bane. Sørg for at det er nok baner slik at vi unngår at spillerne blir stående for lenge i kø.



# Økt 8 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	25'

## 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

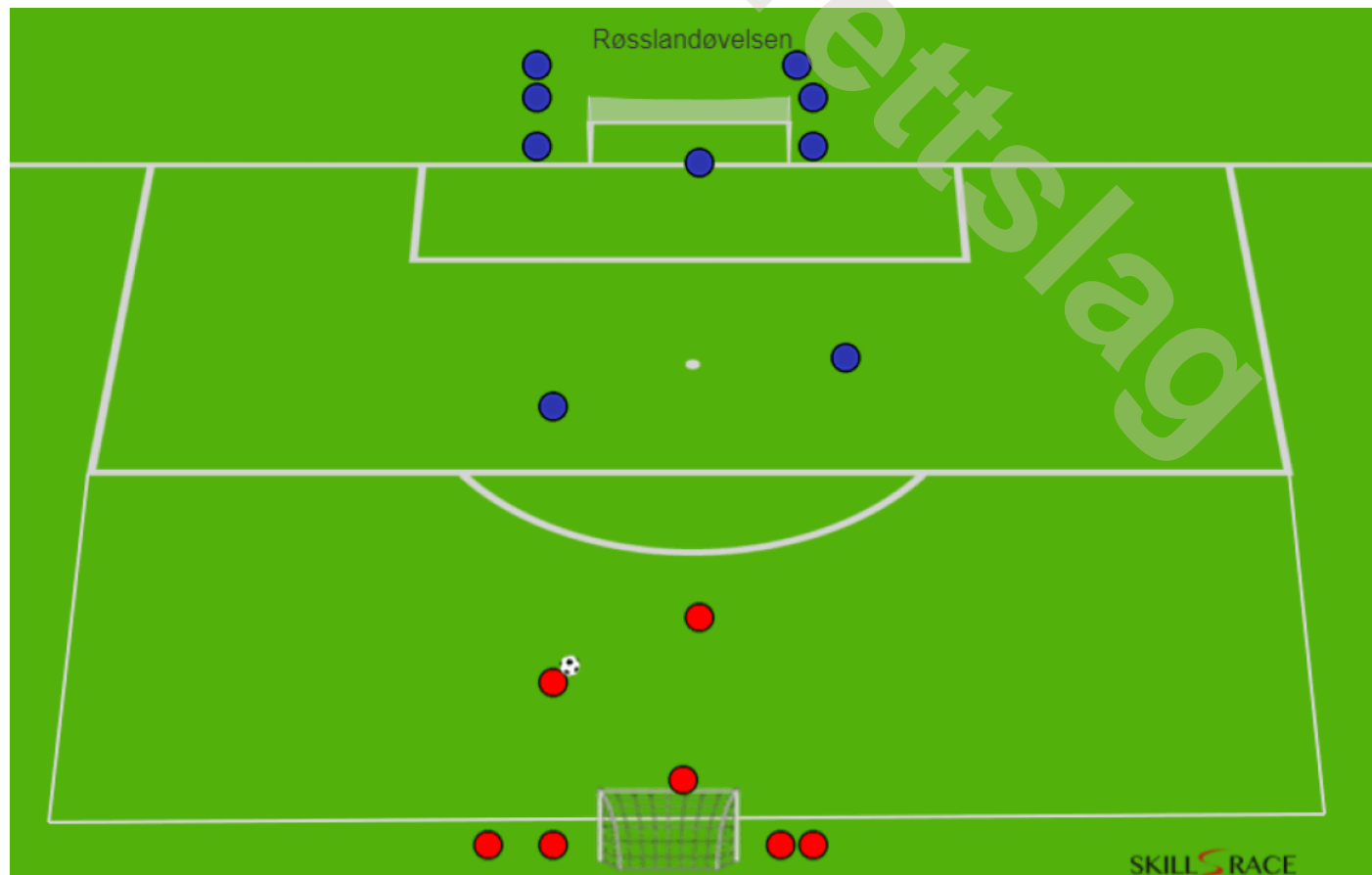
Utnytte ulike angrepssituasjoner som 1 vs 1, 2 vs 1 etc.

### 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 8 (12 år)

Fig.1 Røsslandøvelsen

Olsvik Idrettslag

# Økt 8 (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 bruker keeper i målet.



Fig.1 Spill 5v5 på mål