

Økt 1 (13 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? Husk at vi må holde oss til tema og momenter.

0 minutter

Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

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.

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.

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	35'

Vanlig, fritt spill på gitt område. Gjerne med 3 lag slik at 1 lag hviler til enhver tid.

Økt 1 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

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

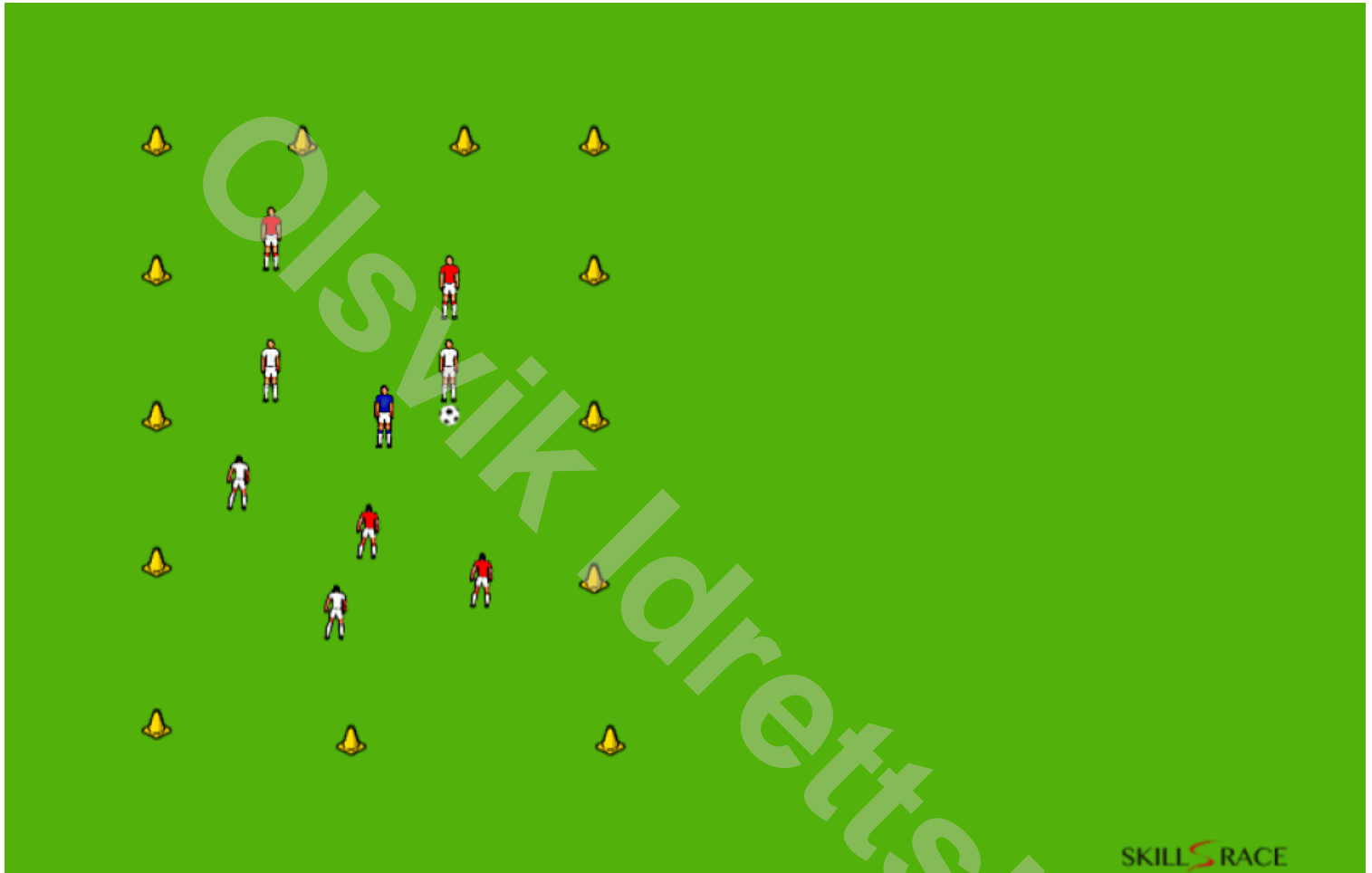
Økt 1 (13 år)

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 1 (13 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

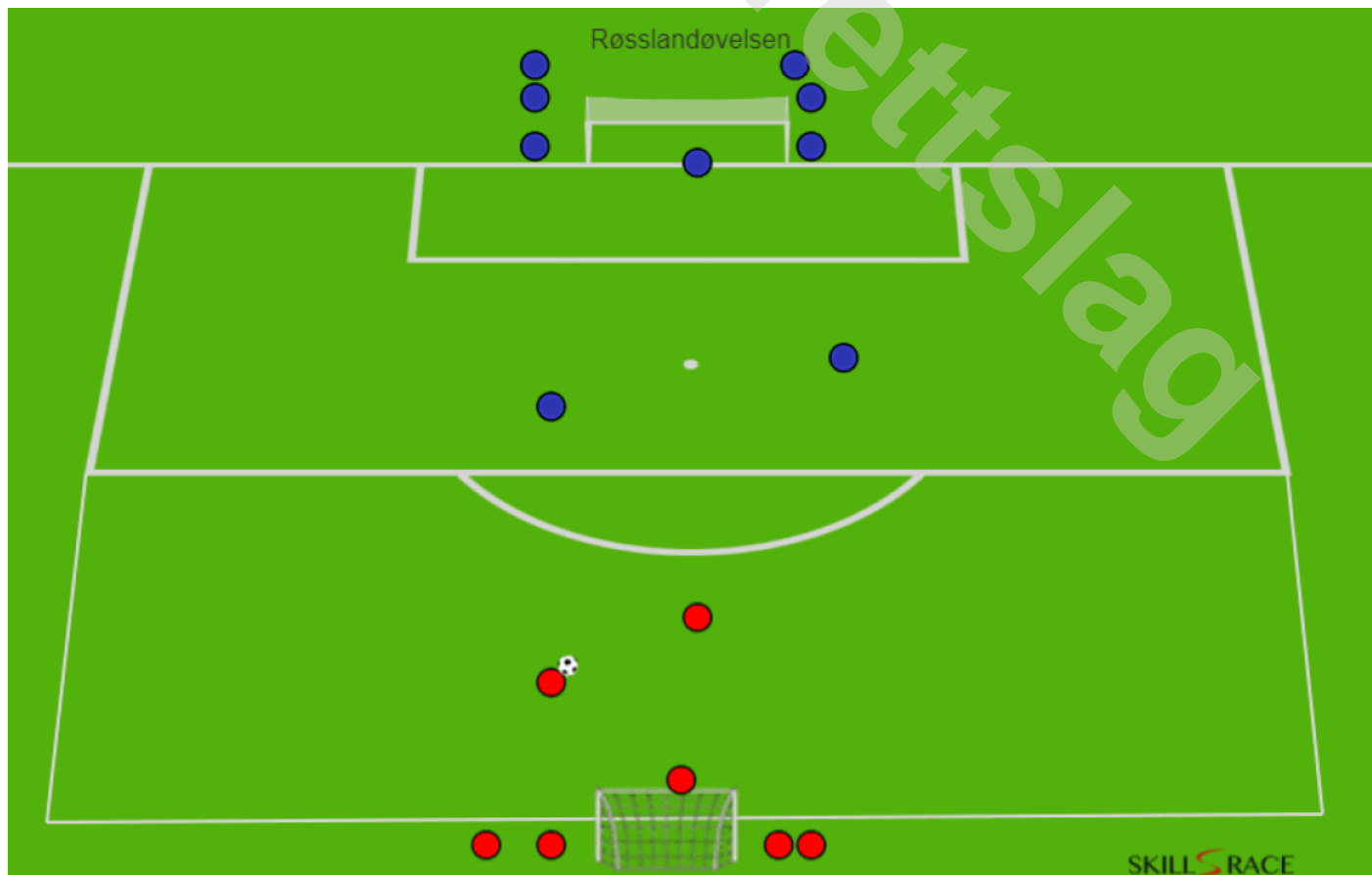
Utnytte ulike angrepssituasjoner som 1 vs 1, 2 vs 1 etc.

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 1 (13 år)

Fig.1 Røsslandøvelsen

Olsviik Idrettslag

Økt 1 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	35'

Spill 5v5

Vanlig, fritt spill på gitt område. Gjerne med 3 lag slik at 1 lag hviler til enhver tid.

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