

Økt 3 (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

Oppvarmingsøvelse LS (tid og rom, A2, F1)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

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.

Oppvarmingsøvelse F1 LS

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

Styre, lede, presse

Organisering:

Banestørrelse ca. 20x10 m (juster for å tilpasse vanskelighetsgrad)

1F slår ballen over til 1A. Deretter rykker forsvareren etter ballen. A1 setter fart og forsøker å komme forbi. 1F forsøke å dra ned farten på 1A, og lede ut mot sidelinjen og er til enhver tid klar for å snappe ballen. A får poeng ved å føre over linjen. Ved ballvinning får F poeng ved å føre over linjen til A. Aktiviteten bør kjøres i kamptempo, sørg for at det er tilstrekkelig med spillere slik at man får nok hvile mellom hver repetisjon (men ikke for lang kø).

Grep/variasjoner:

Banestørrelse. Antall spillere. Igangsetting til et av lagene, eller å kaste ballen opp for duell.

MR

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	10'

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».

Boks - 4v4

REP	ANT	INT	MIN
1	8	9	10'

Boks 4v4 på et lite område. fokus på bokskraft.

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

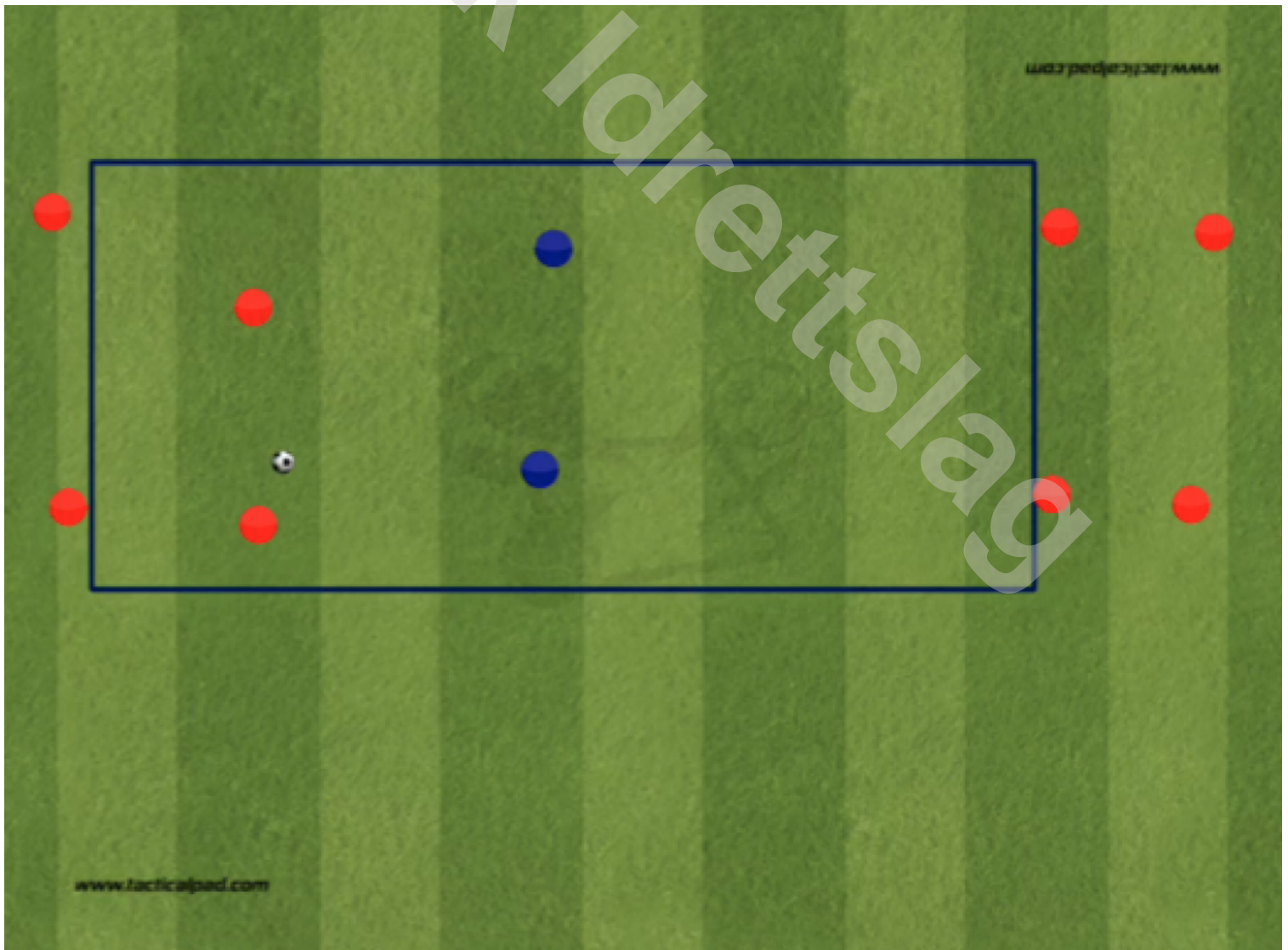
Prinsipper for å utnytte tid og rom + romskaping og spillbarhet

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 3 (13 år)

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

Olsviik Idrettslag

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

Oppvarmingsøvelse F1 LS

Styre, lede, presse

Organisering:
Banestørrelse ca. 20x10 m (juster for å tilpasse vanskelighetsgrad)
1F slår ballen over til 1A. Deretter rykker forsvareren etter ballen. A1 setter fart og forsøker å komme forbi. 1F forsøke å dra ned farten på 1A, og lede ut mot sidelinjen og er til enhver tid klar for å snappe ballen. A får poeng ved å føre over linjen. Ved ballvinning får F poeng ved å føre over linjen til A. Aktiviteten bør kjøres i kamptempo, sørg for at det er tilstrekkelig med spillere slik at man får nok hvile mellom hver repetisjon (men ikke for lang kø).

Grep/variasjoner:
Banestørrelse. Antall spillere. Igangsetting til et av lagene, eller å kaste ballen opp for duell.

Olsviik Idrettslag

Økt 3 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	10'

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

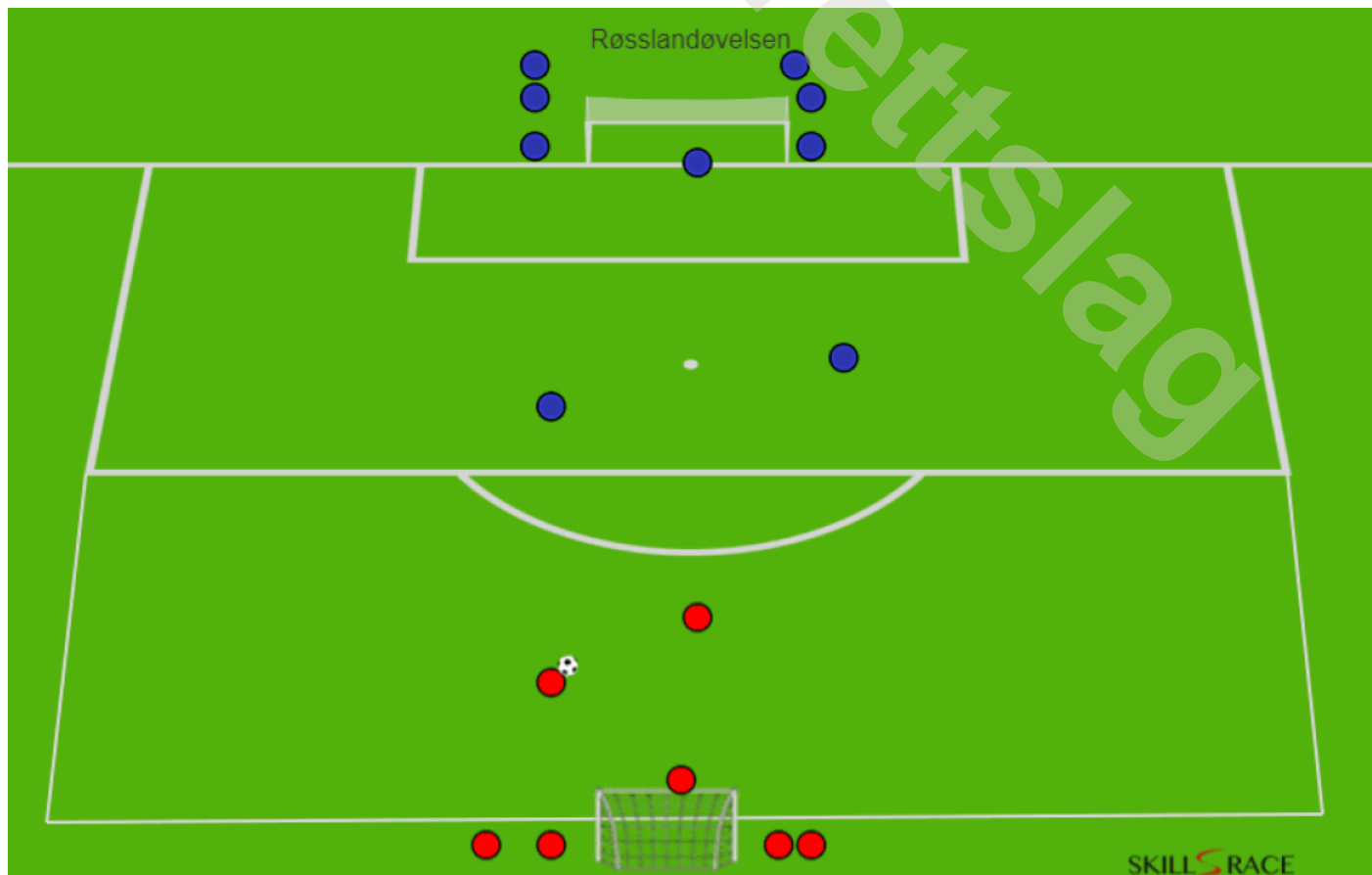
Utnytte ulike angrepssituasjoner som 1 vs 1, 2 vs 1 etc.

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 3 (13 år)

Fig.1 Røsslandøvelsen

Olsviik Idrettslag

Økt 3 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	8	9	10'

Boks - 4v4

Boks 4v4 på et lite område. fokus på bokskraft.

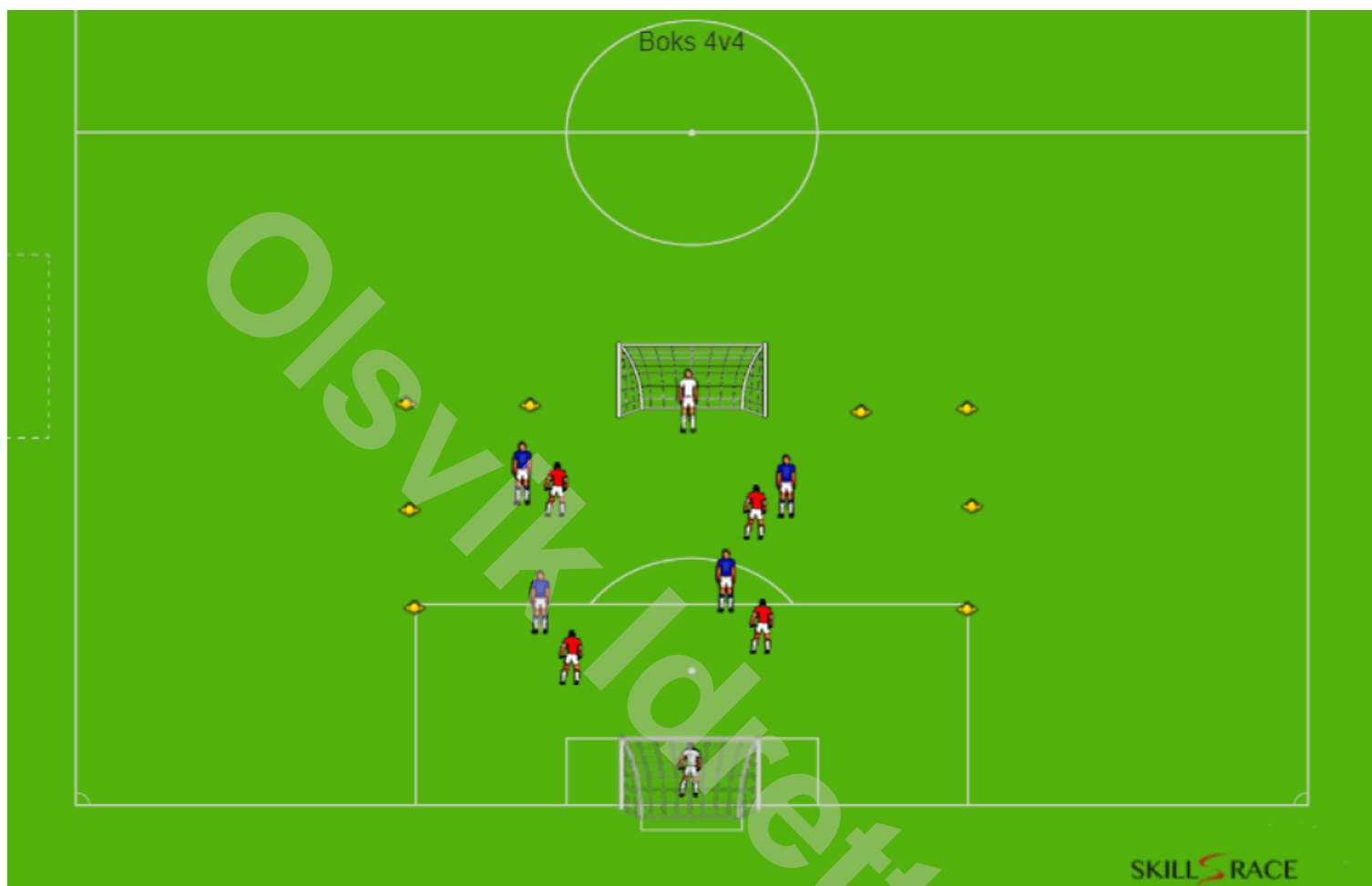


Fig.1 Boks 4v4 Boks 4v4 på et avgrenset område. Fokus på bokskraft og omstilling.