

## Økt 6 (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

## To firkanter (dansen)

REP	ANT	INT	MIN
1		4	15'

## Posession

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

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.

## Oppvarmingsøvelse F1 LS

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

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.

## Boks - 4v4

REP	ANT	INT	MIN
1	8	9	40'

Boks 4v4 på et lite område.

# Økt 6 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		4	15'

To firkanter (dansen)



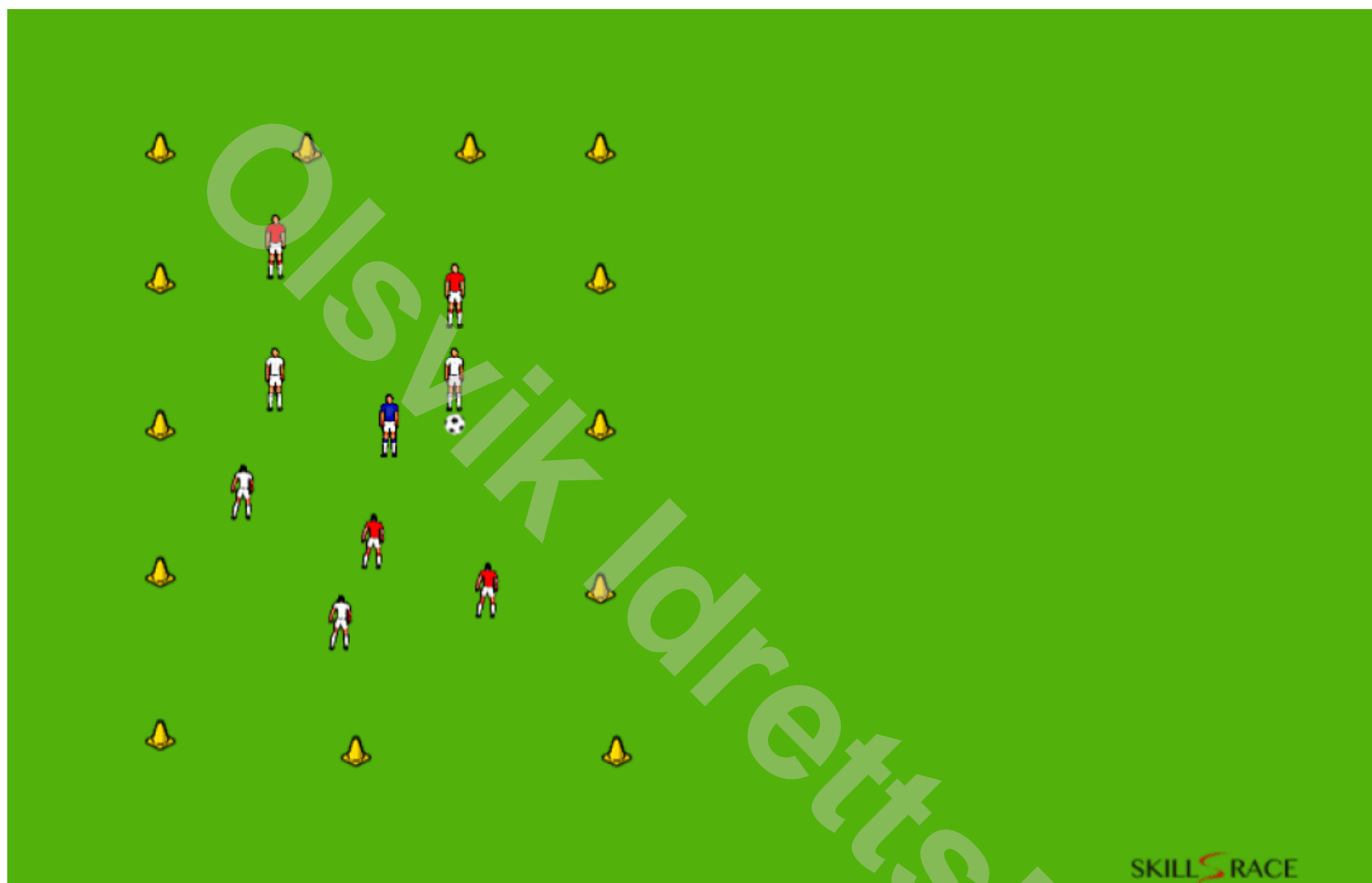
# Økt 6 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

## 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.



REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

## 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 6 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	8	9	40'

## Boks - 4v4

Boks 4v4 på et lite område.

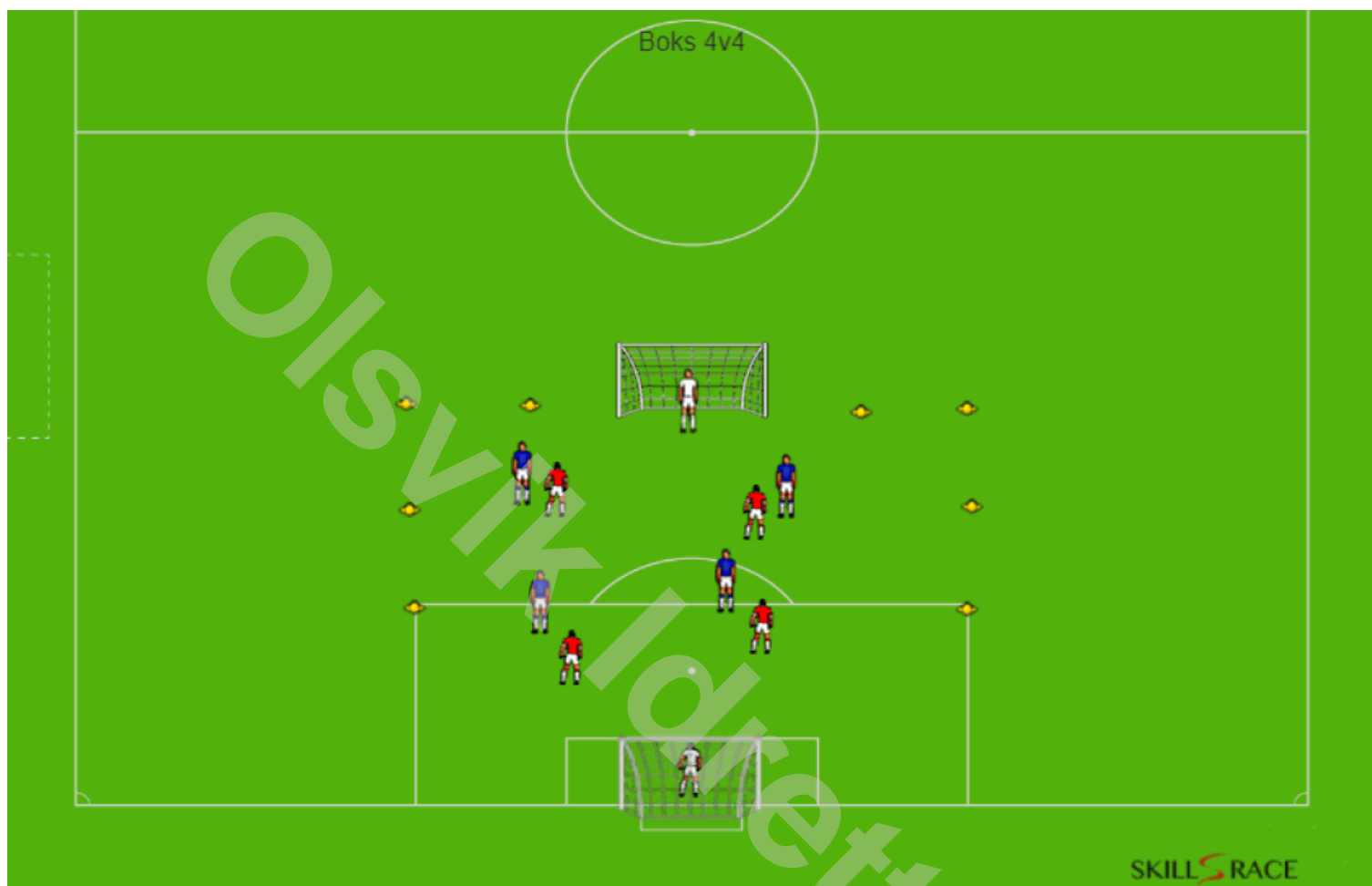


Fig.1 Boks 4v4 Boks 4v4 på et avgrenset område. Fokus på bokskraft og omstilling.