

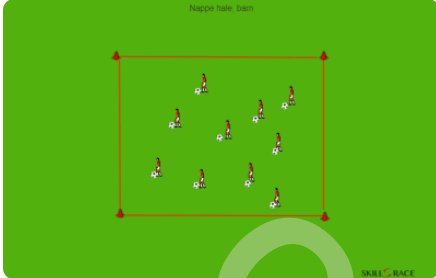
# Økt 2 (6 år)

Økten gir spillerne mange involveringer med ball i alle aktiviteter. Sørg for at man unngår kø, og bruk gjerne stasjonstrening om mulig.

55 minutter

## Nappe hale, barn

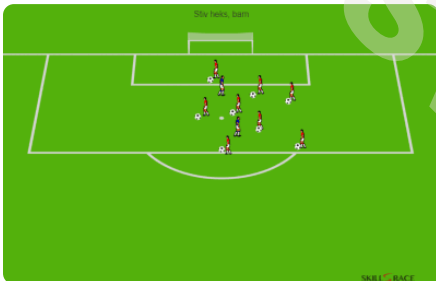
REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'



Nappe hale er en fin øvelse som lek eller oppvarming. Ha alle spillerne i hver sin firkant med en ball hver og vester i shortsene. Her vil spilleren jobbe med touch samtidig som de jobber med orientering etter motstanderne. Poenget er å nappe vestene ut av shortsene til de andre spillerne.

## Stiv heks, barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'



Ha en ball til hver spiller. To spillere skal være hekser å forsøke å ta ballen fra resten. Hold på en liten stund før du bytter heks. Hvis noen blir tatt må spillerne gjerne stå med brede bein slik at ballen kan bli spilt mellom for å bli sluppet fri. Noe annet kan være at to spillere må bytte ball for å komme fri. Her er det bare fantasien som setter en stopper hvor hvordan dere bli løse det.

## Spill 3 vs 3, Barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'



Vanlig spill 2v2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Spiller så kamplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

## Avslutningsøvelse 6-7 2

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



Spilleren sparker ballen til trener som legger igjen ball. Differensier slik at ballen legges helt i ro til noen, andre får den i fart og gjerne med en retningsforandring.

# Økt 2 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'

## Nappe hale, barn

Nappe hale er en fin øvelse som lek eller oppvarming. Ha alle spillerne i hver sin firkant med en ball hver og vester i shortsens. Her vil spilleren jobbe med touch samtidig som de jobber med orientering etter motstanderne. Poenget er å nappe vestene ut av shortsens til de andre spillerne.

### FORMÅL

Jobbe med spillernes bevegelse og touch samt orientering.

### FORBEREDELSE

Lag en passe stor firkant slik at spillerne vil få noen utfordringer med føringen og at det er lett å komme opp i få dueller om vester.

### UTFØRELSE

Alle spillerne har hver sin vest og hver sin ball. Fører ballen med kontroll, kan gjerne gi instruksjoner om å føre med feil fot, innside/utside etc underveis, samtidig som de skal nappe andres spillere sine haler.

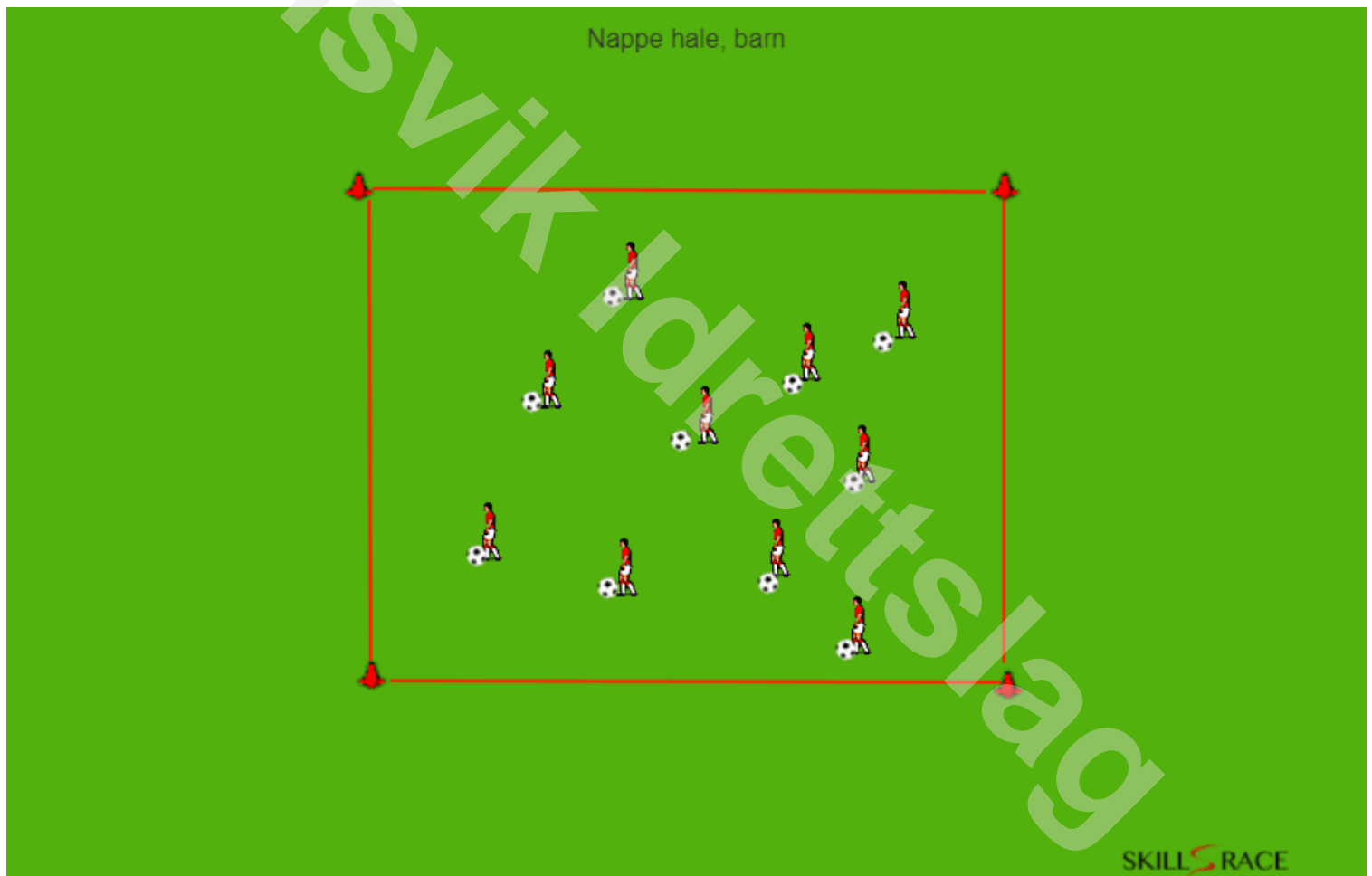


Fig.1 Nappe hale, barn

## Stiv heks, barn

Ha en ball til hver spiller. To spillere skal være hekser å forsøke å ta ballen fra resten. Hold på en liten stund før du bytter heks. Hvis noen blir tatt må spillerne gjerne stå med brede bein slik at ballen kan bli spilt mellom for å bli sluppet fri. Noe annet kan være at to spillere må bytte ball for å komme fri. Her er det bare fantasien som setter en stopper hvor hvordan dere bli løse det.

### FORMÅL

Fin lek til å bruke til oppvarming eller hvis spillerne har gått lei. Spillerne får mange touch på ballen og lærer seg til å forholde seg til forsvarere og andre spillere innen for et gitt område.

### FORBEREDELSE

Et stort område vil gjøre det vanskelig for de som er hekser, et lite område vil gjøre det vanskelig for de som har ball. Velg et lite område slik at vi får jobbet mest med touch og trange situasjoner med motstandere.

### UTFØRELSE

Ha en ball til hver spiller. To spillere skal være hekser å forsøke å ta ballen fra resten. Hold på en liten stund før du bytter heks. Hvis noen blir tatt må spillerne gjerne stå med brede bein slik at ballen kan bli spilt mellom for å bli sluppet fri. Noe annet kan være at to spillere må bytte ball for å komme fri. Her er det bare fantasien som setter en stopper hvor hvordan dere bli løse det. Ha dette gjerne flere runder.

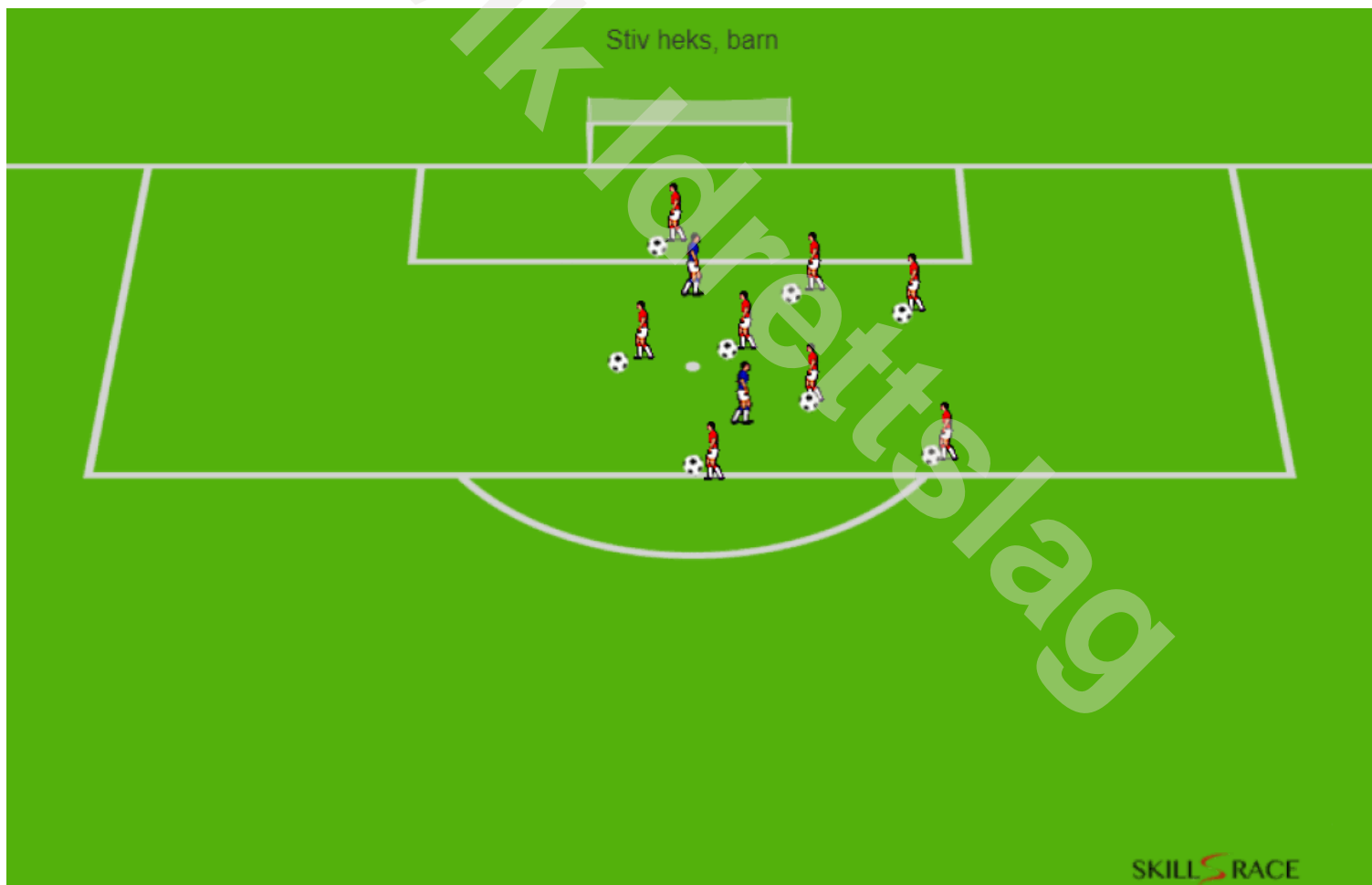


Fig.1 Stiv heks, barn

# Økt 2 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'

## Spill 3 vs 3, Barn

Vanlig spill 2v2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Spiller så kamplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

### FORMÅL

Få spillerne til å bli vandt med å spille samme spillform som i kamp. Hver enkelt spiller vil få mange touch på ballen og en kan jobbe masse med 1 vs 1 situasjoner og overtallsituasjoner. Både offensivt og defensivt.

### FORBEREDELSE

Lag bane så lik banen som dere bruker i kamp, kan gjerne ta den litt mindre slik at det blir mindre rom og tid så spillerne lærer seg å tenke raskere. Bruk mål.

### UTFØRELSE

Spiller med like regler som i kamp.



Fig.1 Spill 3 vs 3 - 5 vs 5, barn

## Avslutningsøvelse 6-7 2

Spilleren sparker ballen til trener som legger igjen ball. Differensier slik at ballen legges helt i ro til noen, andre får den i fart og gjerne med en retningsforandring.

### FORMÅL

Spillerne skal få mange avslutninger på mål.

### UTFØRELSE

- 1 Spillerne står på en rekke, første spiller i køen sparker ball til trener som legger igjen død/ eller ut til siden. Spilleren skal deretter forsøke å avslutte på første.
- 2 Husk: unngå kø. Bruk flere mål om mulig, eller ha flere aktiviteter samtidig.

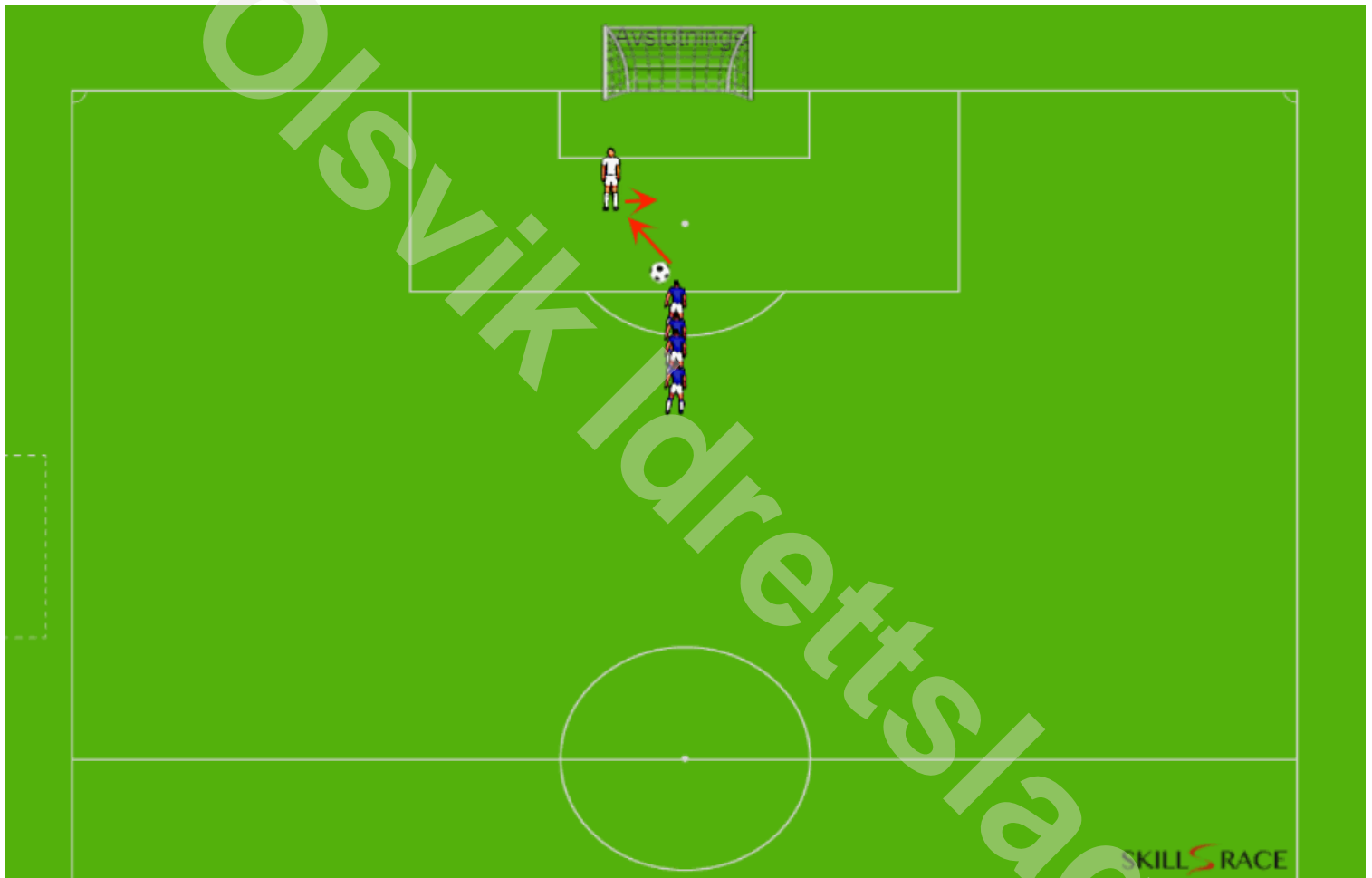


Fig.1 Avslutninger