

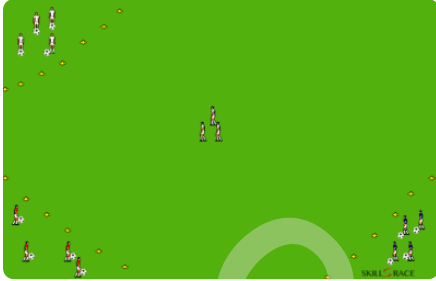
Økt 3 (6 år)

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

55 minutter

Haien kommer med ball

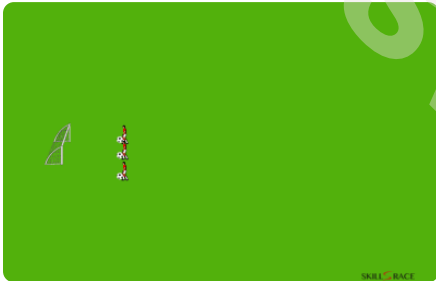
REP	ANT	INT	MIN
		2	14'



En (eller flere) spillere er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre deltagerne deles opp i fiskeslag og står i hvert sitt hjørne. Trener sier hvilke fisker som skal ut og svømme med ball. Disse skal da sirkle rundt haien og må til enhver tid ha kontroll på sin ball. Trener roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer med ballen tilbake til sitt hjørne.

Avslutningsøvelse 6-7 3

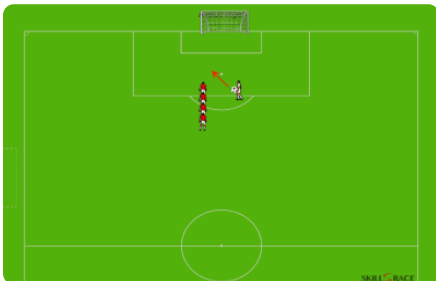
REP	ANT	INT	MIN
		5	8'



Spillerne har hver sin ball. Legger ballen død på gitt avstand, deretter skal en og en skyte på mål. Ingen henter ball før alle har skutt. Gjennomfør gjerne uten keeper.

Avslutningsøvelse 6-7

REP	ANT	INT	MIN
		2	8'



Trener spiller ball inn foran spiller som deretter skal løpe mot mål og avslutte. Differensier ved ulik kraft i ball, hvor langt fra mål de skal avslutte etc.

Spill 3 vs 3

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'



Vanlig spill 2v2 eller 3v3. Spiller så komplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

Haien kommer med ball

En (eller flere) spillere er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre deltagerne deles opp i fiskeslag og står i hvert sitt hjørne. Trener sier hvilke fisker som skal ut og svømme med ball. Disse skal da sirkle rundt haien og må til enhver tid ha kontroll på sin ball. Trener roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer med ballen tilbake til sitt hjørne.

FORMÅL

En lek spillerne liker godt. Man løper med ball i beina i relativt høyt tempo.

FORBEREDELSE

Sett opp områder for "fiskene" ute. Sørg for at det ikke blir for store avstander de skal forflytte seg på, samtidig som det ikke må være for enkelt for haiene å fange dem.

UTFØRELSE

- 1 Fiskene ute deles inn i lag (minimum 2 på hvert lag). De finner selv et navn på laget sitt. Deretter roper trener ut et og et lag som skal ut å "svømme" (da føre ball). Trener gir videre beskjed: "haien kommer". Da kan haiene fange fiskene. De som blir "tatt" blir hai. Man er trygg når man igjen er kommet inn i området sitt med ball.
- 2 Dersom det er vanskelig for spillerne å føre ball - kan man velge at de skal ha ball i hendene i stedet.



Økt 3 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	8'

Avslutningsøvelse 6-7 3

Spillerne har hver sin ball. Legger ballen død på gitt avstand, deretter skal en og en skyte på mål. Ingen henter ball før alle har skutt. Gjennomfør gjerne uten keeper.

UTFØRELSE

- 1 Spillerne legger ballen død på gitt avstand. En og en avslutter på mål når trener gir beskjed. Man henter ballene når alle har skutt.
- 2 Husk: unngå kø! Gjør dette gjerne samtidig som en annen aktivitet på resten av gruppen.



Avslutningsøvelse 6-7

Trener spiller ball inn foran spiller som deretter skal løpe mot mål og avslutte. Differensier ved ulik kraft i ball, hvor langt fra mål de skal avslutte etc.

FORMÅL

Spillerne skal få avslutte på mål.

UTFØRELSE

Trener kaster ball foran spiller som skal avslutte på mål. Sørg for at avstanden til mål ikke blir for stor.

Unngå kø - bruk flere mål om mulig/ eventuelt at resten av gruppen kan gjøre noe annet om man er flere trenere.

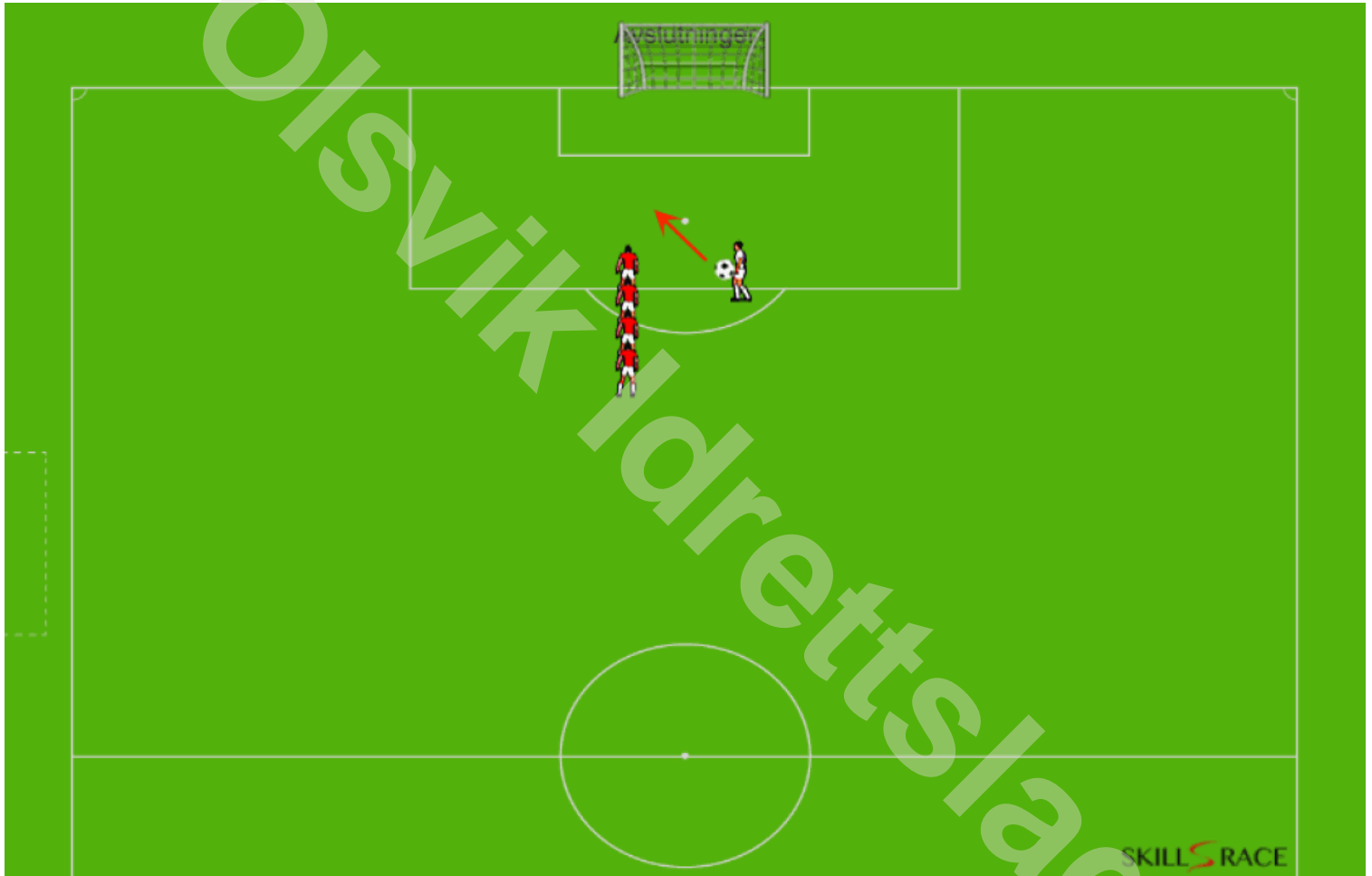


Fig.1 Avslutninger

Økt 3 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'

Spill 3 vs 3

Vanlig spill 2v2 eller 3v3. Spiller så komplikt 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