

Økt 5 (6 år)

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

60 minutter

Sjef over ballen

REP	ANT	INT	MIN
		2	8'



Lag et område spillerne skal befinne seg i med hver sin ball. Spillerne skal her føre ball rundt i firkanten, uten å kollideres med andre.

2 vs 2, føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
	8	5	12'



En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje.

Spill 3 vs 3, Barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'



Vanlig spill 2v2 3 vs 3, eller 4v4 Spill så ofte som mulig 3v3. Spiller så kamplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

Avslutningsøvelse 6-7 3

REP	ANT	INT	MIN
		5	15'



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.

Økt 5 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	8'

Sjef over ballen

Lag et område spillerne skal befinne seg i med hver sin ball. Spillerne skal her føre ball rundt i firkanten, uten å kollidere med andre.



Fig.1 Sjef over ballen

Økt 5 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	5	12'

2 vs 2, føre over linje, barn

En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje.

FORMÅL

Jobbe med offensiv og defensive kvaliteter. Fokus velges av trener, men ikke jobb med begge samtidig. Spillerne må ha høyt tempo i bevegelsene sine, hvordan skal angriper nr2 forholde seg til forsvarer og ballfører? Hva må forsvarerne gjøre for å hindre scoring?

FORBEREDELSE

Lang bred bane uten fysiske mål på sidene da målet er å føre ballen over linja. 15 m lang og 10 m bred kan være et utgangspunkt.

UTFØRELSE

Angriperne starter med ballen og skal utfordre forsvarer. Hvis forsvarer vinner ballen kan de kontre over motsatt strek.



Fig.1 2 vs 2 føre over linje, barn

Økt 5 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'

Spill 3 vs 3, Barn

Vanlig spill 2v2 3 vs 3, eller 4v4 Spill så ofte som mulig 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

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.

