

Økt 9 (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

Stiv heks, barn

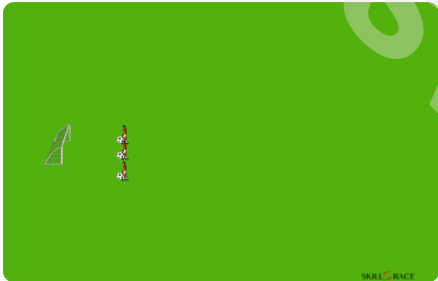
REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'



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.

Avslutningsøvelse 6-7 3

REP	ANT	INT	MIN
		5	15'



Spillerne har hver sin ball, og legger ballen i ro på gitt avstand. En og en skyter på mål. Ingen henter ballen før alle har skutt.

Differensier gjerne ved ulik avstand til mål etc.

Ball-løype

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Lag flere ulike løyper (gjerne med ulik vanskelighetsgrad). Spillerne skal igjennom løypen før de skal score på mål/kjeglemål/småmål.

Unngå kø!

Spill 3 vs 3(5vs5), Barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'



Vanlig spill 3 vs 3 eller 5 vs 5. Spiller så komplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

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.

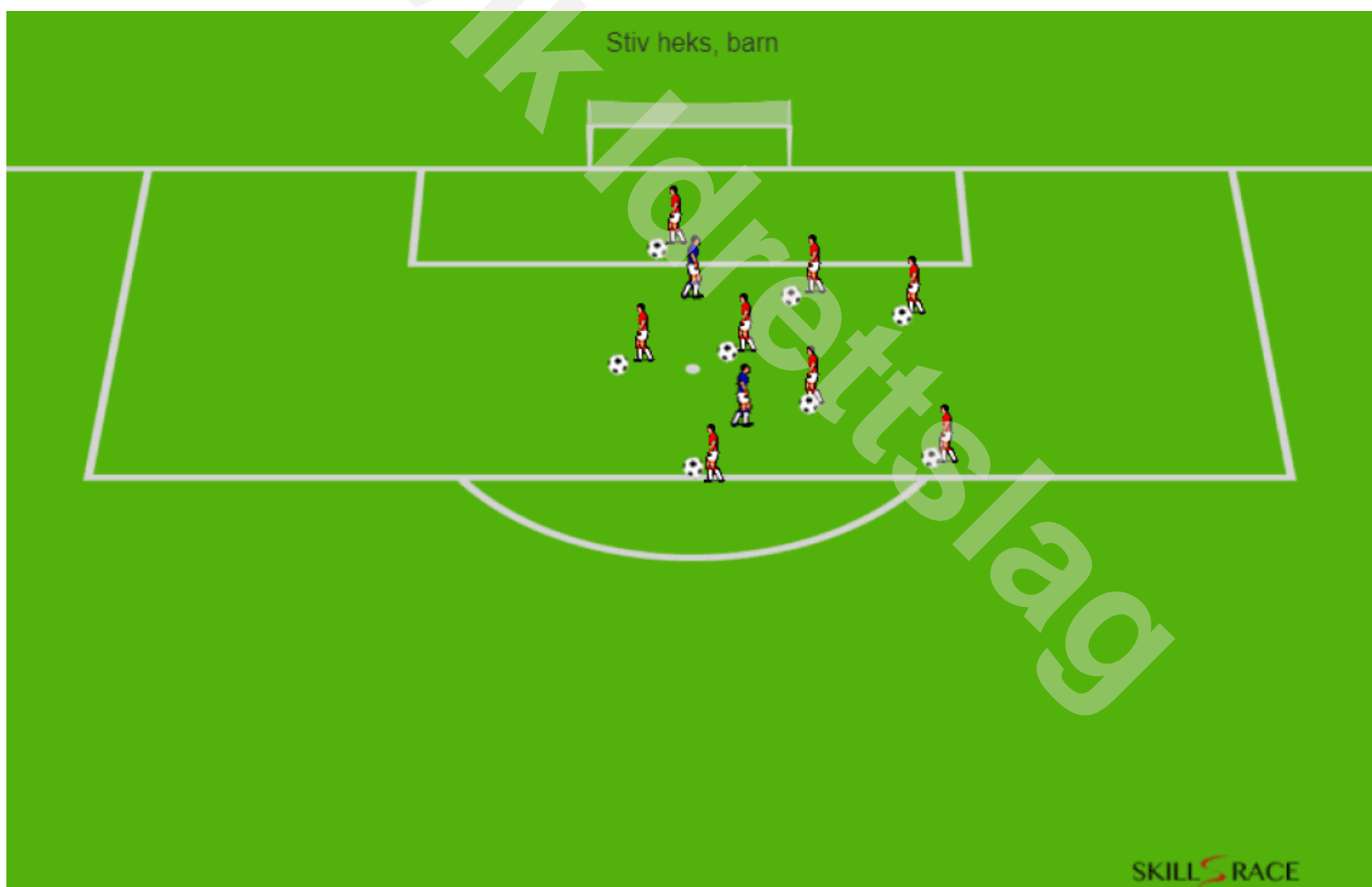


Fig.1 Stiv heks, barn

Avslutningsøvelse 6-7 3

Spillerne har hver sin ball, og legger ballen i ro på gitt avstand. En og en skyter på mål. Ingen henter ballen før alle har skutt. Differensier gjerne ved ulik avstand til mål etc.

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.



Økt 9 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

Ball-løype

Lag flere ulike løyper (gjerne med ulik vanskelighetsgrad). Spillerne skal igjennom løypen før de skal score på mål/kjeglemål/småmål. Unngå kø!



Fig.1 Ball-løype

Økt 9 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'

Spill 3 vs 3(5vs5), Barn

Vanlig spill 3 vs 3 eller 5 vs 5. 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