

# Økt 1 (7 år)

Økten gir alle spillerne mange involveringer med ball. Sørg for å unngå kø, og bruk gjerne stasjonstrening om mulig.

60 minutter

## Racerbilen

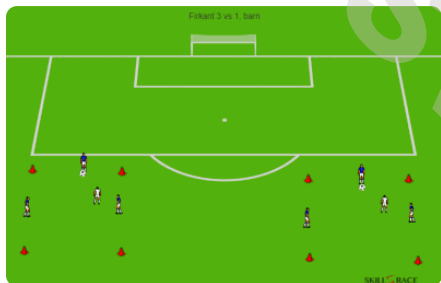
REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir. Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.

## 3 vs 1 i firkant, barn

REP	ANT	INT	MIN
	8	5	10'



'Per i midten' eller 'Apen i midten' 3 vs 1. 1 i midten av en liten firkant, de 3 andre skal bevege seg rundt på sidene og spille ballen til hverandre. Bytt spiller i midten etter tid og ikke når han vinner ballen. Dette for å oppmuntre de 3 rundt til å hele tiden slå seg selv og antall pasninger de klarer før han i midten tar ballen fra dem. Sunn konkurranse med seg selv.

## 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 2

REP	ANT	INT	MIN
		5	5'



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 1 ( 7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'

## Avslutningsøvelse 6-7 3



Spillerne legger ballen død på gitt avstand. En og en avslutter på mål når trener gir beskjed. Man henter ballene når alle har skutt.

Husk: unngå kø! Gjør dette gjerne samtidig som en annen aktivitet på resten av gruppen.

Olsviik Idrettslag

# Økt 1 ( 7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'

## Racerbilen

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir. Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.

### FORMÅL

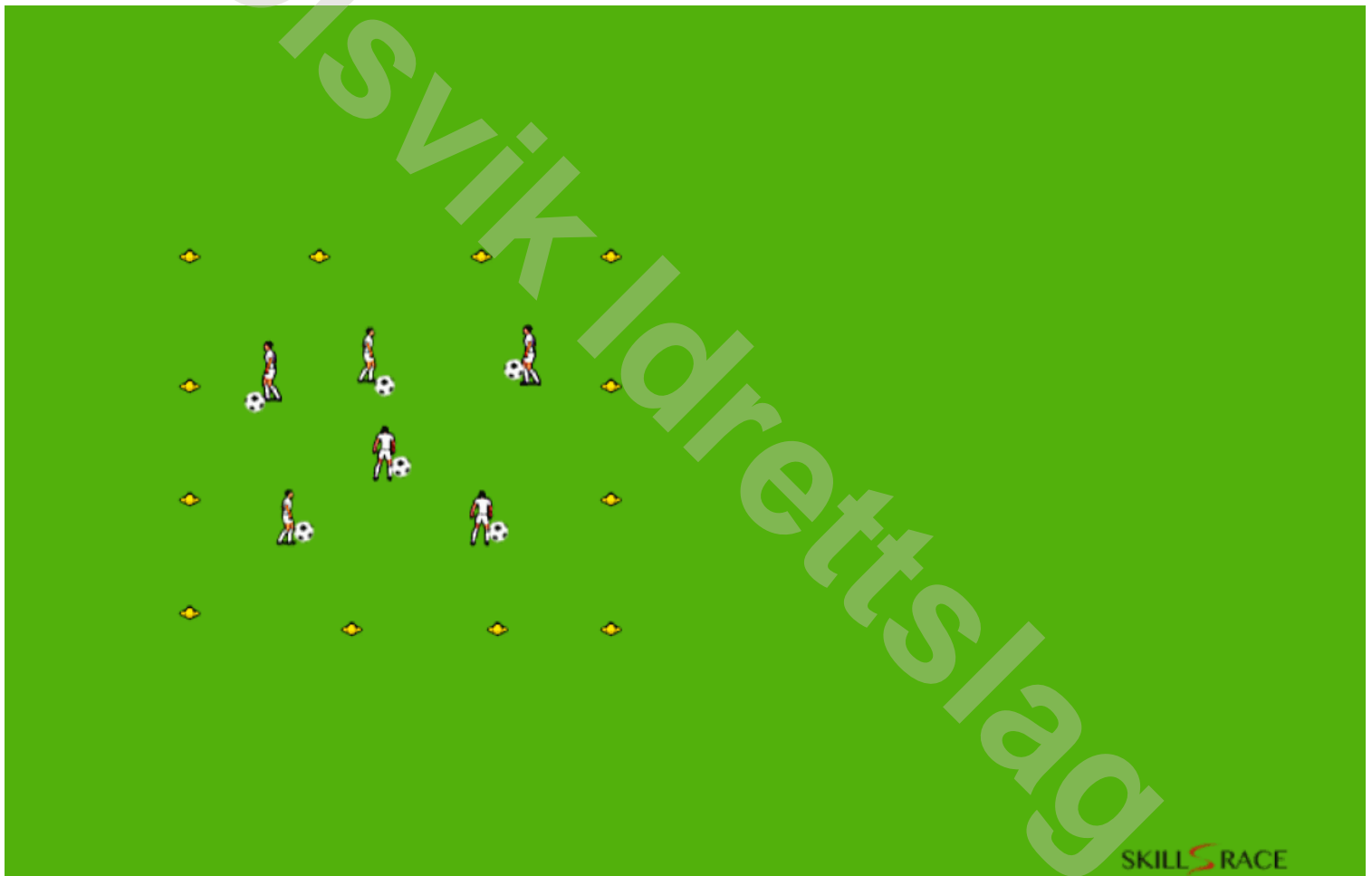
Holde kontroll på egen ball til enhver tid.

Føring i ulike tempo

### UTFØRELSE

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir.

Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.



# Økt 1 ( 7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	5	10'

## 3 vs 1 i firkant, barn

'Per i midten' eller 'Apen i midten' 3 vs 1. 1 i midten av en liten firkant, de 3 andre skal bevege seg rundt på sidene og spille ballen til hverandre. Bytt spiller i midten etter tid og ikke når han vinner ballen. Dette for å oppmuntre de 3 rundt til å hele tiden slå seg selv og antall pasninger de klarer før han i midten tar ballen fra dem. Sunn konkurranse med seg selv.

### FORMÅL

Forbedre spillernes bevegelse, orientering og pasningkvalitet.

### FORBEREDELSE

Lag en firkant, her kan det være fornuftig å starte litt stort og heller lage firkanten mindre når spillerne begynner å mestre øvelsen.

### UTFØRELSE

3 vs 1 i firkanten. Spillerne jobber f.eks 2 minutter i midten før de bytter. La spilleren ha en sunn konkurranse med seg selv hvor de ønsker å forbedre antall pasninger de klarer for hver gang. De 3 som slår pasninger kan bevege seg fritt i firkanten og må hele tiden bevege seg for å være et pasningalternativ.

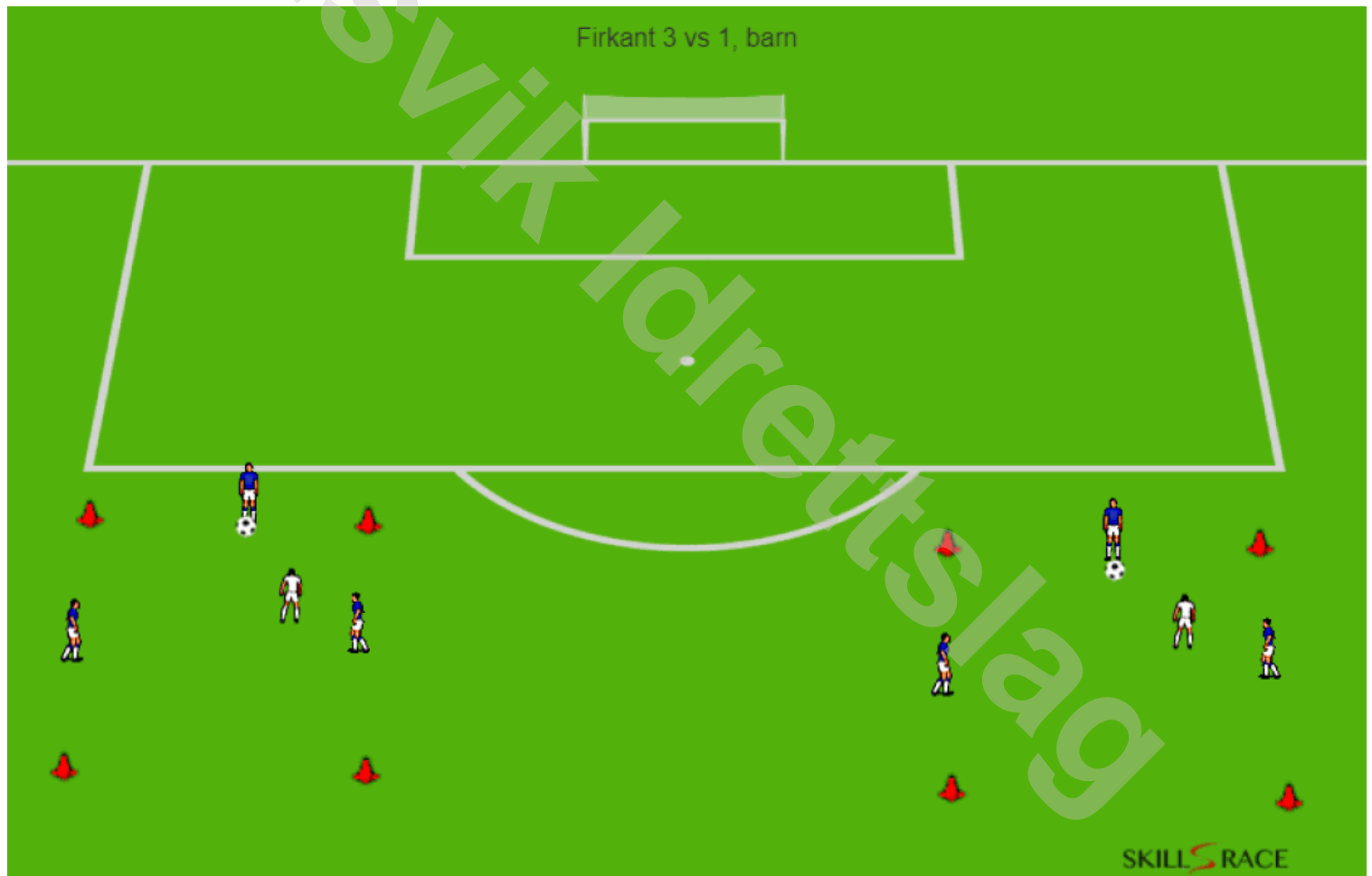


Fig.1 Firkant 3 vs 1, barn

# Økt 1 ( 7 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

# Økt 1 ( 7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	5'

## 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.

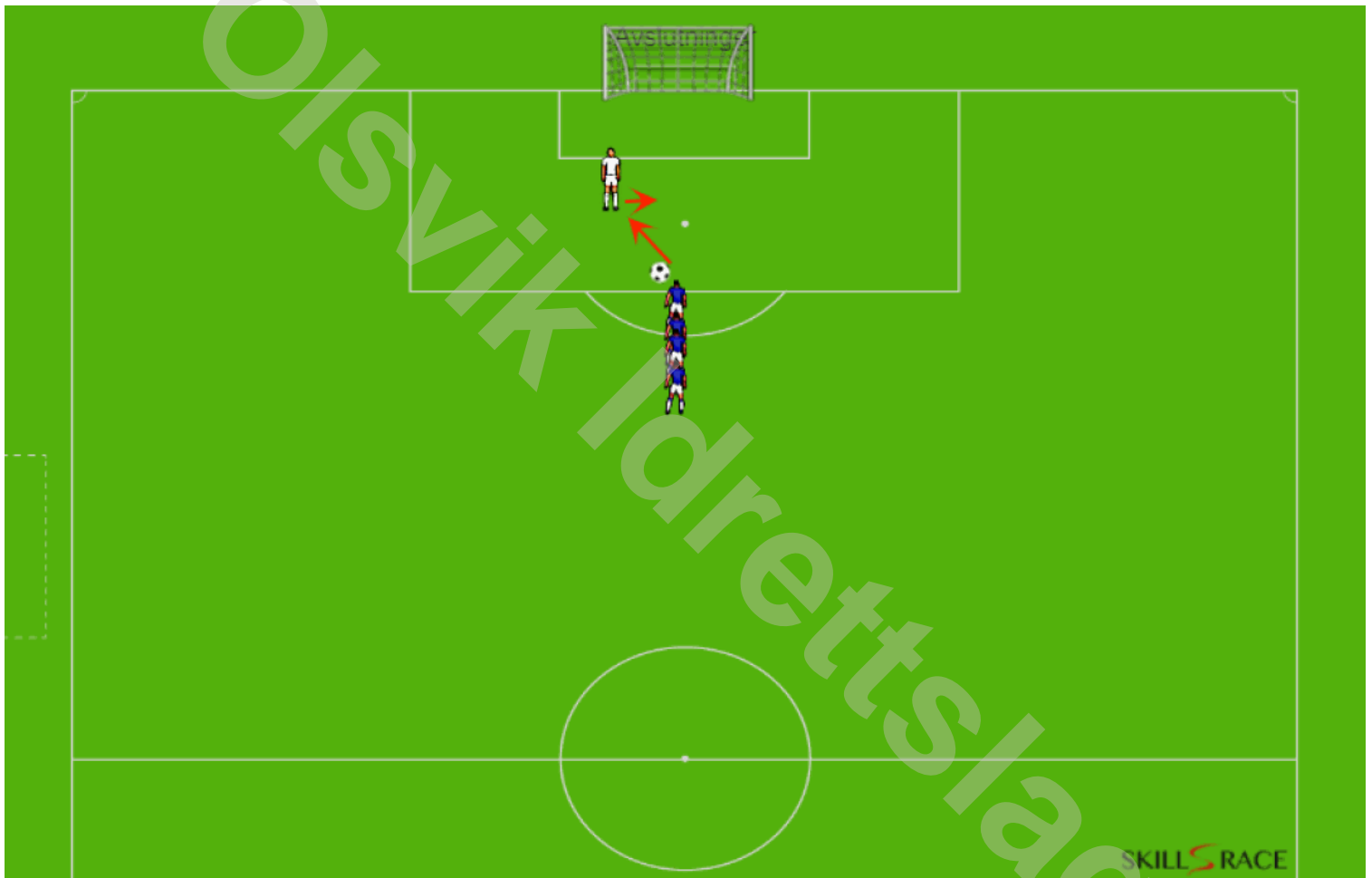


Fig.1 Avslutninger

# Økt 1 ( 7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'

## Avslutningsøvelse 6-7 3

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

### 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.

