

Økt 10 (7 år)

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

59 minutter

Sjef over ballen

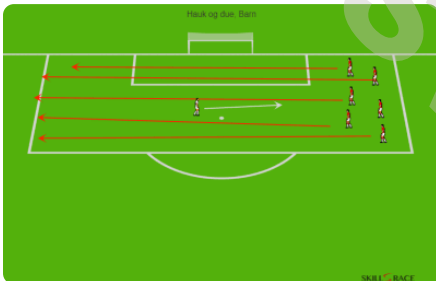
REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Avgrens et område, der alle spillerne har hver sin ball inni. Spillerne skal føre ball rundt i området. Målet er å til enhver tid ha kontroll på egen ball og unngå å kollidere med andre. Man kan etterhvert utfordre de på vendinger når de skal snu.

Hauk og due, barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	12'



Hauk og due, lek. Bruk gjerne 16 meter som utgangspunkt i leken. Velg ut 2 spilleren som skal være hauk. Resten er duer å skal forsøke å komme seg fra en side av 16meteren til den andre uten at de to som er hauker tar ballen fra dem. Hvis en due mister ballen blir han hauk i neste runde sammen med de andre. Sånn fortsetter det til det står igjen en vinner.

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	12'



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 10 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

Sjef over ballen

Avgrens et område, der alle spillerne har hver sin ball inni. Spillerne skal føre ball rundt i området. Målet er å til enhver tid ha kontroll på egen ball og unngå å kolliderer med andre. Man kan etterhvert utfordre de på vendinger når de skal snu.



Fig.1 Sjef over ballen

Hauk og due, barn

Hauk og due, lek. Bruk gjerne 16 meter som utgangspunkt i leken. Velg ut 2 spilleren som skal være hauk. Resten er duer å skal forsøke å komme seg fra en side av 16meteren til den andre uten at de to som er hauker tar ballen fra dem. Hvis en due mister ballen blir han hauk i neste runde sammen med de andre. Sånn fortsetter det til det står igjen en vinner.

FORMÅL

En fin oppvarmingslek som gjør at spillerne jobber med ballførelse og touch. Spillerne må også forholde seg til hverandre og de to som skal ta ballen fra dem.

FORBEREDELSE

Om mulig bruk 16meteren til denne leken, dette krever lite forberedelser slik at det er enkelt å organisere. Sørg for å ha ball til alle som skal være duer.

UTFØRELSE

Spillerne springer over med hver sin ball fra en sone til den andre. Haukene skal ta ballen fra duene. De som blir tatt blir Hauk i neste runde. Slik fortsetter øvelsen til det står igjen en vinner. Kan gjerne gjennomføre leken flere ganger.

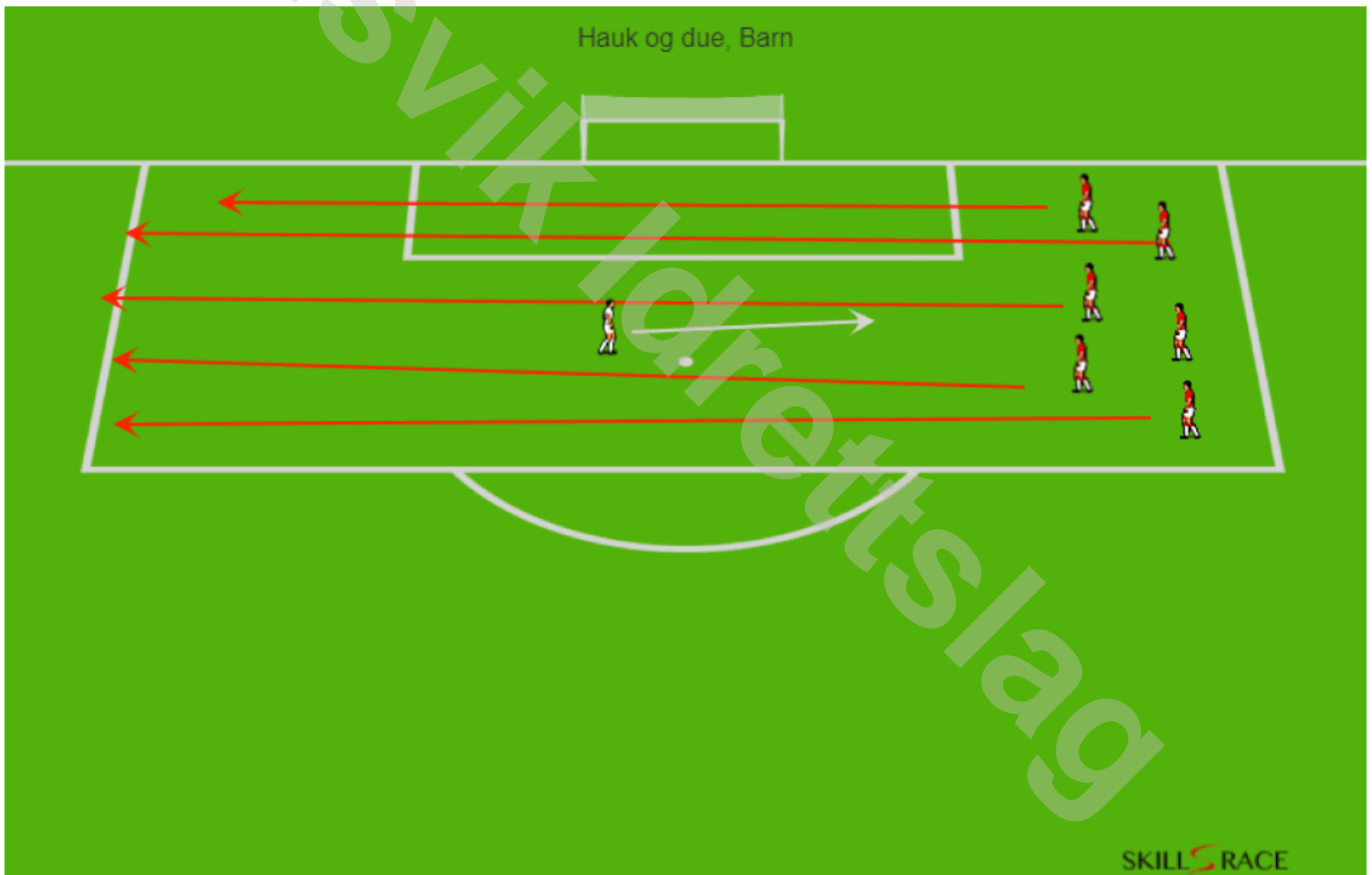


Fig.1 Hauk og due, Barn

Økt 10 (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

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.

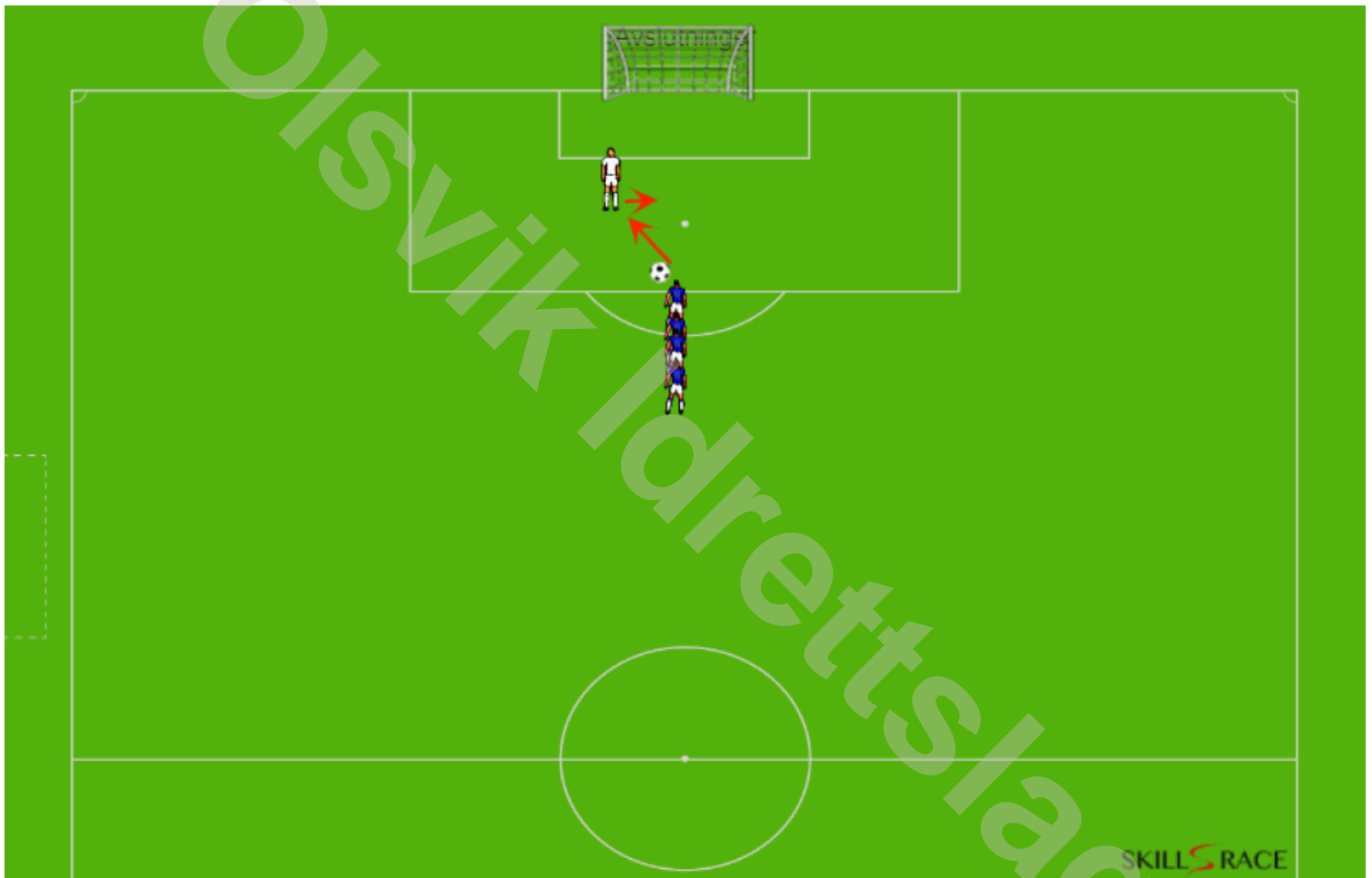


Fig.1 Avslutninger