

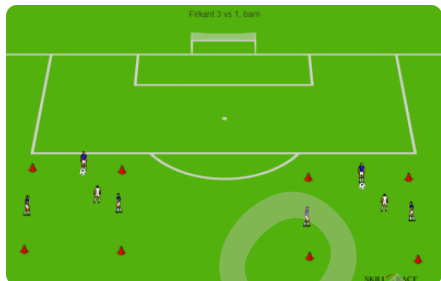
Økt 11 (7 år)

Økten gir spillerne mange involveringer med ball i alle aktiviteter. Sørg for å unngå kø. Om mulig: bruk stasjonstrening når man jobber 1v1 og avslutninger.

56 minutter

3 vs 1 i firkant, barn

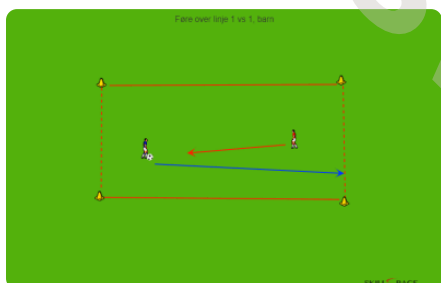
REP	ANT	INT	MIN
	8	5	12'



'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.

1 vs 1 føre over linje, barn

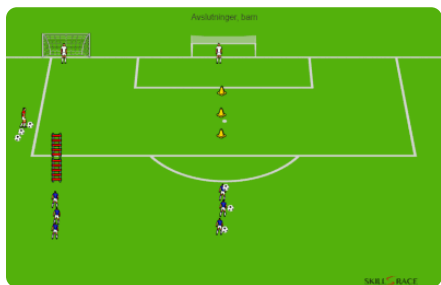
REP	ANT	INT	MIN
	8	10	12'



Spill 1 vs 1, men scoring skjer ved å føre ballen over linja. Vinner forsvarer ball så kan han kontere å score på motsatt side. Fokuser på tempo i bevegelsen å utnytt bredden på målene (Hele linja)

Avslutninger, barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	12'



Avslutninger kan gjøres på mange forskjellige varianter. Her får dere en enkel øvelse for å terpe på avslutninger utenom spill. Husk at en må lage flere stasjoner istedenfor lange køer når vi driver terping av ferdighet. Ha litt motstand i form av kjebler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

Spill 3 vs 3, Barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	20'



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.

Økt 11 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	5	12'

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.

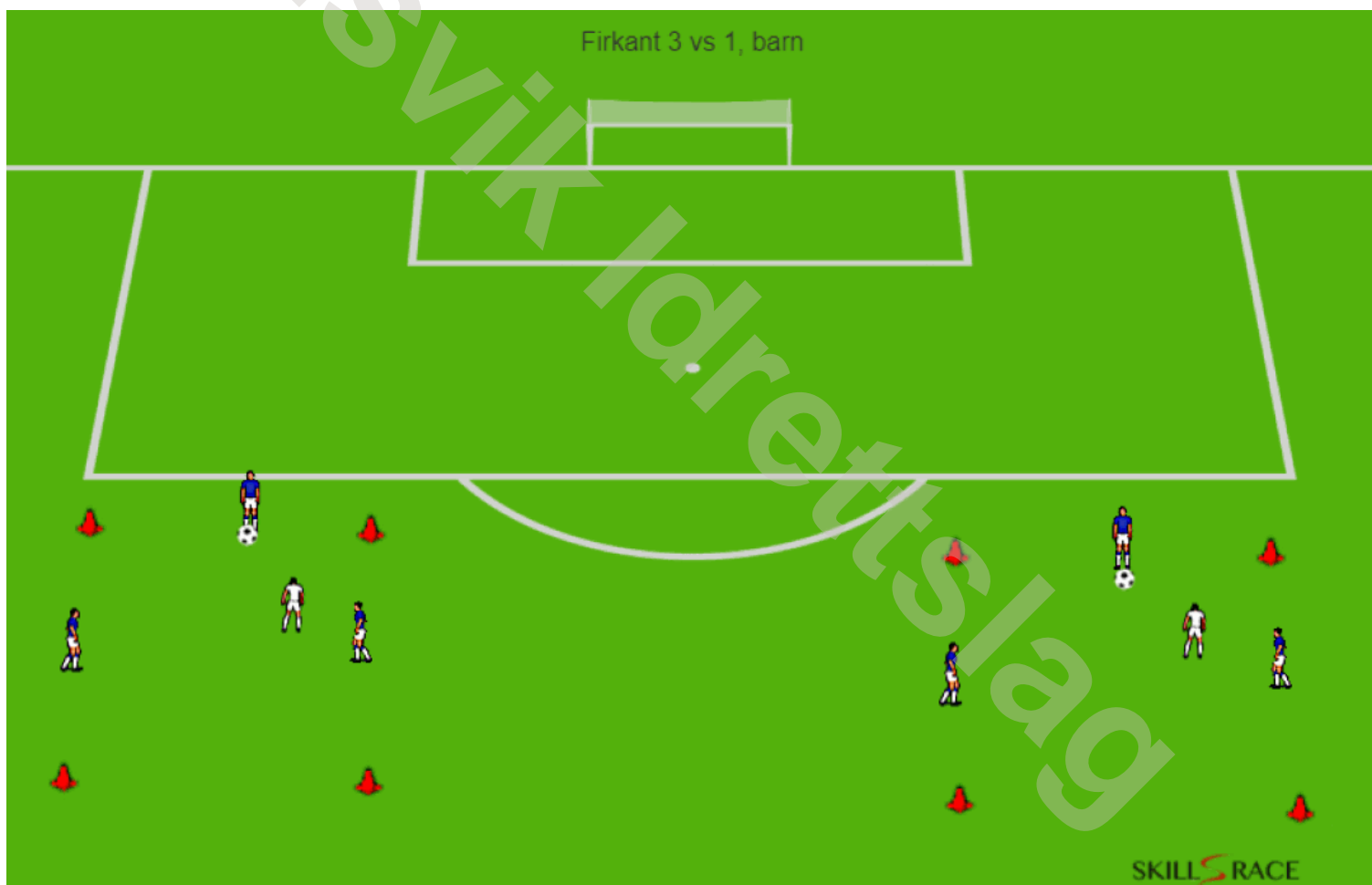


Fig.1 Firkant 3 vs 1, barn

Økt 11 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	12'

1 vs 1 føre over linje, barn

Spill 1 vs 1, men scoring skjer ved å føre ballen over linja. Vinner forsvarer ball så kan han kontre å score på motsatt side. Fokuser på tempo i bevegelsen å utnytt bredden på målene (Hele linja)

FORMÅL

Jobbe med spillerne 1 mot 1 ferdighet offensivt og defensivt. Forbedre evnen til å forsvare seg mot spiller i stor fart og forbedre spillernes evne til å angripe med stor fart.

FORBEREDELSE

Lang smal firkant som skal gjøre at spillerne før stor fart både i angrep og i forsvar. Selv om det skal være en smal bane må det også være mulig å angripe i bredden.

UTFØRELSE

Angriper starter med ballen å utfordrer direkte på forsvareren. Forsvareren kommer ut å gjør det han kan for å vinne ballen.

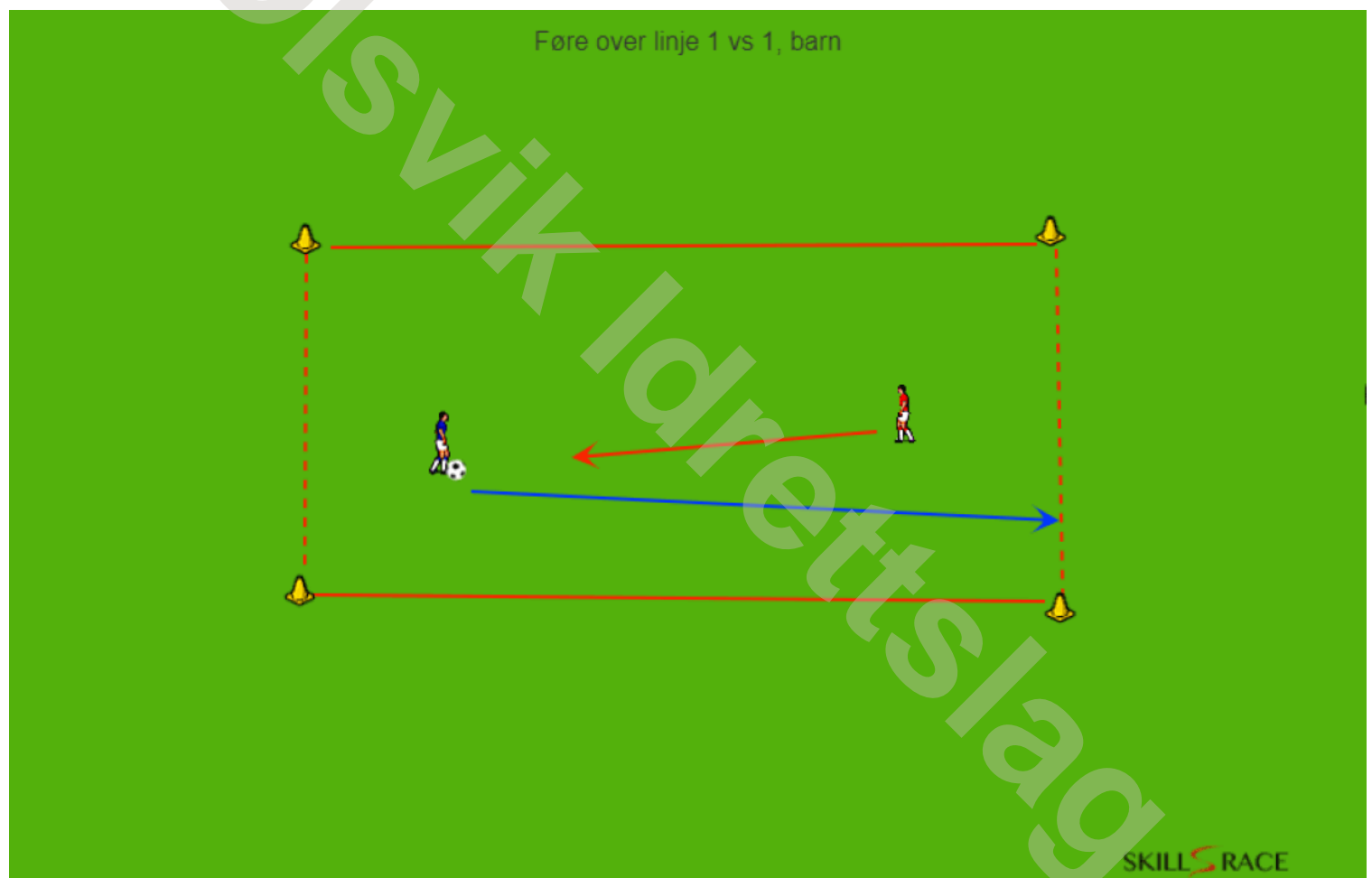


Fig.1 Føre over linje 1 vs 1, barn

Økt 11 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	12'

Avslutninger, barn

Avslutninger kan gjøres på mange forskjellige varianter. Her får dere en enkel øvelse for å terpe på avslutninger utenom spill. Husk at en må lage flere stasjoner istedenfor lange køer når vi driver terping av ferdighet. Ha litt motstand i form av kjebler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

FORMÅL

Få spillerne til å terpe på ulike avslutningsferdigheter.

FORBEREDELSE

Sett opp noen kjebler som spillerne må føre i mellom før de avslutter. Be dem sende en pasning før du får ball igjen å avslutter på mål. Avslutningene kan være i mange varianter.

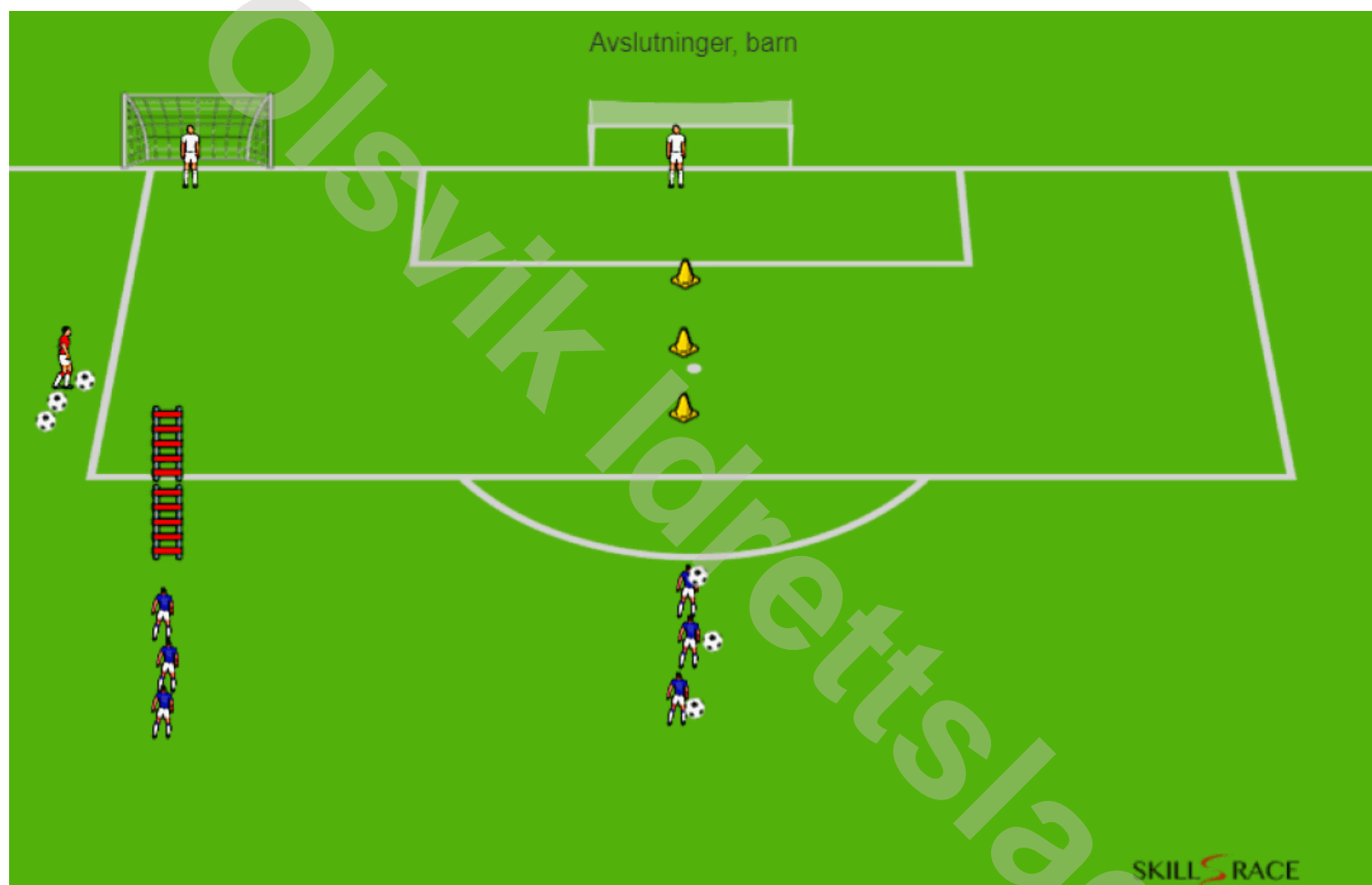


Fig.1 Avslutninger, barn

Økt 11 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	20'

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.

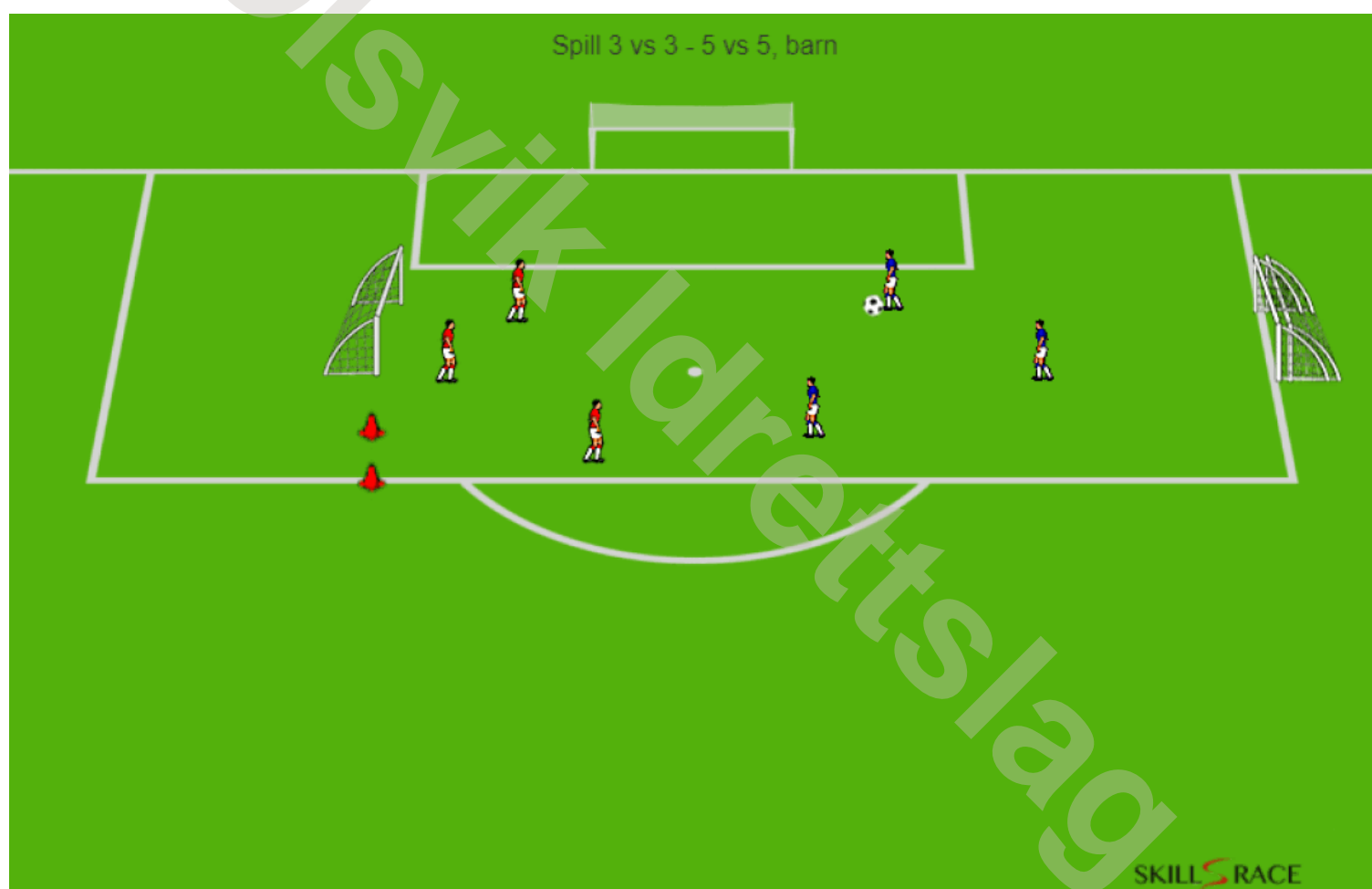


Fig.1 Spill 3 vs 3 - 5 vs 5, barn