

Økt 7 (7 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

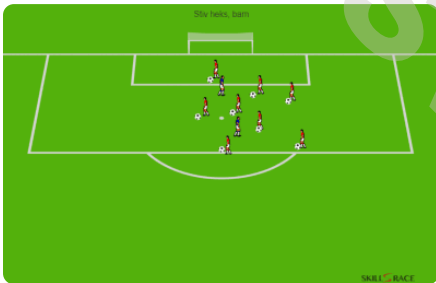
REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Avgrens et passende område. Spillerne har hver sin ball i området og skal føre ball rundt i området. De skal til enhver tid ha kontroll på sin egen ball, og unngå å kollidere med andre.

Stiv heks, barn

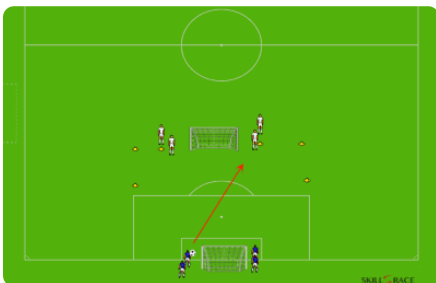
REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'



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.

2v2 på mål

REP	ANT	INT	MIN
		5	15'



Lag en bane med to mål. Spillerne skal spille 2v2 inne i området, og hovedmålet er å score mål/hindre mål. Ut fra vanskelighetsgrad og nivået spillerne befinner seg på må det vurderes hvordan man setter i gang. Skal du som trener sparke ball inn til et av lagene, sparke ball opp i luften eller skal spillerne selv spille pasning over til de to andre og starte slik.

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.

Økt 7 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

Sjef over ballen

Avgrens et passende område. Spillerne har hver sin ball i området og skal føre ball rundt i området. De skal til enhver tid ha kontroll på sin egen ball, og unngå å kollidere med andre.



Fig.1 Sjef over ballen

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.

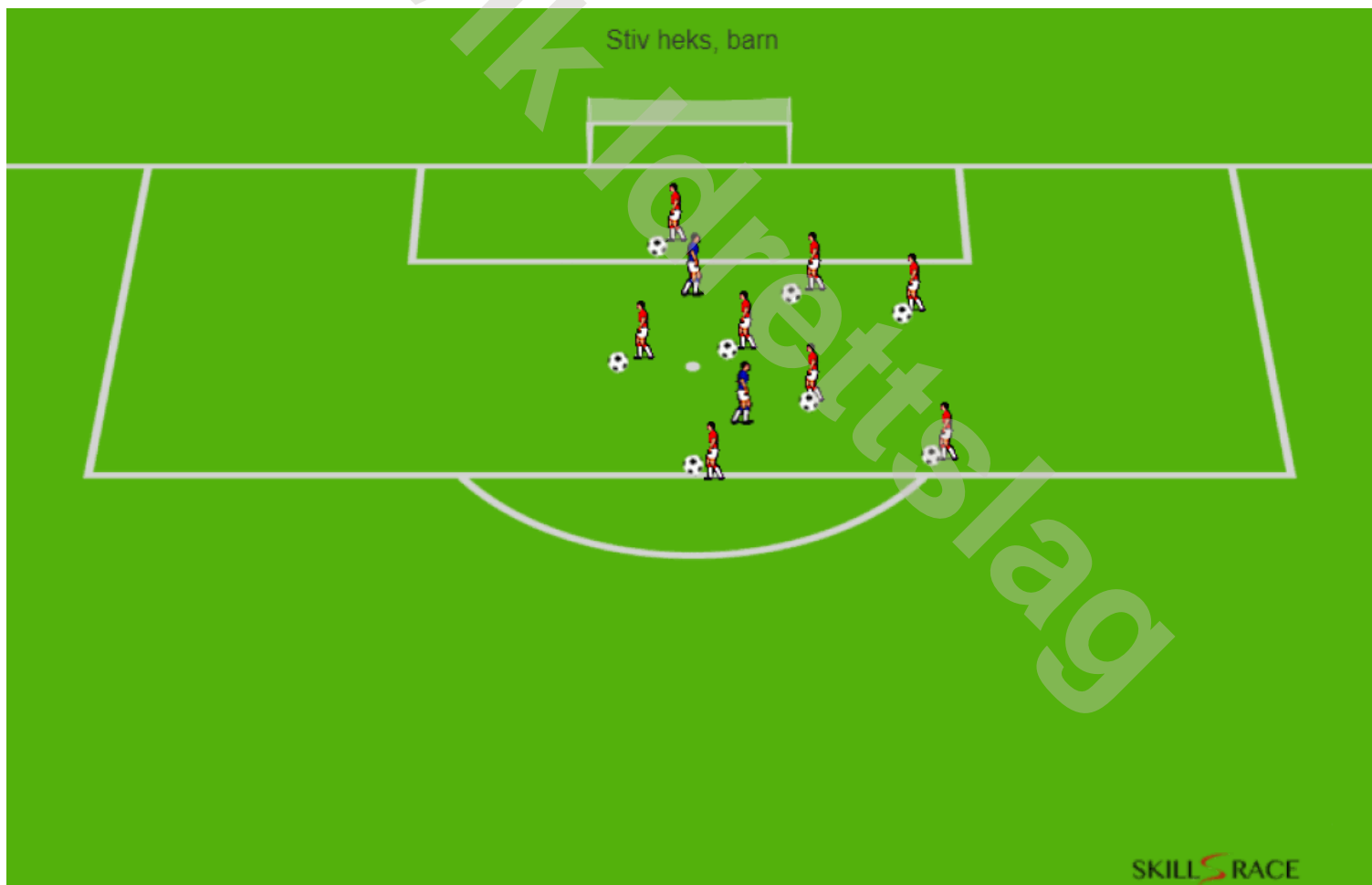


Fig.1 Stiv heks, barn

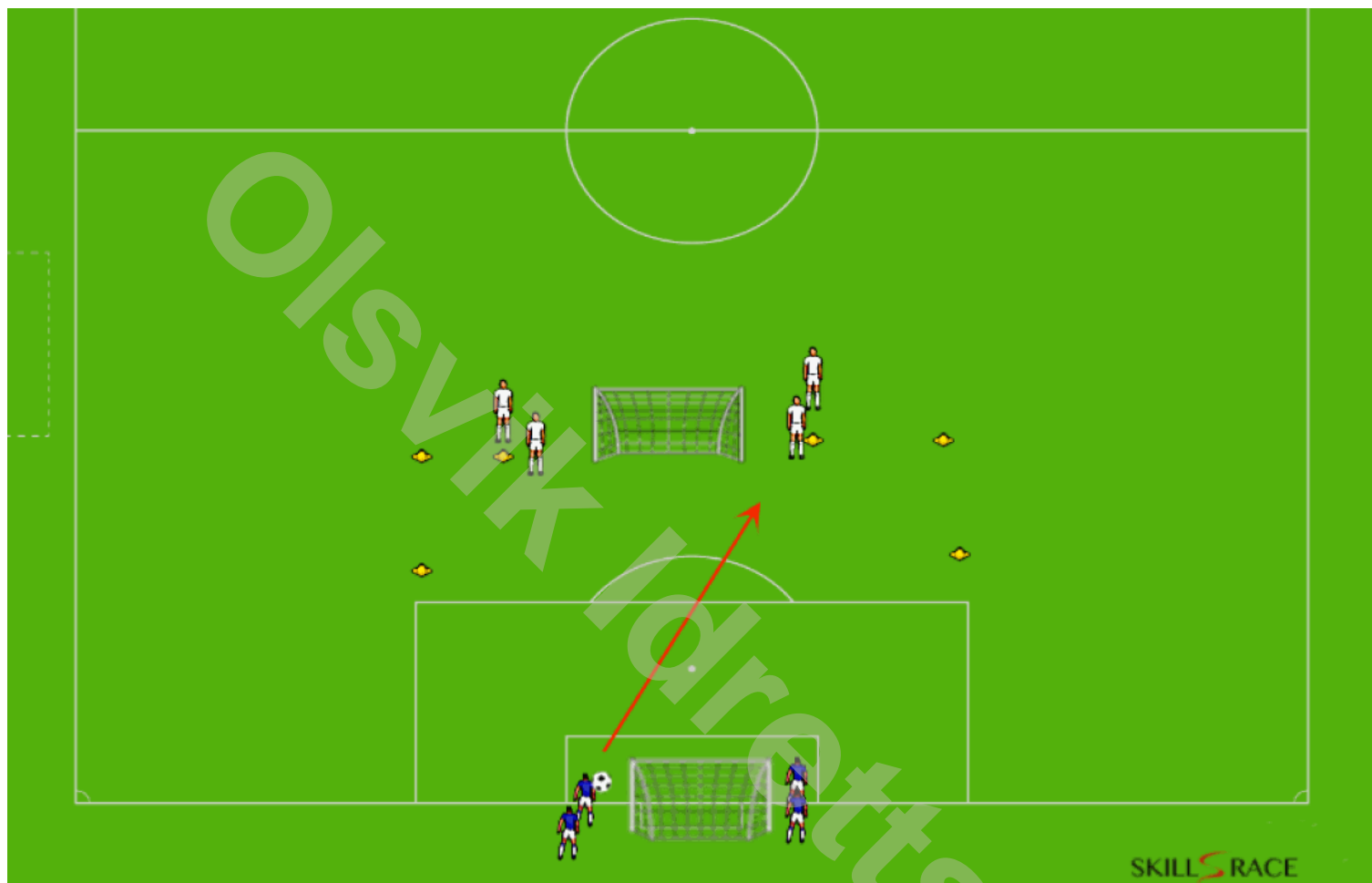
Økt 7 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	15'

2v2 på mål

Lag en bane med to mål. Spillerne skal spille 2v2 inne i området, og hovedmålet er å score mål/hindre mål.

Ut fra vanskelighetsgrad og nivået spillerne befinner seg på må det vurderes hvordan man setter i gang. Skal du som trener sparke ball inn til et av lagene, sparke ball opp i luften eller skal spillerne selv spille pasning over til de to andre og starte slik.



Økt 7 (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