

Økt 11 (8år)

Økten gir spillerne mange involveringer med ball. Unngå kø, og kom raskt i gang med aktivitetene. Bruk gjerne stasjonstrening.

0 minutter

Sjef over ballen

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

Gi gjerne spillerne ulike oppgaver underveis. Eksempelvis hvis man roper 1 skal de legge seg ned, 2 skal man tråkke på ballen og 3 løfte ballen over hodet.

3 vs 1 i firkant, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	10'

'Per i midten' eller 'Åpen 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
1	10	10	25'

Vanlig spill 2v2 3 vs 3, eller 4v4 Spill så ofte som mulig 3v3. Spiller så komplisert som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

Avslutninger, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	5	15'

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 kjegler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

Økt 11 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

Sjef over ballen

Gi gjerne spillerne ulike oppgaver underveis. Eksempelvis hvis man roper 1 skal de legge seg ned, 2 skal man tråkke på ballen og 3 løfte ballen over hodet.



Fig.1 Sjef over ballen

Økt 11 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1	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.

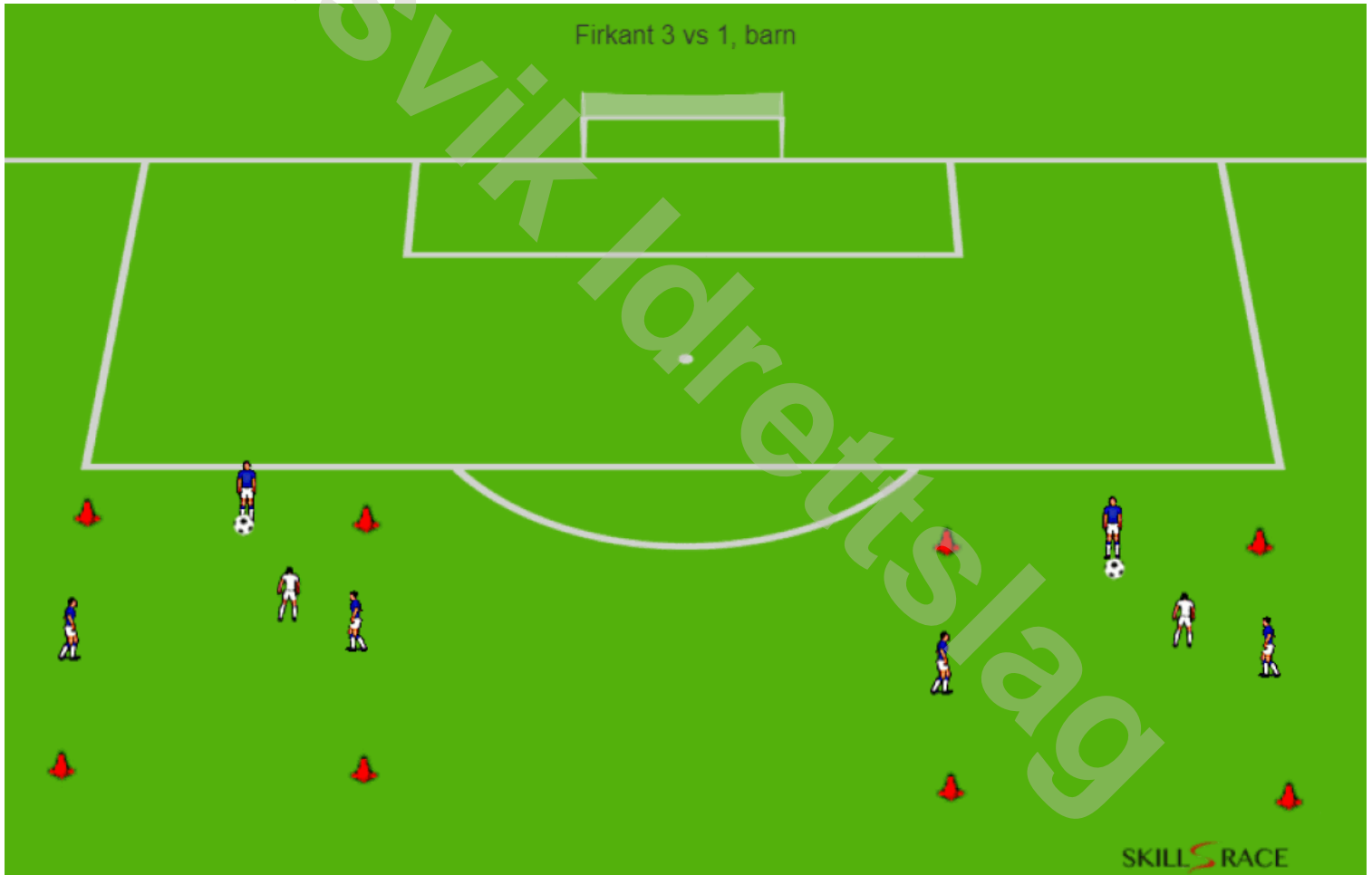


Fig.1 Firkant 3 vs 1, barn

Økt 11 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1	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 11 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	5	15'

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.

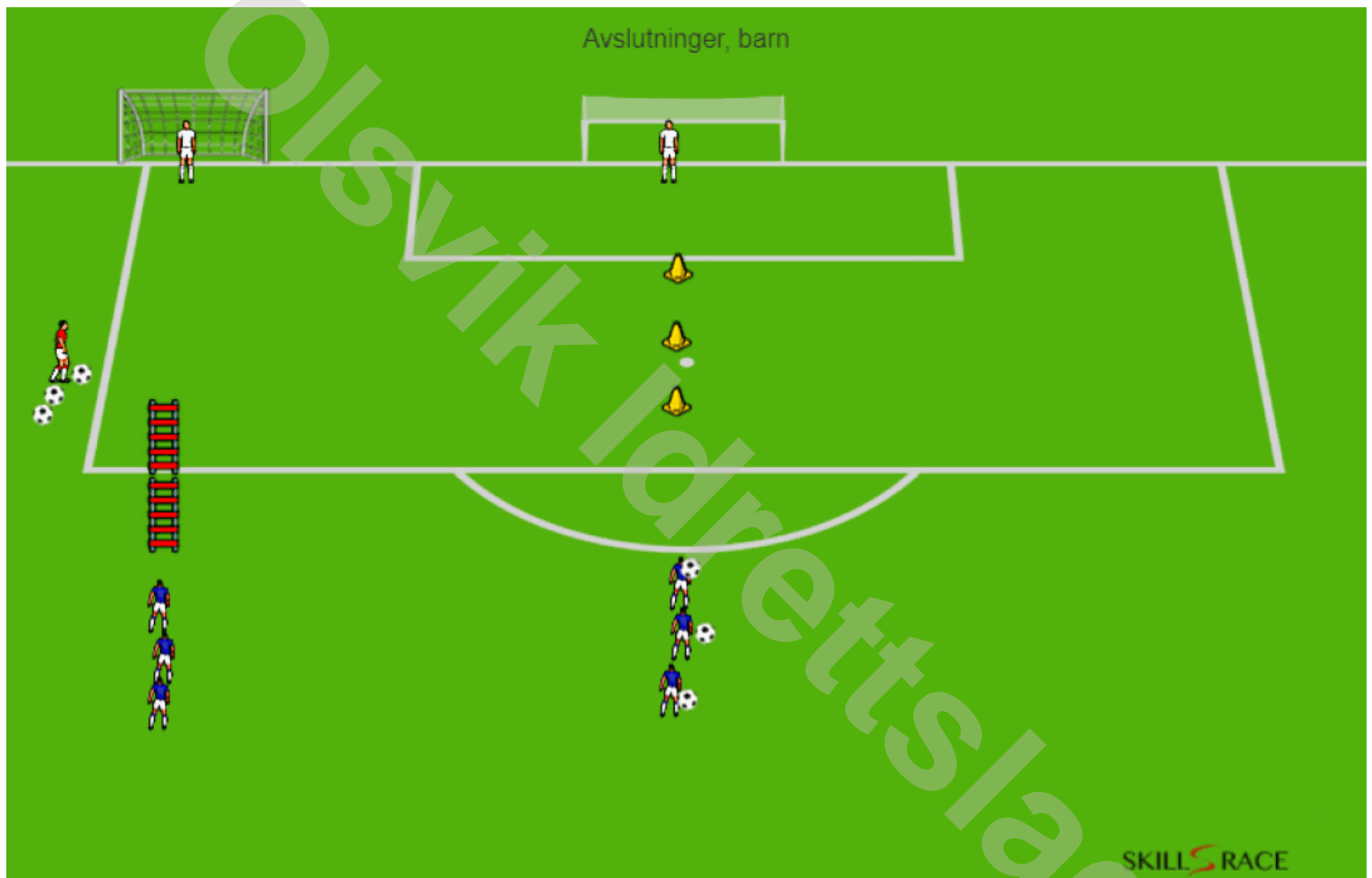


Fig.1 Avslutninger, barn