

## Økt 1 (9 år)

Økten gir spillerne mange involveringer med ball. Unngå kø, og kom raskt i gang med aktivitetene. Bruk gjerne stasjonstrening. Ha et tydelig tema for treningen, hva er det spillerne skal trene på i dag?

0 minutter

### Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		2	8'

Alle spillerne er i et avgrenset området hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

### Snikskytteren

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

Lag et område ca. 15-20x30m (avhengig av plass, antall og ferdigheter). Alle spillerne skal ha hver sin ball.

Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsidene skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

Spillerne på kortsiden skal forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor. Spillerne/trenerne på siden er snikskyttere som skal skyte bort ballene til de som fører over. De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskytterne er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet

### 1v1 gjennom porter

REP	ANT	INT	MIN
1		5	8'

Spille med og mot.

Vi jobber innenfor et rektangel på ca. 10x15m. Person A starter med ball og skal passere person B. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom kjeglemålene.

Grep/Variasjoner:

Differensier: tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, både større og mindre. Vær bevisst på hvem man setter sammen i par.

Trener kan serve og dermed sette større krav til person A sine valg og handlinger.

### 1v1 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Del inn i to lag. Spillerne stiller seg ved stolpene (sørg for at det ikke blir for lang kø - lag flere baner). Den forsvareren som er først i køen spiller ball opp til angriperen - og man er i gang. Angriperen skal forsøke å passere motstander - score mål. Hovedoppgaven til forsvarer er å hindre motstander mål, dersom h\*n vinner ball skal en forsøke å score på motsatt mål.

Man spiller til ball er utenfor området eller i mål.

### Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	20'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

# Økt 1 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	8'

## Alle på lag

Alle spillerne er i et avgrenset området hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

## FORMÅL

Spillerne må orientere seg, og vite hvor medspillerne befinner seg.

1A - medtak/mottak, pasning, føring.

## FORBEREDELSE

Lag et område spillerne skal være i, man kan gjerne bruke 16m som utgangspunkt (avhenger selvfølgelig av antall spillere)



Fig.1 Alle på lag

## Snikskytteren

Lag et område ca. 15-20x30m (avhengig av plass, antall og ferdigheter). Alle spillerne skal ha hver sin ball.

Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsidene skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

Spillerne på kortsiden skal forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor. Spillerne/trenerne på siden er snikskyttere som skal skyte bort ballene til de som fører over. De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskytterne er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet

### FORMÅL

Føring av ball, temposkifte, orientering

### FORBEREDELSE

Lag et område ca. 15-20x30m (avhengig av plass, antall og ferdigheter). Alle spillerne skal ha hver sin ball.

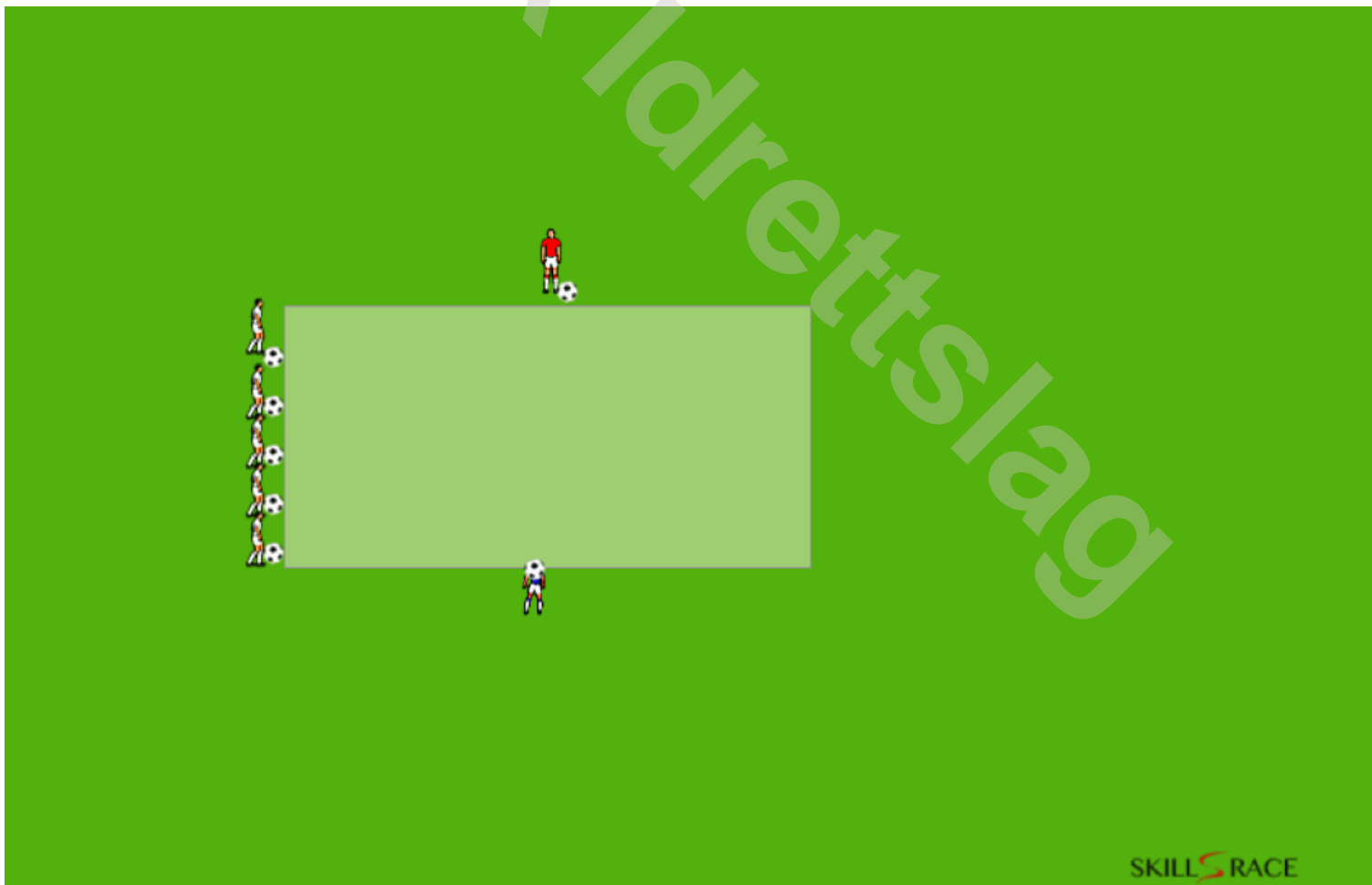
### UTFØRELSE

1 Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsidene skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

2 Spillerne på kortsiden skal forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor.

Spillerne/trenerne på siden er snikskyttere som skal skyte bort ballene til de som fører over.

De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskytterne er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet.



# Økt 1 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	8'

## 1v1 gjennom porter

Spille med og mot.

Vi jobber innenfor et rektangel på ca. 10x15m. Person A starter med ball og skal passere person B. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom kjeglemålene.

Grep/Variasjoner:

Differensier: tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, både større og mindre. Vær bevisst på hvem man setter sammen i par.

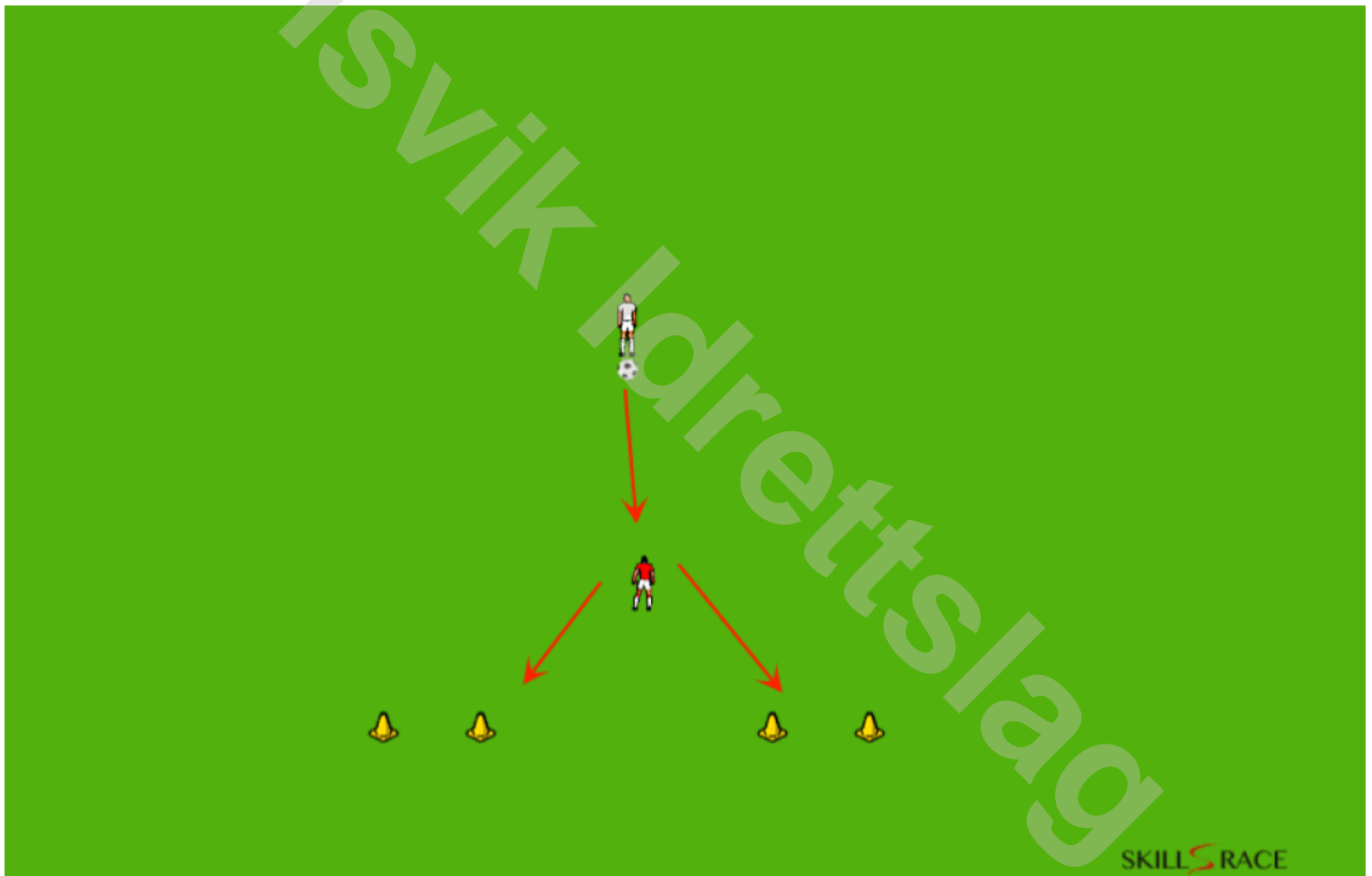
Trener kan serve og dermed sette større krav til person A sine valg og handlinger.

### FORMÅL

Utfordre 1v1/ hvordan er vi som 1F.

### FORBEREDELSE

Avgrens området og sett opp to kjeglemål på hver bane. Sørg for at det er nok baner slik at vi unngår at spillerne blir stående for lenge i kø.



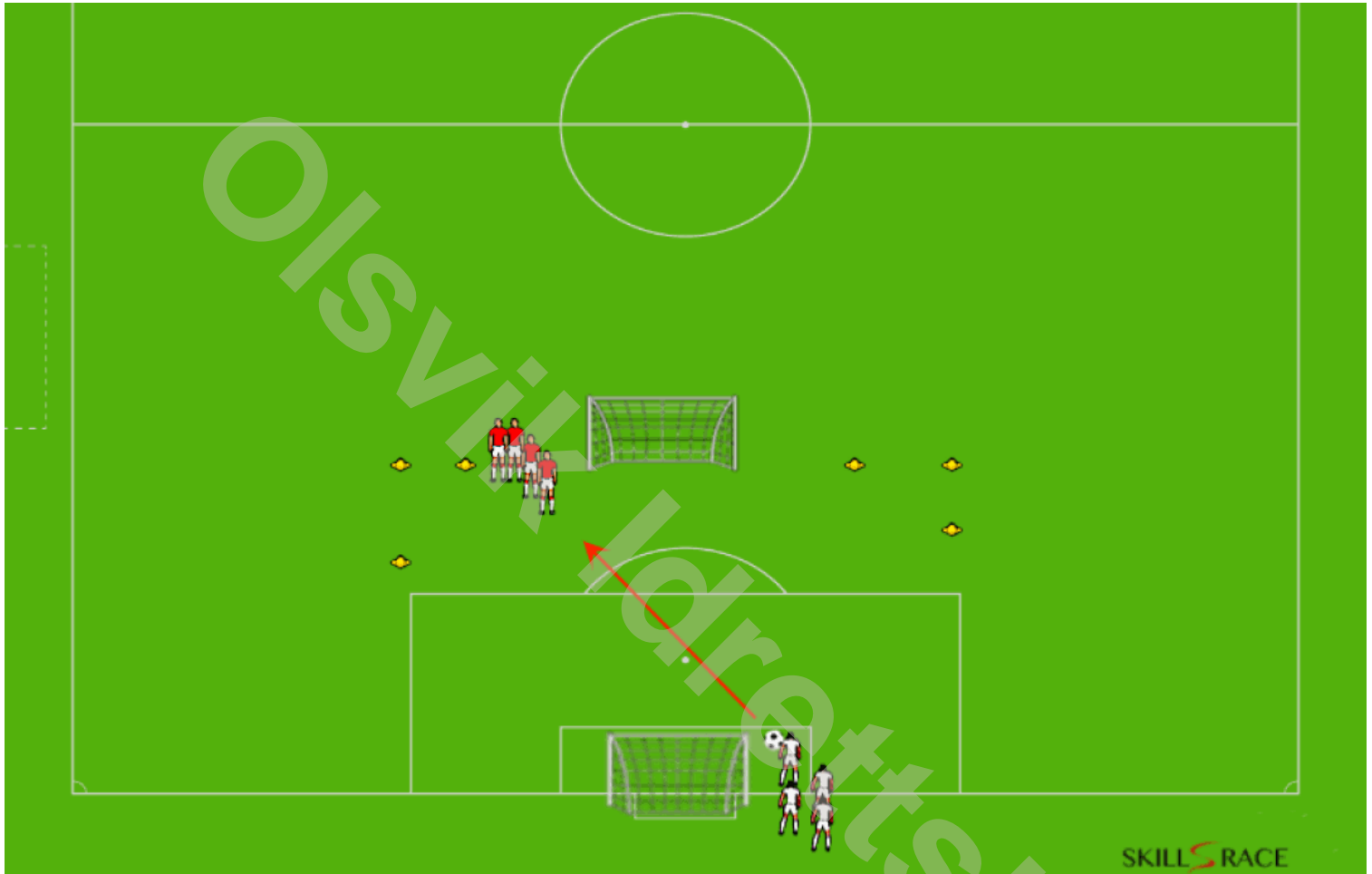
# Økt 1 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

## 1v1 på mål

Del inn i to lag. Spillerne stiller seg ved stolpene (sørg for at det ikke blir for lang kø - lag flere baner). Den forsvareren som er først i køen spiller ball opp til angriperen - og man er i gang. Angriperen skal forsøke å passere motstander - score mål. Hovedoppgaven til forsvarer er å hindre motstander mål, dersom h\*n vinner ball skal en forsøke å score på motsatt mål.

Man spiller til ball er utenfor området eller i mål.



# Økt 1 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	20'

## Spill 5v5

Vanlig, fritt spill på gitt område.

### FORMÅL

Vanlig spill 5v5, ta gjerne utgangspunkt i gitt banestørrelse for 5v5, eller gjør den mindre for å utfordre på tid og rom.

### FORBEREDELSE

Sett opp mål og avgrens området.

### UTFØRELSE

Man kan her spille på vanlige 5er mål eller på dukkemål. Dersom man har 5er mål kan man gjerne bruke keeper i målet.



Fig.1 Spill 5v5 på mål