

## Økt 10 (9 år)

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

0 minutter

## Racerbilen

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir. Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.

## 3 vs 1 i firkant, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	15'

'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.

## 2v2 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Avgrens et passende stort område og del spillerne inn i to lag. Spillerne har utgangsposisjon ved stolpene. En spiller på forsvarende lag spiller ball langs bakken til en på angripende lag, og slik er man i gang. Målet for å angripende lag er å passere motstander og score mål.

Forsvarerne har som sin primære oppgave å forsøke å ta fra motstanderne ball - gjennom god forflytning, aggressivitet og kroppsstilling. Dersom forsvarerne vinner ball kan de score på motsatt mål.

Man spiller til ballen er utenfor området eller i mål.

## Spill 3 vs 3, Barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	10	20'

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.

# Økt 10 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

## Racerbilen

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir. Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.

### FORMÅL

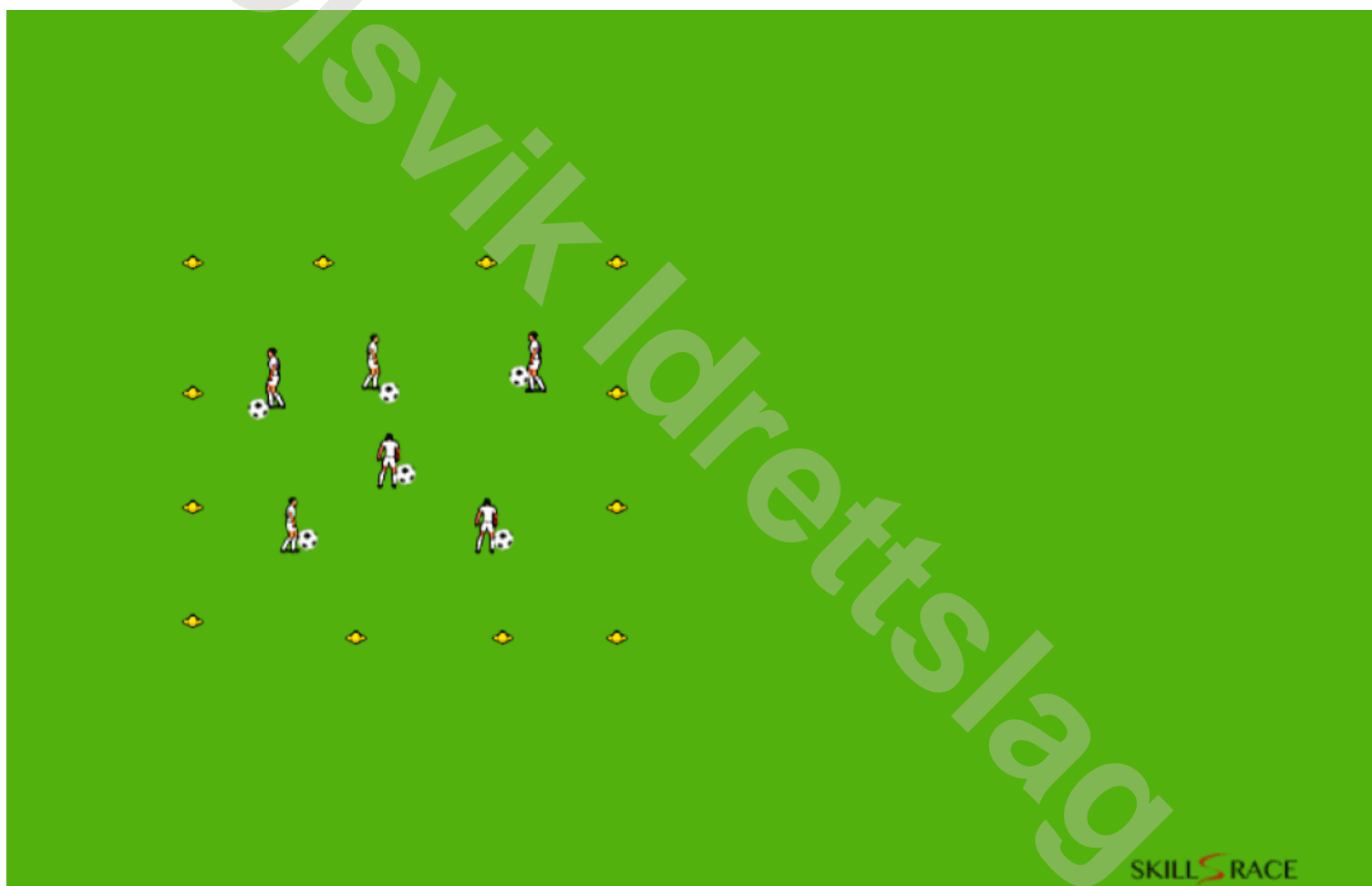
Holde kontroll på egen ball til enhver tid.

Føring i ulike tempo

### UTFØRELSE

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir.

Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.



REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	15'

## 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.

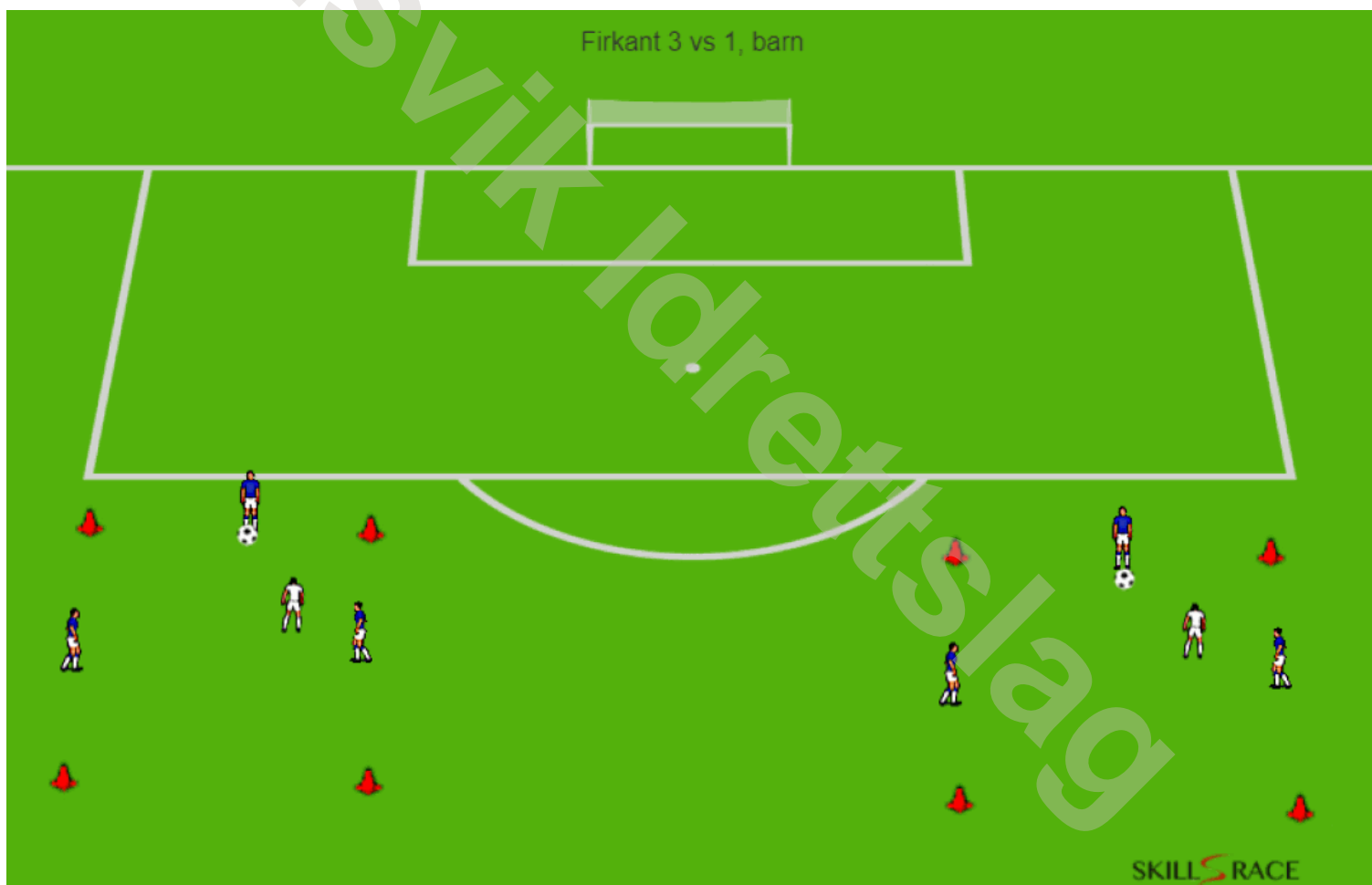


Fig.1 Firkant 3 vs 1, barn

# Økt 10 (9 år)

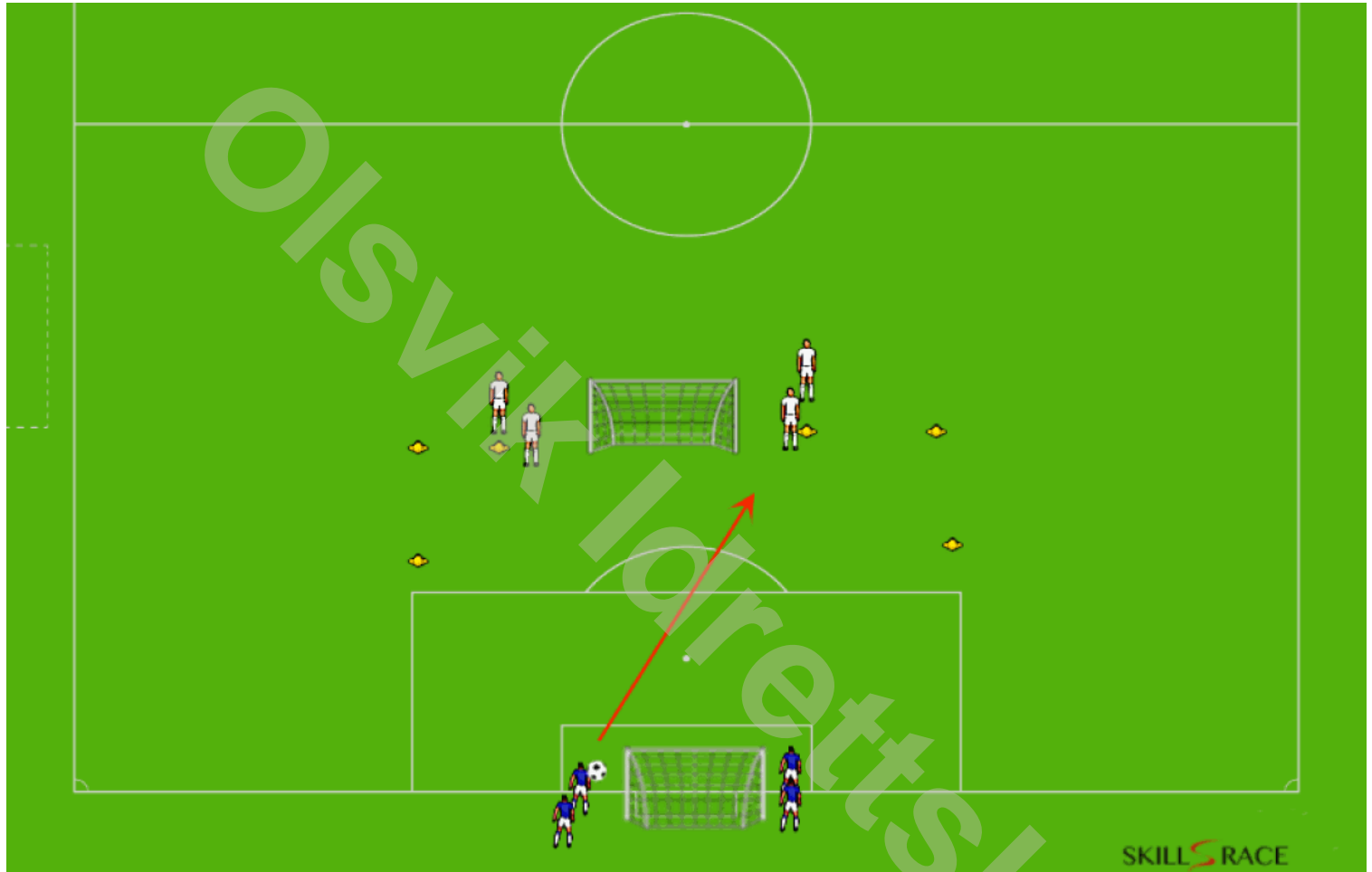
REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

## 2v2 på mål

Avgrens et passende stort område og del spillerne inn i to lag. Spillerne har utgangsposisjon ved stolpene. En spiller på forsvarende lag spiller ball langs bakken til en på angripende lag, og slik er man i gang. Målet for å angripende lag er å passere motstander og score mål.

Forsvarerne har som sin primære oppgave å forsøke å ta fra motstanderne ball - gjennom god forflytning, aggressivitet og kroppsstilling. Dersom forsvarerne vinner ball kan de score på motsatt mål.

Man spiller til ballen er utenfor området eller i mål.



# Økt 10 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	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