

Økt 2 (9 år)

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

0 minutter

Racerbilen

REP	ANT	INT	MIN
1		5	8'

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.

1v1 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

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.

Kongespill

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	15'

To lag med likt antall spillere spiller mot hverandre innenfor et gitt område. På hver kortside er det 1 konge fra hvert lag, som er på lag med det laget som har ballen. Bruk gjerne en joker som er på lag med det laget som har ball inne i området også.

Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	25'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

Økt 2 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	8'

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

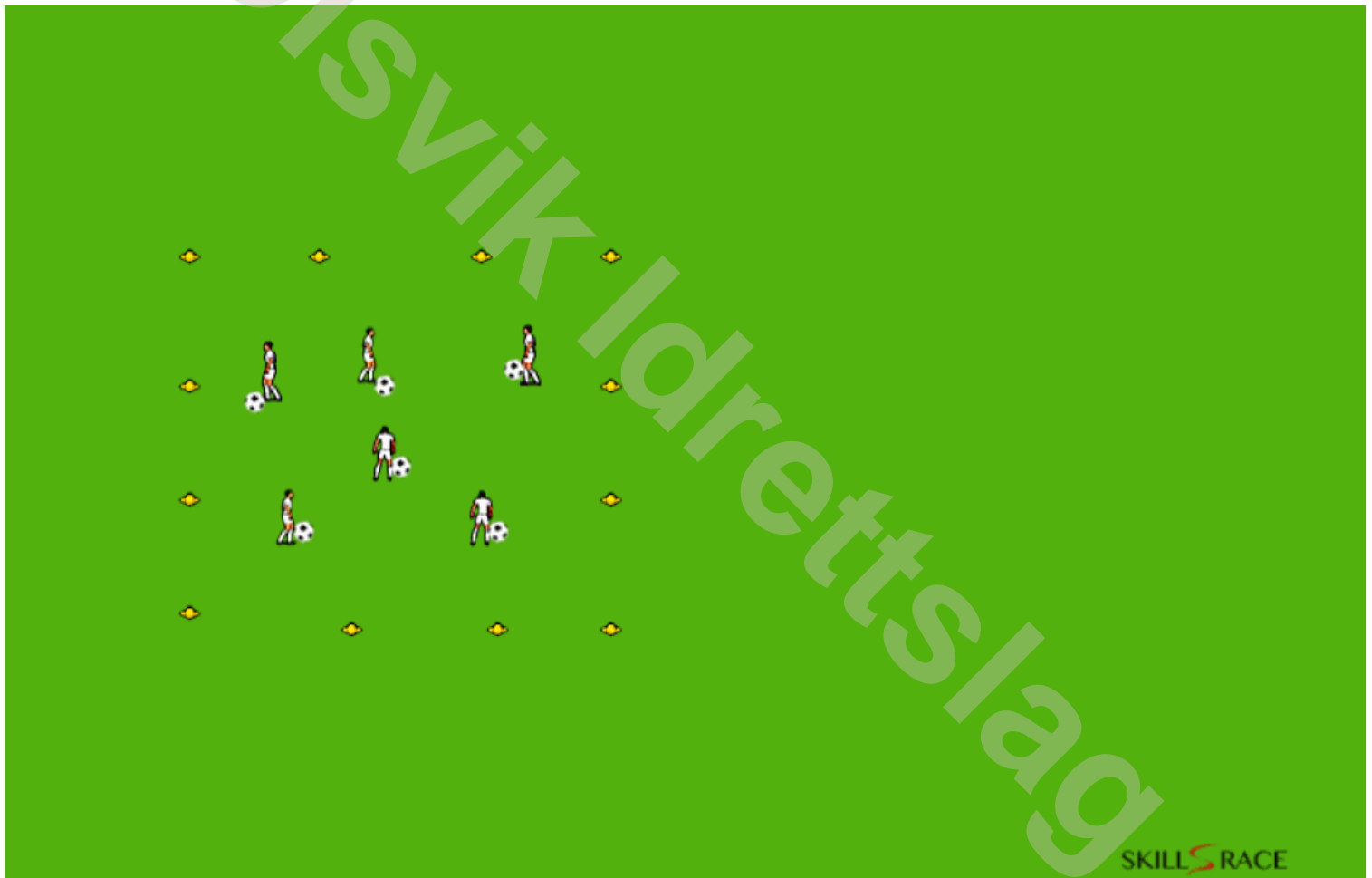
Holde kontroll på egen ball til enhver tid.

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.



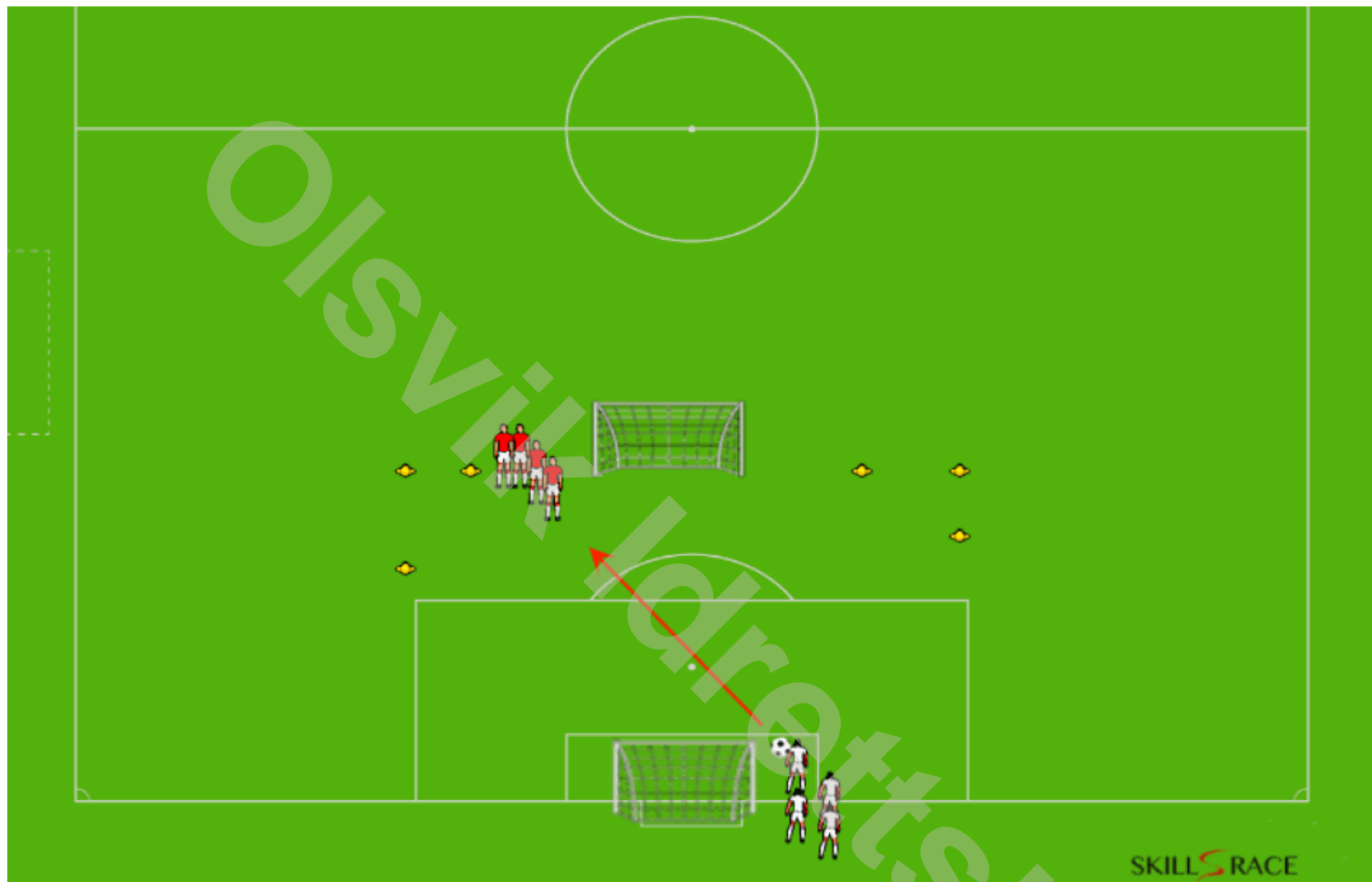
Økt 2 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

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 2 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	15'

Kongespill

To lag med likt antall spillere spiller mot hverandre innenfor et gitt område. På hver kortsida er det 1 konge fra hvert lag, som er på lag med det laget som har ballen. Bruk gjerne en joker som er på lag med det laget som har ball inne i området også.

FORMÅL

- 1 Holde ballen i laget, spille fra konge til konge. Poeng hvis ballen går uten brudd fra keeper til keeper.
- 2 Variasjoner kan være antall spillere, med eller uten joker. Touchbegrensninger og barnestørrelsen.

FORBEREDELSE

- 1 40 x 20
- 2 Barnestørrelsen vil hele tiden være avhengig av antall spillere som deltar.

INNSIKT

Momenter: Orienter, romtolkning, bevegelse med og uten ball +++++

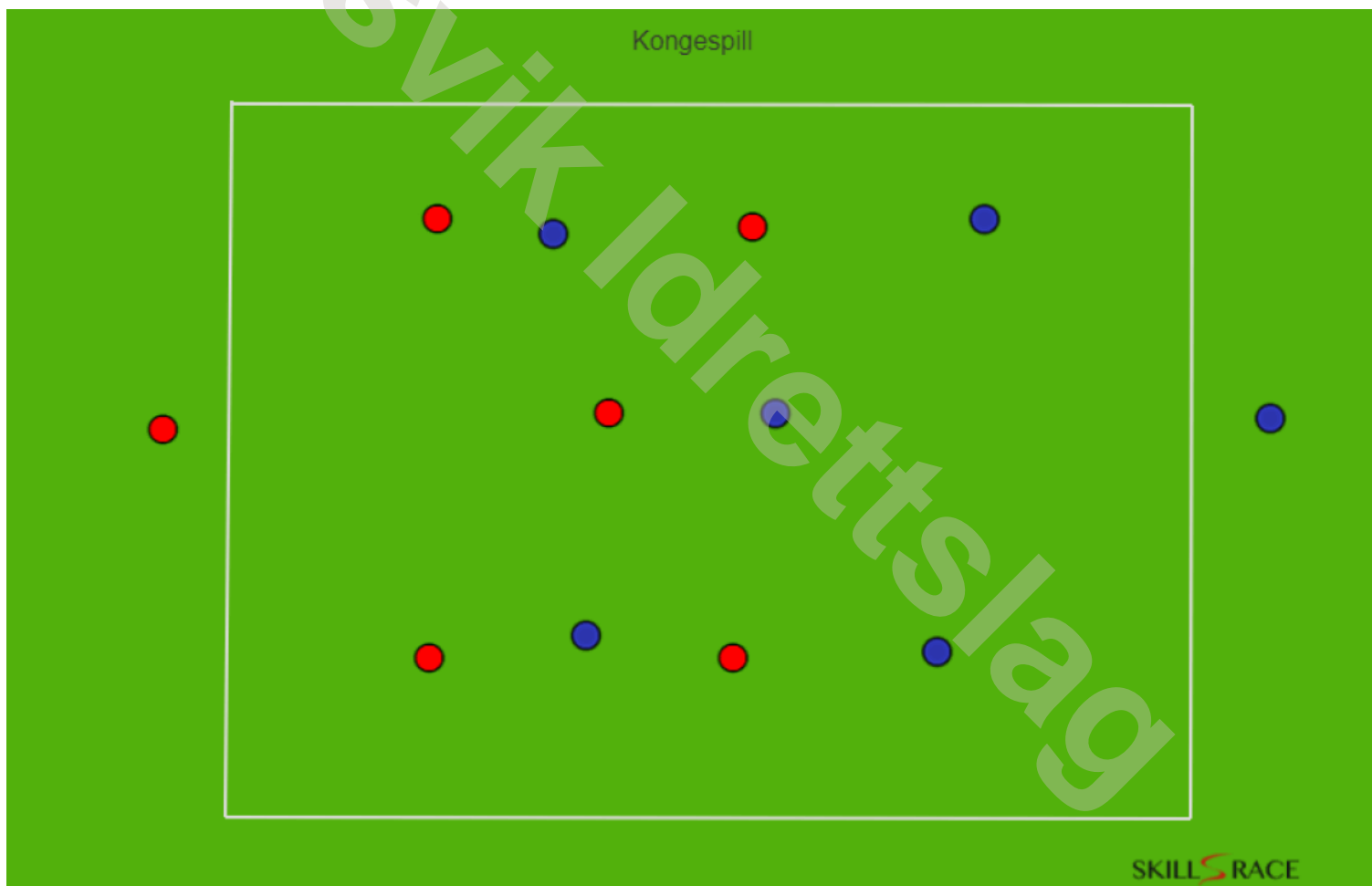


Fig.1 Kongespill Kongespill uten joker

Økt 2 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	25'

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