

## Økt 3 (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	10'

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.

## 2 vs 2, føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	12'

En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje.

## 2v2 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	12'

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	26'

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 3 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

## 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

# Økt 3 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	12'

## 2 vs 2, føre over linje, barn

En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje.

### FORMÅL

Jobbe med offensiv og defensive kvaliteter. Fokus velges av trener, men ikke jobb med begge samtidig. Spillerne må ha høyt tempo i bevegelsene sine, hvordan skal angriper nr2 forholde seg til forsvarer og ballfører? Hva må forsvarerne gjøre for å hindre scoring?

### FORBEREDELSE

Lang bred bane uten fysiske mål på sidene da målet er å føre ballen over linja. 15 m lang og 10 m bred kan være et utgangspunkt.

### UTFØRELSE

Angriperne starter med ballen og skal utfordre forsvarer. Hvis forsvarer vinner ballen kan de kontre over motsatt strek.



Fig.1 2 vs 2 føre over linje, barn

# Økt 3 (9 år)

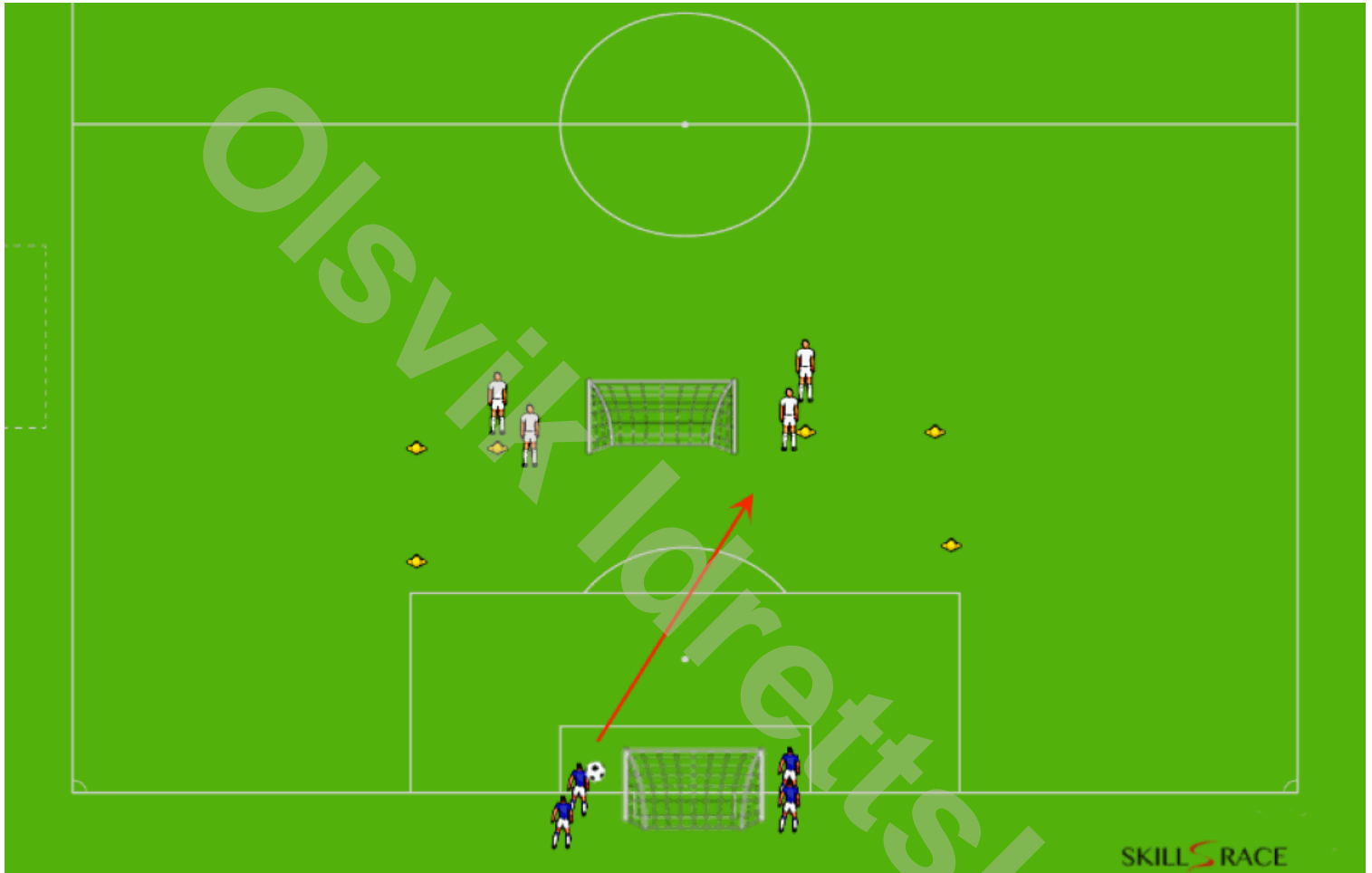
REP	ANT	INT	MIN
1		5	12'

## 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 3 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	10	26'

## 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