

## Økt 5 (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

## Føring i firkant, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	5	10'

Alle spillere skal inn i samme firkant med hver sin ball. Her skal de gjøre forskjellige øvelser som å føre med begge føtter, ballen mellom beina, triksing, føre med insiden og utsiden av foten. I denne øvelsen er det bare fantasien som setter en stopper for hva spillerne kan gjøre med ballen.

## Pissemaur, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	5	5'

Alle spillerne går inn i en firkant med hver sin ball. Det er om å gjøre å sparke vekk hverandres baller helt til det står igjen 1 vinner. Det kan være fornuftig å minske området når det blir færre å færre spillere i firkanten. Dersom man har med at spillerne ryker ut, må man ha en aktivitet de som ryker ut kan drive med.

## 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.

## Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

# Økt 5 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	5	10'

## Føring i firkant, barn

Alle spillere skal inn i samme firkant med hver sin ball. Her skal de gjøre forskjellige øvelser som å føre med begge føtter, ballen mellom beina, triksing, føre med innsiden og utsiden av foten. I denne øvelsen er det bare fantasien som setter en stopper for hva spillerne kan gjøre med ballen.

### FORMÅL

Jobbe med spillernes touch og orientering i en enkel øvelse.

### FORBEREDELSE

Lag en passe stor firkant, kan gjerne lage den litt stor i starten slik at spillerne vil følge en større mestring så kan en lage firkanten mindre etterhvert. Alle spillerne må ha en ball hver.

### UTFØRELSE

Spillerne har en vær sin ball og gjør forskjellige ting som f.eks føre med høyre og venstre fot, innside/utside, tæppe med tærna, tæppe med hælen, ball mellom beina etc. Kan gjerne gjøres i forkant av en lekøvelse i samme firkant.

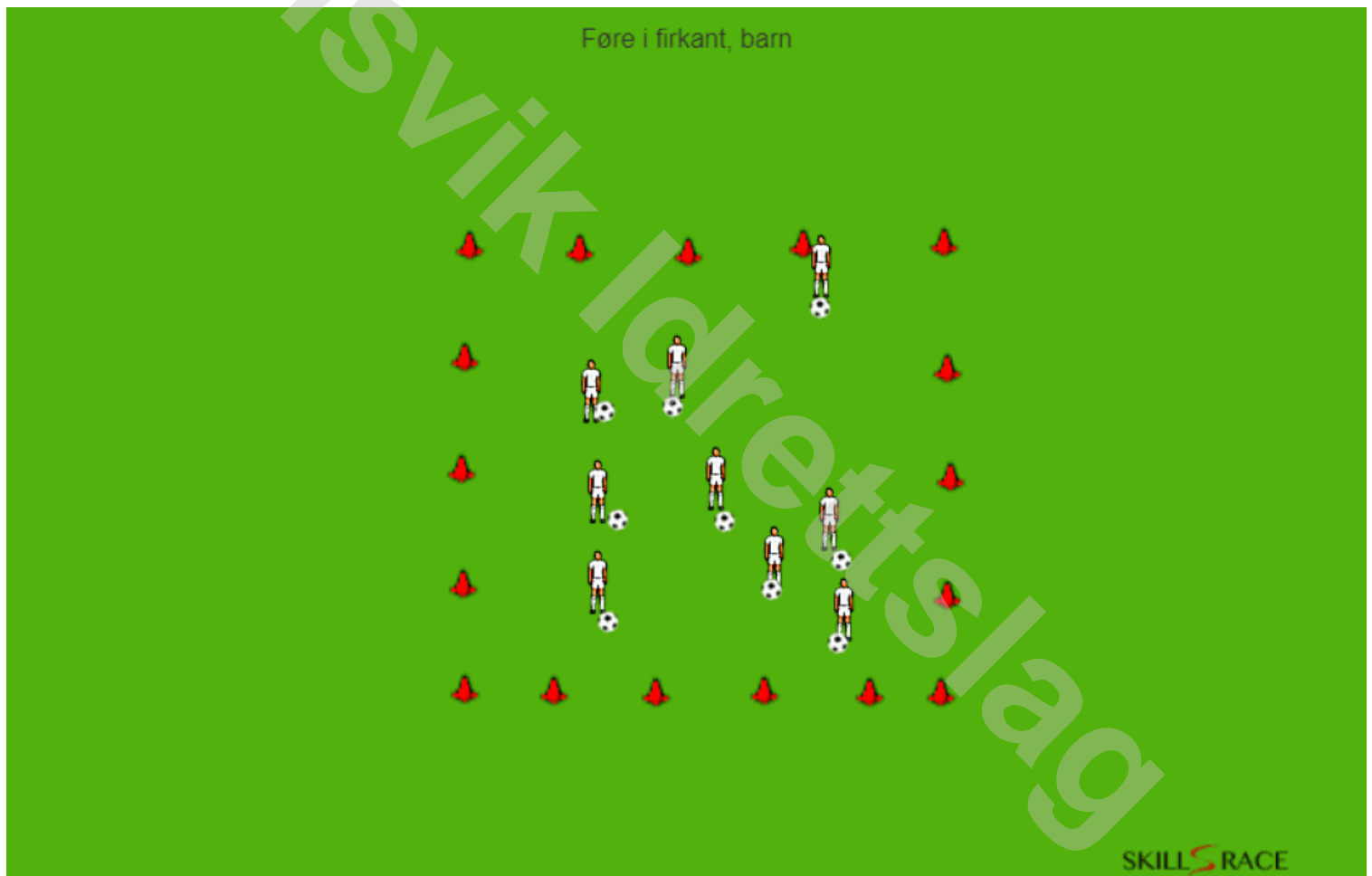


Fig.1 Føre i firkant, barn

# Økt 5 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	5	5'

## Pissemaur, barn

Alle spillerne går inn i en firkant med hver sin ball. Det er om å gjøre å sparke vekk hverandres baller helt til det står igjen 1 vinner. Det kan være fornuftig å minske området når det blir færre å færre spillere i firkanten. Dersom man har med at spillerne ryker ut, må man ha en aktivitet de som ryker ut kan drive med.

### FORMÅL

Jobbe med spillerne touch og orienteringsferdigheter.

### FORBEREDELSE

Lag en liten firkant ut ifra antallet slik at spillerne må ha bedre touch og må i større grad forholde seg til motspillerne.

### UTFØRELSE

Alle spillerne inn i den samme firkanten, kan gjerne la spillerne føre ballen fritt før de starter leken. Når leken er i gang skal spillerne ha kontroll på sin egen ball samtidig som de kan sparke vekk de andre spillerne sine baller. Sett krav til at alle må være i bevegelse hele tiden.

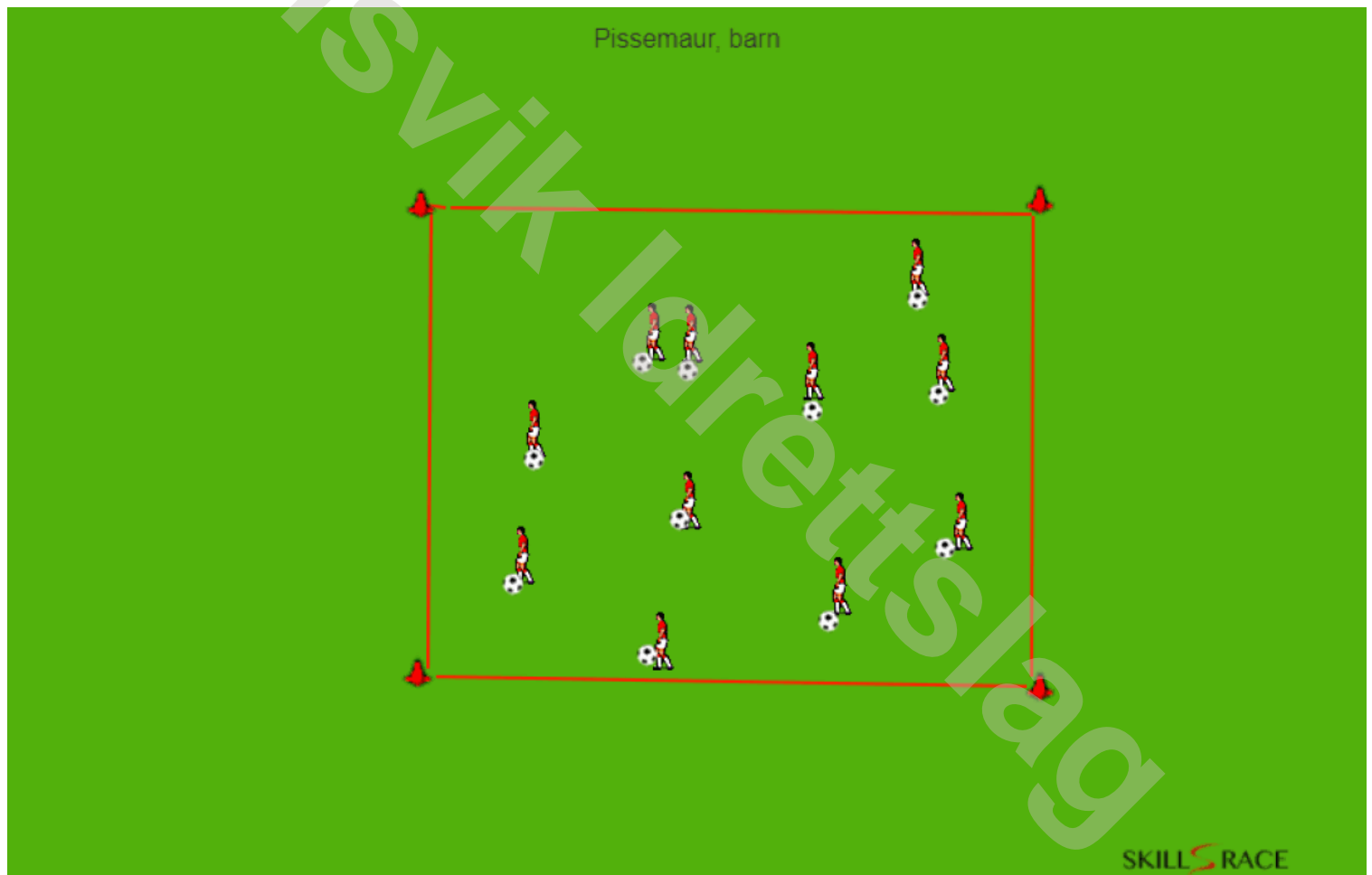


Fig.1 Pissemaur, barn

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.

### 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.

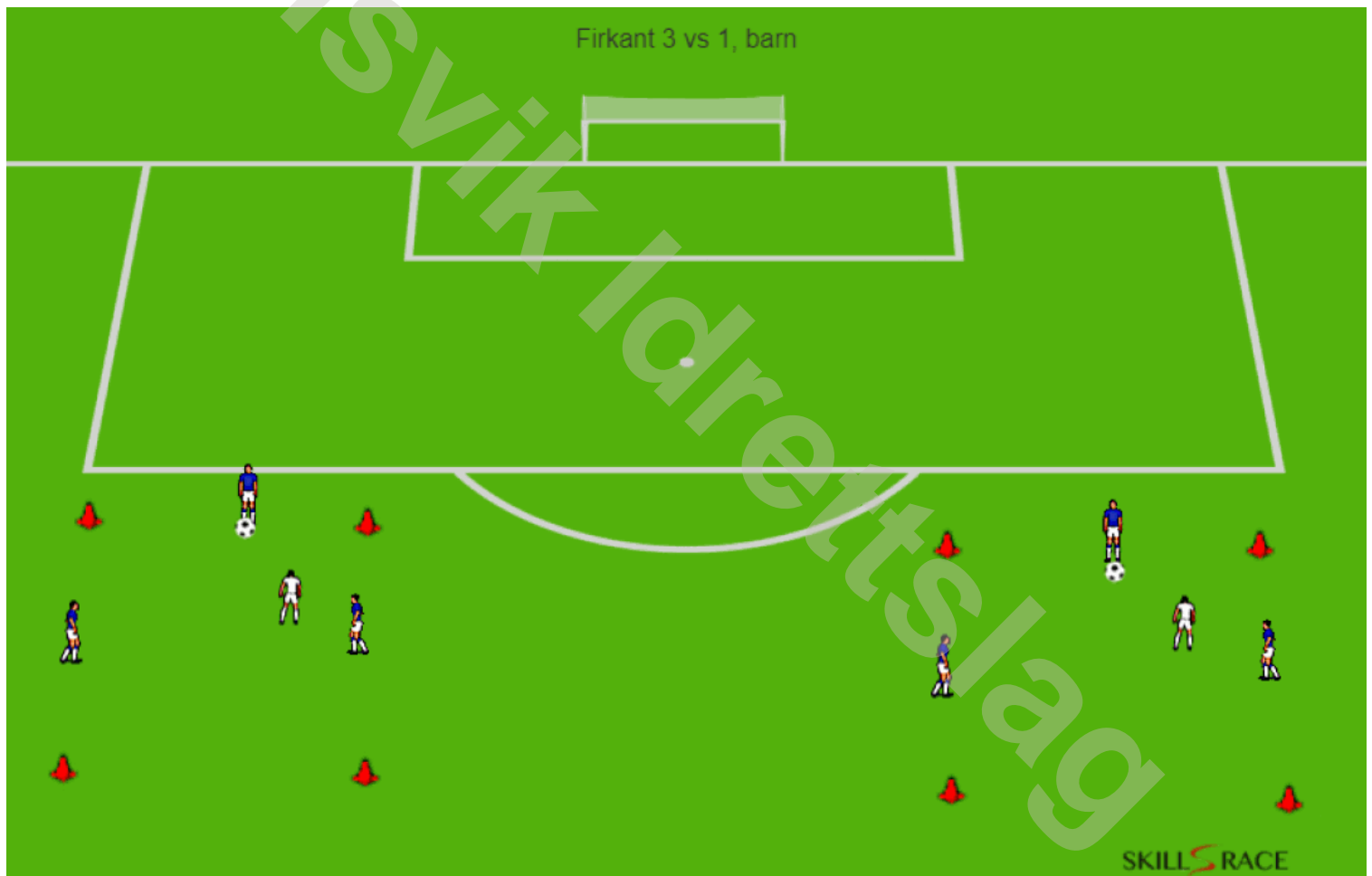


Fig.1 Firkant 3 vs 1, barn

# Økt 5 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

## 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 bruker keeper i målet.



Fig.1 Spill 5v5 på mål