

# Økt 1 (10 år)

A-økt

60 minutter

## 3 vs 1 i firkant, barn

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     | 8   | 5   | 12' |



'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.

## 2v2 på mål

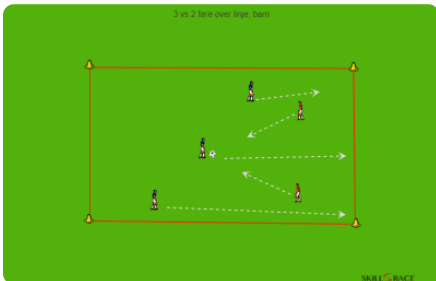
| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 13' |



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.

## 3 vs 2 på mål

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     | 10  | 8   | 15' |



Helt lik som 2 vs 2 på mål, men med 3 angripere.

## Spill 3v3 - 7v7

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 20' |

Vanlig spill 3v3 - 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner.

# Økt 1 (10 år)

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     | 8   | 5   | 12' |

## 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.

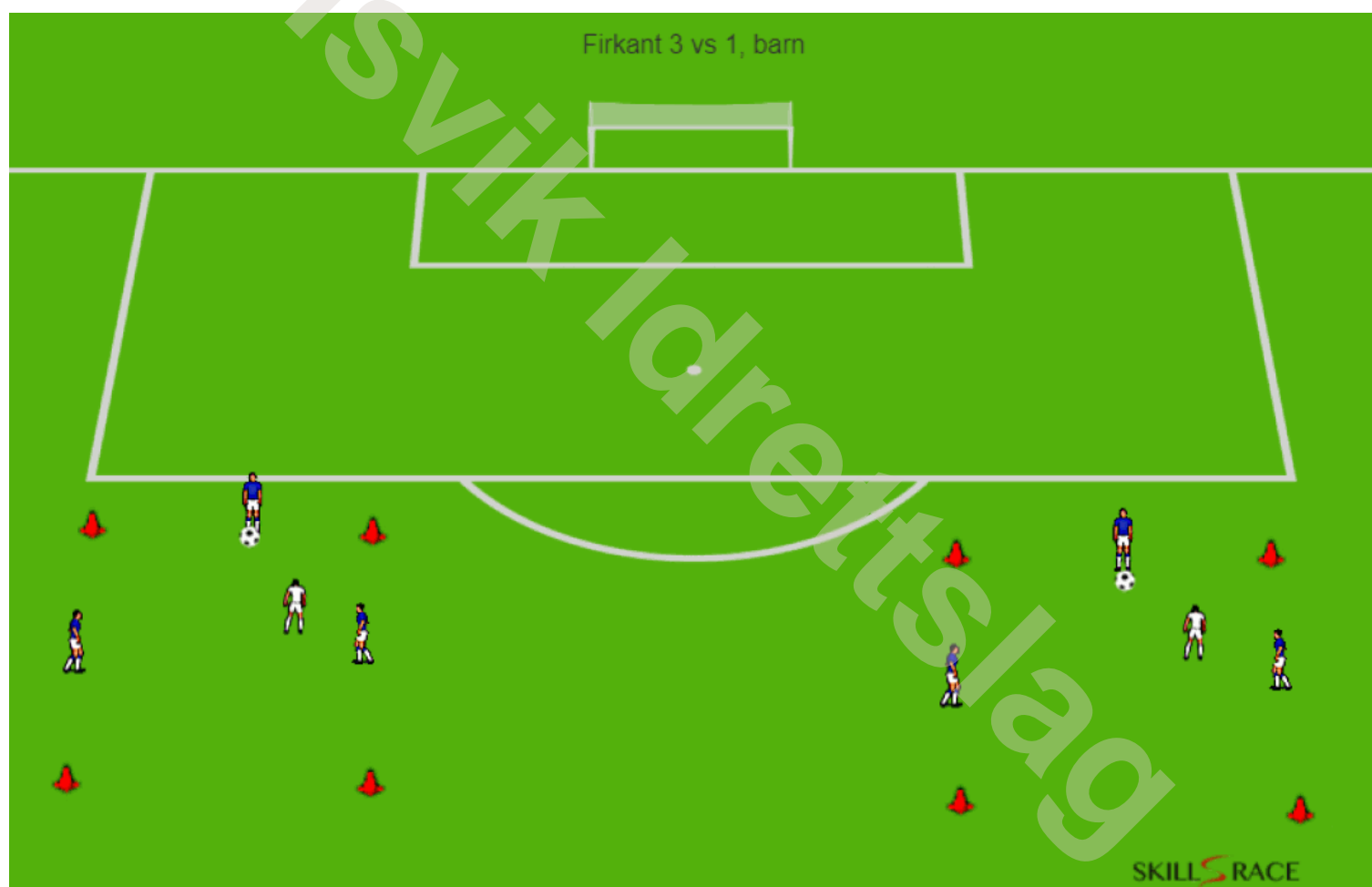


Fig.1 Firkant 3 vs 1, barn

# Økt 1 (10 år)

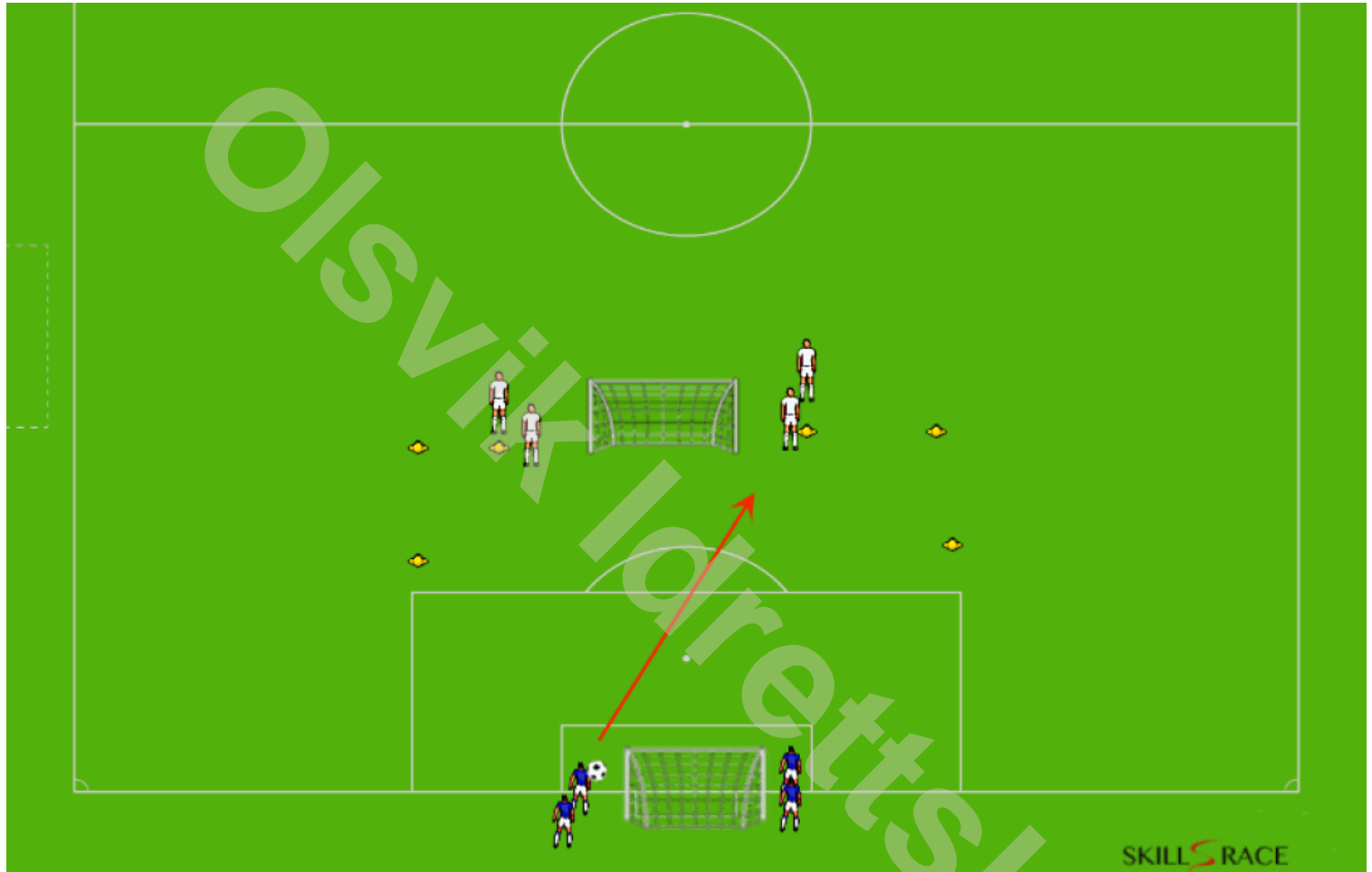
| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 13' |

## 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 1 (10 år)

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     | 10  | 8   | 15' |

## 3 vs 2 på mål

Helt lik som 2 vs 2 på mål, men med 3 angripere.

### FORMÅL

Jobbe med overtallspill som er komplike. Hvordan bevege seg i forhold til ball fører, hvordan utnytte overtallssituasjonen? Hvordan skal forsvaret håndtere alle 3 spillerene? Er kan en fokusere på mye avhengig av offensivt eller defensivt fokus-

### FORBEREDELSE

Sett opp en firkant som er litt smalere enn det spillerne møter i kamp.

### UTFØRELSE

3 angripere mot 2 forsvarere. Det scores mål ved å føre ballen over linja. Hvis forsvarerne vinner ballen kan de kontre å score på motsatt side. Bytt roller etter en 4-5 angrep.

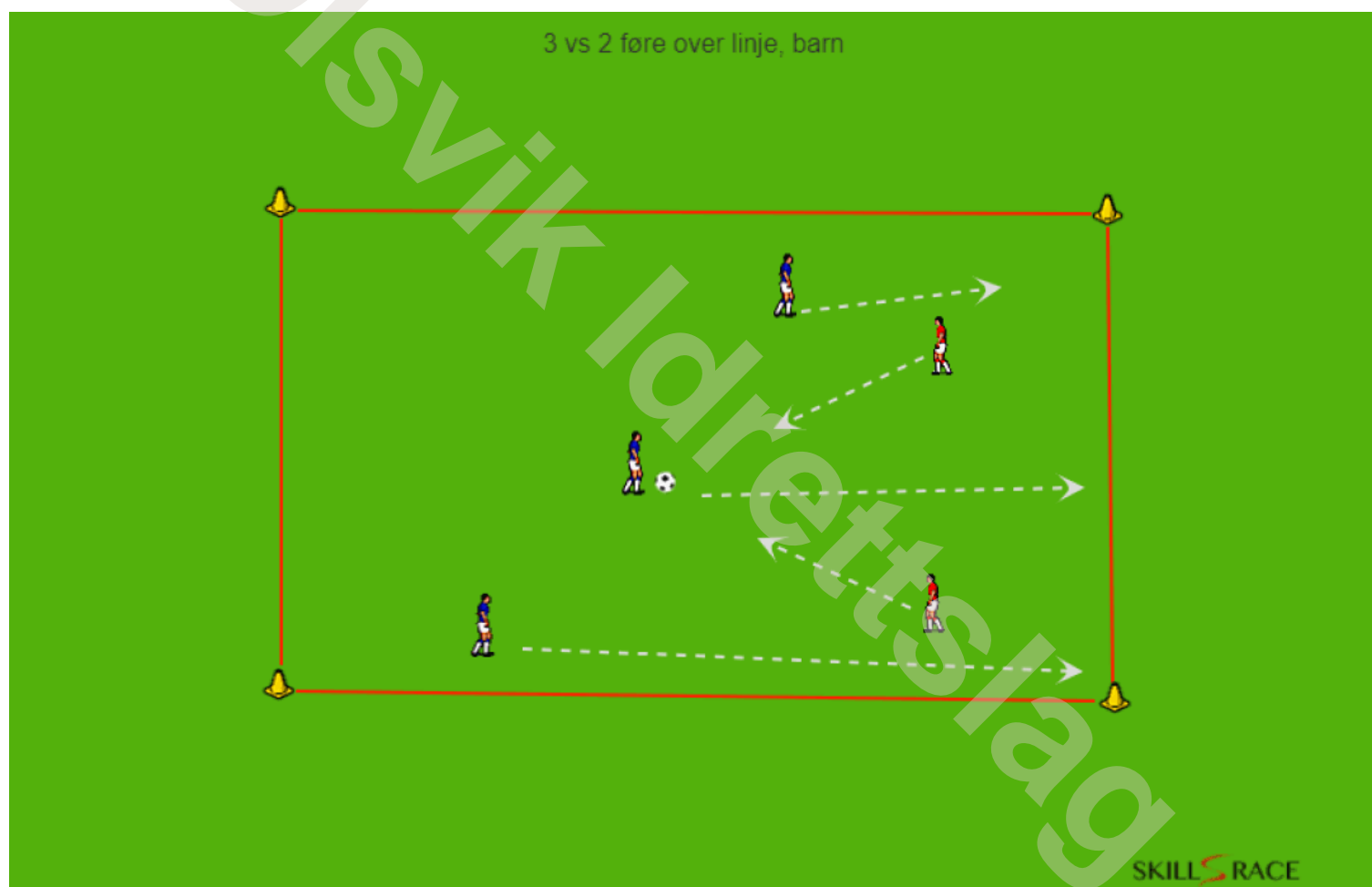


Fig.1 3 vs 2 føre over linje, barn

# Økt 1 (10 år)

## Spill 3v3 - 7v7

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 20' |

Vanlig spill 3v3 - 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner.

Olsviik Idrettslag