

Økt 3 (10 år)

F-økt.

60 minutter

Mottak, pasning, vending sirkel

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeglene. De utenfor har hver sin ball. De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spiller- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant. Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjeglene. Spilleren løper rolig inn til kjeglen i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.
Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.
Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.

2 vs 2, føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
	8	5	15'



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.

Føring over linje

REP	ANT	INT	MIN
	16	4	15'

Spill med to lag hvor man scorer ved å føre over en linje i lengderetning.

Spill 3v3

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	20'



Spill 3v3, korte kamper. Lag flere baner, og ha gjerne noen baner med vanlig mål/dukkemål og noen med føring over linje. Bytt gjerne hvem man spiller med og mot.

Økt 3 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'

Mottak, pasning, vending sirkel

Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeglene. De utenfor har hver sin ball.

De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spiller- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant.

Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjeglene. Spilleren løper rolig inn til kjeglen i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.

Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.

Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.



Økt 3 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	5	15'

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 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	16	4	15'

Føring over linje

Spill med to lag hvor man scorer ved å føre over en linje i lengderetning.

Olsviik Idrettslag

Økt 3 (10 år)

REP ANT INT MIN

10 10 20'

Spill 3v3

Spill 3v3, korte kamper. Lag flere baner, og ha gjerne noen baner med vanlig mål/dukkemål og noen med føring over linje. Bytt gjerne hvem man spiller med og mot.

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.

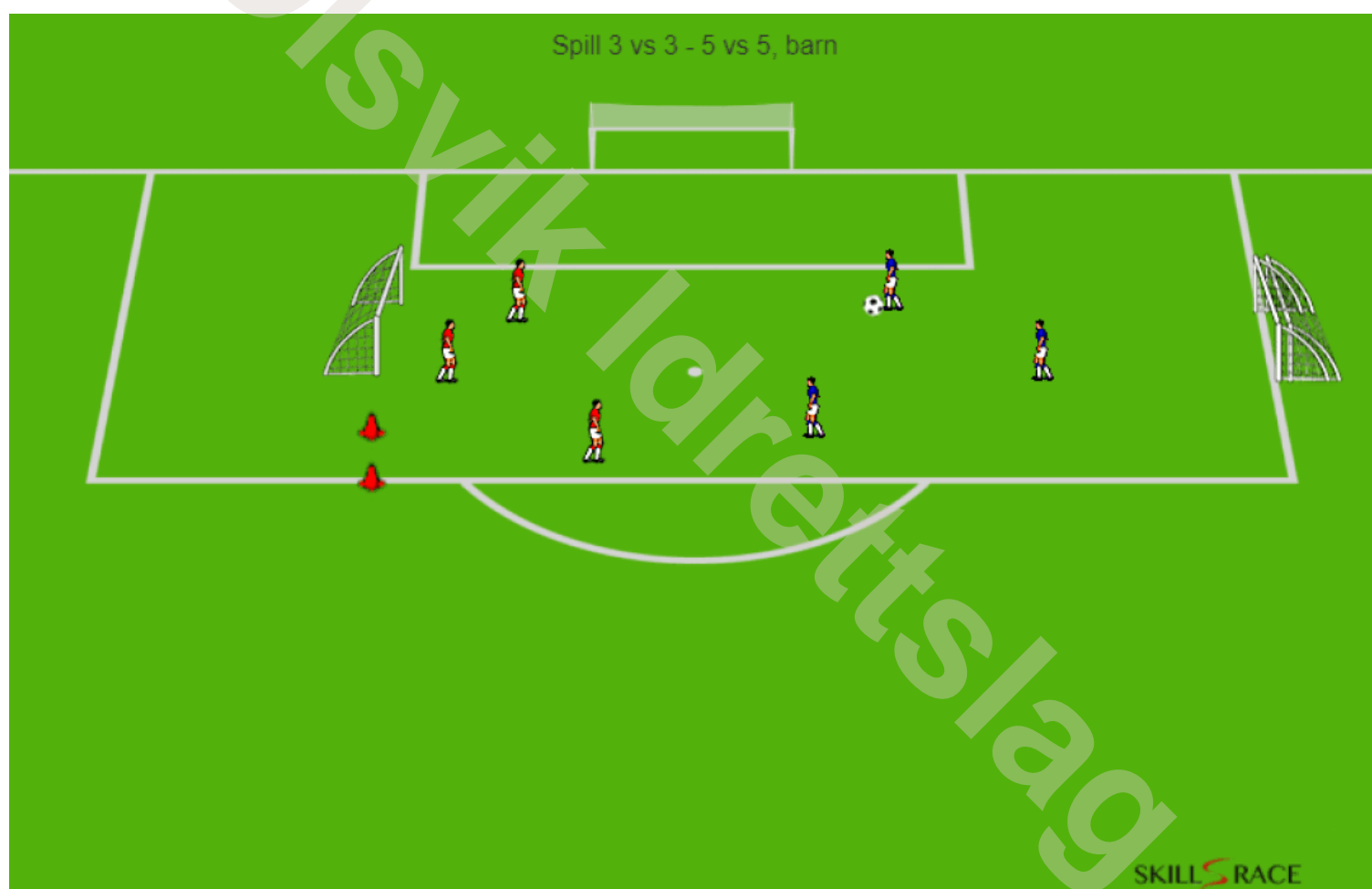


Fig.1 Spill 3 vs 3 - 5 vs 5, barn