

# Økt 5 (10 år)

F-økt

60 minutter

## Firkant 4 vs 2,

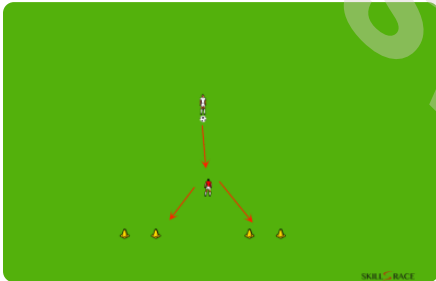
REP	ANT	INT	MIN
	14	7	10'



5 vs 2 i firkant hvor de som er 4 skal holde på ballen så lenge som mulig. De 2 i midten bytter på tid. De 4 som er rundt firkanten skal ikke stå på kjeglen, men jobbe langs sidene i firkanten. Målet er at 1A til enhver tid skal ha 3 alternativer.

## 1v1 gjennom porter

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



Spille med og mot.

Vi jobber innenfor et rektangel på ca. 10x15m. Person A starter med ball og skal passere person B. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom kjeglemålene.

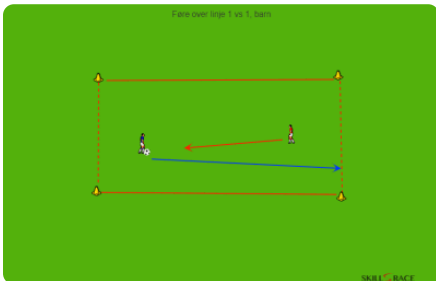
Grep/Variasjoner:

Differensier: tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, både større og mindre. Vær bevisst på hvem man setter sammen i par.

Trener kan serve og dermed sette større krav til person A sine valg og handlinger.

## 1 vs 1 føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	15'



Spill 1 vs 1, men scoring skjer ved å føre ballen over linja. Vinner forsvarer ball så kan han kontre å score på motsatt side. Sørg for at man unngår kø, men at det er nok spillere på hver bane til at man får kvalitet på gjennomføringen.

## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
		5	25'

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

# Økt 5 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	14	7	10'

## Firkant 4 vs 2,

5 vs 2 i firkant hvor de som er 4 skal holde på ballen så lenge som mulig. De 2 i midten bytter på tid. De 4 som er rundt firkanten skal ikke stå på kjeeglen, men jobbe langs sidene i firkanten. Målet er at 1A til enhver tid skal ha 3 alternativer.

### FORMÅL

Jobbe med spillernes bevegelse, orientering og forståelse av rom.

### FORBEREDELSE

Sett opp en firkant 10x10m kan være et utgangspunkt.

### UTFØRELSE

5 spillere står rundt og i firkanten. Disse er på lag og skal holde på ballen så mange trekk som mulig. De 2 andre skal jage å jobbe for brudd. Tell antall pasninger slik at de 5 kan ha en konkurranse med seg selv. Bytt spillere i midten etter tid, f.eks 2 min.



Fig.1 Firkant 5 vs 2, barn

# Økt 5 (10 år)

REP ANT INT MIN

5

10'

## 1v1 gjennom porter

Spille med og mot.

Vi jobber innenfor et rektangel på ca. 10x15m. Person A starter med ball og skal passere person B. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom kjeglemålene.

Grep/Variasjoner:

Differensier: tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, både større og mindre. Vær bevisst på hvem man setter sammen i par.

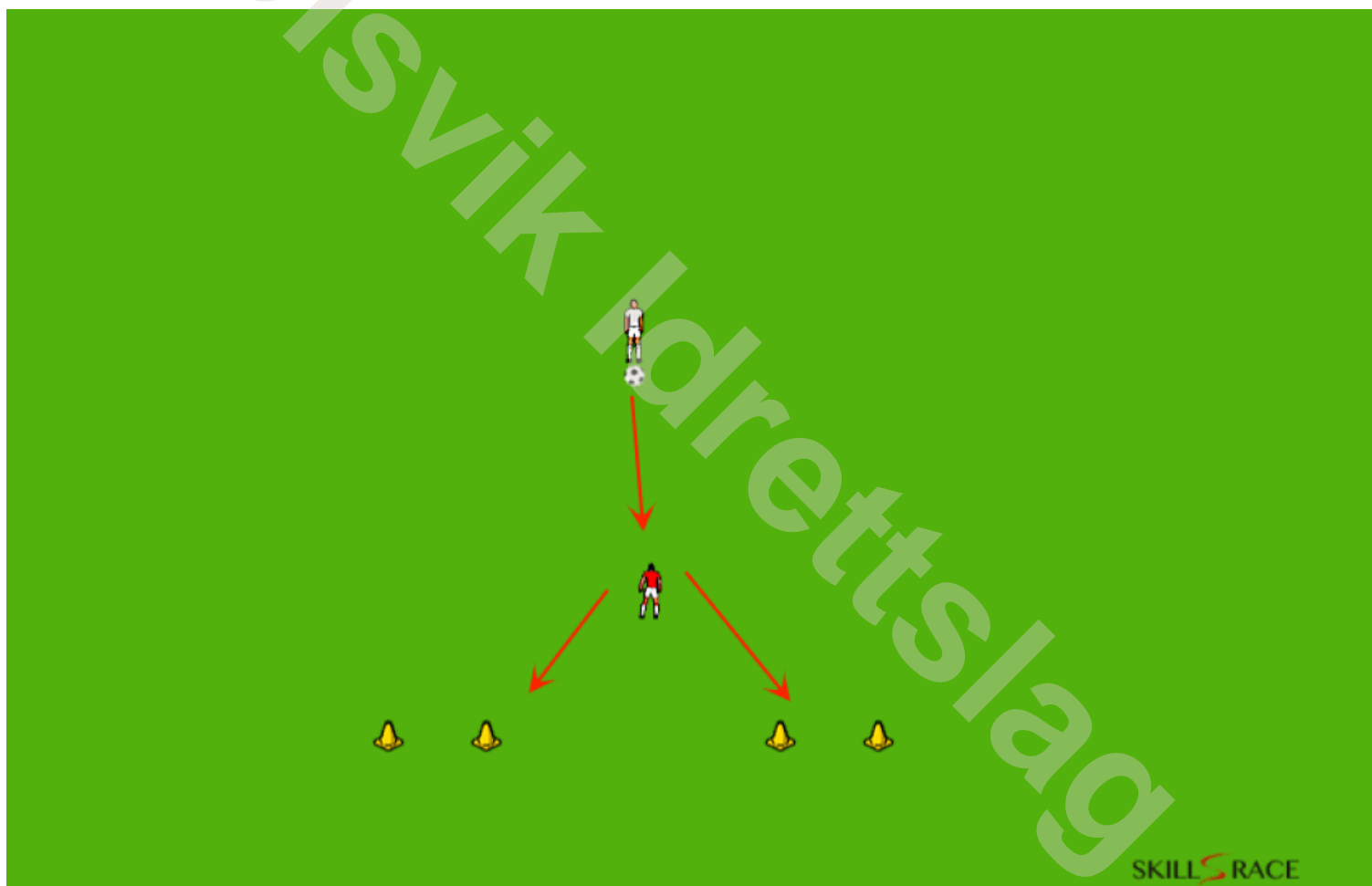
Trener kan serve og dermed sette større krav til person A sine valg og handlinger.

### FORMÅL

Utfordre 1v1/ hvordan er vi som 1F.

### FORBEREDELSE

Avgrens området og sett opp to kjeglemål på hver bane. Sørg for at det er nok baner slik at vi unngår at spillerne blir stående for lenge i kø.



# Økt 5 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	15'

## 1 vs 1 føre over linje, barn

Spill 1 vs 1, men scoring skjer ved å føre ballen over linja. Vinner forsvarer ball så kan han kontre å score på motsatt side. Sørg for at man unngår kø, men at det er nok spillere på hver bane til at man får kvalitet på gjennomføringen.

### FORMÅL

Jobbe med spillerne 1 mot 1 ferdighet offensivt og defensivt. Forbedre evnen til å forsvare seg mot spiller i stor fart og forbedre spillernes evne til å angripe med stor fart.

### FORBEREDELSE

Lang smal firkant som skal gjøre at spillerne før stor fart både i angrep og i forsvar. Selv om det skal være en smal bane må det også være mulig å angripe i bredden.

### UTFØRELSE

Angriper starter med ballen å utfordrer direkte på forsvareren. Forsvareren kommer ut å gjør det han kan for å vinne ballen.

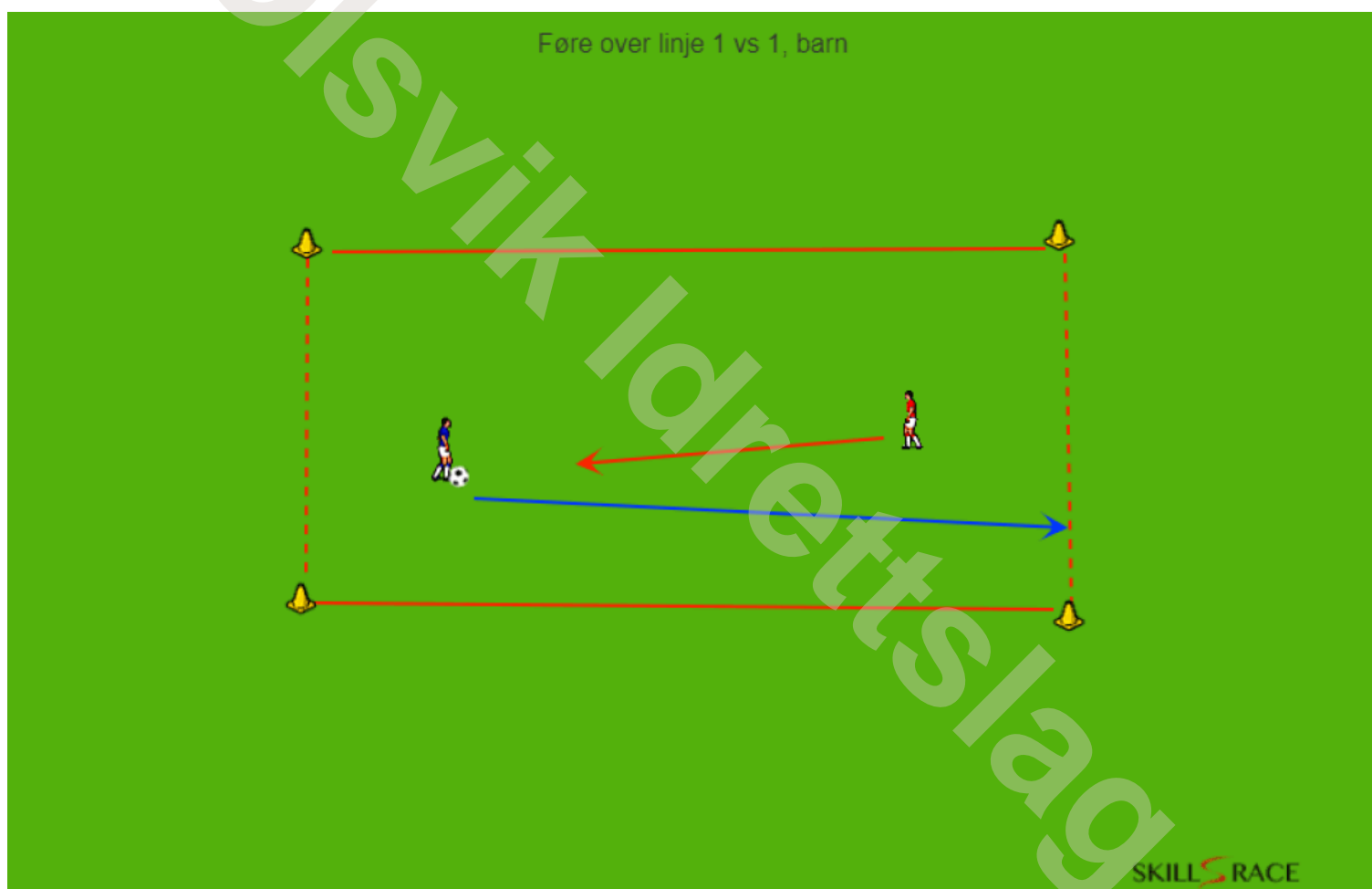


Fig.1 Føre over linje 1 vs 1, barn

# Økt 5 (10 år)

## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
		5	25'

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

Olsviik Idrettslag