

# Økt 8 (10 år)

A-økt

60 minutter

## Mottak, pasning, vending sirkel

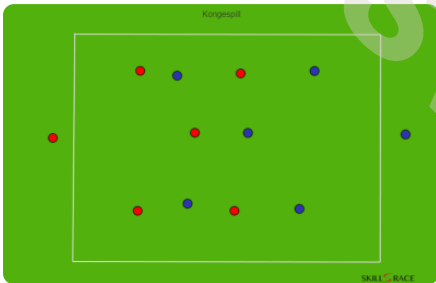
| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 10' |



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.

## Kongespill

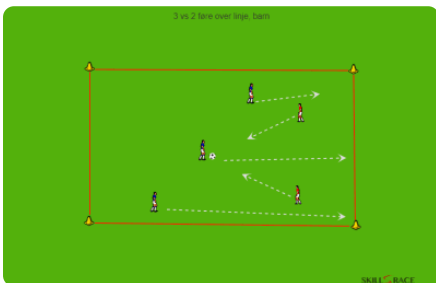
| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     | 10  | 8   | 15' |



To lag med likt antall spillere spiller mot hverandre innenfor et gitt område. På hver kortside er det 1 konge fra hvert lag, som er på lag med det laget som har ballen.

## 3 vs 2 føre over linje, barn

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



Helt lik som 2 vs 2 føre over linje, men med 3 angripere. Spill på en stor nok firkant uten mål, da målene er å føre over linja. Etter at forsvarerne vinner ballen skal de kontre å score ved å føre over linja på motsatt side.

## Spill 3v3 - 7v7

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

Vanlig spill 3-3 til 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig.

# Økt 8 (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 8 (10 år)

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

## Kongespill

To lag med likt antall spillere spiller mot hverandre innenfor et gitt område. På hver kortsid er det 1 konge fra hvert lag, som er på lag med det laget som har ballen.

### FORMÅL

- 1 Holde ballen i laget, spille fra konge til konge. Poeng hvis ballen går uten brudd fra keeper til keeper.
- 2 Variasjoner kan være antall spillere, med eller uten joker. Touchbegrensninger og barnestørrelsen.

### FORBEREDELSE

- 1 40 x 20
- 2 Barnestørrelsen vil hele tiden være avhengig av antall spillere som deltar.

### INNSIKT

Momenter: Orienter, romtolkning, bevegelse med og uten ball +++++

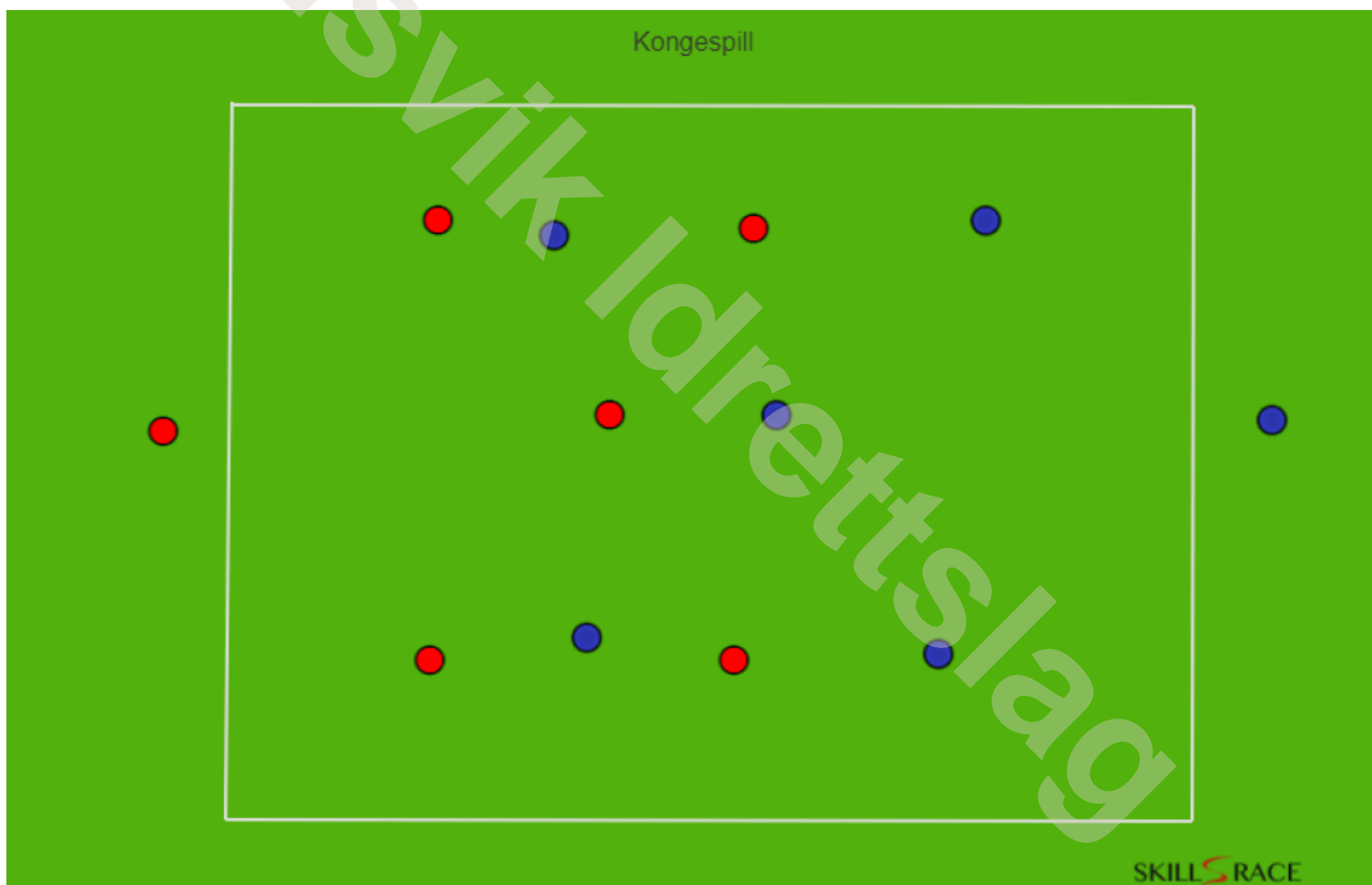


Fig.1 Kongespill Kongespill uten joker

## 3 vs 2 føre over linje, barn

Helt lik som 2 vs 2 føre over linje, men med 3 angripere. Spill på en stor nok firkant uten mål, da målene er å føre over linja. Etter at forsvarerne vinner ballen skal de kontre å score ved å føre over linja på motsatt side.

### FORMÅL

Jobbe med overtallspill som er komplike. Hvordan bevege seg i forhold til ball fører, hvordan utnytte overtallssituasjonen? Hvordan skal forsvarer 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.

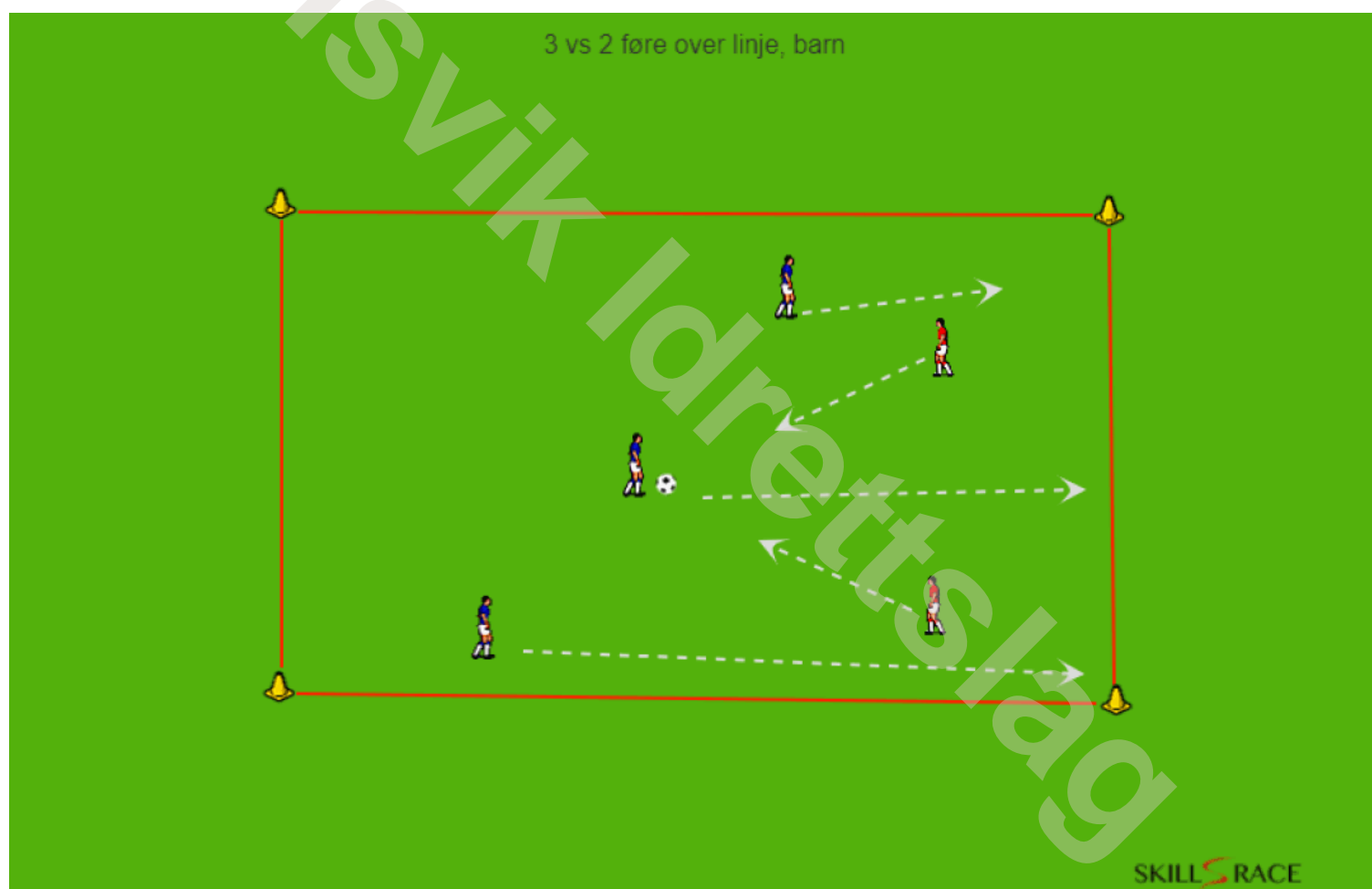


Fig.1 3 vs 2 føre over linje, barn

# Økt 8 (10 år)

## Spill 3v3 - 7v7

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

Vanlig spill 3-3 til 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig.

Olsviik Idrettslag