

Økt 9 (10 år)

A-økt. Bruk gjerne stasjonstrening.

60 minutter

Firkant 4 vs 2,

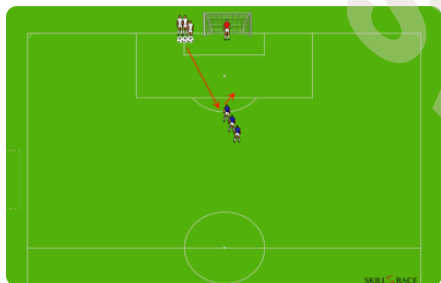
REP	ANT	INT	MIN
	14	7	12'



4 vs 2 i firkant hvor de som er 4 skal holde på ballen så lenge som mulig. De 2 i midten bytter på tid. Jobb med bevegelsen til de 4 som skal holde på ballen. De 4 rundt i firkanten skal ikke stå på kjeglene, men jobbe på sidene og til enhver tid forsøke å være spillbar slik at 1A har 3 alternativer rundt seg.

Avslutning på løpende rekke

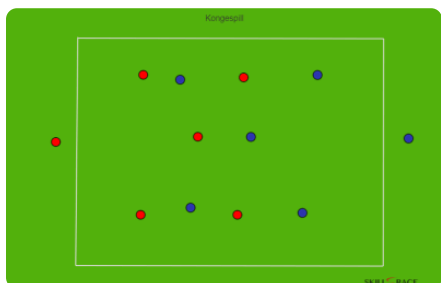
REP	ANT	INT	MIN
		5	13'



Del gruppen i to, med halvparten ved siden av målet med ball og halvparten uten ball utenfor linjen man skal skyte fra. Spilleren som skal avslutte får en pasning, tar med seg ballen og avslutter på mål. Den som har avsluttet henter ball og stiller seg bakerst i rekken ved stolpen. Husk: unngå kø. Bruk flere mål samtidig eller kjør flere aktiviteter samtidig.

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.

Spill 5 vs 5 (evt. 4v4)

REP	ANT	INT	MIN
	12	8	20'

Deler inn i lag med 5 på hvert lag + keeper.

Lag flere baner om antallet tilsier det. Alternativt kan man ha 3 lag hvor et lag til enhver tid hviler (dvs. korte kamper med høy intensitet).

Firkant 4 vs 2,

4 vs 2 i firkant hvor de som er 4 skal holde på ballen så lenge som mulig. De 2 i midten bytter på tid. Jobb med bevegelsen til de 4 som skal holde på ballen. De 4 rundt i firkanten skal ikke stå på kjeglene, men jobbe på sidene og til enhver tid forsøke å være spillbar slik at 1A har 3 alternativer rundt seg.

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

Avslutning på løpende rekke

5

13'

Del gruppen i to, med halvparten ved siden av målet med ball og halvparten uten ball utenfor linjen man skal skyte fra. Spilleren som skal avslutte får en pasning, tar med seg ballen og avslutter på mål. Den som har avsluttet henter ball og stiller seg bakerst i rekken ved stolpen.

Husk: unngå kø. Bruk flere mål samtidig eller kjør flere aktiviteter samtidig.

FORMÅL

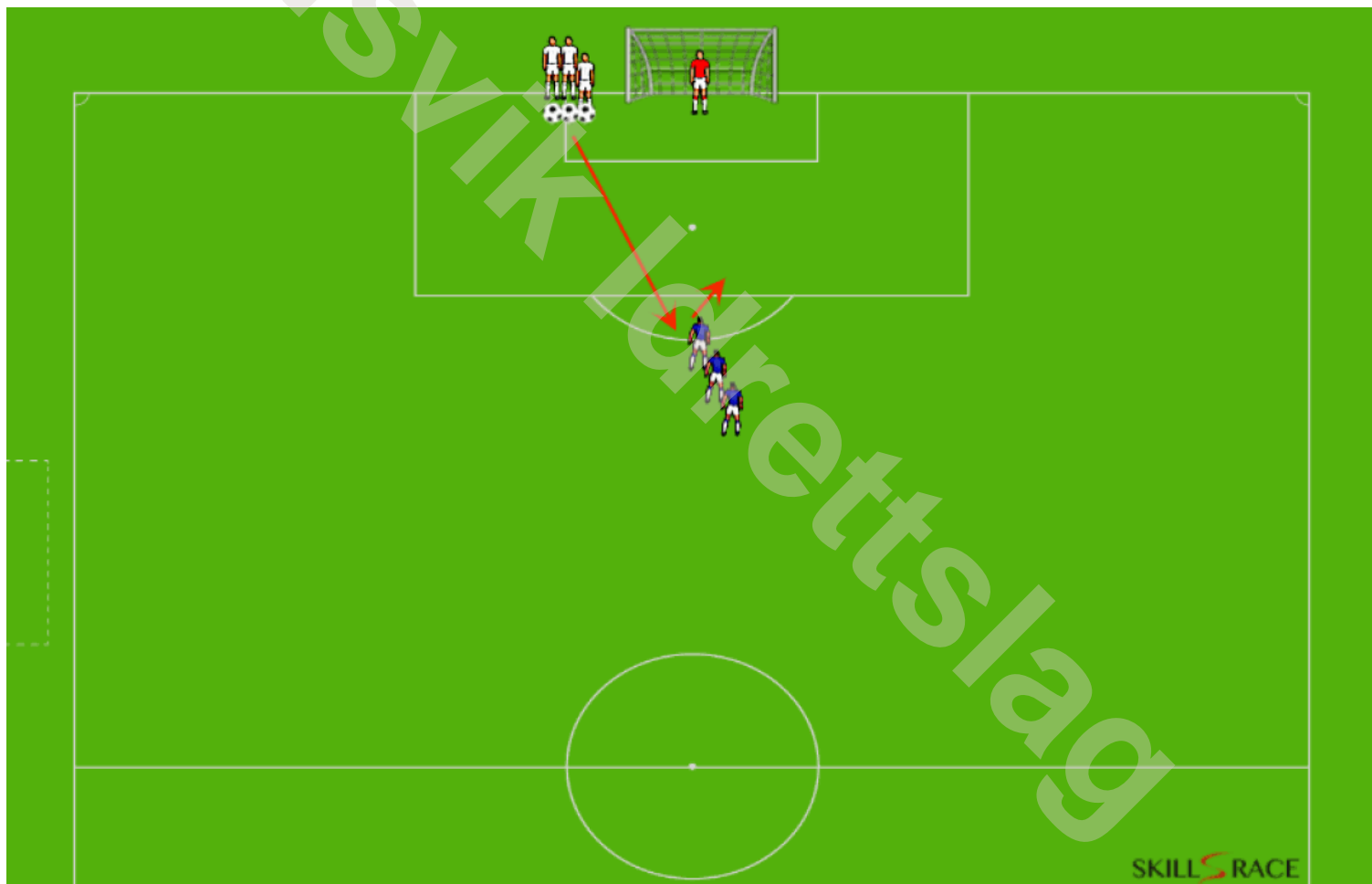
Score mål

Medtak

UTFØRELSE

1 Del gruppen i to, med halvparten ved siden av målet med ball og halvparten uten ball utenfor linjen man skal skyte fra. Spilleren som skal avslutte får en pasning, tar med seg ballen og avslutter på mål. Den som har avsluttet henter ball og stiller seg bakerst i rekken ved stolpen.

2 Husk: unngå kø. Bruk flere mål samtidig eller kjør flere aktiviteter samtidig.



Økt 9 (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 +++++

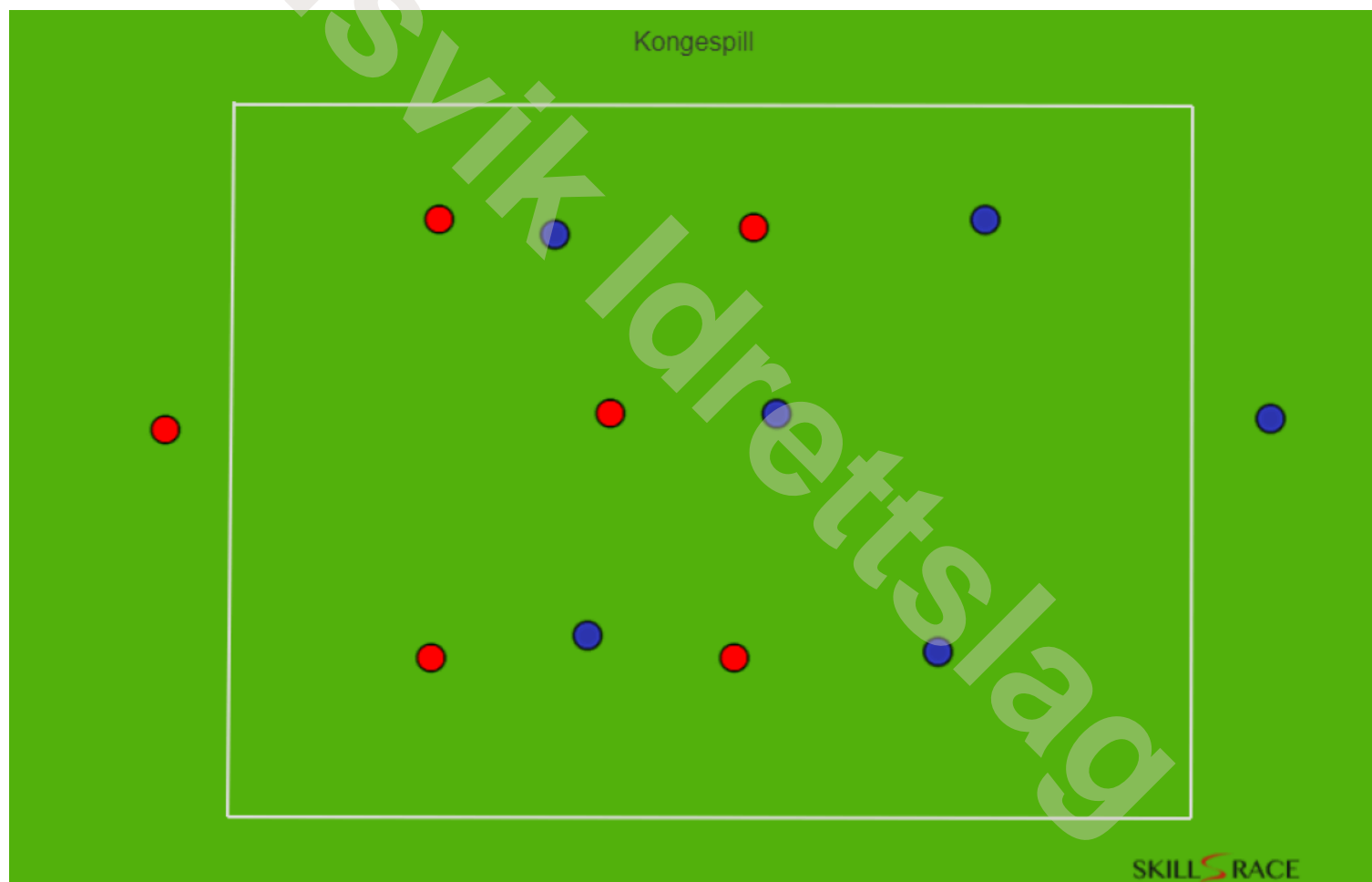


Fig.1 Kongespill Kongespill uten joker

Økt 9 (10 år)

Spill 5 vs 5 (evt. 4v4)

REP	ANT	INT	MIN
	12	8	20'

Deler inn i lag med 5 på hvert lag + keeper.

Lag flere baner om antallet tilsier det. Alternativt kan man ha 3 lag hvor et lag til enhver tid hviler (dvs. korte kamper med høy intensitet).

Olsviik Idrettslag