

Økt 11 (11 år)

Trener vi forsvar eller angrep? Hva skal spillerne trene på i dag? Hvordan skal vi sørge for at de får trent på nettopp dette? Bruk gjerne stasjonstrening

0 minutter

Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		2	5'

Alle spillerne er i et avgrenset området hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

2 vs 2, føre over linje

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	25'

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.

Lag gjerne mange baner, spill på tid og lag det til en "serie". Dersom man taper rykker man ned, dersom man vinner rykker man opp. Vinneren på øverste bane står.

Possesjon + konger

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	20'

Vanlig spill inne i området. Likt antall spillere inne (kan bruke joker inne) med 2 overtallsmenn i endene.

Føring over linje

REP	ANT	INT	MIN
1	16	4	20'

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

Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	20'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

Økt 11 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	5'

Alle på lag

Alle spillerne er i et avgrenset området hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

FORMÅL

Spillerne må orientere seg, og vite hvor medspillerne befinner seg.

1A - medtak/mottak, pasning, føring.

FORBEREDELSE

Lag et område spillerne skal være i, man kan gjerne bruke 16m som utgangspunkt (avhenger selvfølgelig av antall spillere)



Fig.1 Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	25'

2 vs 2, føre over linje

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. Lag gjerne mange baner, spill på tid og lag det til en "serie". Dersom man taper rykker man ned, dersom man vinner rykker man opp. Vinneren på øverste bane står.

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.

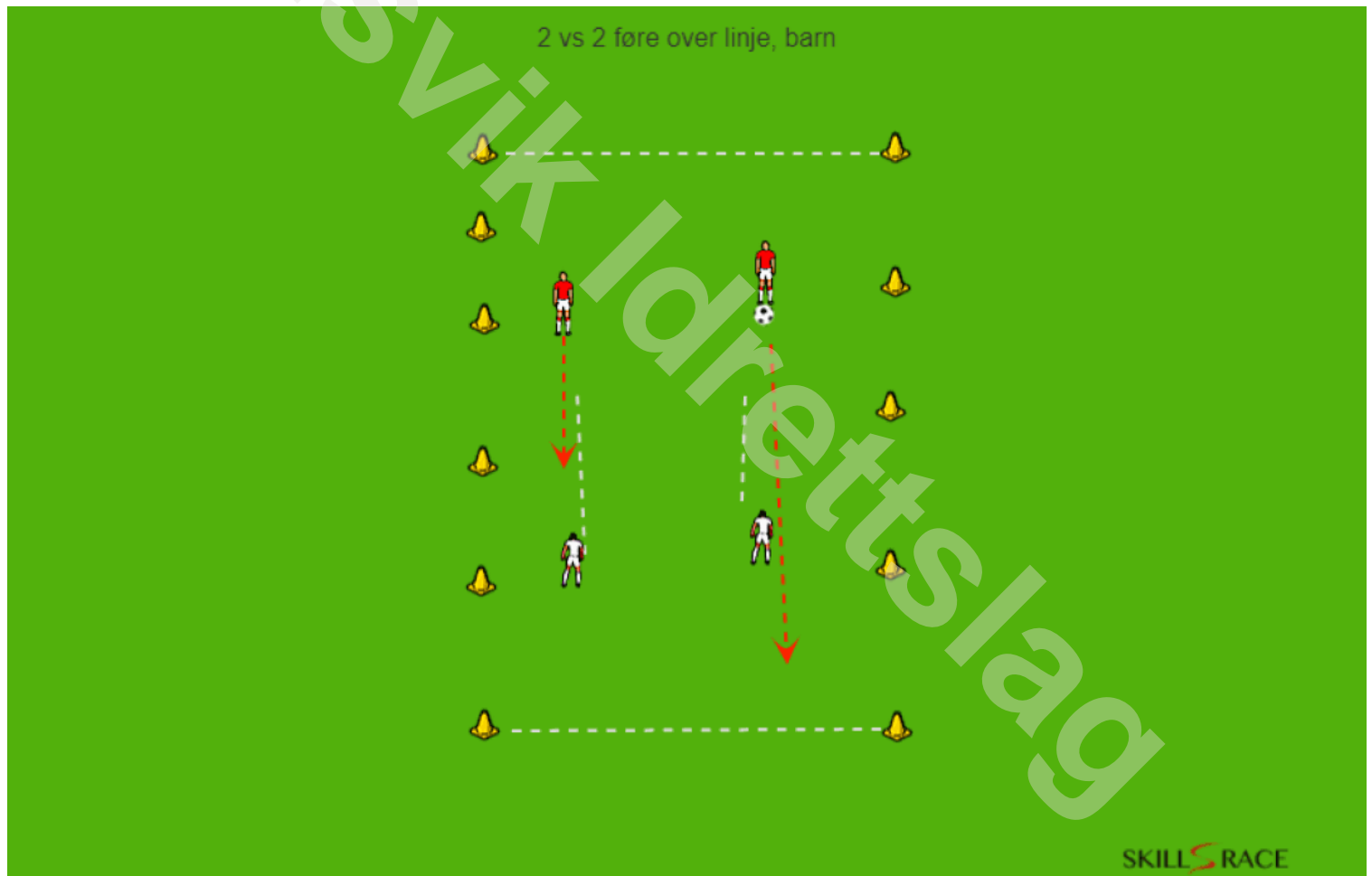


Fig.1 2 vs 2 føre over linje, barn

Økt 11(11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	20'

Possesjon + konger

Vanlig spill inne i området. Likt antall spillere inne (kan bruke joker inne) med 2 overtallsmenn i endene.

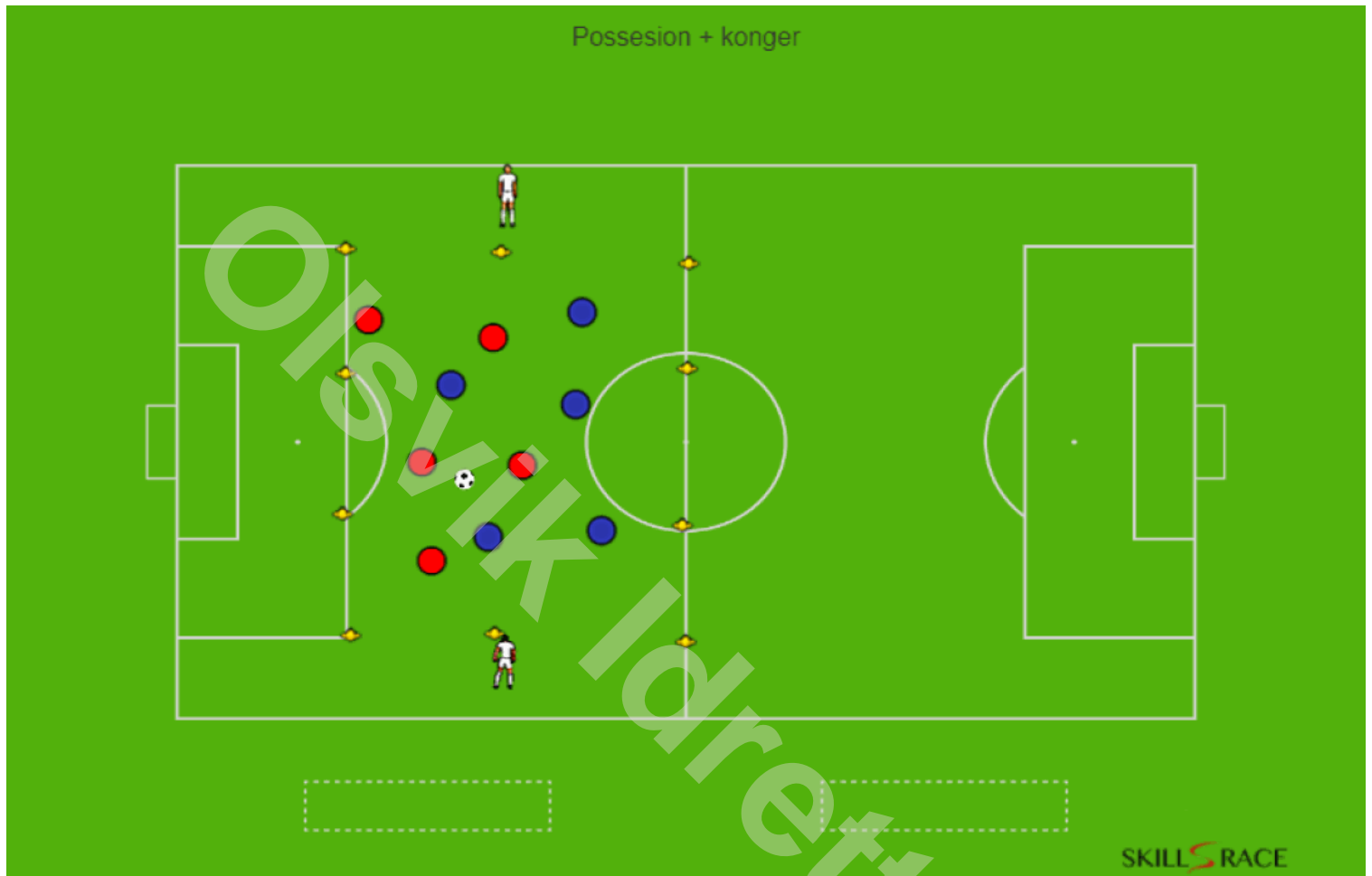


Fig.1 Possesjon + konger Spill hvor det handler om å beholde ballen i laget, samt flytte ballen fra ende til ende.

Økt 11 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	16	4	20'

Føring over linje

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

Olsviik Idrettslag

Økt 11(11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	20'

Spill 5v5

Vanlig, fritt spill på gitt område.

FORMÅL

Vanlig spill 5v5, ta gjerne utgangspunkt i gitt banestørrelse for 5v5, eller gjør den mindre for å utfordre på tid og rom.

FORBEREDELSE

Sett opp mål og avgrens området.

UTFØRELSE

Man kan her spille på vanlige 5er mål eller på dukkemål. Dersom man har 5er mål kan man gjerne bruke keeper i målet.



Fig.1 Spill 5v5 på mål