

## Økt 2 (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?

0 minutter

## Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		2	8'

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.

## Pissemaur, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	5	5'

Alle spillerne går inn i en firkant med hver sin ball. Det er om å gjøre å sparke vekk hverandres baller helt til det står igjen 1 vinner. Det kan være fornuftig å minske området når det blir færre å færre spillere i firkanten.

## Oppvarmingsøvelse F1 LS

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Styre, lede, presse

Organisering:

Banestørrelse ca. 20x10 m (juster for å tilpasse vanskelighetsgrad)

1F slår ballen over til 1A. Deretter rykker forsvareren etter ballen. A1 setter fart og forsøker å komme forbi. 1F forsøke å dra ned farten på 1A, og lede ut mot sidelinjen og er til enhver tid klar for å snappe ballen. A får poeng ved å føre over linjen. Ved ballvinning får F poeng ved å føre over linjen til A. Aktiviteten bør kjøres i kamptempo, sørg for at det er tilstrekkelig med spillere slik at man får nok hvile mellom hver repetisjon (men ikke for lang kø).

Grep/variasjoner:

Banestørrelse. Antall spillere. Igangsetting til et av lagene, eller å kaste ballen opp for duell.

## Posession

REP	ANT	INT	MIN
1		5	25'

Spill med to lag + joker(e) uten mål. Målet er å holde ballen i laget. Ved ball utenfor avgrenset område settes det i gang ny ball. Sørg for at at man har korte kamper slik at man opprettholder intensiteten.

Banestørrelsen varierer ut fra antall og ønsket vanskelighetsgrad. Sørg for at spillerne alltid blir utfordret på tid og rom.

## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	30'

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

# Økt 2 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	8'

## 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

## Pissemaur, barn

Alle spillerne går inn i en firkant med hver sin ball. Det er om å gjøre å sparke vekk hverandres baller helt til det står igjen 1 vinner. Det kan være fornuftig å minske området når det blir færre å færre spillere i firkanten.

### FORMÅL

Jobbe med spillerne touch og orienteringsferdigheter.

### FORBEREDELSE

Lag en liten firkant ut ifra antallet slik at spillerne må ha bedre touch og må i større grad forholde seg til motspillerne.

### UTFØRELSE

Alle spillerne inn i den samme firkanten, kan gjerne la spillerne føre ballen fritt før de starter leken. Når leken er i gang skal spillerne ha kontroll på sin egen ball samtidig som de kan sparke vekk de andre spillerne sine baller. Sett krav til at alle må være i bevegelse hele tiden.

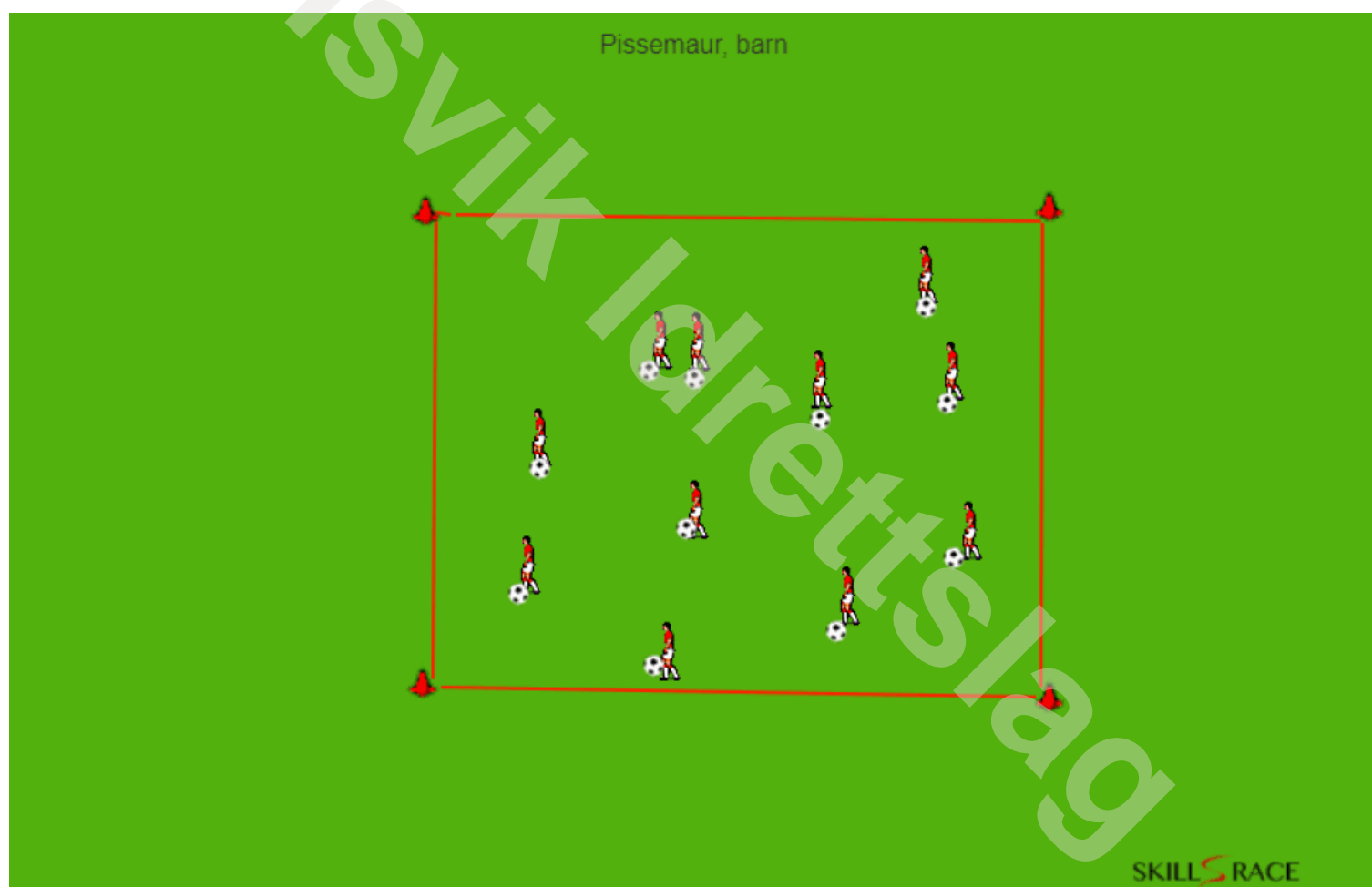


Fig.1 Pissemaur, barn

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

## Oppvarmingsøvelse F1 LS

Styre, lede, presse

Organisering:  
Banestørrelse ca. 20x10 m (juster for å tilpasse vanskelighetsgrad)  
1F slår ballen over til 1A. Deretter rykker forsvareren etter ballen. A1 setter fart og forsøker å komme forbi. 1F forsøke å dra ned farten på 1A, og lede ut mot sidelinjen og er til enhver tid klar for å snappe ballen. A får poeng ved å føre over linjen. Ved ballvinning får F poeng ved å føre over linjen til A. Aktiviteten bør kjøres i kamptempo, sørg for at det er tilstrekkelig med spillere slik at man får nok hvile mellom hver repetisjon (men ikke for lang kø).

Grep/variasjoner:  
Banestørrelse. Antall spillere. Igangsetting til et av lagene, eller å kaste ballen opp for duell.

Olsviik Idrettslag

# Økt 2 (11 år)

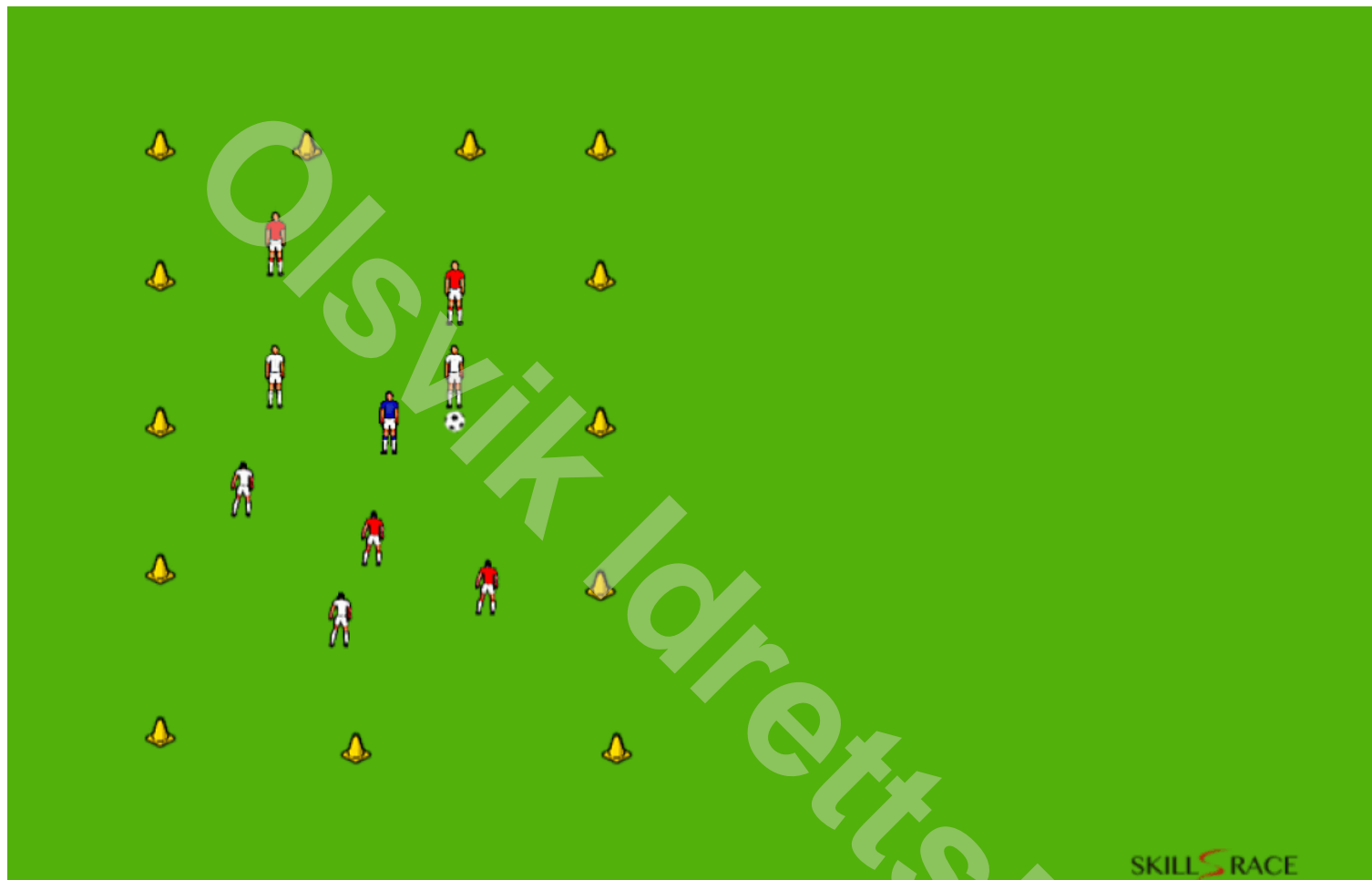
REP ANT INT MIN

1 5 25'

## Possession

Spill med to lag + joker(e) uten mål. Målet er å holde ballen i laget. Ved ball utenfor avgrenset område settes det i gang ny ball. Sørg for at man har korte kamper slik at man opprettholder intensiteten.

Banestørrelsen varierer ut fra antall og ønsket vanskelighetsgrad. Sørg for at spillerne alltid blir utfordret på tid og rom.



# Økt 2 (11 år)

## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	30'

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

Olsviik Idrettslag