

Økt 7 (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

teknikk + pasninger.

REP	ANT	INT	MIN
1	4	2	10'

To rekker med min 2 på hver ende. varierer mellom å slå pasninger, føre ball osv.

Firkant

REP	ANT	INT	MIN
1		1	15'

1v1 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Del inn i to lag. Spillerne stiller seg ved stolpene (sørg for at det ikke blir for lang kø - lag flere baner). Den forsvareren som er først i køen spiller ball opp til angriperen - og man er i gang. Angriperen skal forsøke å passere motstander - score mål. Hovedoppgaven til forsvarer er å hindre motstander mål, dersom h*n vinner ball skal en forsøke å score på motsatt mål.

Man spiller til ball er utenfor området eller i mål.

2v2 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Avgrens et passende stort område og del spillerne inn i to lag. Spillerne har utgangsposisjon ved stolpene. En spiller på forsvarende lag spiller ball langs bakken til en på angripende lag, og slik er man i gang. Målet for å angripende lag er å passere motstander og score mål.

Forsvarerne har som sin primære oppgave å forsøke å ta fra motstanderne ball - gjennom god forflytning, aggressivitet og kroppsstilling. Dersom forsvarerne vinner ball kan de score på motsatt mål.

Man spiller til ballen er utenfor området eller i mål.

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 7 (11 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	4	2	10'

teknikk + pasninger.

To rekker med min 2 på hver ende. varierer mellom å slå pasninger, føre ball osv.

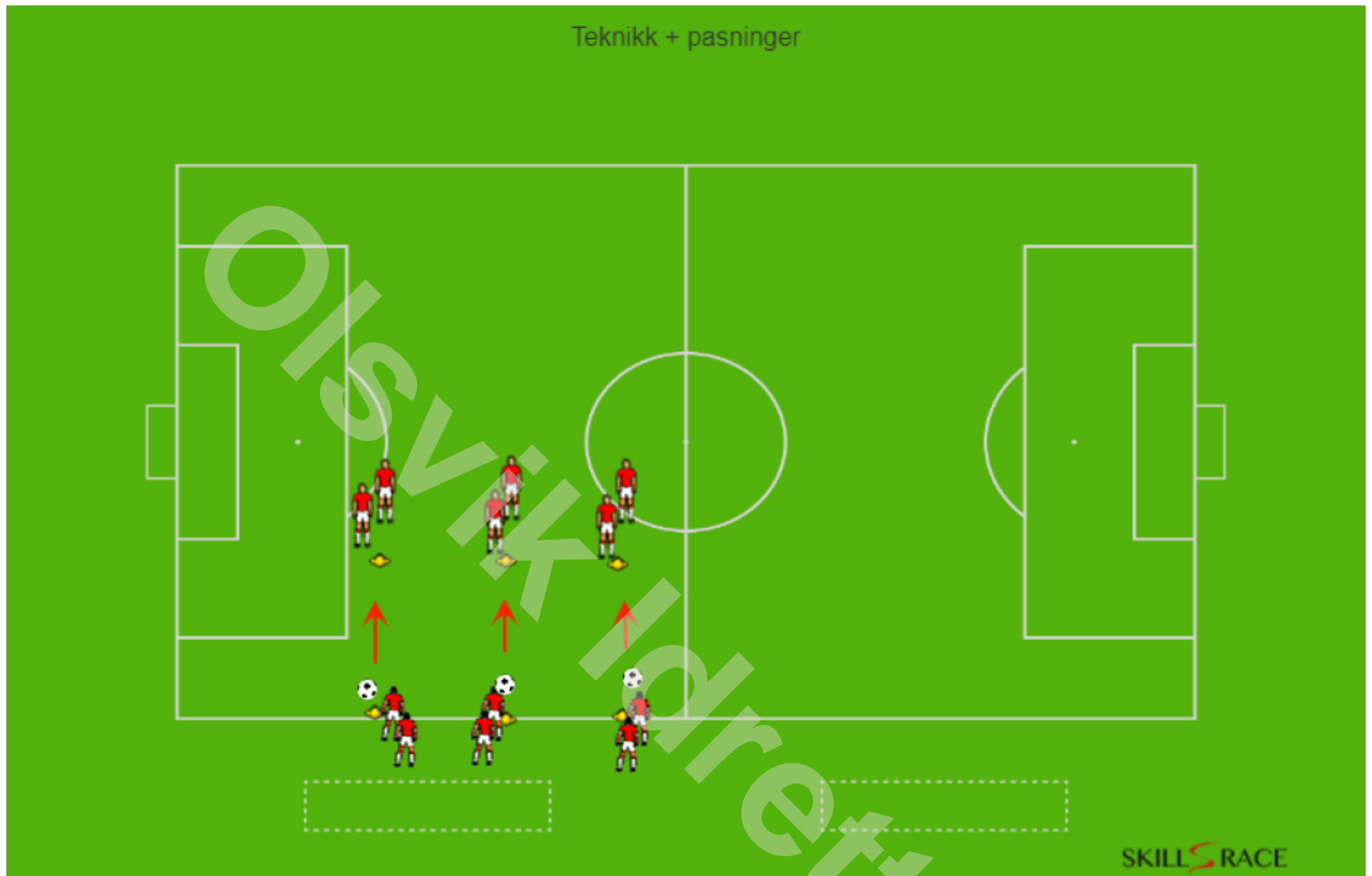


Fig.1 Teknikk + pasninger

Økt 7 (11 år)

Firkant

REP	ANT	INT	MIN
1		1	15'



Fig.1 Firkant

Økt 7 (11 år)

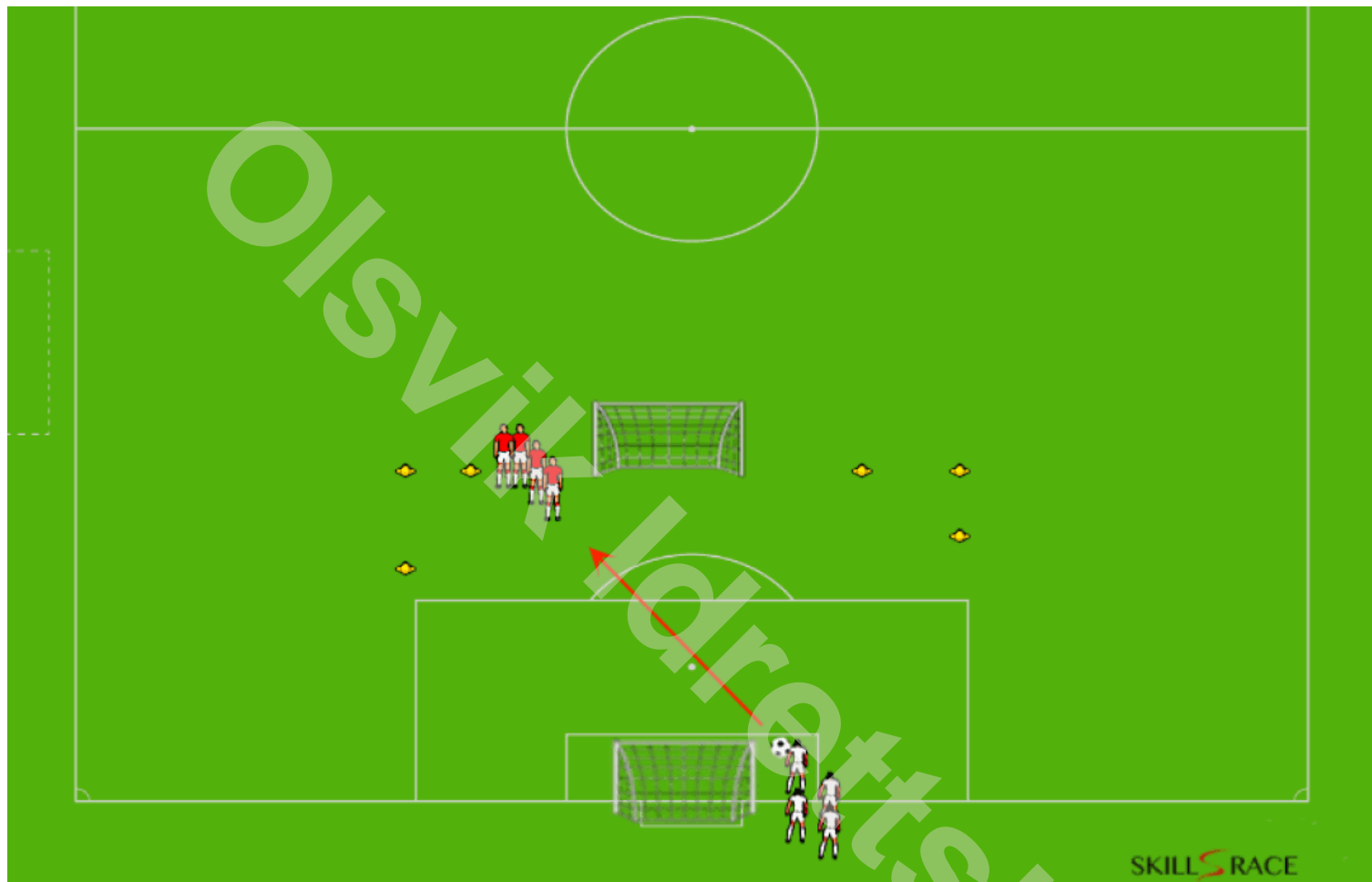
REP ANT INT MIN

1 5 15'

1v1 på mål

Del inn i to lag. Spillerne stiller seg ved stolpene (sørg for at det ikke blir for lang kø - lag flere baner). Den forsvareren som er først i køen spiller ball opp til angriperen - og man er i gang. Angriperen skal forsøke å passere motstander - score mål. Hovedoppgaven til forsvarer er å hindre motstander mål, dersom h*n vinner ball skal en forsøke å score på motsatt mål.

Man spiller til ball er utenfor området eller i mål.



Økt 7 (11 år)

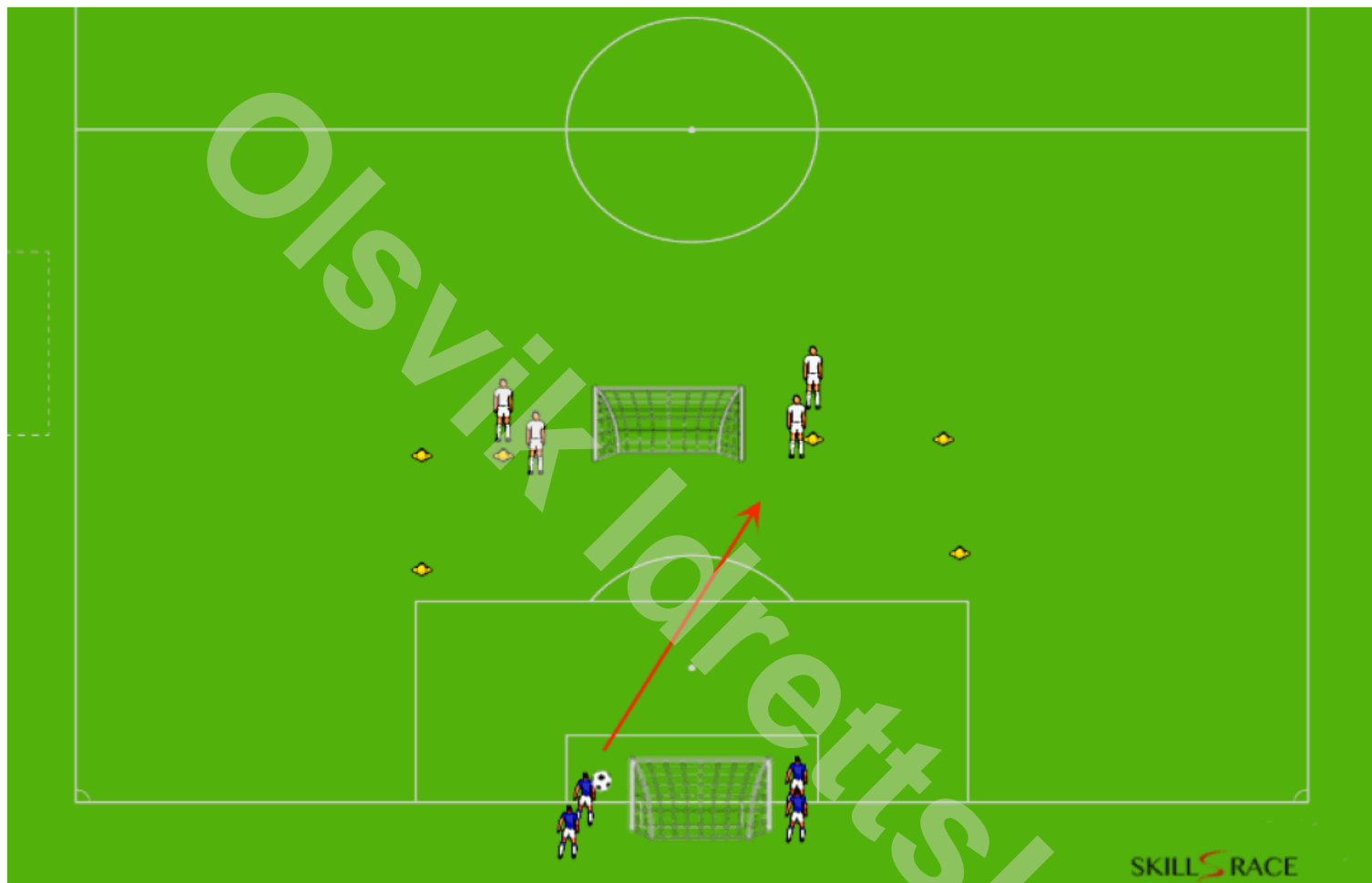
REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

2v2 på mål

Avgrens et passende stort område og del spillerne inn i to lag. Spillerne har utgangsposisjon ved stolpene. En spiller på forsvarende lag spiller ball langs bakken til en på angripende lag, og slik er man i gang. Målet for å angripende lag er å passere motstander og score mål.

Forsvarerne har som sin primære oppgave å forsøke å ta fra motstanderne ball - gjennom god forflytning, aggressivitet og kroppsstilling. Dersom forsvarerne vinner ball kan de score på motsatt mål.

Man spiller til ballen er utenfor området eller i mål.



Økt 7 (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