

## Økt 1 (12 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	10'

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.

## Posession

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

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 litt på tid og rom.

## Trelagsfotball

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

Del gruppen inn i tre lag, og avgrens et område ut fra antall spillere. To av lagene er til enhver tid på lag, mens et lag forsvarer seg. Eksempelvis blå og rød mot hvit. Bytt hvilke lag som forsvarer på tid, eksempelvis etter 2 minutter. Tell antall brudd/balltap slik at det laget som vant ball flest ganger når de forsvarte vinner.

## 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 1 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	10'

## 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

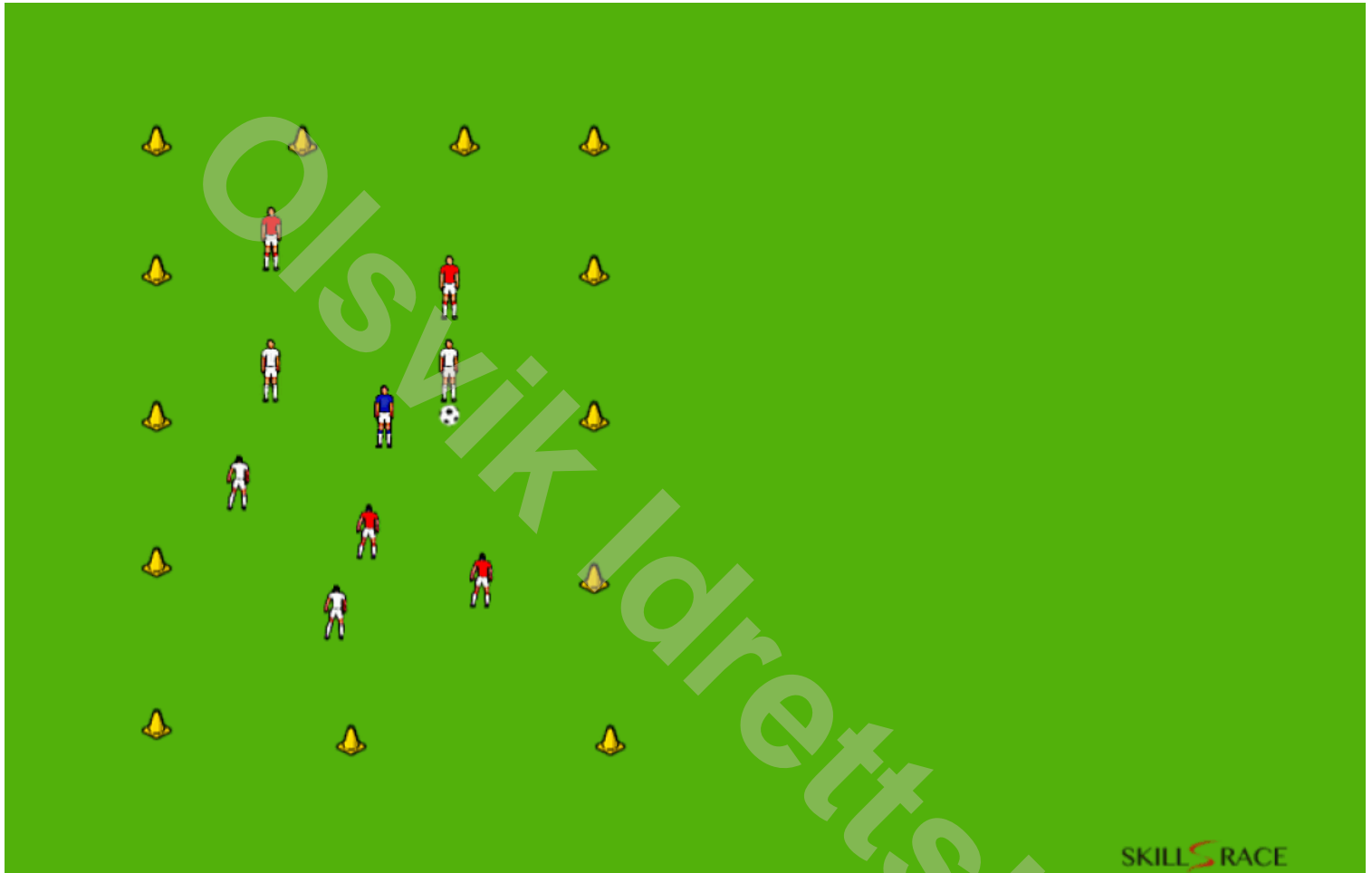
# Økt 1 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

## 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 litt på tid og rom.



# Økt 1 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	20'

## Trelagsfotball

Del gruppen inn i tre lag, og avgrens et område ut fra antall spillere. To av lagene er til enhver tid på lag, mens et lag forsvarer seg. Eksempelvis blå og rød mot hvit. Bytt hvilke lag som forsvarer på tid, eksempelvis etter 2 minutter. Tell antall brudd/balltap slik at det laget som vant ball flest ganger når de forsvarte vinner.



# Økt 1 (12 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