

## Økt 12 ( 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 område 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.

## 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.

## MR

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	25'

## Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje ved stolpen. 5-7 spillere på hvert lag.
- Trener står med ballmagasin.
- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «tre rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å score mål.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill eller i mål. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

## Avslutning på løpende rekke

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

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.

## Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

# Økt 12 ( 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

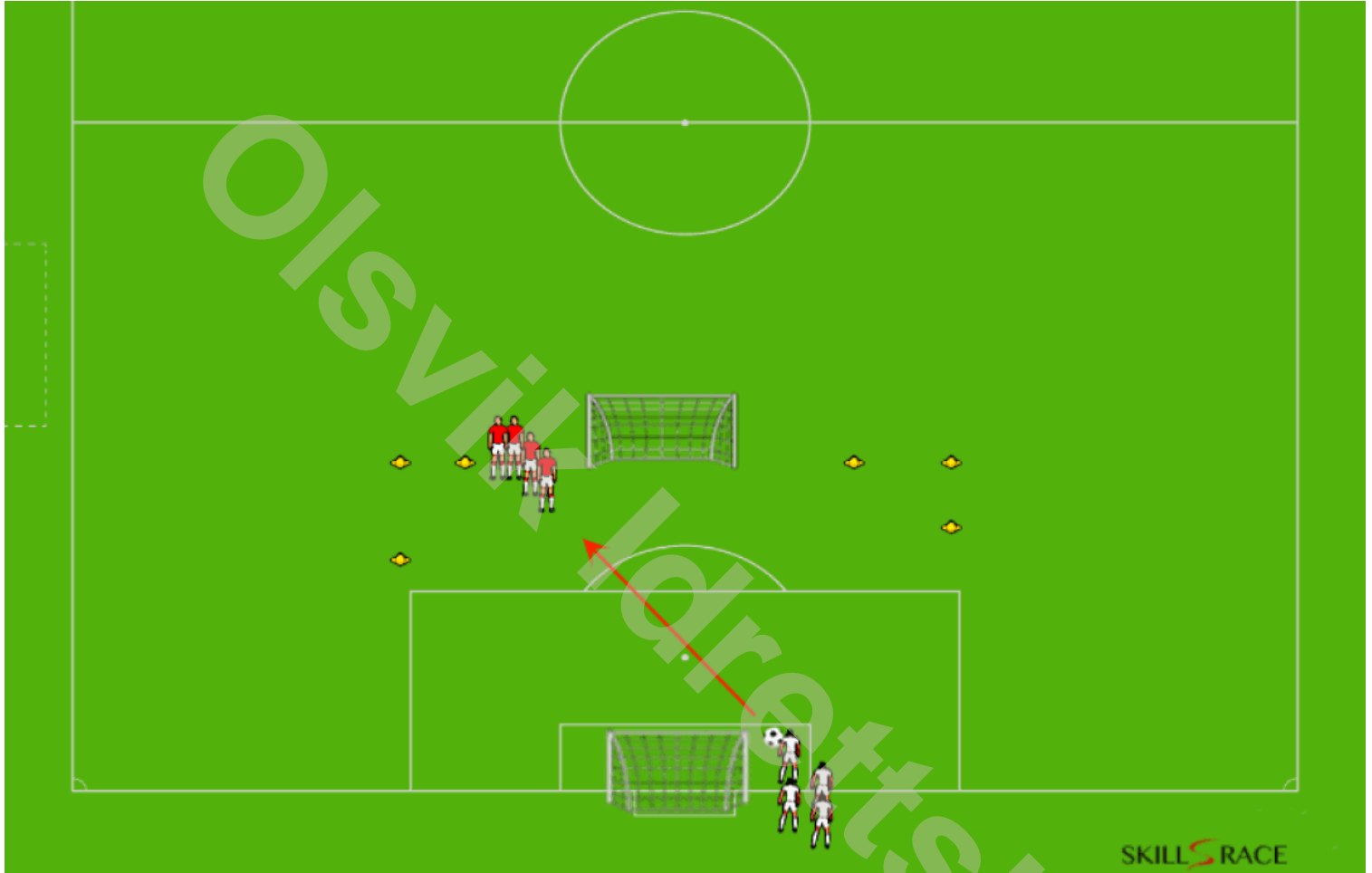
# Økt 12 ( 12 år)

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 12 ( 12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	25'

## MR

### Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje ved stolpen. 5–7 spillere på hvert lag.
- Trener står med ballmagasin.
- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «tre rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å score mål.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill eller i mål. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

### FORMÅL

Utnytte ulike angrepssituasjoner som 1 vs 1, 2 vs 1 etc.

### FORBEREDELSE

Sett opp en bane som er stor nok til småbanespill

### UTFØRELSE

- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «tre rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dødlinje.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

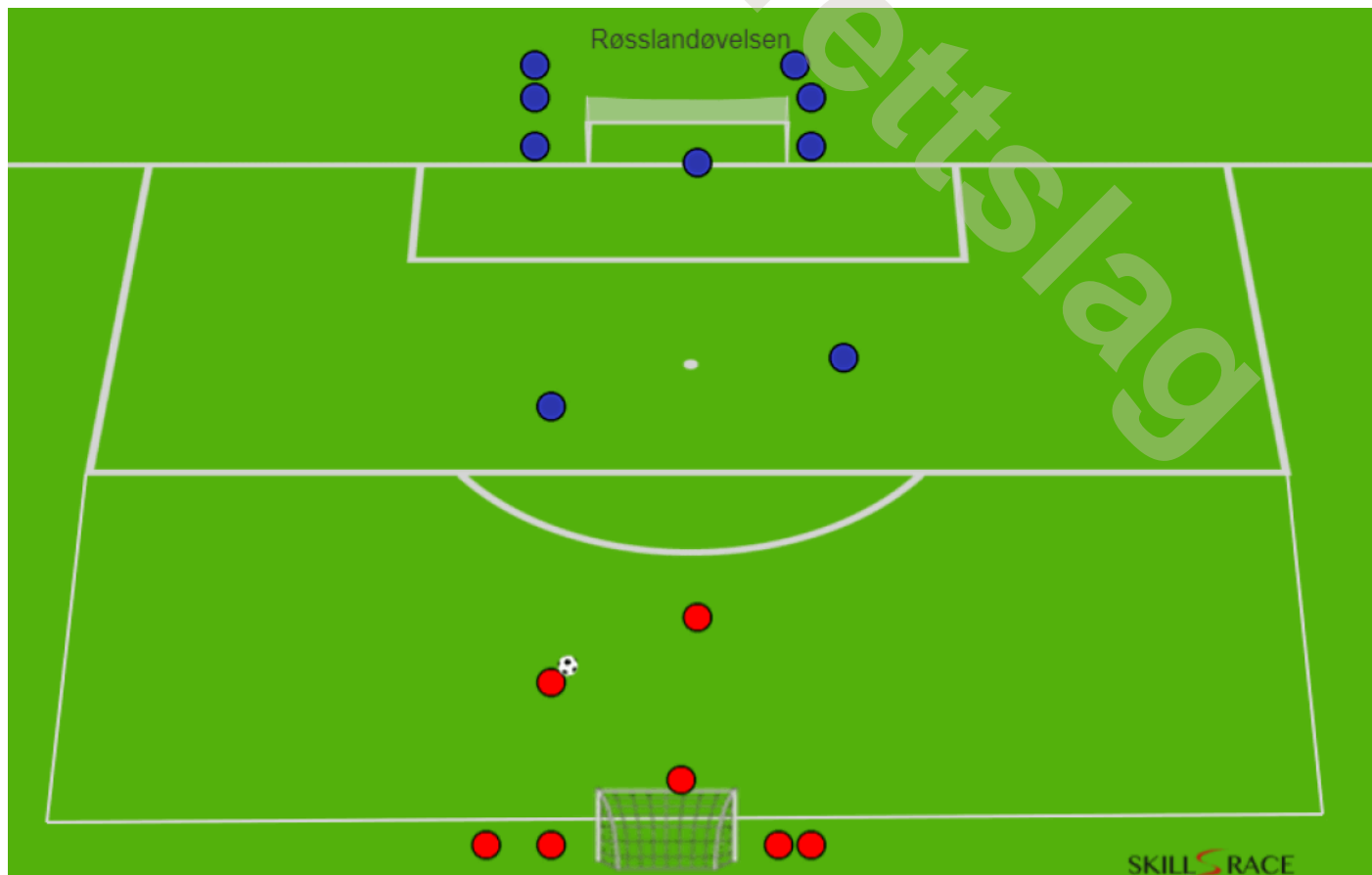


Fig.1 Røsslandøvelsen

Olsvik Idrettslag

## Avslutning på løpende rekke

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.

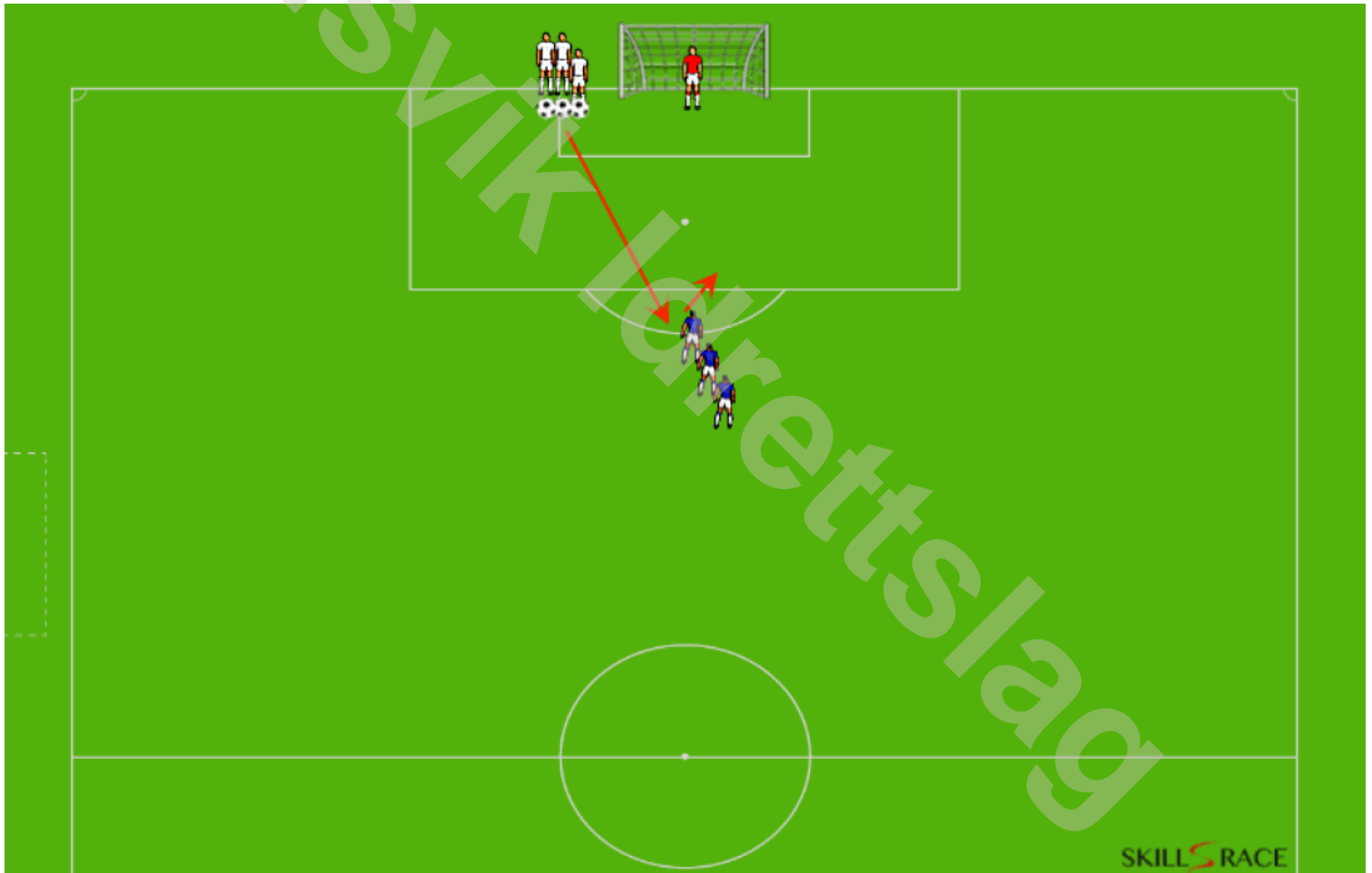
### FORMÅL

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 12 ( 12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	30'

## 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