

Økt 3 (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

To firkanter (dansen)

REP	ANT	INT	MIN
1		4	15'

Lag to like store firkanter. Et lag i hver firkant. Det laget som ikke har ball kan flytte over x antall spillere for å forsøke å vinne ball. Vinner de ball skal de forsøke å spille den hjem i egen sone (eller ut av området). Lag flere baner om nødvendig.

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.

MR

REP	ANT	INT	MIN
1	10	8	25'

Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dørlinje 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».

Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	35'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

Økt 3 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		4	15'

To firkanter (dansen)

Lag to like store firkanter. Et lag i hver firkant. Det laget som ikke har ball kan flytte over x antall spillere for å forsøke å vinne ball. Vinner de ball skal de forsøke å spille den hjem i egen sone (eller ut av området). Lag flere baner om nødvendig.



Økt 3 (12 år)

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 3 (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

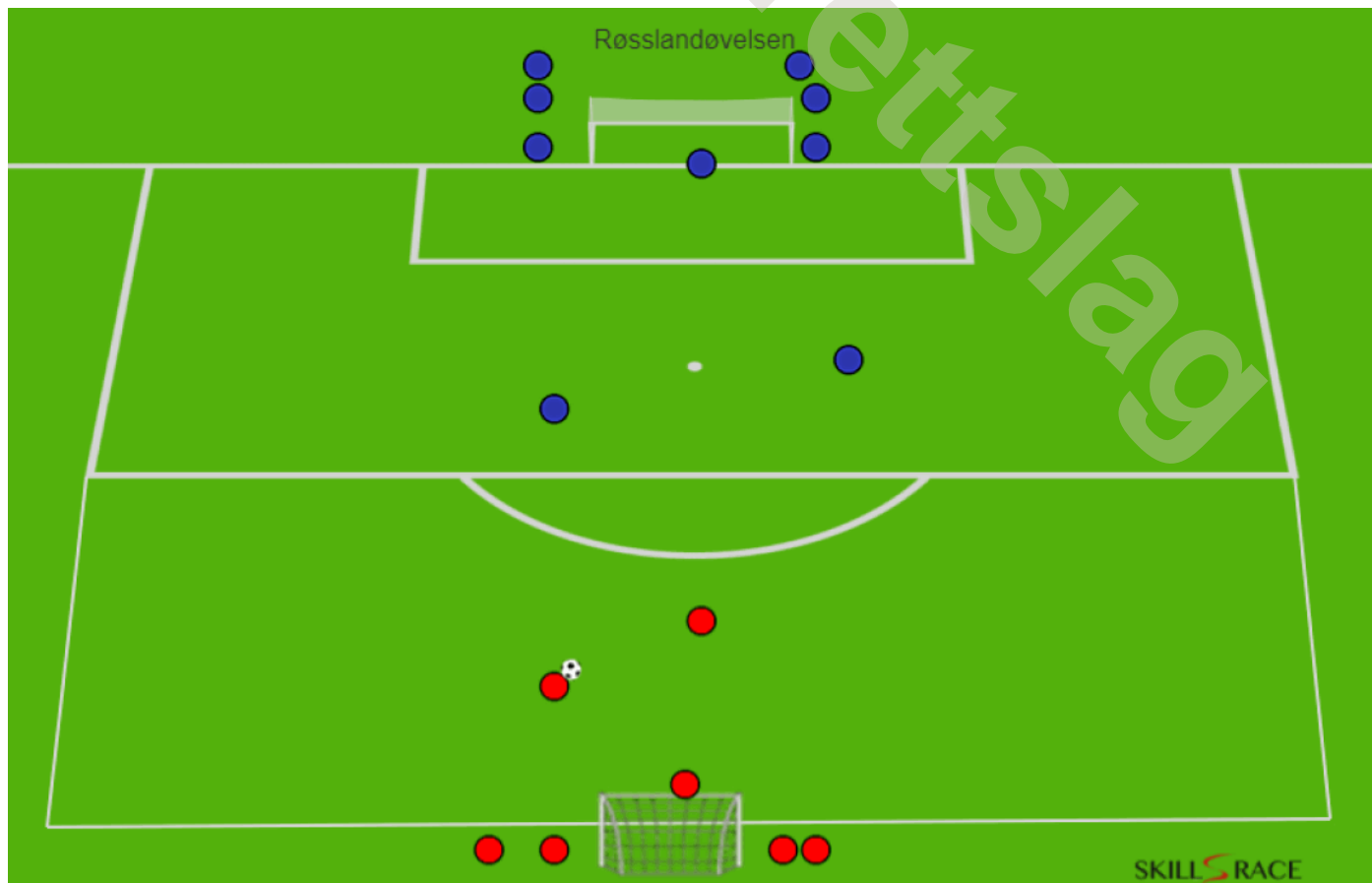
Utnytte ulike angrepssituasjoner som 1 vs 1, 2 vs 1 etc.

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».



Økt 3 (12 år)

Fig.1 Røsslandøvelsen

Olsviik Idrettslag

Økt 3 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	35'

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