

Økt 5 (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

Mottak, pasning, vending sirkel

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeplene. De utenfor har hver sin ball.

De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spiller- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant.

Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjeplene. Spilleren løper rolig inn til kjeplene i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.

Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.

Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.

Posession

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

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.

Possesion + konger

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	20'

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall (kan legge inn joker inne også) spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

Spill 7v7 (9v9)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	35'

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

Økt 5 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Mottak, pasning, vending sirkel

Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeglene. De utenfor har hver sin ball.

De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spilles- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant.

Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjeglene. Spilleren løper rolig inn til kjeglen i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.

Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.

Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.



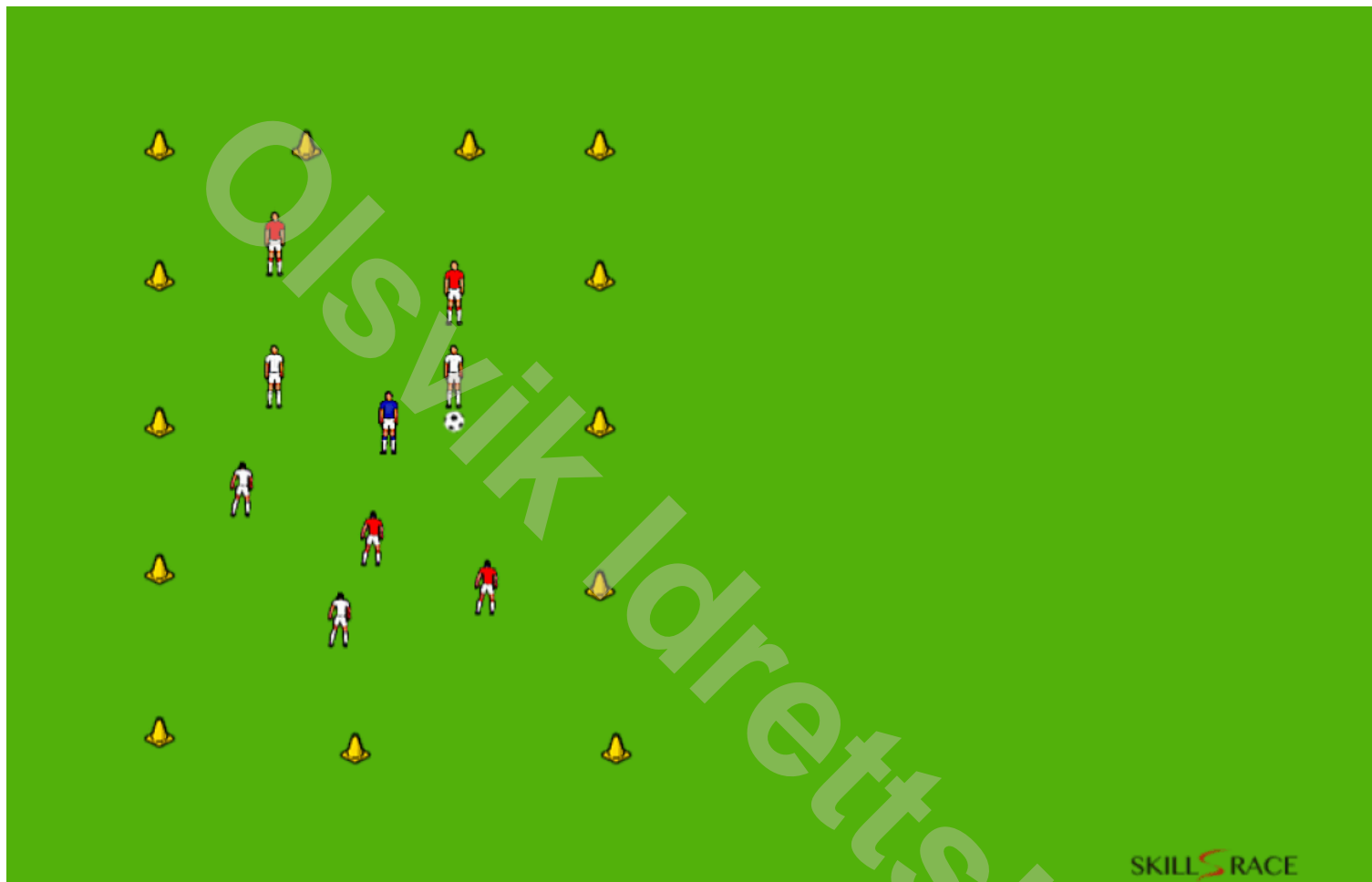
Økt 5 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

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 5 (12 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	20'

Possesjon + konger

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall (kan legge inn joker inne også) spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

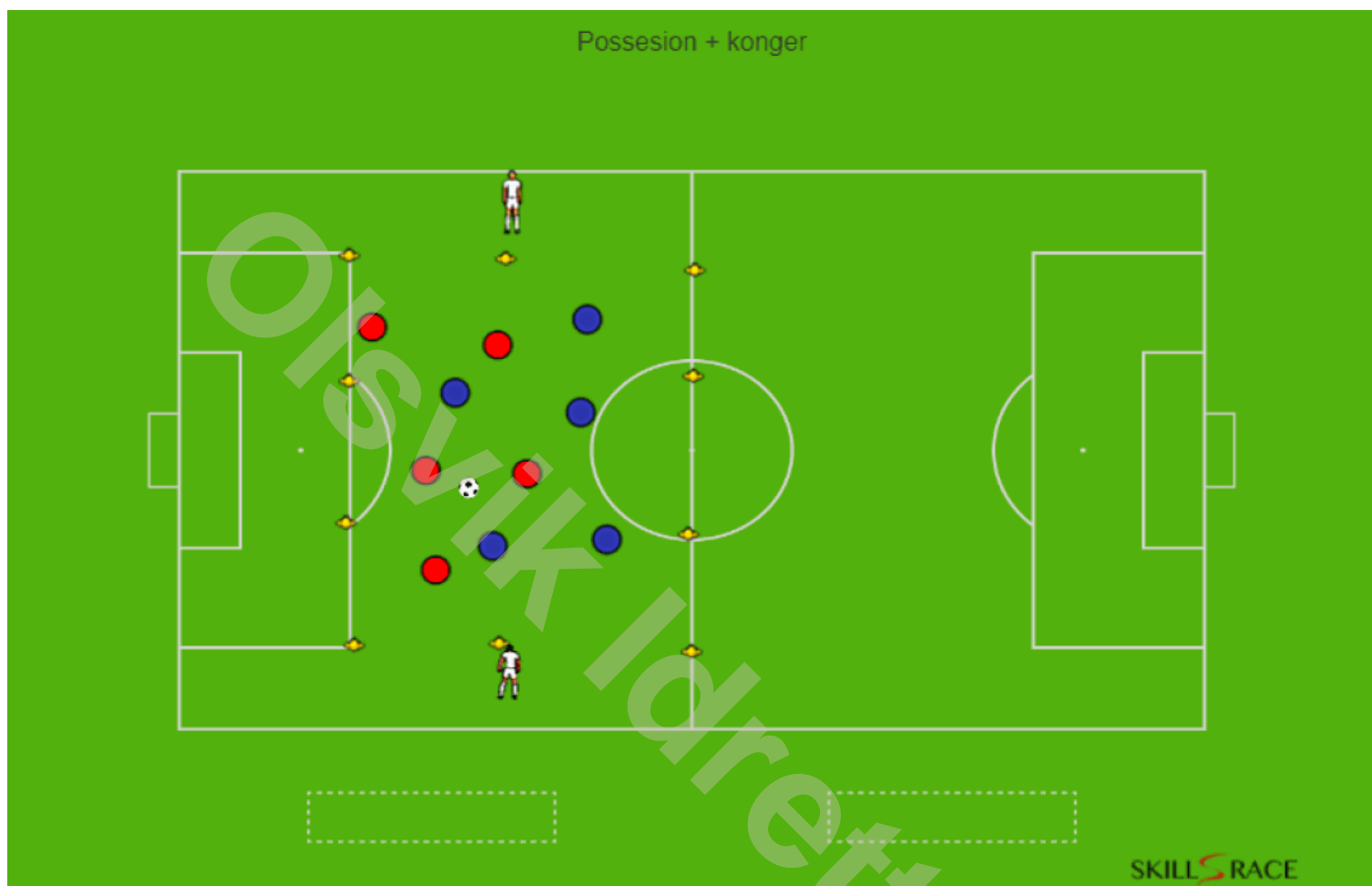


Fig.1 Possesjon + konger Spill hvor det handler om å beholde ballen i laget, samt flytte ballen fra ende til ende.

Økt 5 (12 år)

Spill 7v7 (9v9)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	35'

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

Olsviik Idrettslag