

Økt 2 (13 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? Husk at vi må holde oss til tema og momenter.

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 på tid og rom.

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	40'

Vanlig spill 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner. Sørg for at kampene ikke blir for lange slik at man får opprettholdt høy intensitet.

Velte ball på kjegle

REP	ANT	INT	MIN
1	10	2	15'

Velte ball på kjegle er en lek som kan være fin å ha som konkurranse eller en lett oppvarming før treningen. Mest for moro skyld, men spillerne jobber med presisjon i pasning/skudd under litt stressede situasjoner.

Økt 2 (13 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

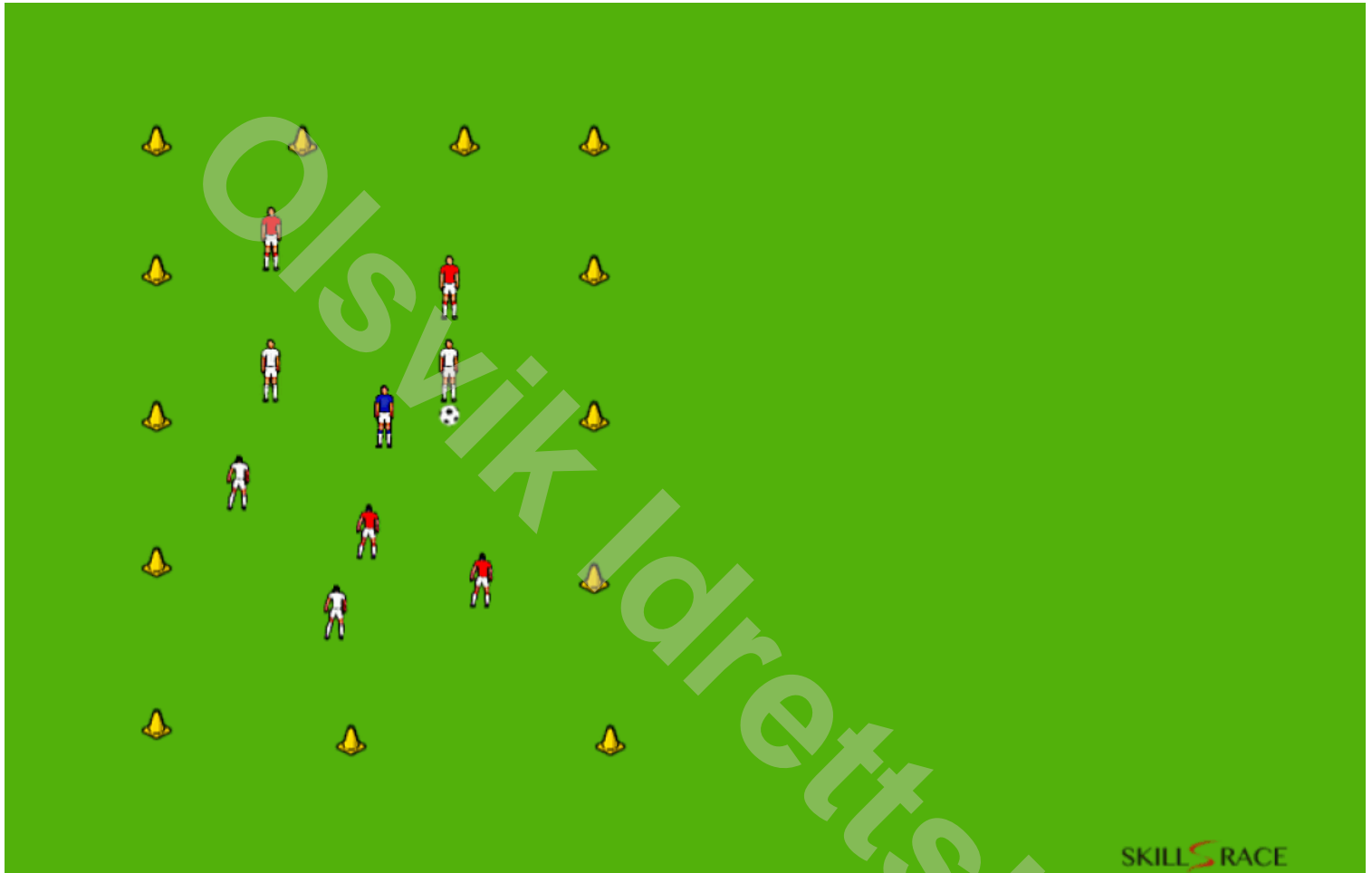
Økt 2 (13 år)

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 på tid og rom.



Økt 2 (13 år)

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	40'

Vanlig spill 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner. Sørg for at kampene ikke blir for lange slik at man får opprettholdt høy intensitet.

Olsviik Idrettslag

Velte ball på kjegle

Velte ball på kjegle er en lek som kan være fin å ha som konkurranse eller en lett oppvarming før treningen. Mest for moro skyld, men spillerne jobber med presisjon i pasning/skudd under litt stressede situasjoner.

FORMÅL

Enkel oppvarming og konkurranse som kan få spillerne engasjerte. Jobber med presisjons skyting.

FORBEREDELSE

Sett opp hatter med ball oppå, lag en linje noen meter unna slik at vi får en grei avstand til ballene. Lag noen lag med f.eks 3 spillere på hvert lag og kjør konkurranse. Øk avstanden hvis det blir lett.

UTFØRELSE

Sett opp hatter med ball oppå, lag en linje noen meter unna slik at vi får en grei avstand til ballene. Lag noen lag med f.eks 3 spillere på hvert lag og kjør konkurranse. Øk avstanden hvis det blir lett.

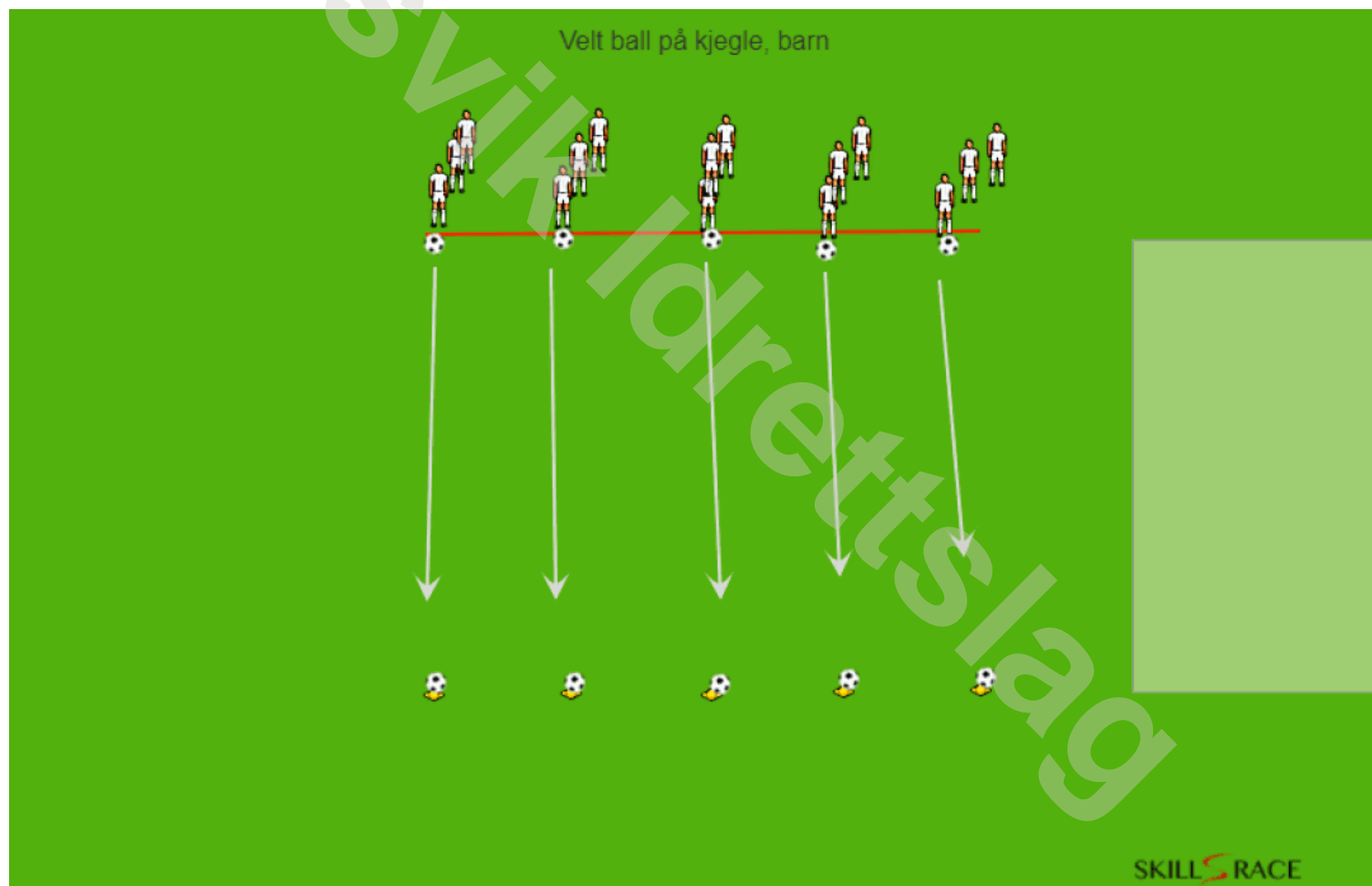


Fig.1 Velt ball på kjegle, barn