

Økt 7 (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.

Firkant

REP	ANT	INT	MIN
1		1	15'

Possesjon + konger

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	25'

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	35'

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

Økt 7 (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 7 (13 år)

Firkant

REP	ANT	INT	MIN
1		1	15'



Fig.1 Firkant

Økt 7 (13 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	25'

Possesjon + konger

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

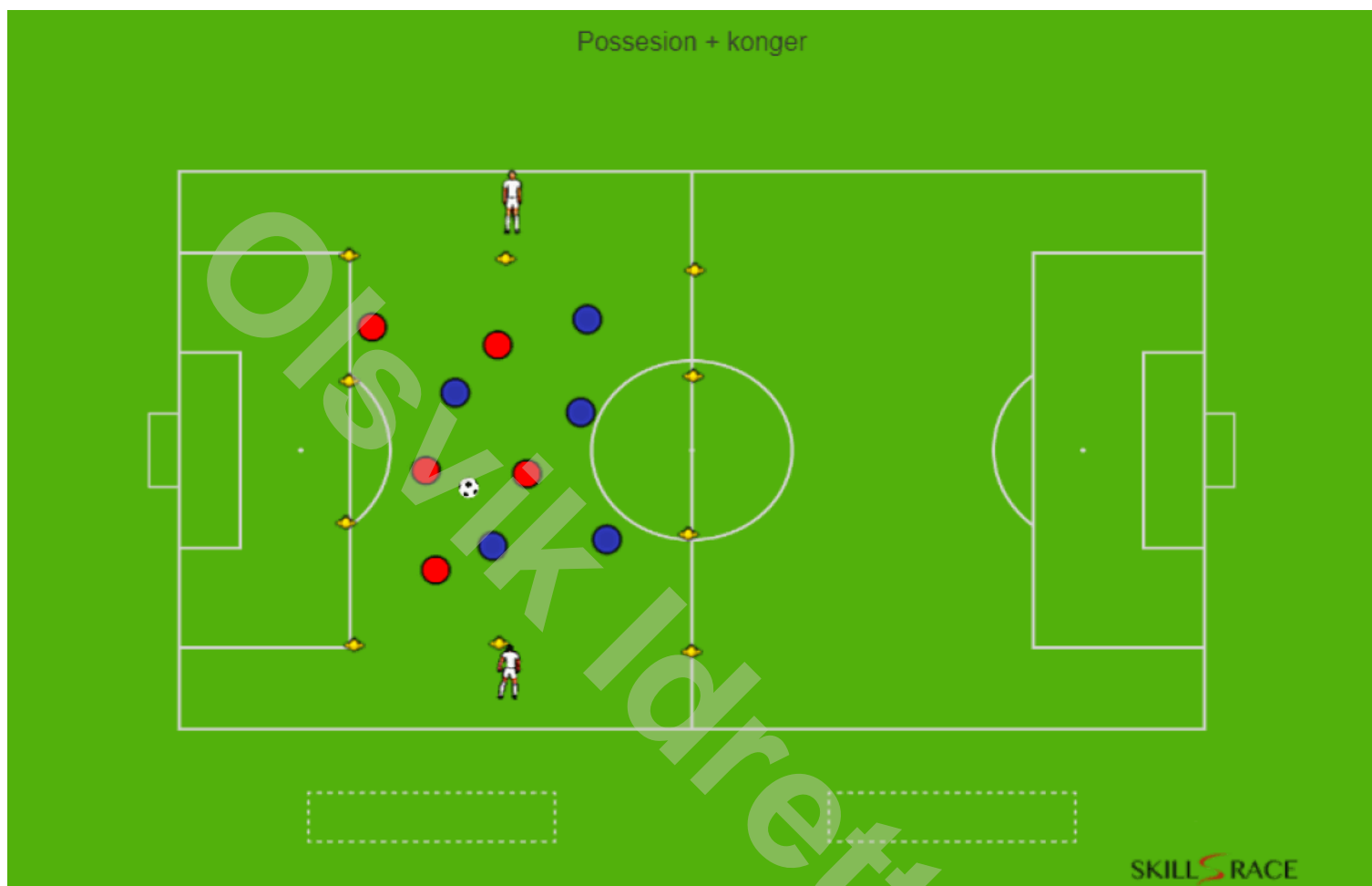


Fig.1 Possesjon + konger Spill hvor det handler om å beholde ballen i laget, samt flytte ballen fra ende til ende.

Økt 7 (13 år)

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
1		5	35'

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

Olsviik Idrettslag