

Økt 1 (6 år)

Økten gir spillerne mange involveringer med ball i alle aktiviteter. Sørg for at man unngår kø, og bruk gjerne stasjonstrening om mulig.

60 minutter

Haien kommer med ball

REP	ANT	INT	MIN
		2	15'



Ball-løype

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Spill 3 vs 3, Barn

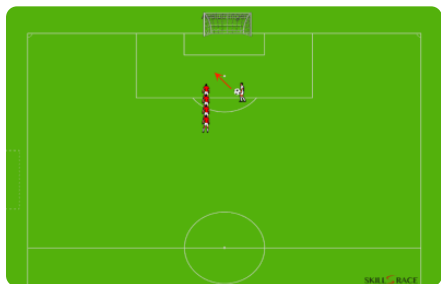
REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'



Vanlig spill 2v2, 3v3 eller 4v4. Spiller så kamplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

Avslutningsøvelse 6-7

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Økt 1 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	15'

Haien kommer med ball

FORMÅL

En lek spillerne liker godt. Man løper med ball i beina i relativt høyt tempo.

FORBEREDELSE

Sett opp områder for "fiskene" ute. Sørg for at det ikke blir for store avstander de skal forflytte seg på, samtidig som det ikke må være for enkelt for haiene å fange dem.

UTFØRELSE

- 1 Fiskene ute deles inn i lag (minimum 2 på hvert lag). De finner selv et navn på laget sitt. Deretter roper trener ut et og et lag som skal ut å "svømme" (da føre ball). Trener gir videre beskjed: "haien kommer". Da kan haiene fange fiskene. De som blir "tatt" blir hai. Man er trygg når man igjen er kommet inn i området sitt med ball.
- 2 Dersom det er vanskelig for spillerne å føre ball - kan man velge at de skal ha ball i hendene i stedet.



Økt 1 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

Ball-løype



Fig.1 Ball-løype

Økt 1 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'

Spill 3 vs 3, Barn

Vanlig spill 2v2, 3v3 eller 4v4. Spiller så kamplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

FORMÅL

Få spillerne til å bli vandt med å spille samme spillform som i kamp. Hver enkelt spiller vil få mange touch på ballen og en kan jobbe masse med 1 vs 1 situasjoner og overtallsituasjoner. Både offensivt og defensivt.

FORBEREDELSE

Lag bane så lik banen som dere bruker i kamp, kan gjerne ta den litt mindre slik at det blir mindre rom og tid så spillerne lærer seg å tenke raskere. Bruk mål.

UTFØRELSE

Spiller med like regler som i kamp.



Fig.1 Spill 3 vs 3 - 5 vs 5, barn

Avslutningsøvelse 6-7

FORMÅL

Spillerne skal få avslutte på mål.

UTFØRELSE

Trener kaster ball foran spiller som skal avslutte på mål. Sørg for at avstanden til mål ikke blir for stor.

Unngå kø - bruk flere mål om mulig/ eventuelt at resten av gruppen kan gjøre noe annet om man er flere trenere.

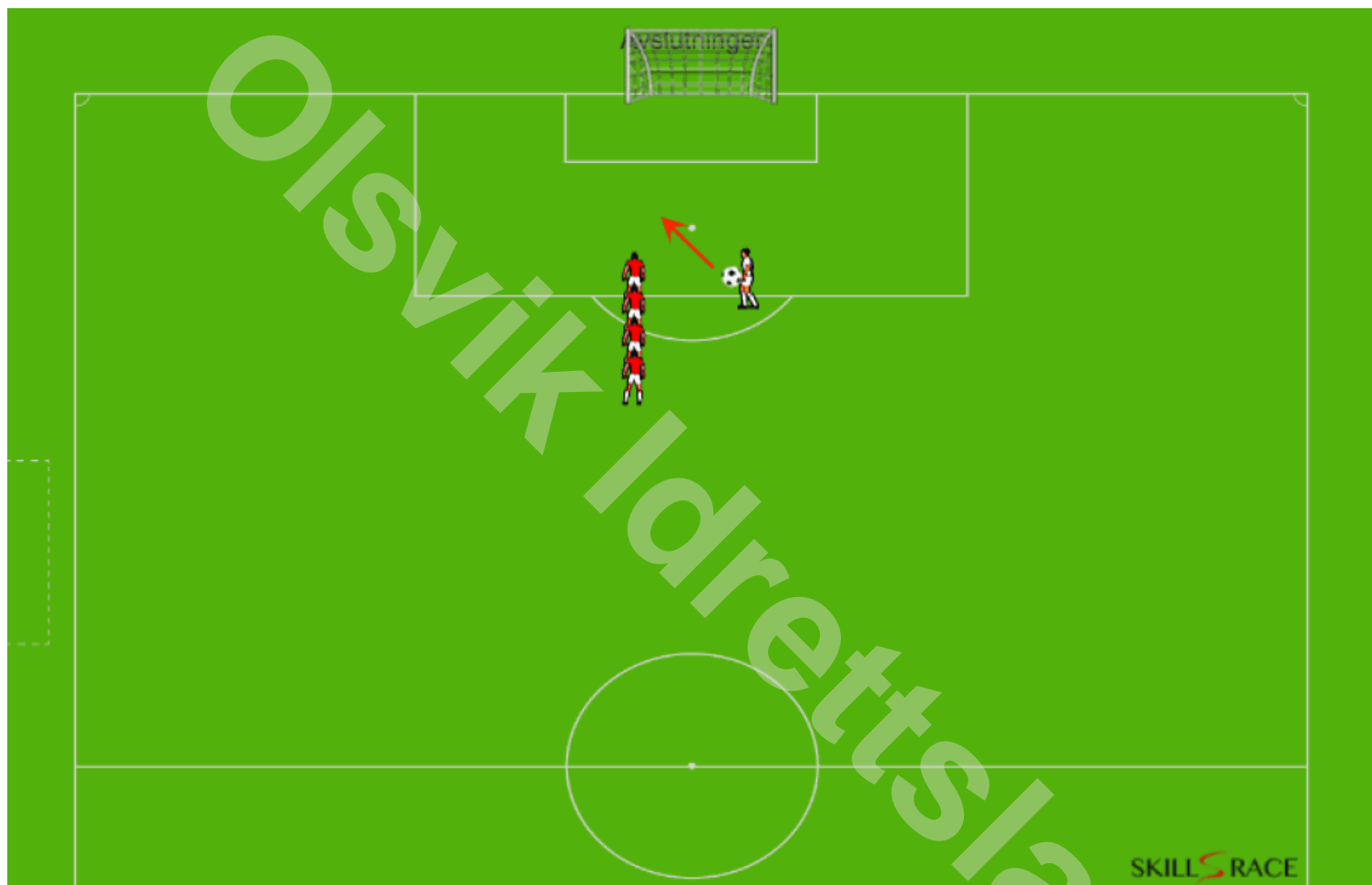


Fig.1 Avslutninger