

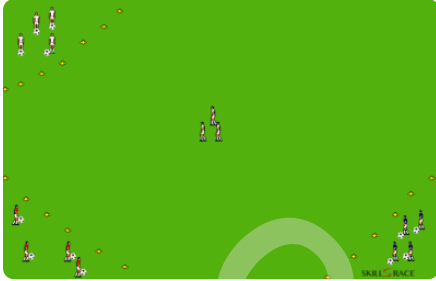
Økt 10 (6 år)

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

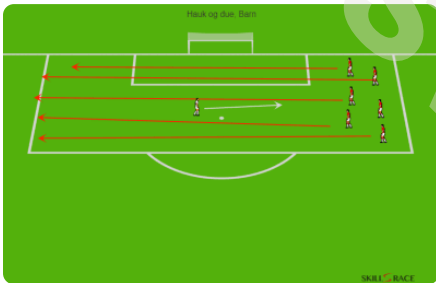
REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



En(eller flere) spillere er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre spillerne deles opp i fiskeslag og står i hvert sitt hjørne. Trener sier hvilke fisker som skal ut og svømme med ball. Disse skal da sirkle rundt haien, og til enhver tid ha kontroll på ballen sin. Trener roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne med kontroll på ball.

Hauk og due, barn

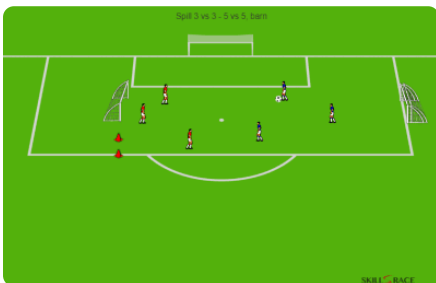
REP	ANT	INT	MIN
	10	5	15'



Hauk og due, lek. Bruk gjerne 16 meter som utgangspunkt i leken. Velg ut 2 spilleren som skal være hauk. Resten er duer å skal forsøke å komme seg fra en side av 16meteren til den andre uten at de to som er hauker tar ballen fra dem. Hvis en due mister ballen blir han hauk i neste runde sammen med de andre. Sånn fortsetter det til det står igjen en vinner.

Spill 3 vs 3(5vs5), Barn

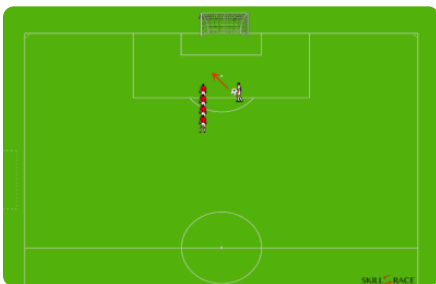
REP	ANT	INT	MIN
	10	10	20'



Vanlig spill 3 vs 3 eller 5 vs 5. Spiller så kamplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

Avslutningsøvelse 6-7

REP	ANT	INT	MIN
		2	15'



Økt 10 (6 år)

REP

ANT

INT

MIN

Haien kommer med ball

2

10'

En(eller flere) spillere er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre spillerne deles opp i fiskeslag og står i hvert sitt hjørne. Trener sier hvilke fisker som skal ut og svømme med ball. Disse skal da sirkle rundt haien, og til enhver tid ha kontroll på ballen sin. Trener roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne med kontroll på 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.



Hauk og due, barn

Hauk og due, lek. Bruk gjerne 16 meter som utgangspunkt i leken. Velg ut 2 spilleren som skal være hauk. Resten er duer å skal forsøke å komme seg fra en side av 16meteren til den andre uten at de to som er hauker tar ballen fra dem. Hvis en due mister ballen blir han hauk i neste runde sammen med de andre. Sånn fortsetter det til det står igjen en vinner.

FORMÅL

En fin oppvarmingslek som gjør at spillerne jobber med ballførelse og touch. Spillerne må også forholde seg til hverandre og de to som skal ta ballen fra dem.

FORBEREDELSE

Om mulig bruk 16meteren til denne leken, dette krever lite forberedelser slik at det er enkelt å organisere. Sørg for å ha ball til alle som skal være duer.

UTFØRELSE

Spillerne springer over med hver sin ball fra en sone til den andre. Haukene skal ta ballen fra duene. De som blir tatt blir Hauk i neste runde. Slik fortsetter øvelsen til det står igjen en vinner. Kan gjerne gjennomføre leken flere ganger.

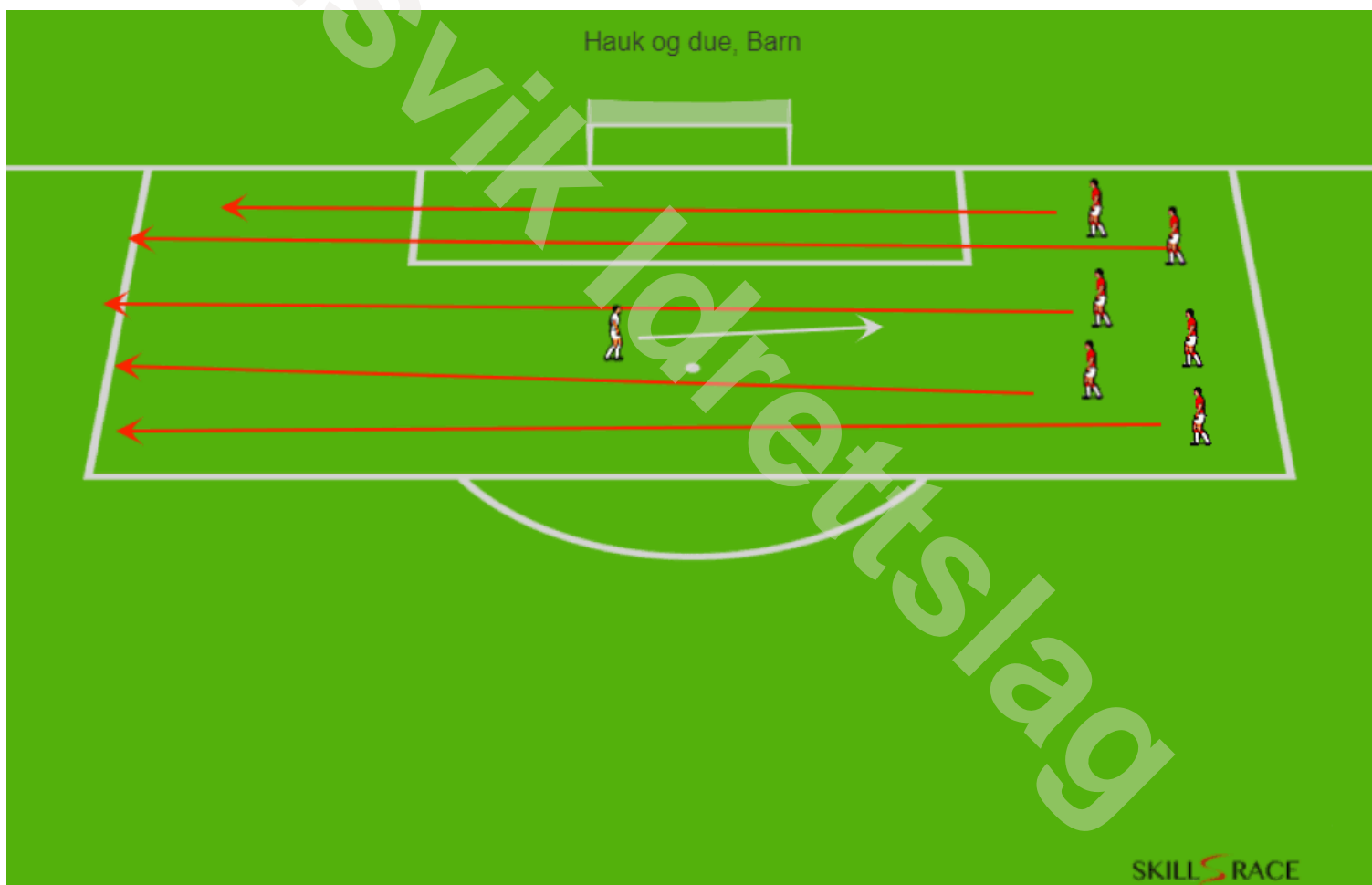


Fig.1 Hauk og due, Barn

Økt 10 (6 år)

REP ANT INT MIN

10

10

20'

Spill 3 vs 3(5vs5), Barn

Vanlig spill 3 vs 3 eller 5 vs 5. 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.

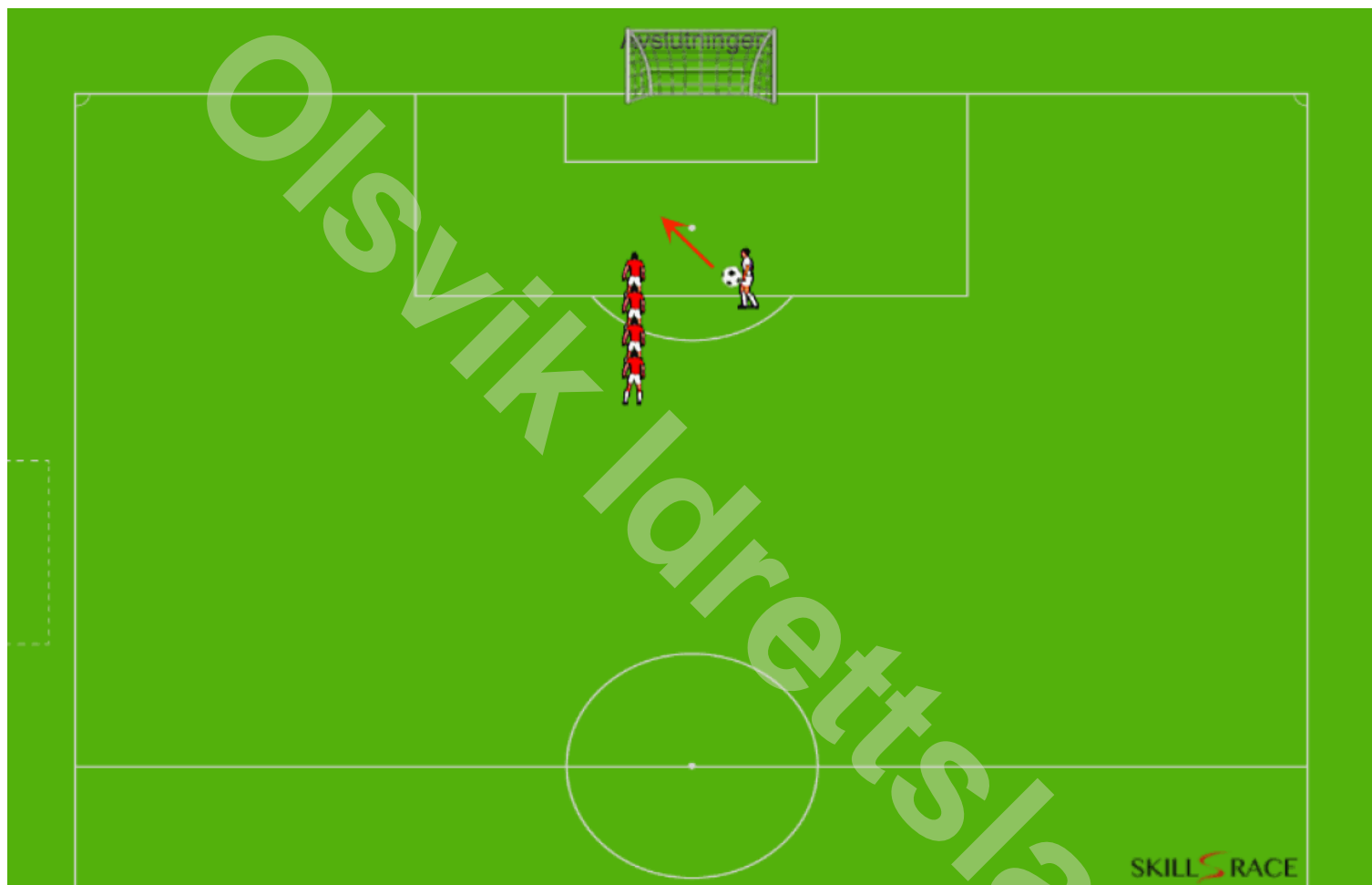


Fig.1 Avslutninger