

# Økt 12 ( 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

## Sjef over ballen

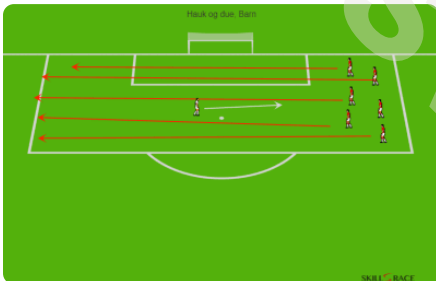
REP	ANT	INT	MIN
		2	15'



Alle spillerne med hver sin ball innenfor et avgrenset område. Målet er å ha kontroll på sin egen ball ved føring, og unngå å kollidere.  
Etterhvert klargjør man hva 1,2 og 3 betyr. Eksempelvis: roper trener 1 skal du ha legge deg ned med hodet på ballen, 2 - holde ballen over hodet og 3 - trække på ballen. Spillerne fører ball rundt i området og gjør oppgaven ved signal fra trener.  
Vurder til enhver tid vanskelighetsgrad.

## 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.

## Sjef over ballen

Alle spillerne med hver sin ball innenfor et avgrenset område. Målet er å ha kontroll på sin egen ball ved føring, og unngå å kollidere. Etterhvert klargjør man hva 1,2 og 3 betyr. Eksempelvis: roper trener 1 skal du ha legge deg ned med hodet på ballen, 2 - holde ballen over hodet og 3 - trække på ballen. Spillerne fører ball rundt i området og gjør oppgaven ved signal fra trener. Vurder til enhver tid vanskelighetsgrad.



Fig.1 Sjef over ballen

## 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.

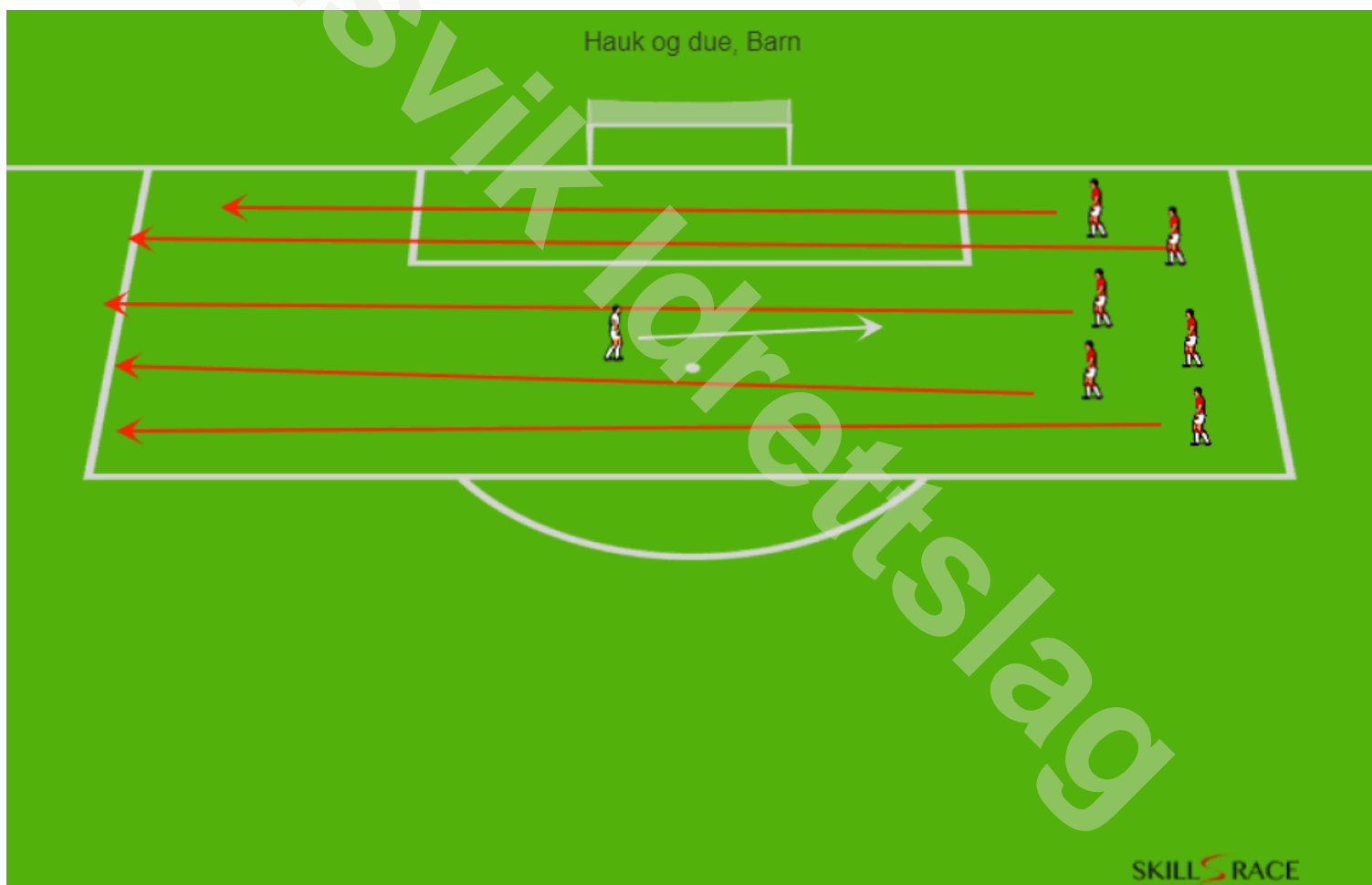


Fig.1 Hauk og due, Barn

# Økt 12 ( 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