

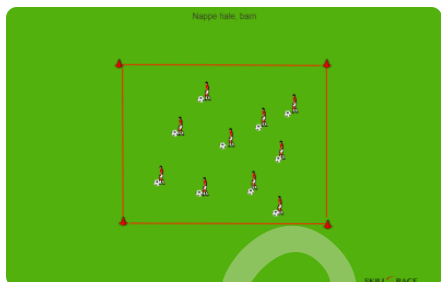
Økt 4 (6 år)

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

55 minutter

Nappe hale, barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'



Nappe hale er en fin øvelse som lek eller oppvarming. Ha alle spillerne i hver sin firkant med en ball hver og vester i shorts. Her vil spilleren jobbe med touch samtidig som de jobber med orientering etter motstanderne. Poenget er å nappe vestene ut av shorts til de andre spillerne.

Ball-løype

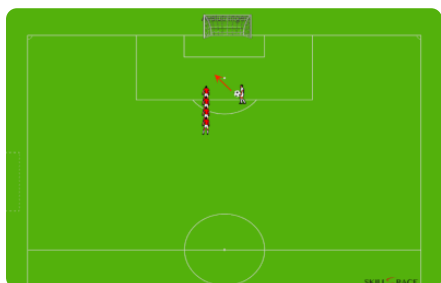
REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Lag ulike ball-løyper gjerne med ulik vanskelighetsgrad. Spillerne skal igjennom ball-løypen før de skal avslutte på mål/dukkemål/kjeglemål.

Avslutningsøvelse 6-7

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Spillerne har hver sin ball. Legger ballen død på gitt avstand, deretter skal en og en skyte på mål. Ingen henter ball før alle har skutt. Gjennomfør gjerne uten keeper

Spill 3 vs 3, Barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'



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

Økt 4 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'

Nappe hale, barn

Nappe hale er en fin øvelse som lek eller oppvarming. Ha alle spillerne i hver sin firkant med en ball hver og vester i shortsens. Her vil spilleren jobbe med touch samtidig som de jobber med orientering etter motstanderne. Poenget er å nappe vestene ut av shortsens til de andre spillerne.

FORMÅL

Jobbe med spillernes bevegelse og touch samt orientering.

FORBEREDELSE

Lag en passe stor firkant slik at spillerne vil få noen utfordringer med føringen og at det er lett å komme opp i få dueller om vester.

UTFØRELSE

Alle spillerne har hver sin vest og hver sin ball. Fører ballen med kontroll, kan gjerne gi instruksjoner om å føre med feil fot, innside/utside etc underveis, samtidig som de skal nappe andres spillere sine haler.

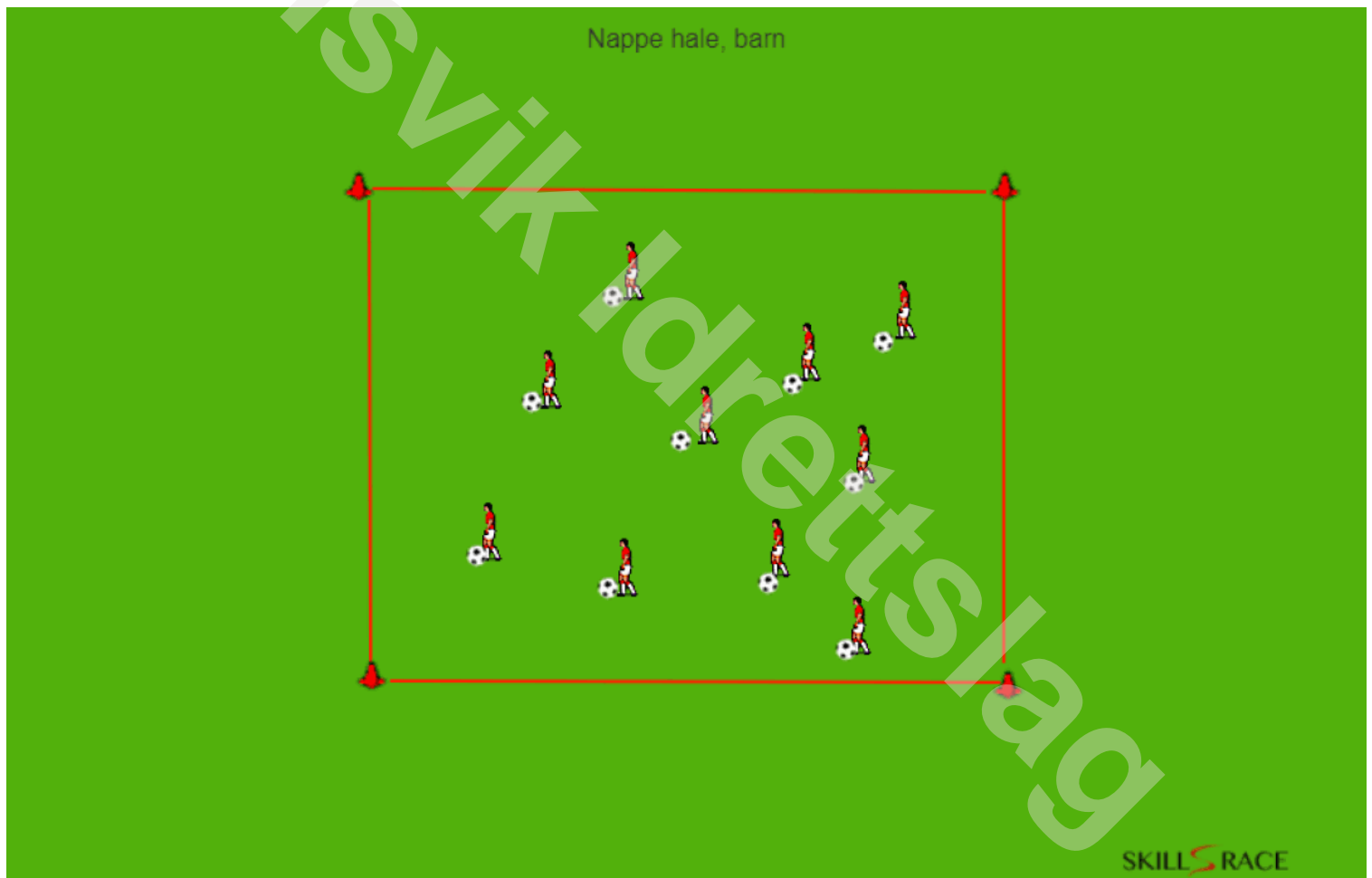


Fig.1 Nappe hale, barn

Økt 4 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

Ball-løype

Lag ulike ball-løyper gjerne med ulik vanskelighetsgrad. Spillerne skal igjennom ball-løypen før de skal avslutte på mål/dukkemål/kjeglemål.

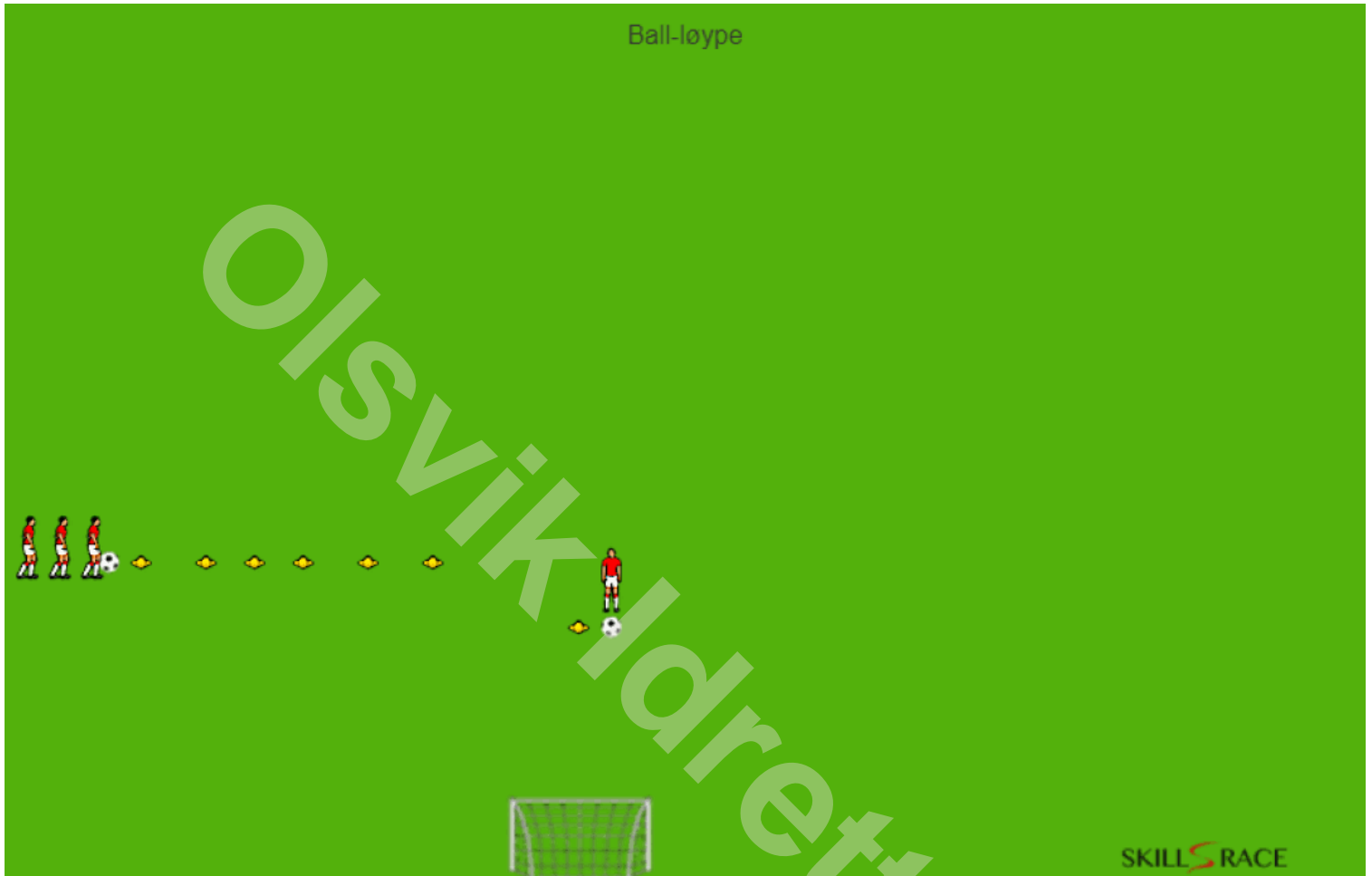


Fig.1 Ball-løype

Økt 4 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

Avslutningsøvelse 6-7

Spillerne har hver sin ball. Legger ballen død på gitt avstand, deretter skal en og en skyte på mål. Ingen henter ball før alle har skutt. Gjennomfør gjerne uten keeper

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.

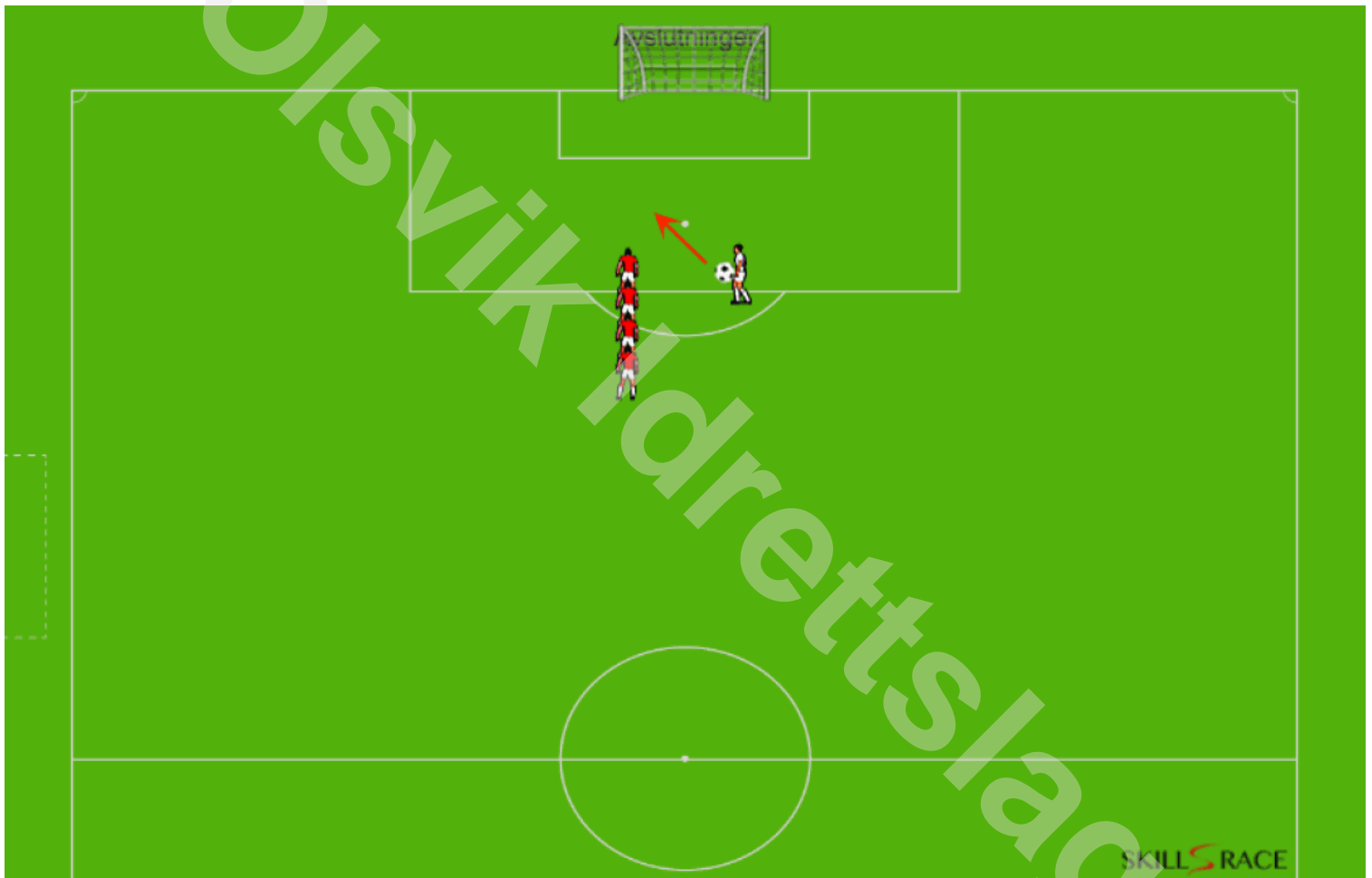


Fig.1 Avslutninger

Økt 4 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'

Spill 3 vs 3, Barn

Vanlig spill 2v2, 3v3. 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