

# Økt 6 (6 år)

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

67 minutter

## Sjef over ballen

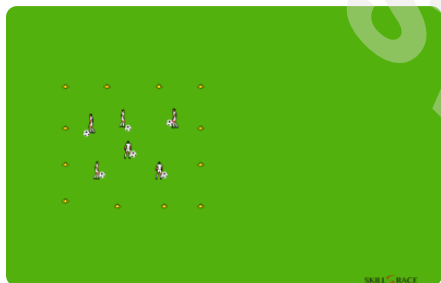
| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 2   | 5'  |



Spillerne fører ball i et avgrenset område. Alle skal til enhver tid ha kontroll på sin egen ball, og unngå å kollideres med andre.

## Racerbilen

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 5'  |



Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir. Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.

## Firkant 4v1

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 10' |



Lag firkanter og ha 4-6 spillere i hver firkant. De rundt firkanten skal oppholde seg på linjene (ikke på kjeglene). De rundt firkanten skal spille ballen mellom seg, den/de i midten skal forsøke å få tak i ball. Man bytter i midten på tid. Størrelse på firkanten justeres ut fra ønsket vanskelighetsgrad - sørg for at spillerne lykkes.

## Spill 3 vs 3 Barn

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     | 10  | 10  | 25' |

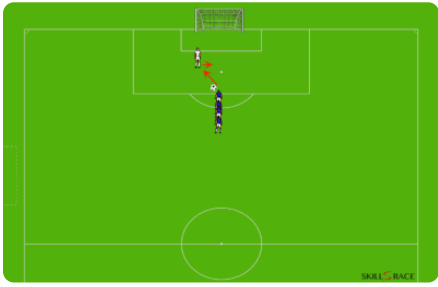


Vanlig spill 2v2, 3 vs 3 eller 4v4. Spiller så kamplikt som mulig. Spilles med småmål eller vanlige mål.

# Økt 6 (6 år)

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 10' |

## Avslutningsøvelse 6-7 2



Spilleren sparker ballen til trener som legger igjen ball. Differensier slik at ballen legges helt i ro til noen, andre får den i fart og gjerne med en retningsforandring.

Olsviik Idrettslag

# Økt 6 (6 år)

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 2   | 5'  |

## Sjef over ballen

Spillerne fører ball i et avgrenset område. Alle skal til enhver tid ha kontroll på sin egen ball, og unngå å kollidere med andre.



Fig.1 Sjef over ballen

# Økt 6 (6 år)

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 5'  |

## Racerbilen

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir. Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.

### FORMÅL

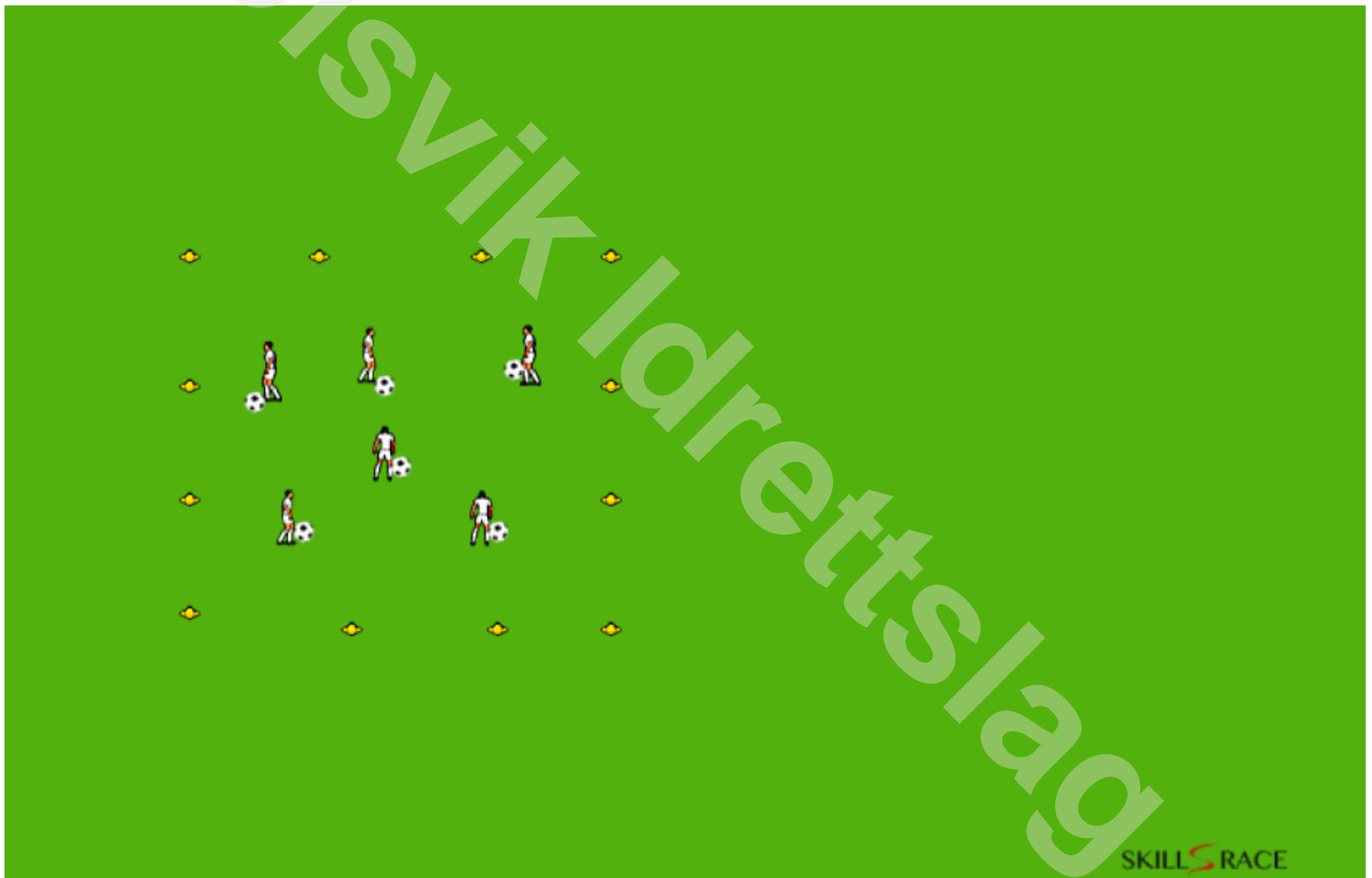
Holde kontroll på egen ball til enhver tid.

Føring i ulike tempo

### UTFØRELSE

Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Områdets størrelse fastsettes baser på antall spillere. I denne leken er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir.

Treneren fastsetter hvilket gir som skal benyttes til gitt tid. Første gir er laveste far - femte gir er høyeste fart. Trener roper ut hvilket gir man bruker til enhver tid.



# Økt 6 (6 år)

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 5   | 10' |

## Firkant 4v1

Lag firkanter og ha 4-6 spillere i hver firkant. De rundt firkanten skal oppholde seg på linjene (ikke på kjeglene). De rundt firkanten skal spille ballen mellom seg, den/de i midten skal forsøke å få tak i ball. Man bytter i midten på tid.

Størrelse på firkanten justeres ut fra ønsket vanskelighetsgrad - sørg for at spillerne lykkes.

### FORMÅL

Spillerne får mange repetisjoner på å skape best mulig vinkel/posisjon til den som har ballen. Alle må til enhver tid jobbe for å være et spillbart alternativ.

### FORBEREDELSE

Sett opp (x) antall firkanter ut fra hvor mange man er. Pass på at firkantene ikke blir for liten, spillerne skal føle mestring. Samtidig som det skal være mulig for spilleren i `midten` å få tak i ball.

### UTFØRELSE

Spillerne rundt i firkanten skal spille ballen mellom seg. De skal jobbe langs linjene i firkanten, dvs. man skal ikke stå på kjeglen. Spillerne skal være i bevegelse hele tiden, slik at de til enhver tid kan få ball. Spilleren som forsvarer bør byttes etter en gitt tid. Man kan justere vanskelighetsgraden ved antall spillere som forsvarer eller på størrelse av firkanten,



Fig.1 Firkant 4v1

# Økt 6 (6 år)

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
|     | 10  | 10  | 25' |

## Spill 3 vs 3 Barn

Vanlig spil 2v2, 3 vs 3 eller 4v4. Spiller så komplikt 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 2

Spilleren sparker ballen til trener som legger igjen ball. Differensier slik at ballen legges helt i ro til noen, andre får den i fart og gjerne med en retningsforandring.

### FORMÅL

Spillerne skal få mange avslutninger på mål.

### UTFØRELSE

- 1 Spillerne står på en rekke, første spiller i køen sparker ball til trener som legger igjen død/ eller ut til siden. Spilleren skal deretter forsøke å avslutte på første.
- 2 Husk: unngå kø. Bruk flere mål om mulig, eller ha flere aktiviteter samtidig.

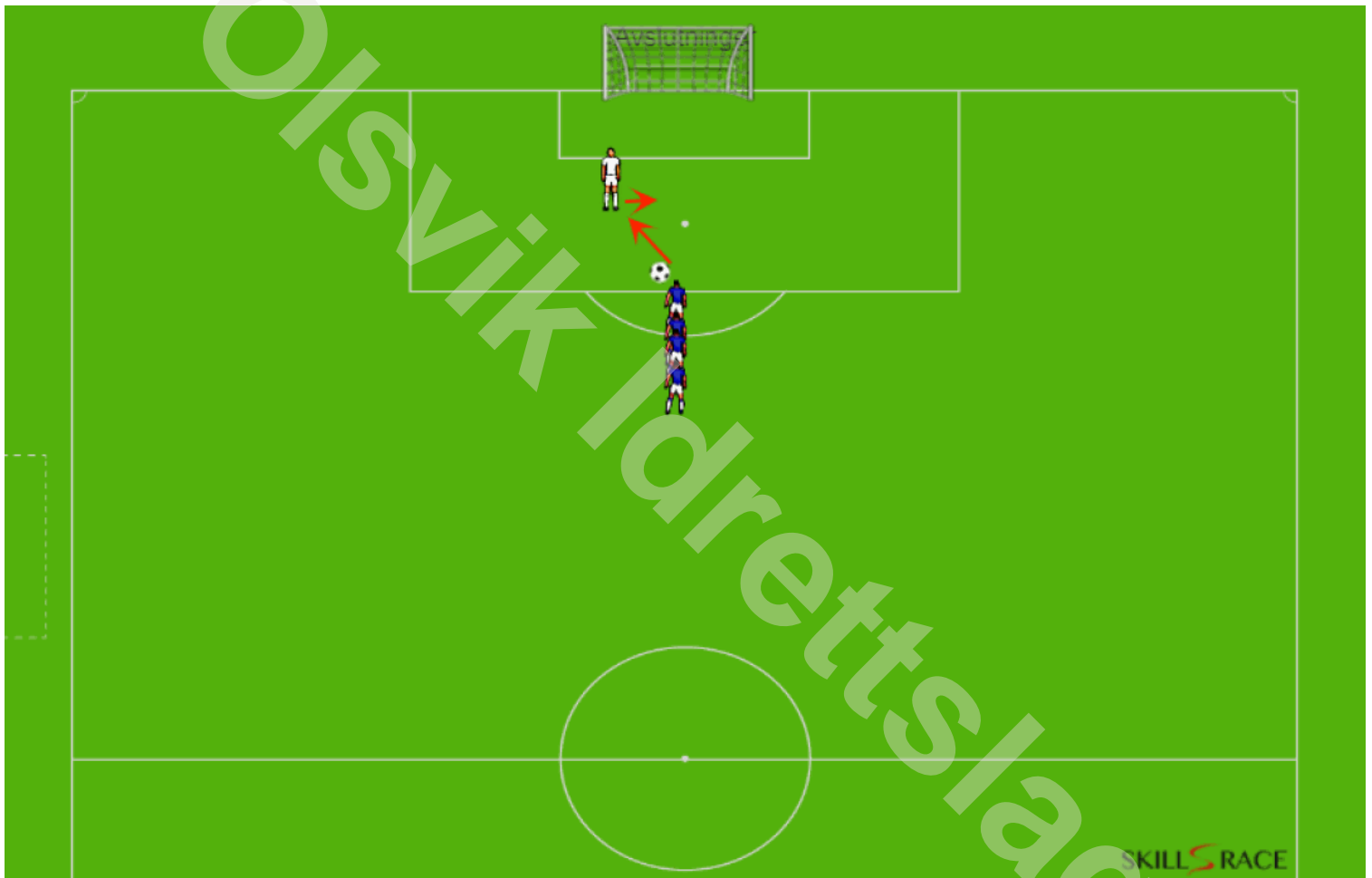


Fig.1 Avslutninger