

Økt 8 (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

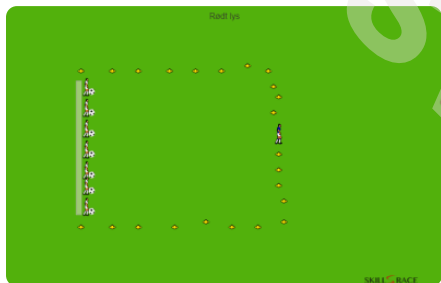
REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Lag et avgrenset område. Alle spillerne har hver sin ball, og skal føre rundt i området. Målet er å til enhver tid ha kontroll på egen ball og ikke kollidere.

Rødt lys

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Alle spillerne utenom 1 trenger hver sin ball. Alle stiller opp på linje på enden av feltet. På motsatt side stiller en person som er "rødt lys". Det "røde lyset" snur ryggen til de andre, og de beveger seg fremover med ball mot vedkommende. Når personen som er "rødt lys" ønsker det, teller han høyt 1-2-3, sier "Rødt lys" og snur seg. Da må ingen være i bevegelse og må ha kontroll på sin ball. De som er i bevegelse må returnere til startlinja. Den som kommer først frem til personen som er "rødt lys", overtar denne rollen i neste runde. Du som trener kan også bestemme hvem som skal være rødt lys neste runde, slik at man unngår at det blir de samme hver gang.

Spill 3 vs 3, Barn

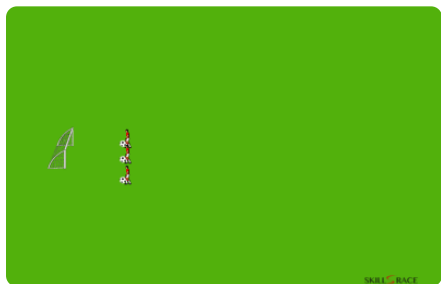
REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'



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

Avslutningsøvelse 6-7 3

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



Spillerne legger ballen død på gitt avstand. En og en avslutter på mål når trener gir beskjed. Man henter ballene når alle har skutt.
Husk: unngå kø! Gjør dette gjerne samtidig som en annen aktivitet på resten av gruppen.

Økt 8 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

Sjef over ballen

Lag et avgrenset område. Alle spillerne har hver sin ball, og skal føre rundt i området. Målet er å til enhver tid ha kontroll på egen ball og ikke kollidere.



Fig.1 Sjef over ballen

Økt 8 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

Rødt lys

Alle spillerne utenom 1 trenger hver sin ball. Alle stiller opp på linje på enden av feltet. På motsatt side stiller en person som er "rødt lys". Det "røde lyset" snur ryggen til de andre, og de beveger seg fremover med ball mot vedkommende. Når personen som er "rødt lys" ønsker det, teller han høyt 1-2-3, sier "Rødt lys" og snur seg. Da må ingen være i bevegelse og må ha kontroll på sin ball. De som er i bevegelse må returnere til startlinja. Den som kommer først frem til personen som er "rødt lys", overtar denne rollen i neste runde. Du som trener kan også bestemme hvem som skal være rødt lys neste runde, slik at man unngår at det blir de samme hver gang.

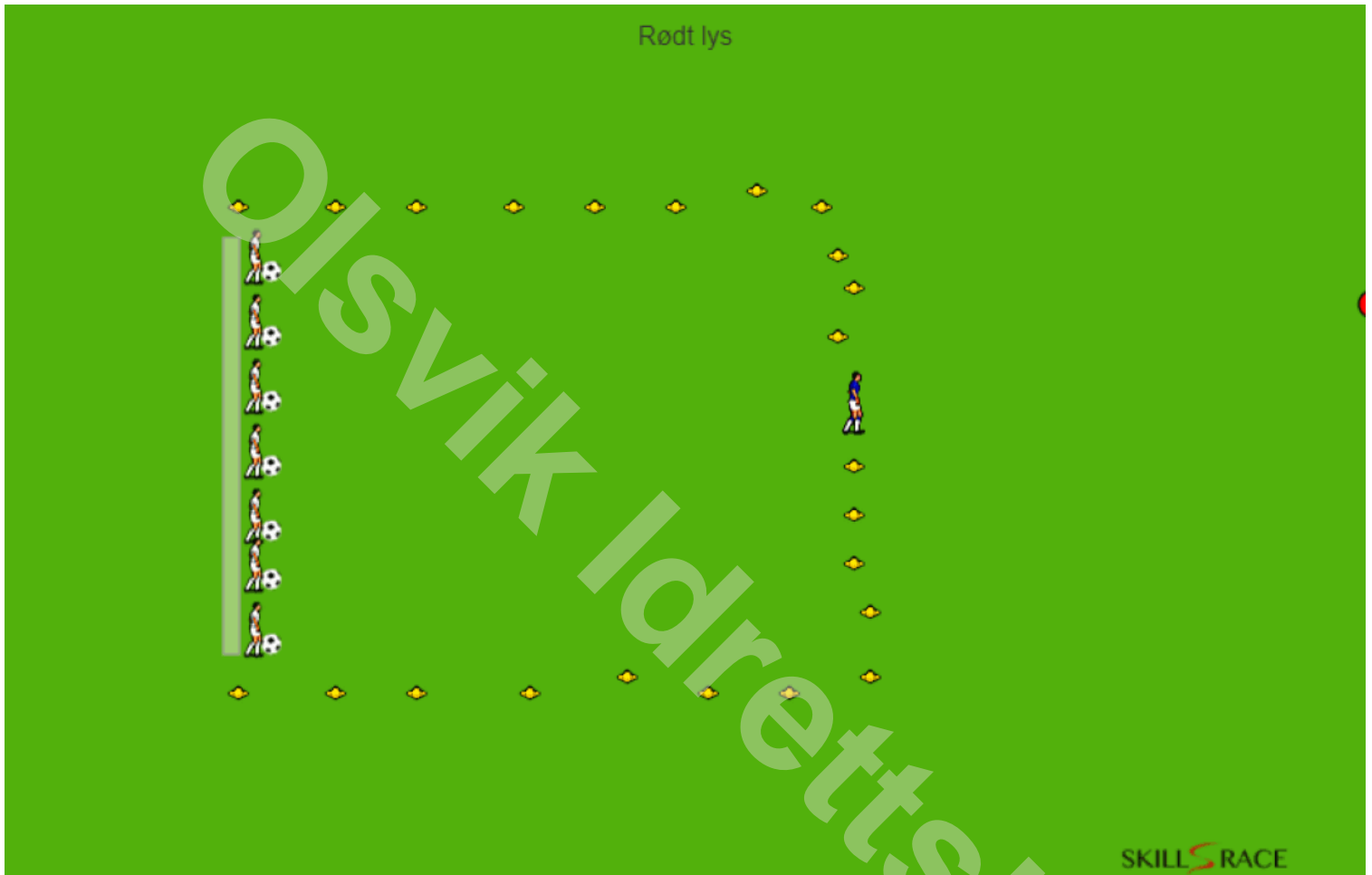


Fig.1 Rødt lys

Økt 8 (6 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'

Spill 3 vs 3, Barn

Vanlig spill 2v2 3 vs 3, eller 4v4 Spill så ofte som mulig 3v3. 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 3

Spillerne legger ballen død på gitt avstand. En og en avslutter på mål når trener gir beskjed. Man henter ballene når alle har skutt.
Husk: unngå kø! Gjør dette gjerne samtidig som en annen aktivitet på resten av gruppen.

UTFØRELSE

- 1 Spillerne legger ballen død på gitt avstand. En og en avslutter på mål når trener gir beskjed. Man henter ballene når alle har skutt.
- 2 Husk: unngå kø! Gjør dette gjerne samtidig som en annen aktivitet på resten av gruppen.

