

Økt 2 (7 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' |



Avgrens et passende stort område. Spillerne skal føre rundt i området- ha kontroll på sin egen ball til enhver tid, og unngå å kollidere.

2 vs 2, føre over linje, barn

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
| | 8 | 5 | 15' |



En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje. Lag flere baner, slik at spillerne er mest mulig i aktivitet.

Avslutninger, barn

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



Avslutninger kan gjøres på mange forskjellige varianter. Her får dere en enkel øvelse for å terpe på avslutninger utenom spill. Husk at en må lage flere stasjoner istedenfor lange køer når vi driver terping av ferdighet. Ha litt motstand i form av kjebler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

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.

Økt 2 (7 år)

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
| | | 2 | 10' |

Sjef over ballen

Avgrens et passende stort område. Spillerne skal føre rundt i området- ha kontroll på sin egen ball til enhver tid, og unngå å kollidere.



Fig.1 Sjef over ballen

Økt 2 (7 år)

| REP | ANT | INT | MIN |
|-----|-----|-----|-----|
| | 8 | 5 | 15' |

2 vs 2, føre over linje, barn

En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje. Hvis angriperne vinner kan de kontre å score over motsatt linje. Lag flere baner, slik at spillerne er mest mulig i aktivitet.

FORMÅL

Jobbe med offensiv og defensive kvaliteter. Fokus velges av trener, men ikke jobb med begge samtidig. Spillerne må ha høyt tempo i bevegelsene sine, hvordan skal angriper nr2 forholde seg til forsvarer og ballfører? Hva må forsvarerne gjøre for å hindre scoring?

FORBEREDELSE

Lang bred bane uten fysiske mål på sidene da målet er å føre ballen over linja. 15 m lang og 10 m bred kan være et utgangspunkt.

UTFØRELSE

Angriperne starter med ballen og skal utfordre forsvarer. Hvis forsvarer vinner ballen kan de kontre over motsatt strek.



Fig.1 2 vs 2 føre over linje, barn

Økt 2 (7 år)

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

Avslutninger, barn

Avslutninger kan gjøres på mange forskjellige varianter. Her får dere en enkel øvelse for å terpe på avslutninger utenom spill. Husk at en må lage flere stasjoner istedenfor lange køer når vi driver terping av ferdighet. Ha litt motstand i form av kjebler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

FORMÅL

Få spillerne til å terpe på ulike avslutningsferdigheter.

FORBEREDELSE

Sett opp noen kjebler som spillerne må føre i mellom før de avslutter. Be dem sende en pasning før du får ball igjen å avslutter på mål. Avslutningene kan være i mange varianter.

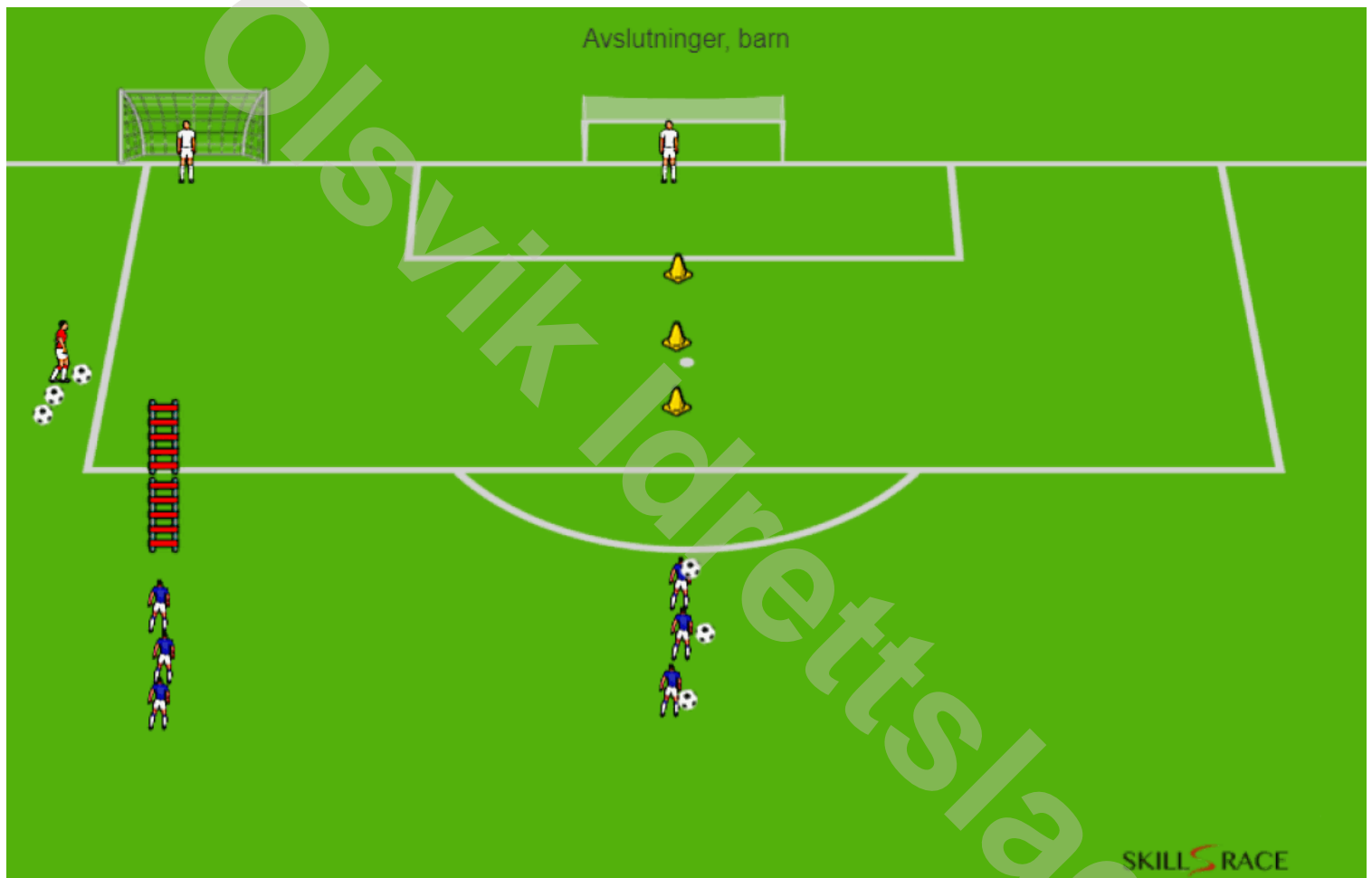


Fig.1 Avslutninger, barn

Økt 2 (7 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