

Økt 3 (7 år)

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

61 minutter

Racerbilen

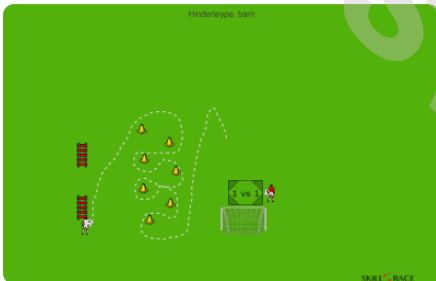
REP	ANT	INT	MIN
		5	8'



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.

Hinderløype

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	13'



I hinderløypa er det bare fantasien som setter en stopper for hindrene og vanskelighetsgraden. Dette kan være å føre gjennom kjepler, score mål med motsatt fot, spille 1 vs 1 mot treneren, løpe igjennom stiger. Det kan være alt mulig så lenge ballen er involvert. En kan ha konkurranser i lag eller mot seg selv. Dette er en artig aktivitet som definitivt vil få opp engasjementet hos barna.

Avslutninger, barn

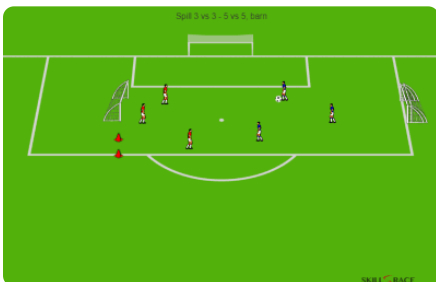
REP	ANT	INT	MIN
	10	5	15'



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 kjepler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

Spill 3 vs 3(5vs5), Barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	23'



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 3 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	8'

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

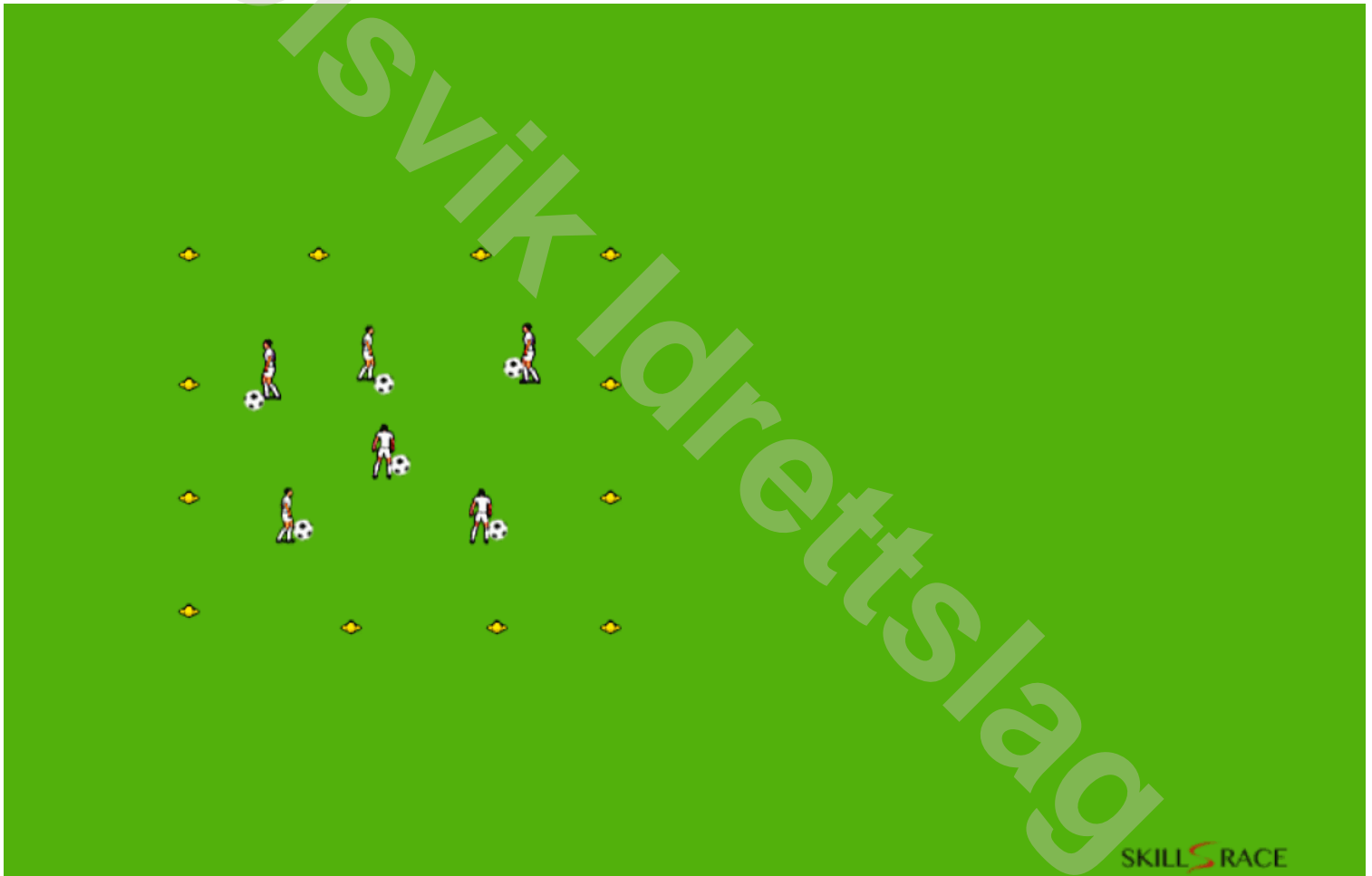
Holde kontroll på egen ball til enhver tid.

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 3 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	13'

Hinderløype

I hinderløypa er det bare fantasien som setter en stopper for hindrene og vanskelighetsgraden. Dette kan være å føre gjennom kjegler, score mål med motsatt fot, spille 1 vs 1 mot treneren, løpe igjennom stiger. Det kan være alt mulig så lenge ballen er involvert. En kan ha konkurranser i lag eller mot seg selv. Dette er en artig aktivitet som definitivt vil få opp engasjementet hos barna.

FORBEREDELSE

Sett opp flere og ulike selvalgte utfordring innenfor et gitt område som gjør at spillerne får utfordret seg på ulike ferdigheter innenfor fotball



Fig.1 Hinderløype, barn

Økt 3 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	15'

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.

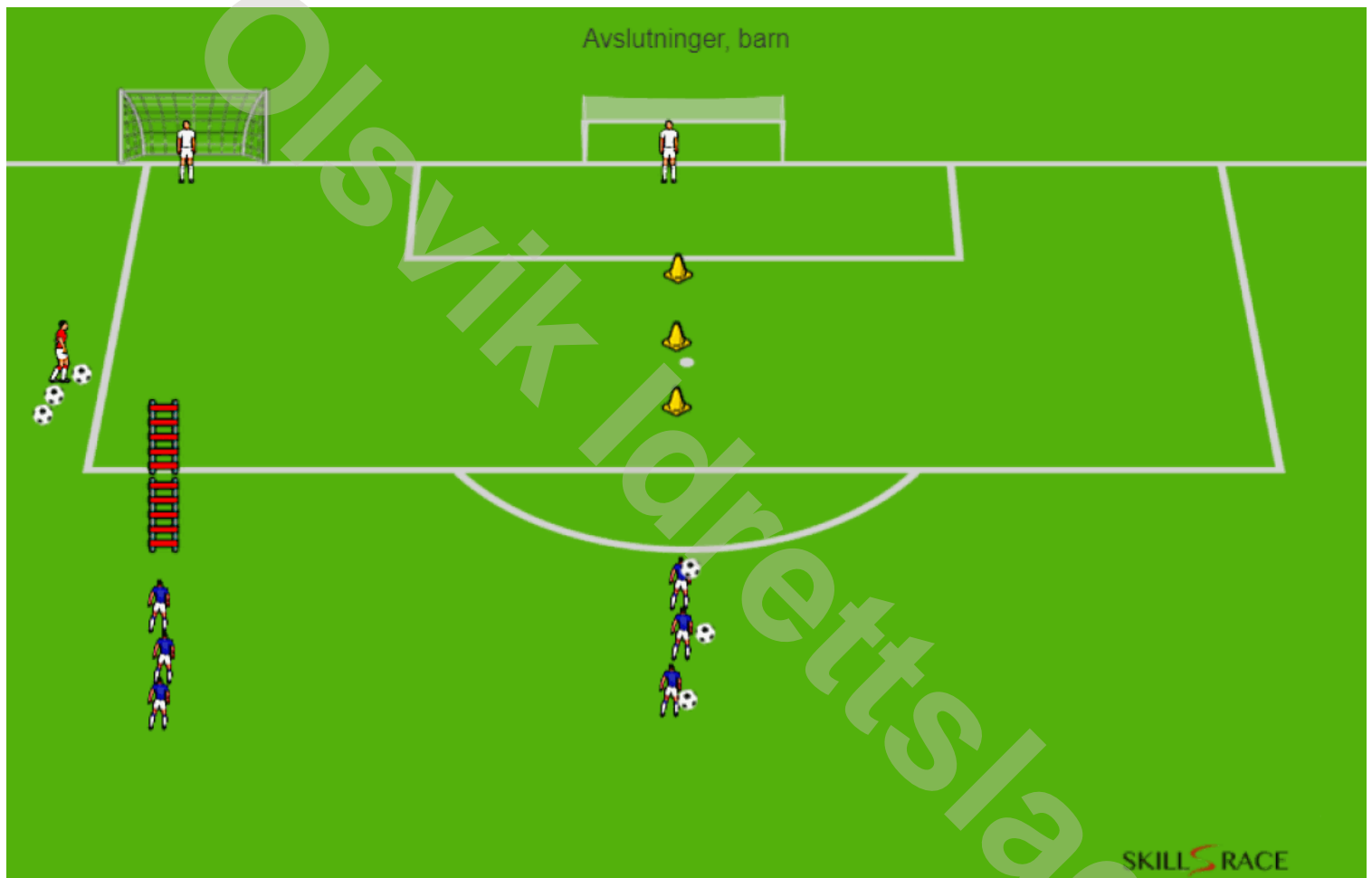


Fig.1 Avslutninger, barn

Økt 3 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	23'

Spill 3 vs 3(5vs5), 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