

# Økt 4 (7 år)

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

58 minutter

## Sjef over ballen

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

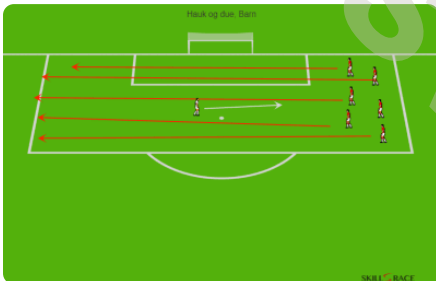


Avgrens et passende stort område. Spillerne har hver sin ball og fører ball inne i området. De skal til enhver tid ha kontroll på sin egen ball, og unngå å kollidere.

Man kan etterhvert legge inn ulike oppgaver de skal gjennomføre på trenerens signal 1,2,3. De fører ball - når trener roper 1: ta ballen over hodet, 2: tråkk på ballen, 3: bytt ball med noen andre eksempelvis.

## Hauk og due, barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	13'



Hauk og due, lek. Bruk gjerne 16 meter som utgangspunkt i leken. Velg ut 2 spilleren som skal være hauk. Resten er duer å skal forsøke å komme seg fra en side av 16meteren til den andre uten at de to som er hauker tar ballen fra dem. Hvis en due mister ballen blir han hauk i neste runde sammen med de andre. Sånn fortsetter det til det står igjen en vinner.

## Spill 3 vs 3, Barn

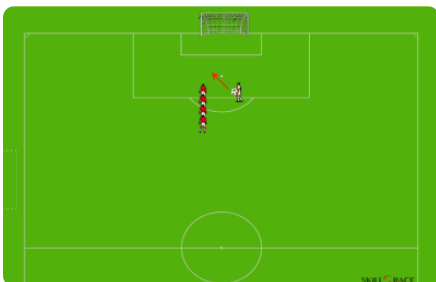
REP	ANT	INT	MIN
	10	10	20'



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

REP	ANT	INT	MIN
		2	15'



Trener kaster/sparker ball inn foran spiller som deretter skal avslutte på mål. Differensier ved hastighet i ball, hvor ball spilles etc. Sørg for at alle opplever gleden ved å score mål. og HUSK: unngå kø.

# Økt 4 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

## Sjef over ballen

Avgrens et passende stort område. Spillerne har hver sin ball og fører ball inne i området. De skal til enhver tid ha kontroll på sin egen ball, og unngå å kollidere. Man kan etterhvert legge inn ulike oppgaver de skal gjennomføre på trenerens signal 1,2,3. De fører ball - når trener roper 1: ta ballen over hodet, 2: tråkk på ballen, 3: bytt ball med noen andre eksempelvis.



Fig.1 Sjef over ballen

# Økt 4 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	13'

## Hauk og due, barn

Hauk og due, lek. Bruk gjerne 16 meter som utgangspunkt i leken. Velg ut 2 spilleren som skal være hauk. Resten er duer å skal forsøke å komme seg fra en side av 16meteren til den andre uten at de to som er hauker tar ballen fra dem. Hvis en due mister ballen blir han hauk i neste runde sammen med de andre. Sånn fortsetter det til det står igjen en vinner.

### FORMÅL

En fin oppvarmingslek som gjør at spillerne jobber med ballførelse og touch. Spillerne må også forholde seg til hverandre og de to som skal ta ballen fra dem.

### FORBEREDELSE

Om mulig bruk 16meteren til denne leken, dette krever lite forberedelser slik at det er enkelt å organisere. Sørg for å ha ball til alle som skal være duer.

### UTFØRELSE

Spillerne springer over med hver sin ball fra en sone til den andre. Haukene skal ta ballen fra duene. De som blir tatt blir Hauk i neste runde. Slik fortsetter øvelsen til det står igjen en vinner. Kan gjerne gjennomføre leken flere ganger.

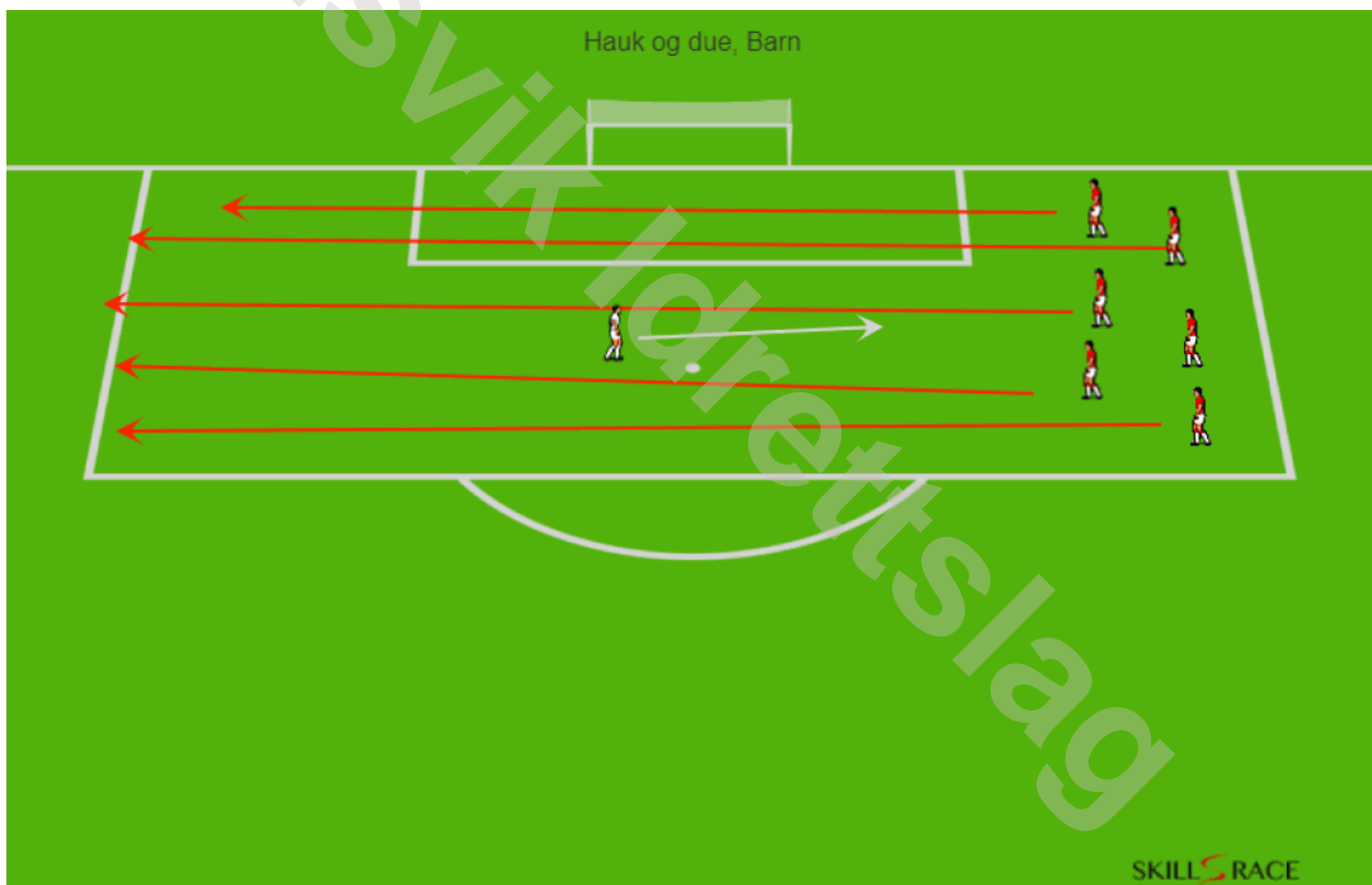


Fig.1 Hauk og due, Barn

# Økt 4 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	10	20'

## 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

Trener kaster/sparker ball inn foran spiller som deretter skal avslutte på mål. Differensier ved hastighet i ball, hvor ball spilles etc. Sørg for at alle opplever gleden ved å score mål. og HUSK: unngå kø.

### 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.

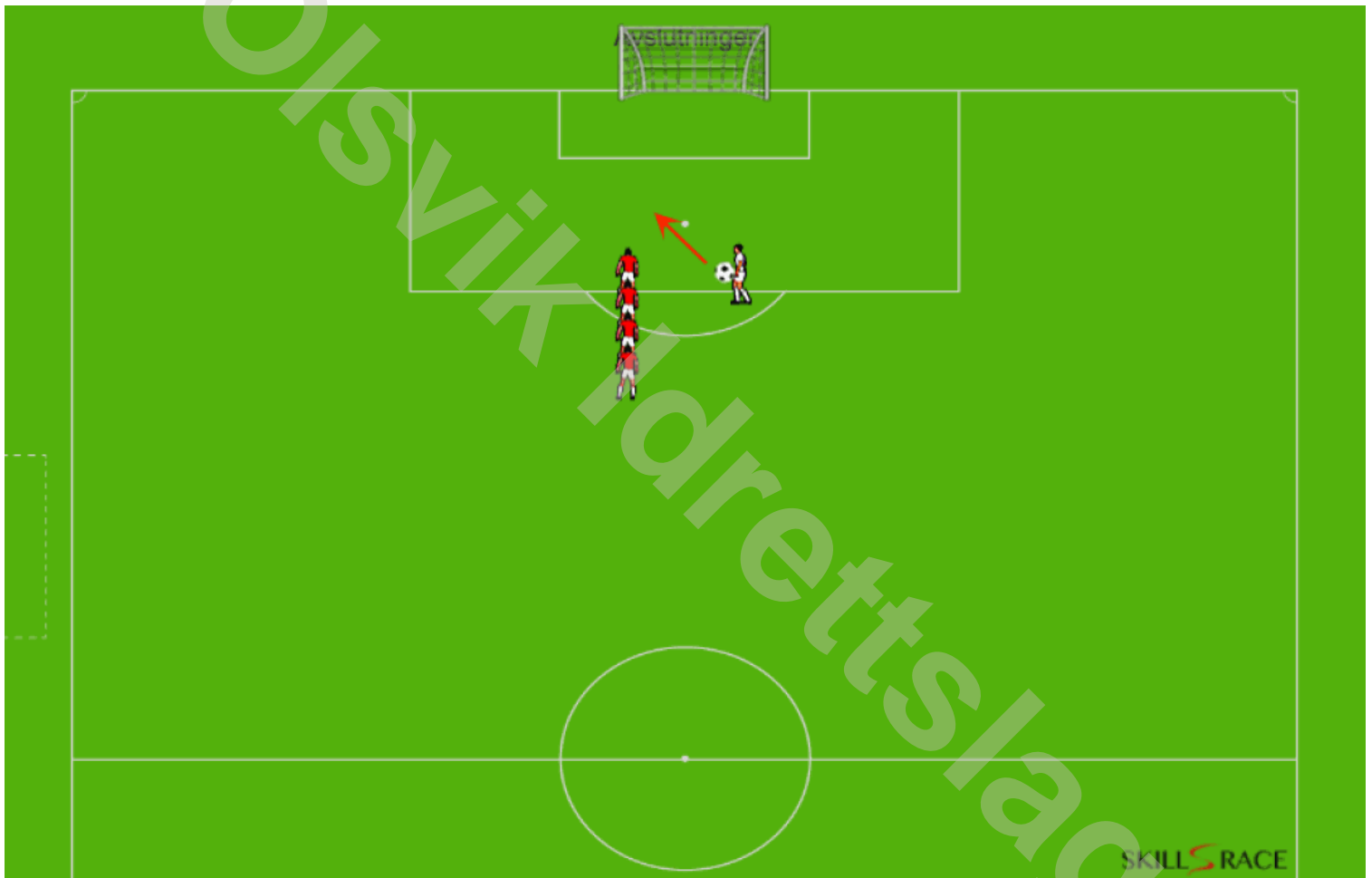


Fig.1 Avslutninger