

# Økt 9 (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

## Hode, skulder, kne og ball lek

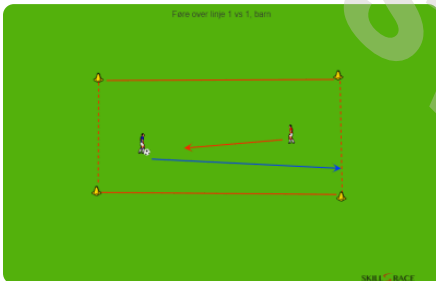
REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



- 1 To og to med en ball, still opp på rekke rygg mot rygg og ballen på bakken midt i mellom. Ganske nær avstand. Begge skal stå helt oppreist.
- 2 Treneren gir beskjeder som spillerne skal følge: "Hode, skulder, tå, hode, kne, BALL". Hver gang det ropes ball er det om å gjøre å snappe ballen med hendene først.
- 3 Man kan gjøre det til en konkurranse der det er best av 10

## 1 vs 1 føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	15'



Spill 1 vs 1, men scoring skjer ved å føre ballen over linja. Vinner forsvarer ball så kan han kontre å score på motsatt side. Fokuser på tempo i bevegelsen å utnytt bredden på målene (Hele linja)

## Spill 3 vs 3, Barn

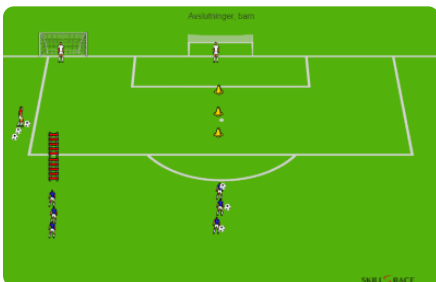
REP	ANT	INT	MIN
	10	10	25'



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.

## 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 kjepler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

# Økt 9 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'

## Hode, skulder, kne og ball lek

- 1 To og to med en ball, still opp på rekke rygg mot rygg og ballen på bakken midt i mellom. Ganske nær avstand. Begge skal stå helt oppreist.
- 2 Treneren gir beskjeder som spillerne skal følge: "Hode, skulder, tå, hode, kne, BALL". Hver gang det ropes ball er det om å gjøre å snappe ballen med hendene først.
- 3 Man kan gjøre det til en konkurranse der det er best av 10.

### UTFØRELSE

- 1 To og to med en ball, still opp på rekke rygg mot rygg og ballen på bakken midt i mellom. Ganske nær avstand. Begge skal stå helt oppreist.
- 2 Treneren gir beskjeder som spillerne skal følge: "Hode, skulder, tå, hode, kne, BALL". Hver gang det ropes ball er det om å gjøre å snappe ballen med hendene først.
- 3 Man kan gjøre det til en konkurranse der det er best av 10.



# Økt 9 (7 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	15'

## 1 vs 1 føre over linje, barn

Spill 1 vs 1, men scoring skjer ved å føre ballen over linja. Vinner forsvarer ball så kan han kontre å score på motsatt side. Fokuser på tempo i bevegelsen å utnytt bredden på målene (Hele linja)

### FORMÅL

Jobbe med spillerne 1 mot 1 ferdighet offensivt og defensivt. Forbedre evnen til å forsvare seg mot spiller i stor fart og forbedre spillernes evne til å angripe med stor fart.

### FORBEREDELSE

Lang smal firkant som skal gjøre at spillerne før stor fart både i angrep og i forsvar. Selv om det skal være en smal bane må det også være mulig å angripe i bredden.

### UTFØRELSE

Angriper starter med ballen å utfordrer direkte på forsvareren. Forsvareren kommer ut å gjør det han kan for å vinne ballen.

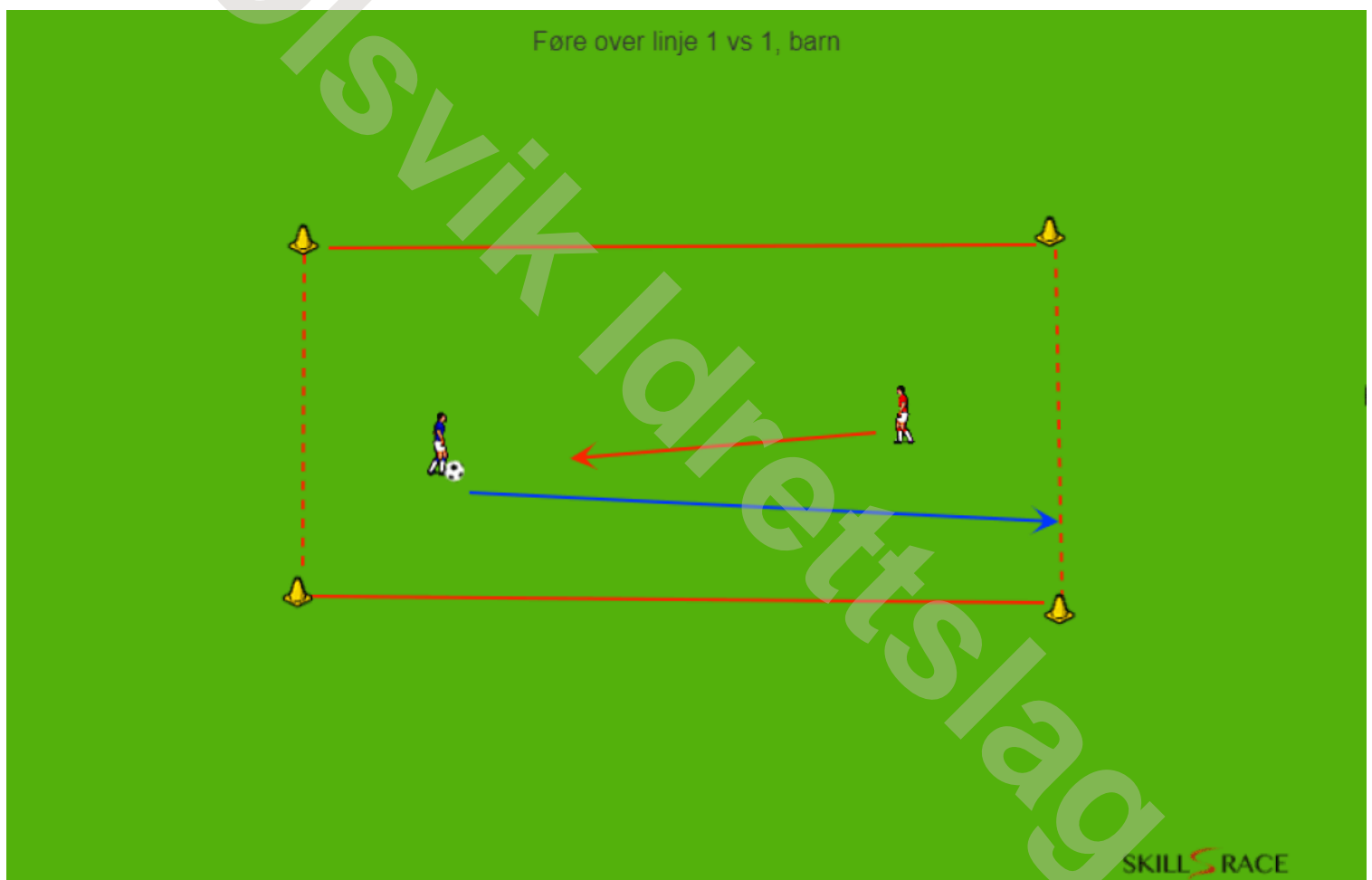


Fig.1 Føre over linje 1 vs 1, barn

# Økt 9 (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

# Økt 9 (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.

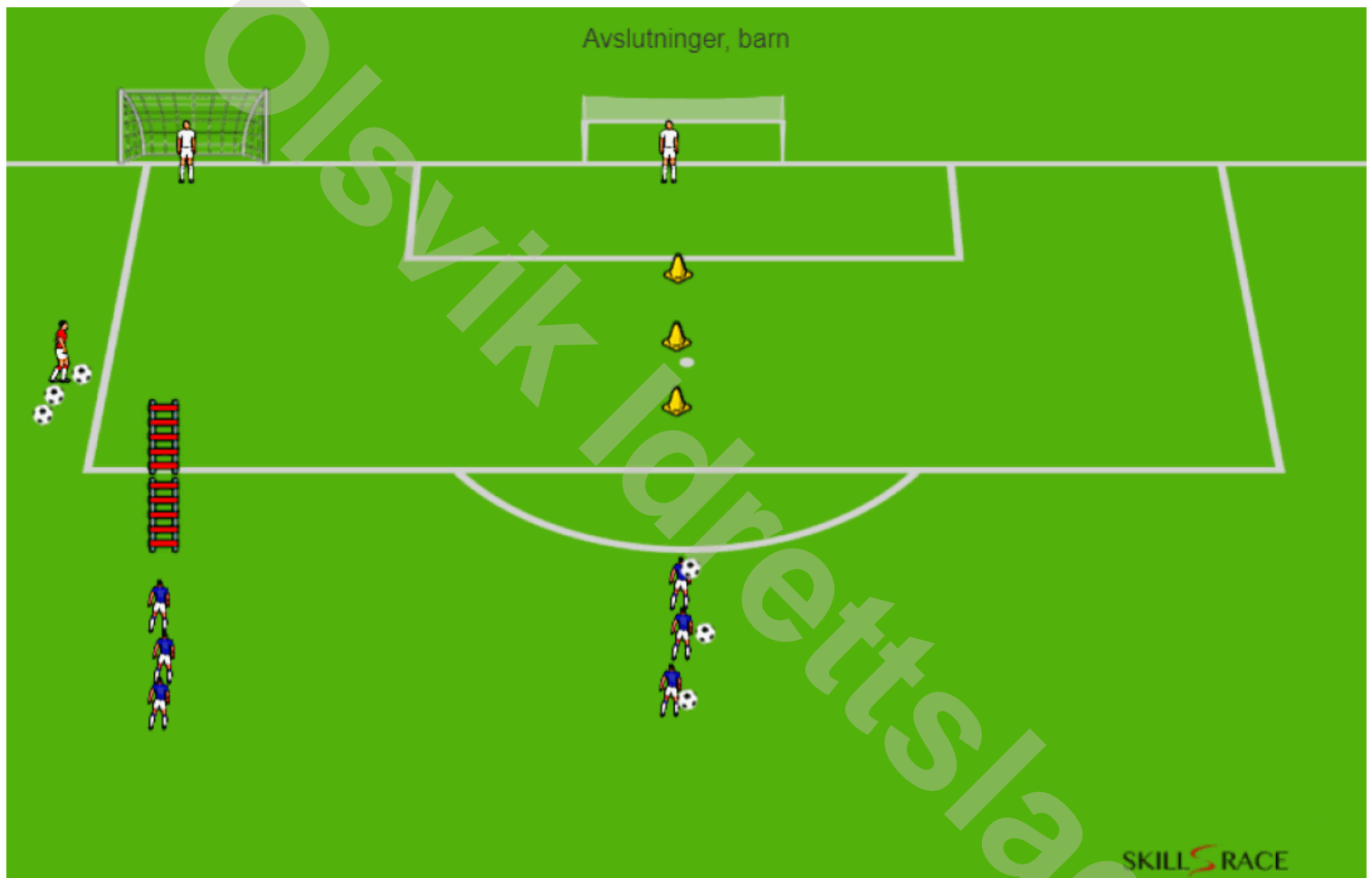


Fig.1 Avslutninger, barn