

Økt 1 (8år)

0 minutter

Oppvarmingsdel

10 min

Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
0		2	10'

Alle spillerne er i et avgrenset området hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

Snikskytteren

REP	ANT	INT	MIN
0		5	10'

Lag et område ca. 15-20x30m (avhengig av plass, antall og ferdigheter). Alle spillerne skal ha hver sin ball.

Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsiden skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

Spillerne på kortsiden skal forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor. Spillerne/trenerne på siden er snikskyttere som skal skyte bort ballene til de som fører over. De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskytterne er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet

Avslutninger, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	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 kjegler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

Spill 3 vs 3, Barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	10	25'

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.

Økt 1 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
0		2	10'

Alle på lag

Alle spillerne er i et avgrenset området hvor de skal bevege seg og holde ball i laget. Antall baller styrer vanskelighetsgraden, men sørg for at det er nok baller til at alle er masse involvert.

FORMÅL

Spillerne må orientere seg, og vite hvor medspillerne befinner seg.

1A - medtak/mottak, pasning, føring.

FORBEREDELSE

Lag et område spillerne skal være i, man kan gjerne bruke 16m som utgangspunkt (avhenger selvfølgelig av antall spillere)



Fig.1 Alle på lag

Økt 1 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
0		5	10'

Snikskytteren

Lag et område ca. 15-20x30m (avhengig av plass, antall og ferdigheter). Alle spillerne skal ha hver sin ball.

Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsidene skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

Spillerne på kortsiden skal forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor. Spillerne/trenerne på siden er snikskyttere som skal skyte bort ballene til de som fører over. De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskytterne er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet

FORMÅL

Føring av ball, temposkifte, orientering

FORBEREDELSE

Lag et område ca. 15-20x30m (avhengig av plass, antall og ferdigheter). Alle spillerne skal ha hver sin ball.

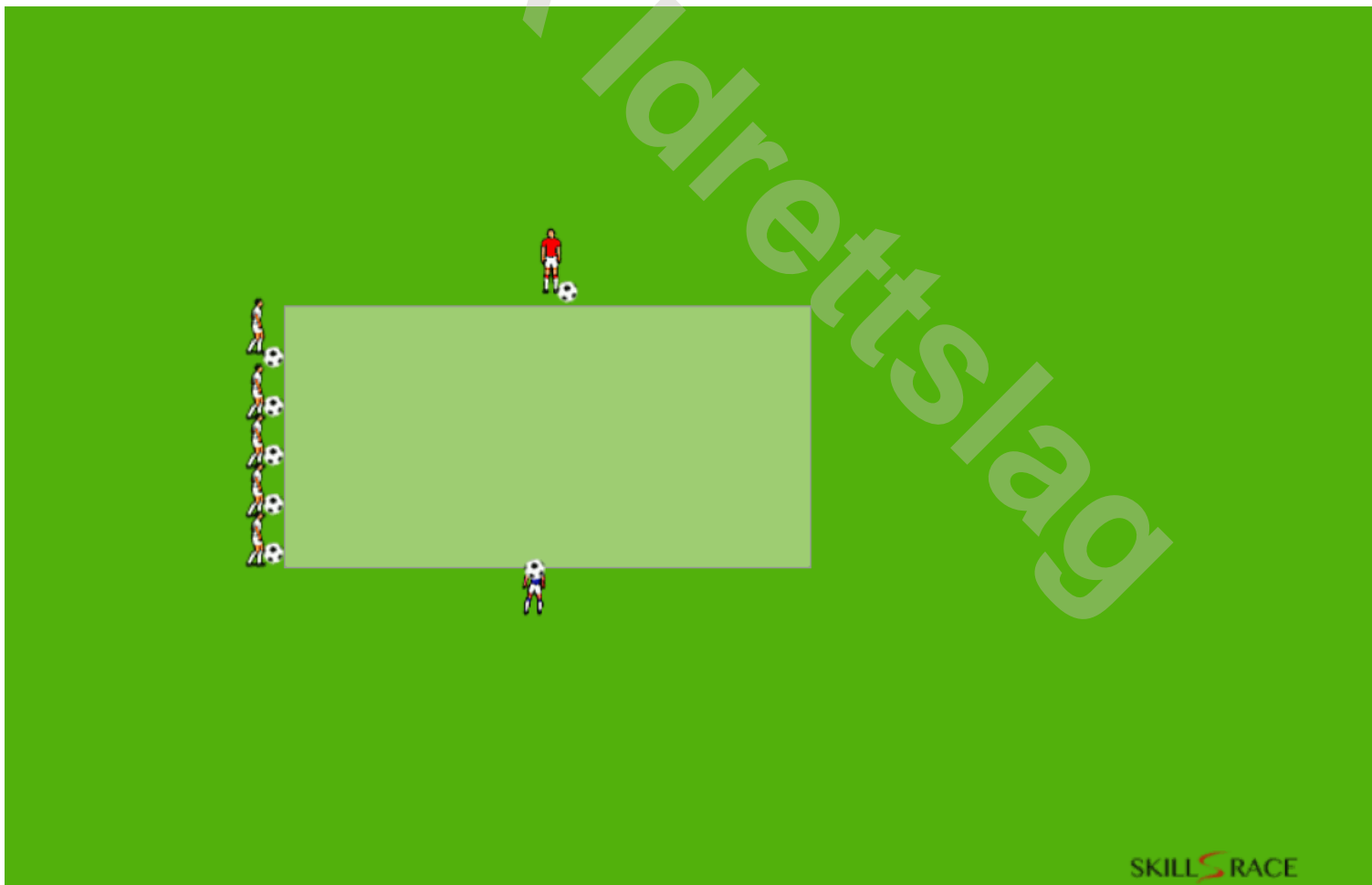
UTFØRELSE

1 Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsidene skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

2 Spillerne på kortsiden skal forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor.

Spillerne/trenerne på siden er snikskyttere som skal skyte bort ballene til de som fører over.

De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskytterne er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet.



Økt 1 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1	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.

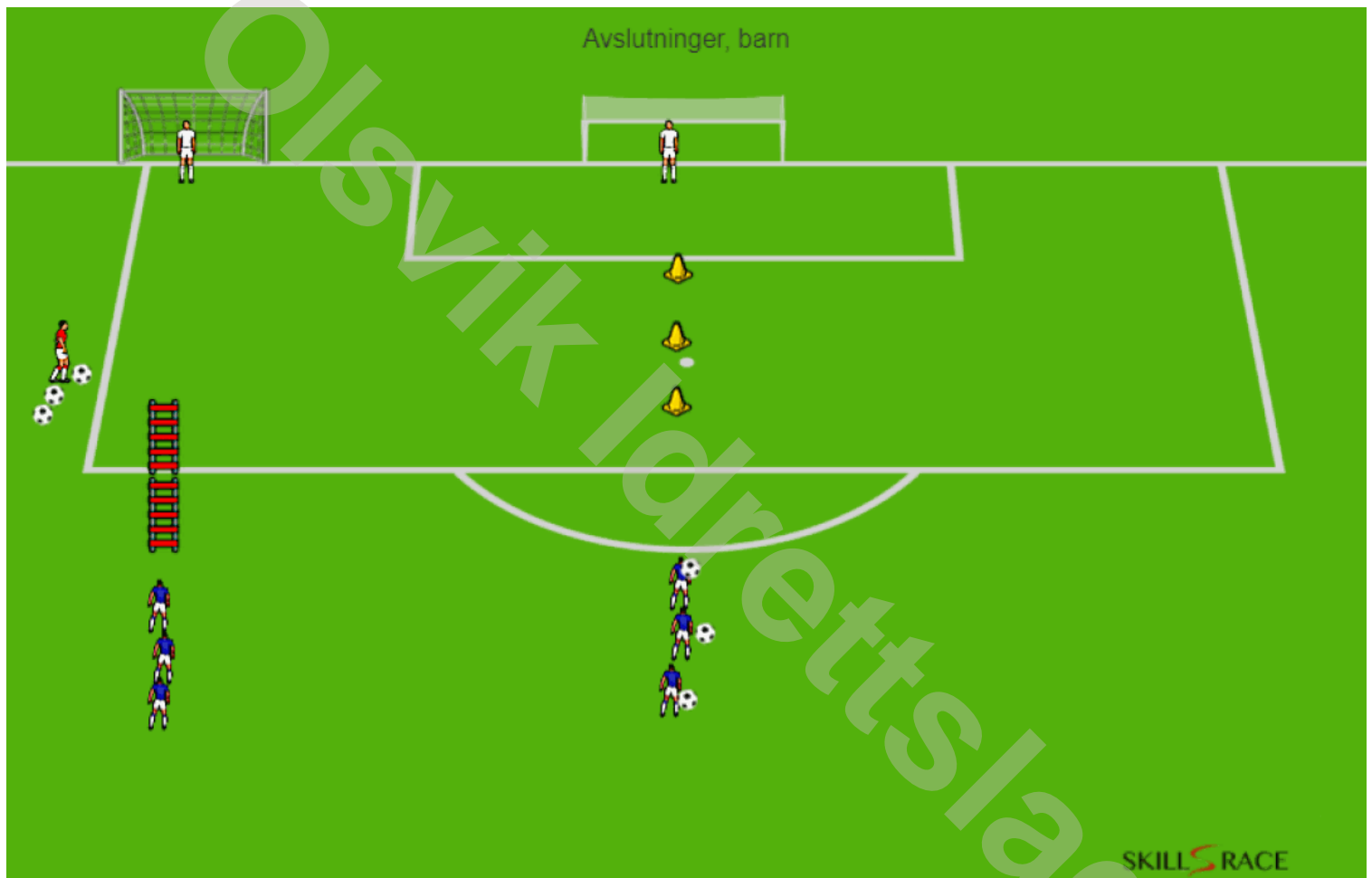


Fig.1 Avslutninger, barn

Økt 1 (8år)

REP ANT INT MIN

1 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