

Økt 2 (8år)

Økten gir spillerne mange involveringer med ball. Unngå kø, og kom raskt i gang med aktivitetene.

45 minutter

12 min

Mottak, pasning, vending sirkel

REP	ANT	INT	MIN
1		5	12'

Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeglene. De utenfor har hver sin ball.

De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spiller- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant.

Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjeglene. Spilleren løper rolig inn til kjeglen i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.

Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.

Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.

Hode, skulder, kne og ball lek

REP	ANT	INT	MIN
1		2	8'

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.

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.

Man kan gjøre det til en konkurranse der det er best av 10.

1 vs 1 føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	8	10	10'

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
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 2 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	12'

Mottak, pasning, vending sirkel

Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeglene. De utenfor har hver sin ball.

De som er inne skal gjøre en fra-bevegelse og spurte mot en av de utenfor med ball. Rop når ballen skal spilles- JA!. Se over skulderen før ball mottas - man skal alltid være orientert i forkant.

Ballen spiller tilbake på en eller to touch mellom kjeglene. Spilleren løper rolig inn til kjeglen i midten for så å gjenta. Holdt på i maks to minutter og bytt deretter de som er inne og ute.

Progresjon 1: Samme begynnelse, men når de inne får ball skal de ta den med i en annen retning (vending) og ballen må spilles til en annen spiller utenfor. Spill til en som ikke har ball! Igjen ekstremt viktig å være orientert i forkant.

Progresjon 2: Kast ball i ulike høyder. De inne returnerer på volley, heading, demping to touch etc.



Økt 2 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1		2	8'

Hode, skulder, kne og ball lek

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. 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. 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 2 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1	8	10	10'

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 2 (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