

## Økt 6 (8år)

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

0 minutter

## Racerbilen

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

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.

## Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
1		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.

## 2v2 på mål

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

Avgrens et passende stort område og del spillerne inn i to lag. Spillerne har utgangsposisjon ved stolpene. En spiller på forsvarende lag spiller ball langs bakken til en på angripende lag, og slik er man i gang. Målet for å angripende lag er å passere motstander og score mål.

Forsvarerne har som sin primære oppgave å forsøke å ta fra motstanderne ball - gjennom god forflytning, aggressivitet og kroppsstilling. Dersom forsvarerne vinner ball kan de score på motsatt mål.

Man spiller til ballen er utenfor området eller i mål.

## Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	25'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

# Økt 6 (8år)

REP ANT INT MIN

1 5 10'

## 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

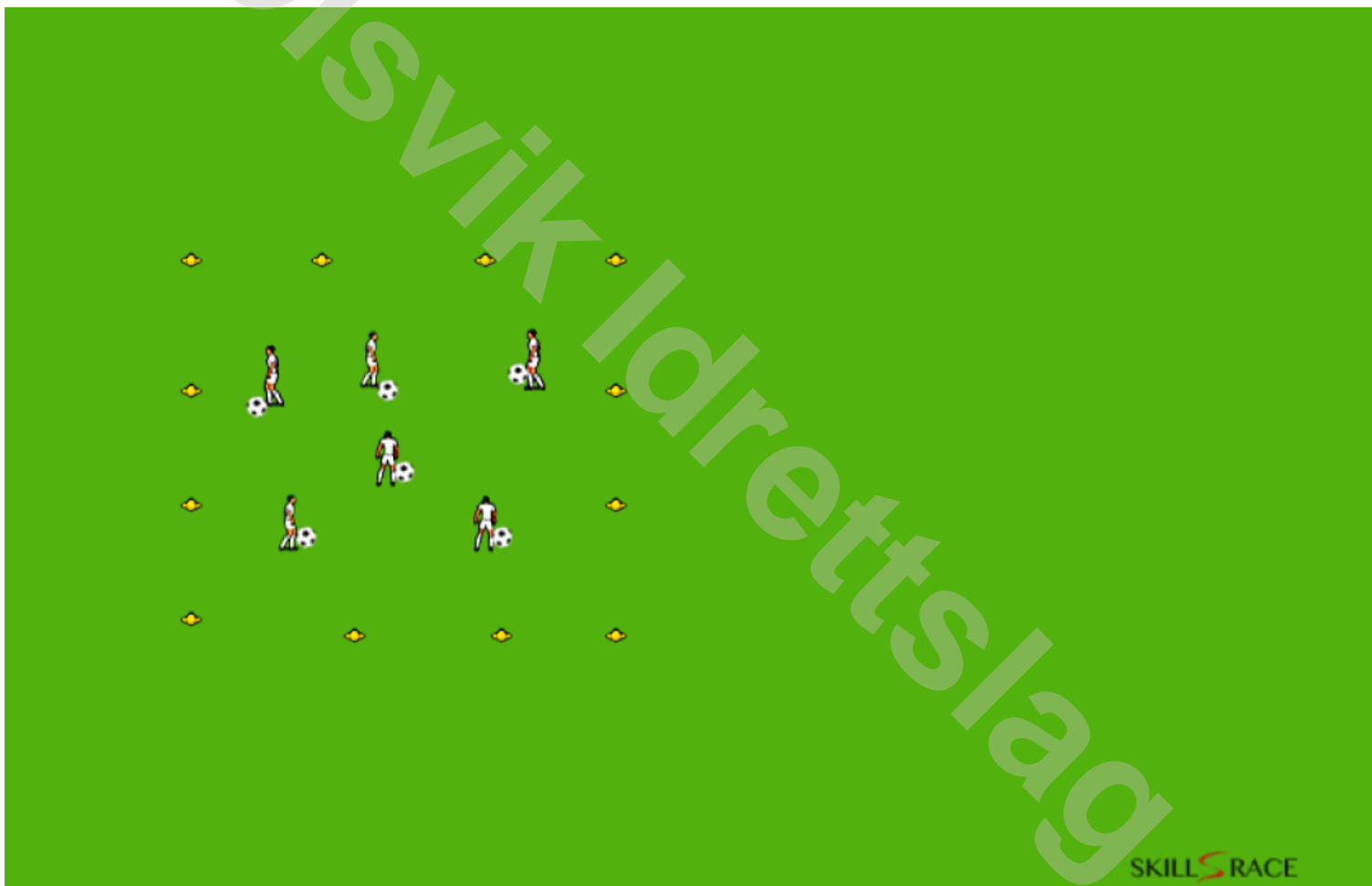
Holde kontroll på egen ball til enhver tid.

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 6 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1		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 6 (8år)

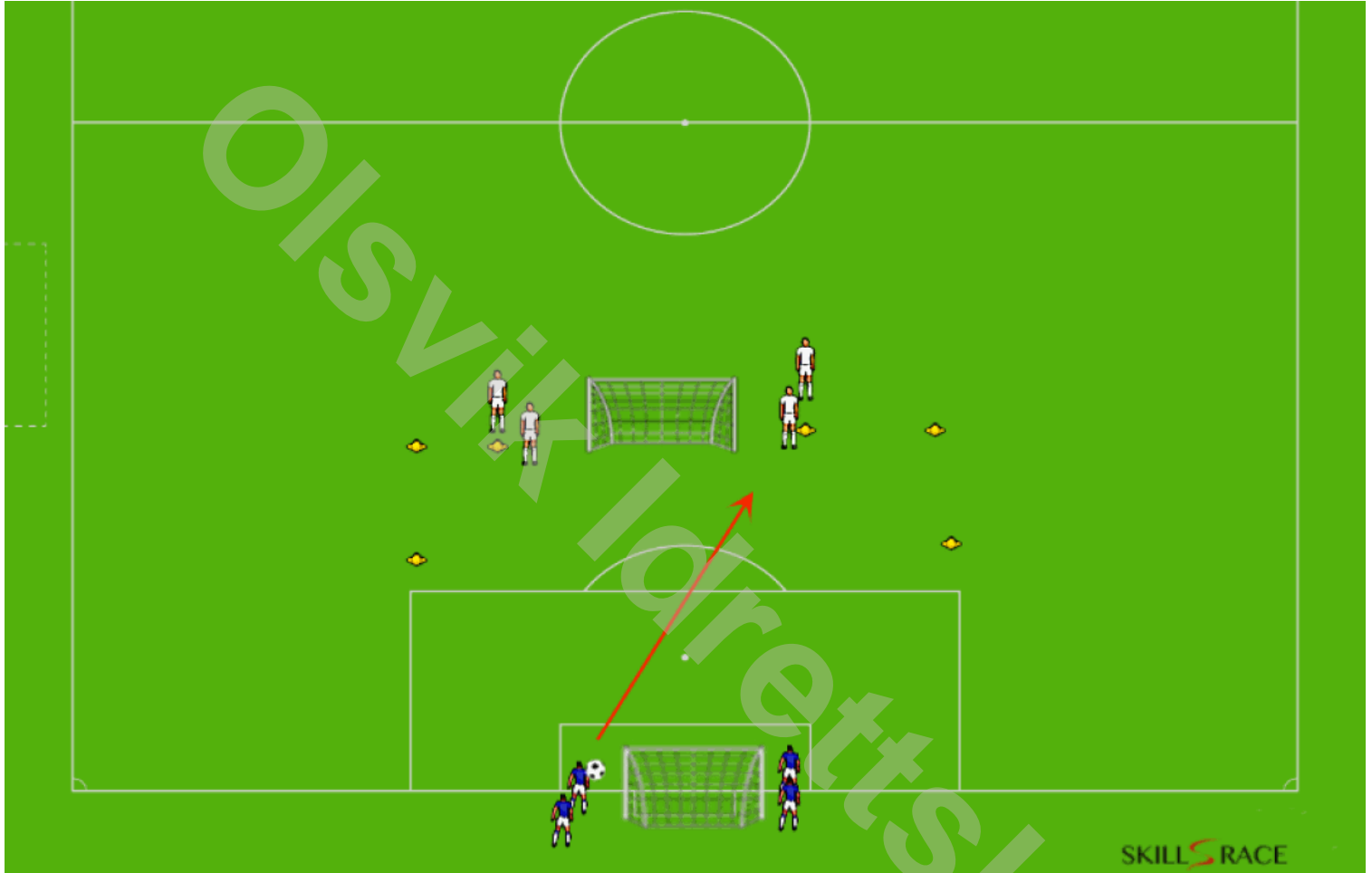
REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

## 2v2 på mål

Avgrens et passende stort område og del spillerne inn i to lag. Spillerne har utgangsposisjon ved stolpene. En spiller på forsvarende lag spiller ball langs bakken til en på angripende lag, og slik er man i gang. Målet for å angripende lag er å passere motstander og score mål.

Forsvarerne har som sin primære oppgave å forsøke å ta fra motstanderne ball - gjennom god forflytning, aggressivitet og kroppsstilling. Dersom forsvarerne vinner ball kan de score på motsatt mål.

Man spiller til ballen er utenfor området eller i mål.



# Økt 6 (8år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	25'

## Spill 5v5

Vanlig, fritt spill på gitt område.

### FORMÅL

Vanlig spill 5v5, ta gjerne utgangspunkt i gitt banestørrelse for 5v5, eller gjør den mindre for å utfordre på tid og rom.

### FORBEREDELSE

Sett opp mål og avgrens området.

### UTFØRELSE

Man kan her spille på vanlige 5er mål eller på dukkemål. Dersom man har 5er mål kan man gjerne bruke keeper i målet.



Fig.1 Spill 5v5 på mål