

Økt 11 (9 år)

Økten gir spillerne mange involveringer med ball. Unngå kø, og kom raskt i gang med aktivitetene. Ha et tydelig tema for treningen, hva er det spillerne skal trene på i dag?

0 minutter

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.

Firkant 5 vs 2, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	14	7	10'

5 vs 2 i firkant hvor de som er 5 skal holde på ballen så lenge som mulig. De 2 i midten bytter på tid f.eks etter 2 minutter. Jobb med bevegelsen til de 5 som skal holde på ballen.

Possesjon + konger

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	15'

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	25'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

Økt 11 (9 år)

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 11 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	14	7	10'

Firkant 5 vs 2, barn

5 vs 2 i firkant hvor de som er 5 skal holde på ballen så lenge som mulig. De 2 i midten bytter på tid f.eks etter 2 minutter. Jobb med bevegelsen til de 5 som skal holde på ballen.

FORMÅL

Jobbe med spillernes bevegelse, orientering og forståelse av rom.

FORBEREDELSE

Sett opp en firkant 10x10m kan være et utgangspunkt.

UTFØRELSE

5 spillere står rundt og i firkanten. Disse er på lag og skal holde på ballen så mange trekk som mulig. De 2 andre skal jage å jobbe for brudd. Tell antall pasninger slik at de 5 kan ha en konkurranse med seg selv. Bytt spillere i midten etter tid, f.eks 2 min.



Fig.1 Firkant 5 vs 2, barn

Økt 11 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	12	4	15'

Possesjon + konger

Spill hvor det handler om beholde ball. Likt antall spillere inne med 2 overtallsmenn i endene.

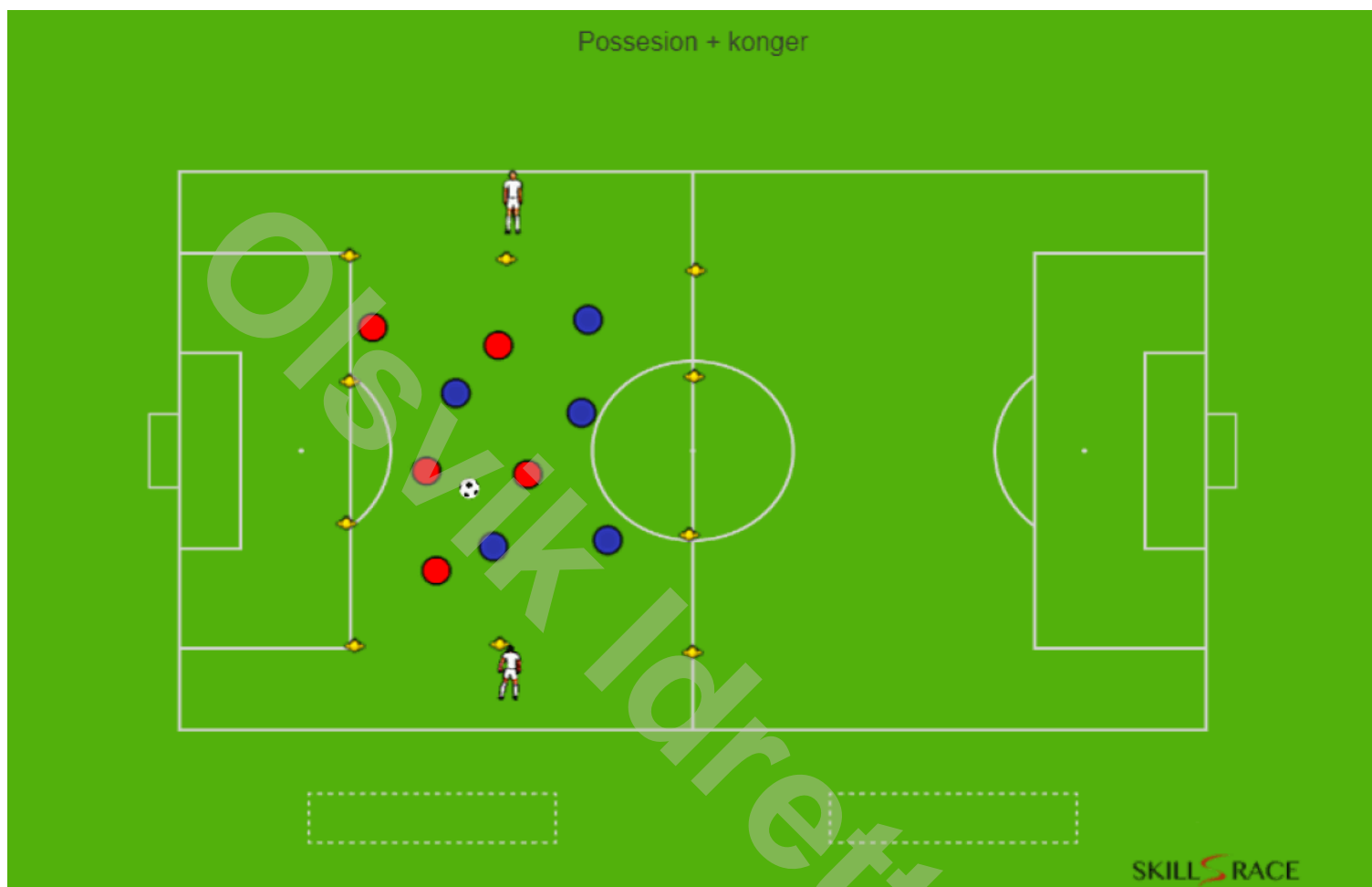


Fig.1 Possesjon + konger Spill hvor det handler om å beholde ballen i laget, samt flytte ballen fra ende til ende.

Økt 11 (9 år)

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