

Økt 12 (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

Mottak, pasning, vending sirkel

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

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.

Snikskytteren

REP	ANT	INT	MIN
1		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

Kongespill

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	10'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

Økt 12 (9 år)

REP ANT INT MIN

1 5 10'

Mottak, pasning, vending sirkel

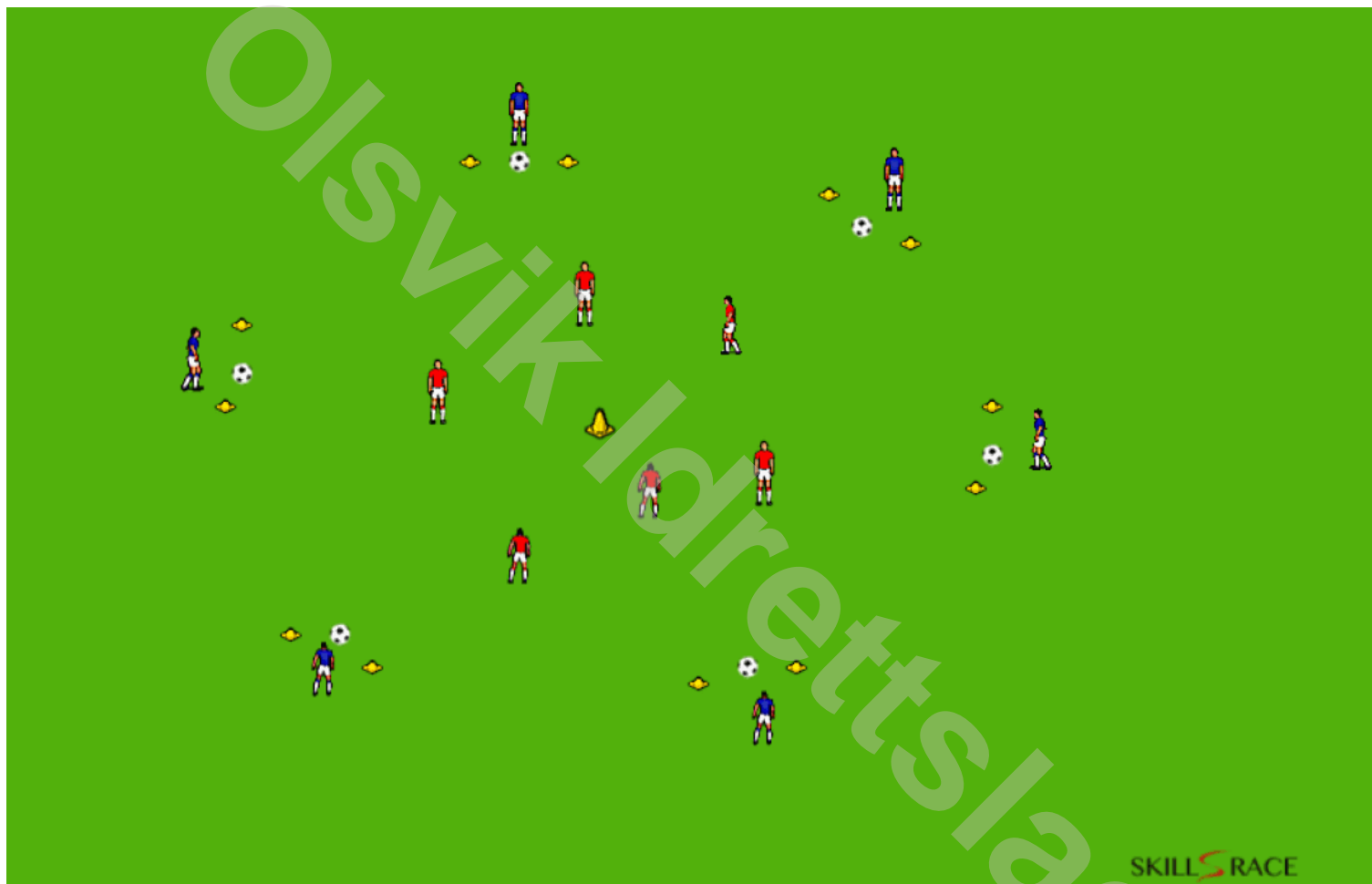
Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjeglene. De utenfor har hver sin ball.

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.



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.

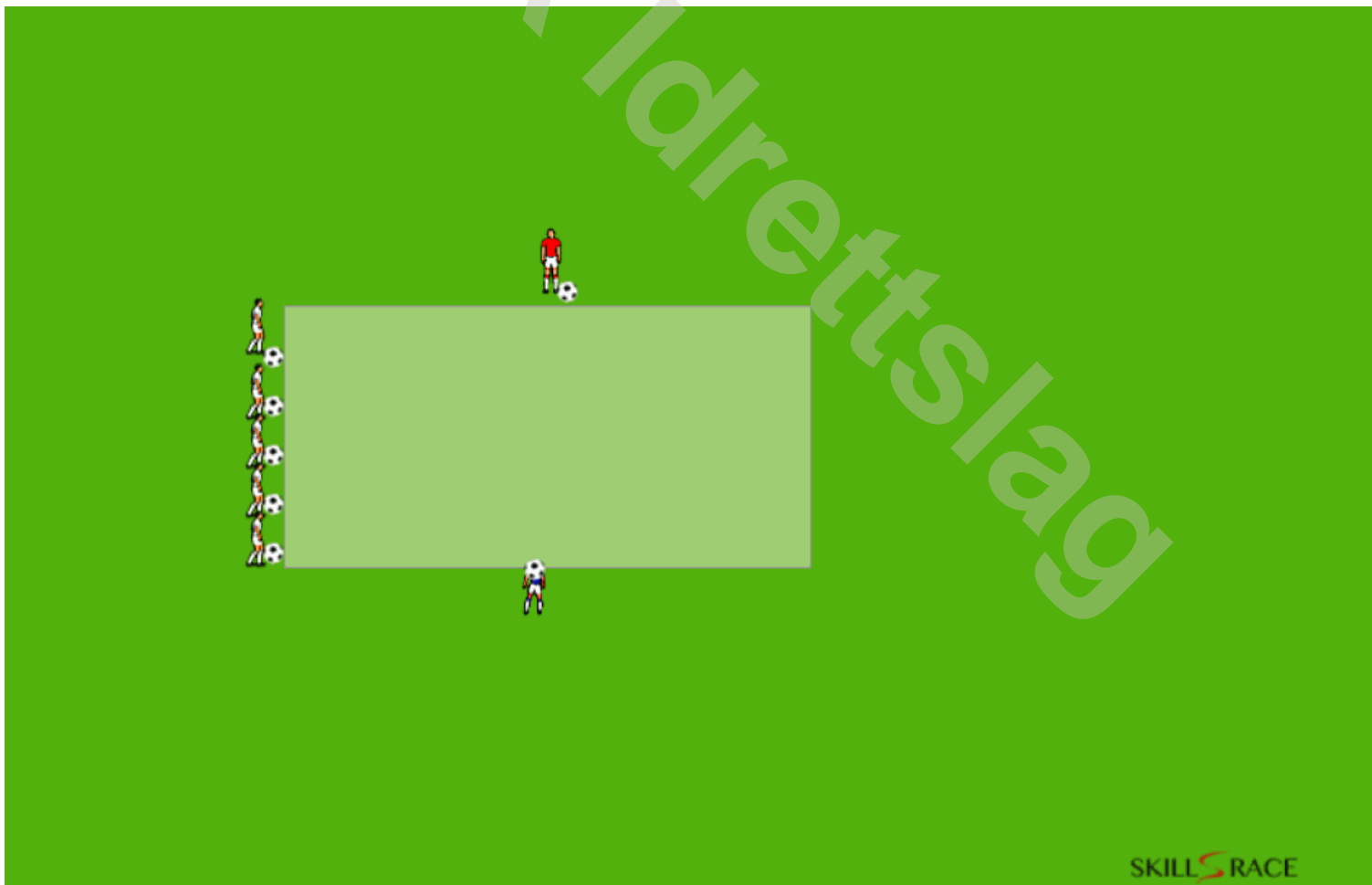
UTFØRELSE

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 12 (9 år)

Kongespill

REP	ANT	INT	MIN
1		5	10'

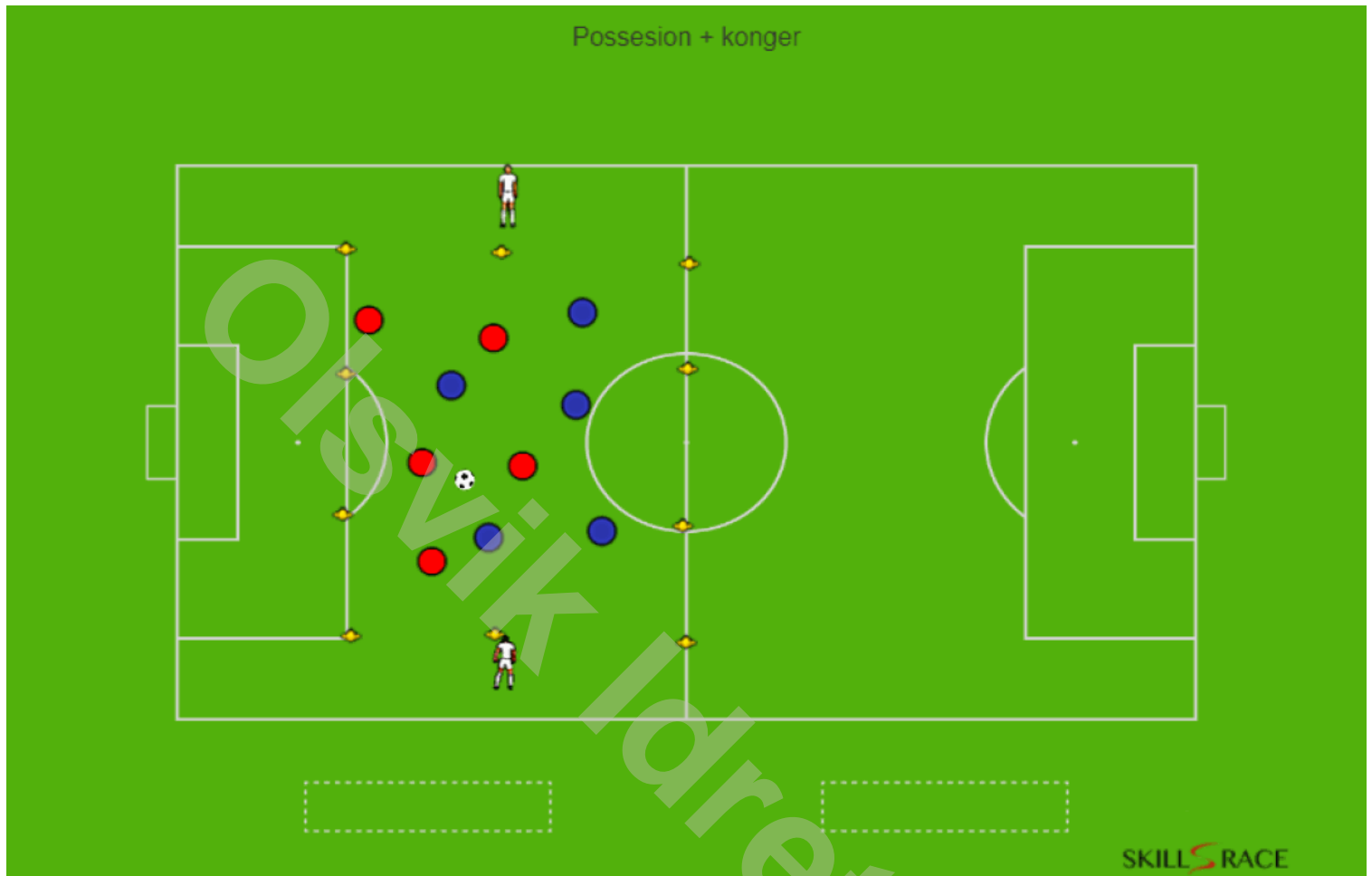


Fig.1 Possesion + konger Spill hvor det handler om å beholde ballen i laget, samt flytte ballen fra ende til ende.

Økt 12 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		7	10'

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