

## Økt 4 (9 år)

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

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.

## 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.

## 2 vs 2, føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	15'

En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje.

## Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
1		7	25'

Vanlig, fritt spill på gitt område.

# Økt 4 (9 år)

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

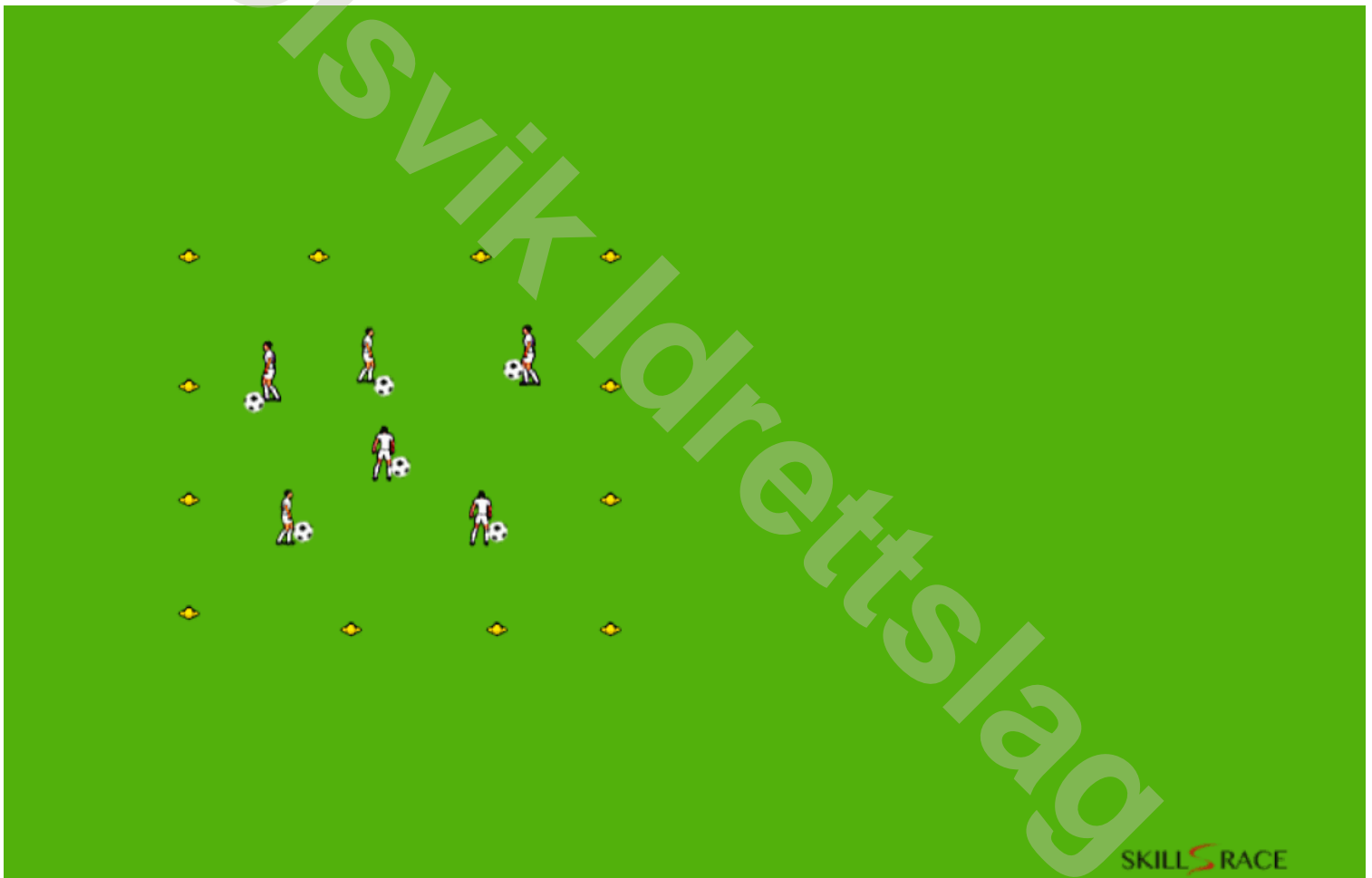
Holde kontroll på egen ball til enhver tid.

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 4 (9 år)

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.

### 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.

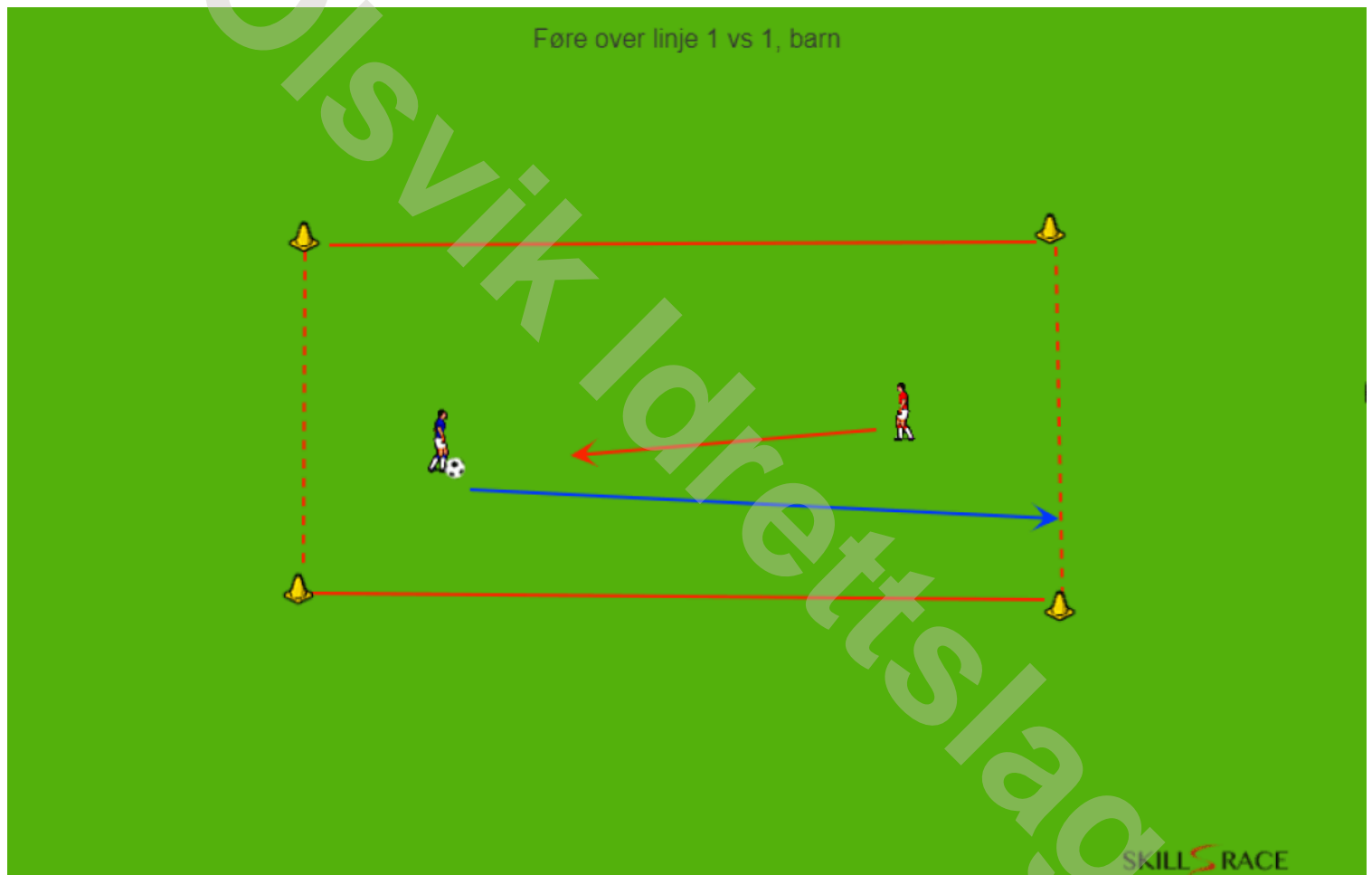


Fig.1 Føre over linje 1 vs 1, barn

# Økt 4 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1	8	5	15'

## 2 vs 2, føre over linje, barn

En lang og bred firkant. Mål scores ved at spillerne fører over linja på en av siden. Spillerne stiller seg opp på samme måte som ved 1 vs 1, 2 vs 2 med mål. Hvis forsvarerne vinner kan de kontre å score over motsatt linje.

### FORMÅL

Jobbe med offensiv og defensive kvaliteter. Fokus velges av trener, men ikke jobb med begge samtidig. Spillerne må ha høyt tempo i bevegelsene sine, hvordan skal angriper nr2 forholde seg til forsvarer og ballfører? Hva må forsvarerne gjøre for å hindre scoring?

### FORBEREDELSE

Lang bred bane uten fysiske mål på sidene da målet er å føre ballen over linja. 15 m lang og 10 m bred kan være et utgangspunkt.

### UTFØRELSE

Angriperne starter med ballen og skal utfordre forsvarer. Hvis forsvarer vinner ballen kan de kontre over motsatt strek.



Fig.1 2 vs 2 føre over linje, barn

# Økt 4 (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