

Økt 6 (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	15'

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.

Velte ball på kjegle, barn

REP	ANT	INT	MIN
1	10	2	10'

Velte ball på kjegle er en lek som kan være fin å ha som konkurranse eller en lett oppvarming før treningen. Mest for moro skyld, men spillerne jobber med presisjon i pasning/skudd under litt stressede situasjoner. Man skal forsøke å sparke ballen av kjeglen, gjerne 3 ganger. Den/de som er først ferdig vinner konkurransen. Man kan variere hvordan man skal gjøre det, feil fot, hode osv og variere avstand til kjeglen.

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 6 (9 år)

REP	ANT	INT	MIN
1		5	15'

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 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.



REP	ANT	INT	MIN
1	10	2	10'

Velte ball på kjegle, barn

Velte ball på kjegle er en lek som kan være fin å ha som konkurranse eller en lett oppvarming før treningen. Mest for moro skyld, men spillerne jobber med presisjon i pasning/skudd under litt stressede situasjoner. Man skal forsøke å sparke ballen av kjeglen, gjerne 3 ganger. Den/de som er først ferdig vinner konkurransen. Man kan variere hvordan man skal gjøre det, feil fot, hode osv og variere avstand til kjeglen.

FORMÅL

Enkel oppvarming og konkurranse som kan få spillerne engasjerte. Jobber med presisjons skyting.

FORBEREDELSE

Sett opp hatter med ball oppå, lag en linje noen meter unna slik at vi får en grei avstand til ballene. Lag noen lag med f.eks 3 spillere på hvert lag og kjør konkurranse. Øk avstanden hvis det blir lett.

UTFØRELSE

Sett opp hatter med ball oppå, lag en linje noen meter unna slik at vi får en grei avstand til ballene. Lag noen lag med f.eks 3 spillere på hvert lag og kjør konkurranse. Øk avstanden hvis det blir lett.

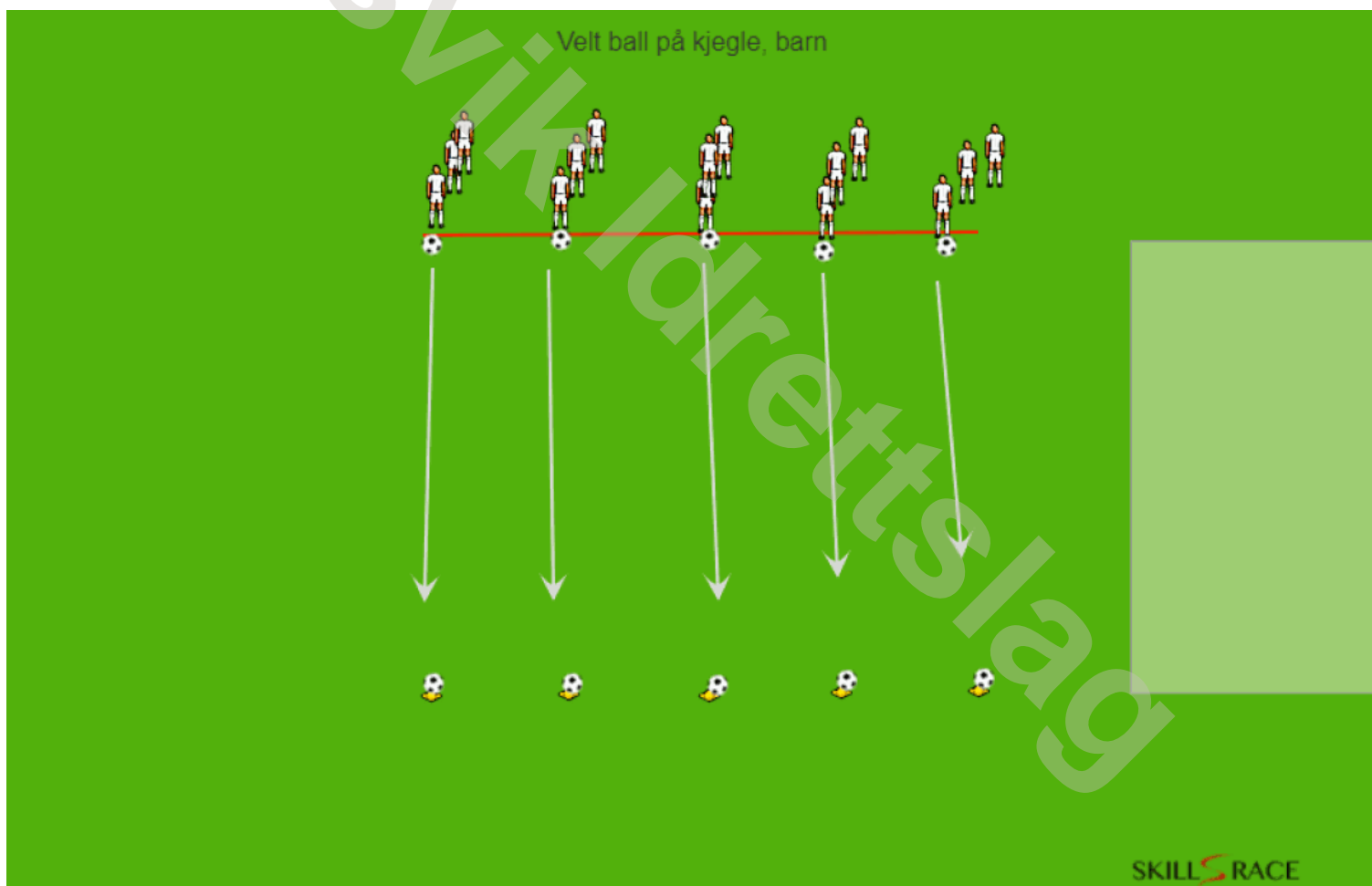


Fig.1 Velt ball på kjegle, barn

Økt 6 (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.

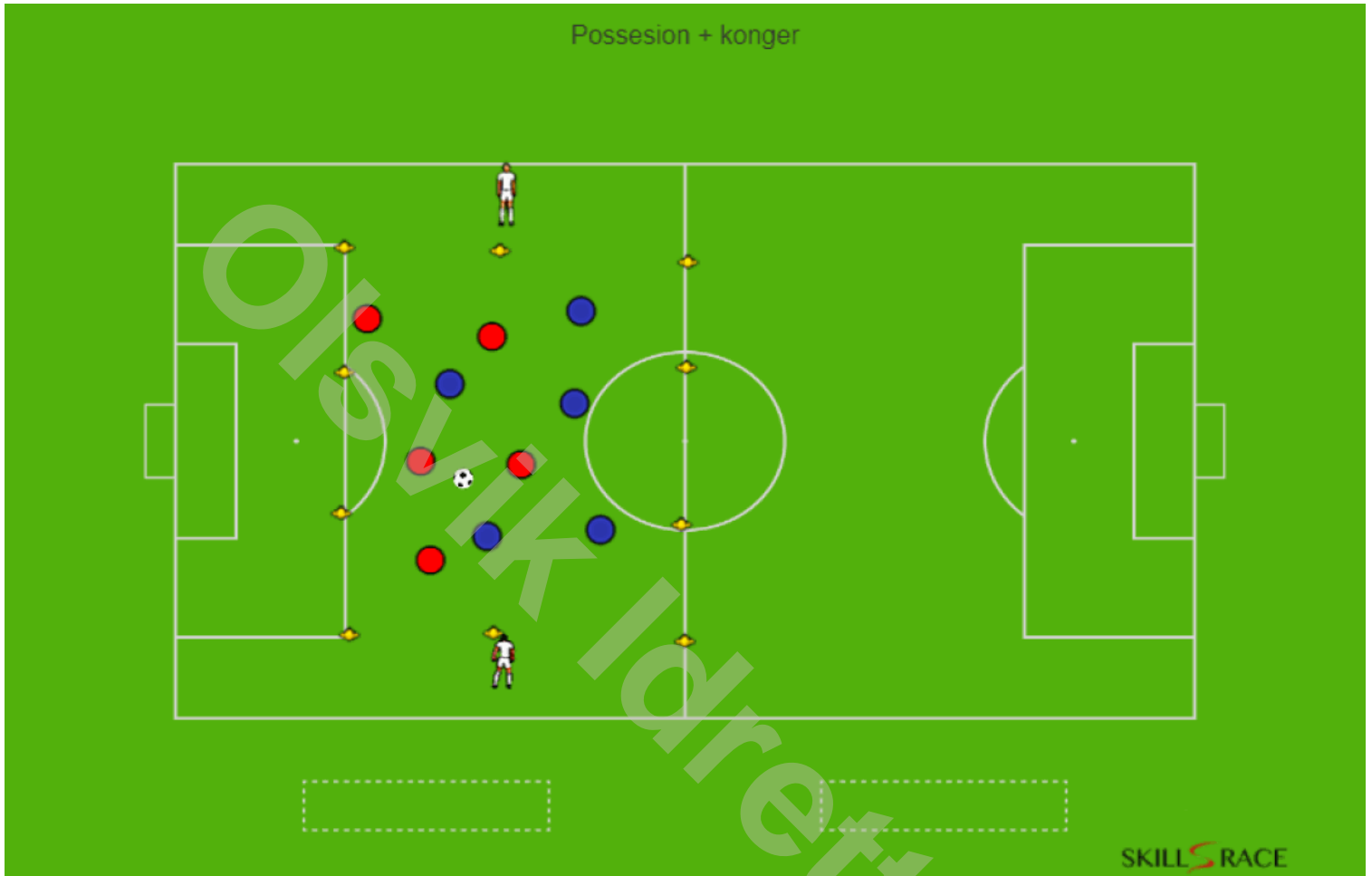


Fig.1 Possesjon + konger Spill hvor det handler om å beholde ballen i laget, samt flytte ballen fra ende til ende.

Økt 6 (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