

# Økt 10 (10 år)

F-økt . Bruk gjerne stasjonstrening om mulig.

60 minutter

## Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



Alle spillerne er i et avgrenset område 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.

## 2 vs 2, føre over linje, barn

REP	ANT	INT	MIN
	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. Lag flere baner slik at alle er i tilstrekkelig aktivitet.

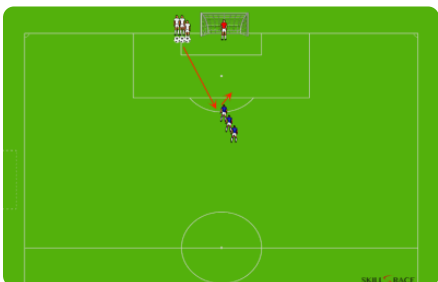
## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
		5	25'

Vanlig spill 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner.

## Avslutning på løpende rekke

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



Del gruppen i to, med halvparten ved siden av målet med ball og halvparten uten ball utenfor linjen man skal skyte fra. Spilleren som skal avslutte får en pasning, tar med seg ballen og avslutter på mål. Den som har avsluttet henter ball og stiller seg bakerst i rekken ved stolpen. Husk: unngå kø. Bruk flere mål samtidig eller kjør flere aktiviteter samtidig.

# Økt 10 (10 år )

REP	ANT	INT	MIN
		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 10 (10 år )

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

### 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 10 (10 år )

## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
		5	25'

Vanlig spill 7v7 - med så kamplik størrelse som mulig. Spill gjerne med innkast og corner.

Olsviik Idrettslag

## Avslutning på løpende rekke

Del gruppen i to, med halvparten ved siden av målet med ball og halvparten uten ball utenfor linjen man skal skyte fra. Spilleren som skal avslutte får en pasning, tar med seg ballen og avslutter på mål. Den som har avsluttet henter ball og stiller seg bakerst i rekken ved stolpen. Husk: unngå kø. Bruk flere mål samtidig eller kjør flere aktiviteter samtidig.

### FORMÅL

Score mål

Medtak

### UTFØRELSE

- 1 Del gruppen i to, med halvparten ved siden av målet med ball og halvparten uten ball utenfor linjen man skal skyte fra. Spilleren som skal avslutte får en pasning, tar med seg ballen og avslutter på mål. Den som har avsluttet henter ball og stiller seg bakerst i rekken ved stolpen.
- 2 Husk: unngå kø. Bruk flere mål samtidig eller kjør flere aktiviteter samtidig.

