

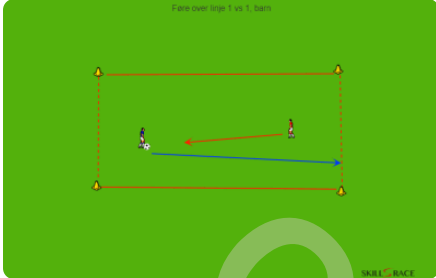
Økt 11 (10 år)

F-økt.

62 minutter

1 vs 1 føre over linje, barn

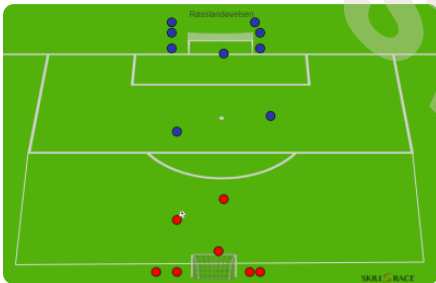
REP	ANT	INT	MIN
	8	10	12'



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.

Røssland øvelsen

REP	ANT	INT	MIN
	10	8	15'



Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje. 5–7 spillere på hvert lag.
- Trener står med ballmagasin.
- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «tre rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dødlinje.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

Spill 5v5

REP	ANT	INT	MIN
		7	25'



Vanlig, fritt spill på gitt område.

Hode, skulder, kne og ball lek

REP	ANT	INT	MIN
		2	8'



To og to med en ball, still opp på rekke rygg mot rygg og ballen på bakken midt i mellom. Ganske nær avstand. Begge skal stå helt oppreist.

Treneren gir beskjeder som spillerne skal følge: "Hode, skulder, tå, hode, kne, BALL". Hver gang det ropes ball er det om å gjøre å snappe ballen med hendene først.

Man kan gjøre det til en konkurranse der det er best av 10.

Økt 11 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	12'

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.

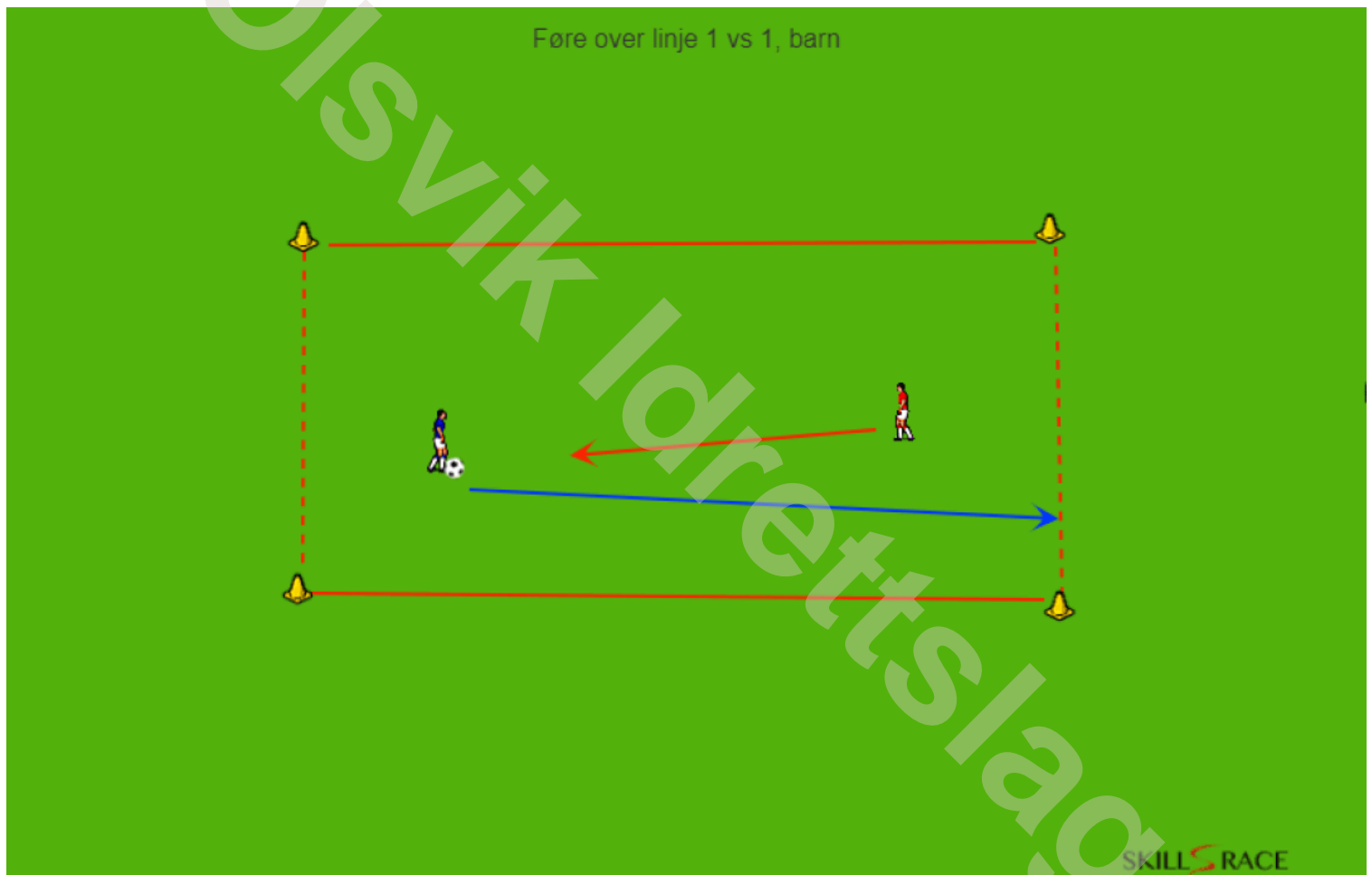


Fig.1 Føre over linje 1 vs 1, barn

Røssland øvelsen

Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje. 5–7 spillere på hvert lag.
- Trener står med ballmagasin.
- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «tre rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dødlinje.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

FORMÅL

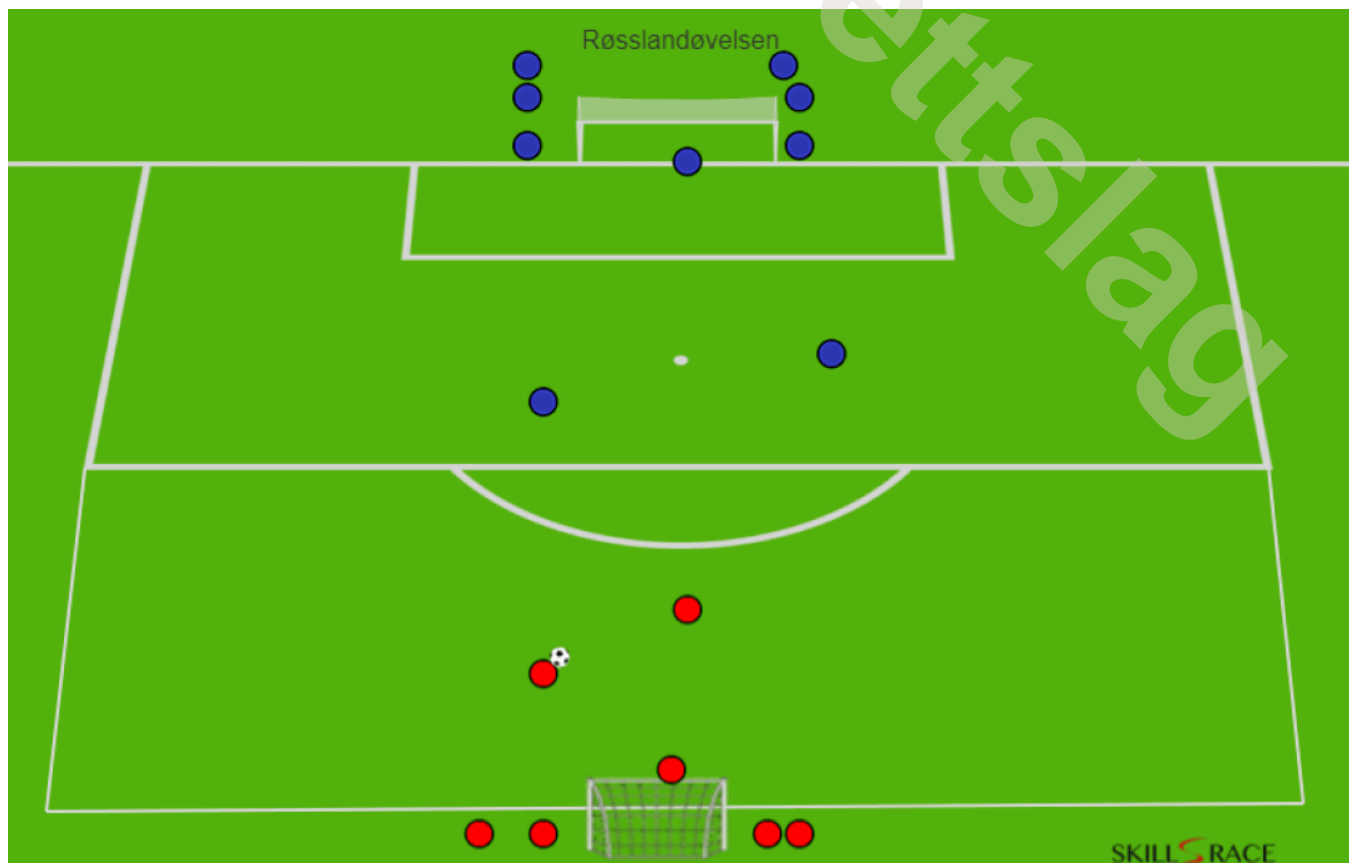
Utnytte ulike angrepssituasjoner som 1 vs 1, 2 vs 1 etc.

FORBEREDELSE

Sett opp en bane som er stor nok til småbanespill

UTFØRELSE

- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «tre rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dødlinje.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».



Økt 11 (10 år)

Fig.1 Røsslandøvelsen

Olsviik Idrettslag

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

Økt 11 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
		2	8'

Hode, skulder, kne og ball lek

To og to med en ball, still opp på rekke rygg mot rygg og ballen på bakken midt i mellom. Ganske nær avstand. Begge skal stå helt oppreist. Treneren gir beskjeder som spillerne skal følge: "Hode, skulder, tå, hode, kne, BALL". Hver gang det ropes ball er det om å gjøre å snappe ballen med hendene først. Man kan gjøre det til en konkurranse der det er best av 10.

UTFØRELSE

- 1 To og to med en ball, still opp på rekke rygg mot rygg og ballen på bakken midt i mellom. Ganske nær avstand. Begge skal stå helt oppreist.
- 2 Treneren gir beskjeder som spillerne skal følge: "Hode, skulder, tå, hode, kne, BALL". Hver gang det ropes ball er det om å gjøre å snappe ballen med hendene først.
- 3 Man kan gjøre det til en konkurranse der det er best av 10.

