

Økt 12 (10 år)

A-økt

60 minutter

Mottak, pasning, vending sirkel

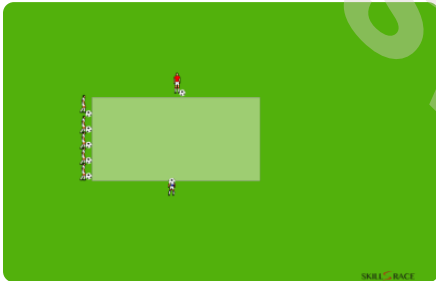
REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



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

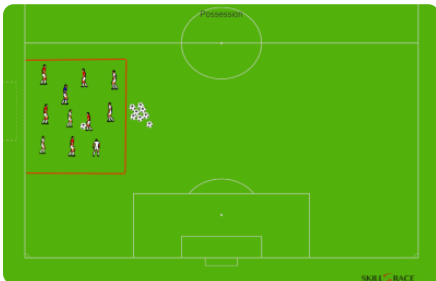
REP	ANT	INT	MIN
		5	10'



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 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

Possession

REP	ANT	INT	MIN
		5	15'



Spill uten mål med to lag på gitt område. Målet er å holde ballen i laget. Trener står med ballsentral og setter i gang det laget som skal ha ball når ballen går ut over linjen. Juster vanskelighetsgrad ut fra størrelse på området og dersom gruppen er kommet langt legg inn touchbegrensninger. Bruk gjerne joker/overtallsspiller.

Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
		5	25'

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

Økt 12 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	10'

Mottak, pasning, vending sirkel

Halvparten av gruppen inni sirkelen, og den andre halvparten utenfor bak kjevlene. 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 kjevlene. Spilleren løper rolig inn til kjevlene 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

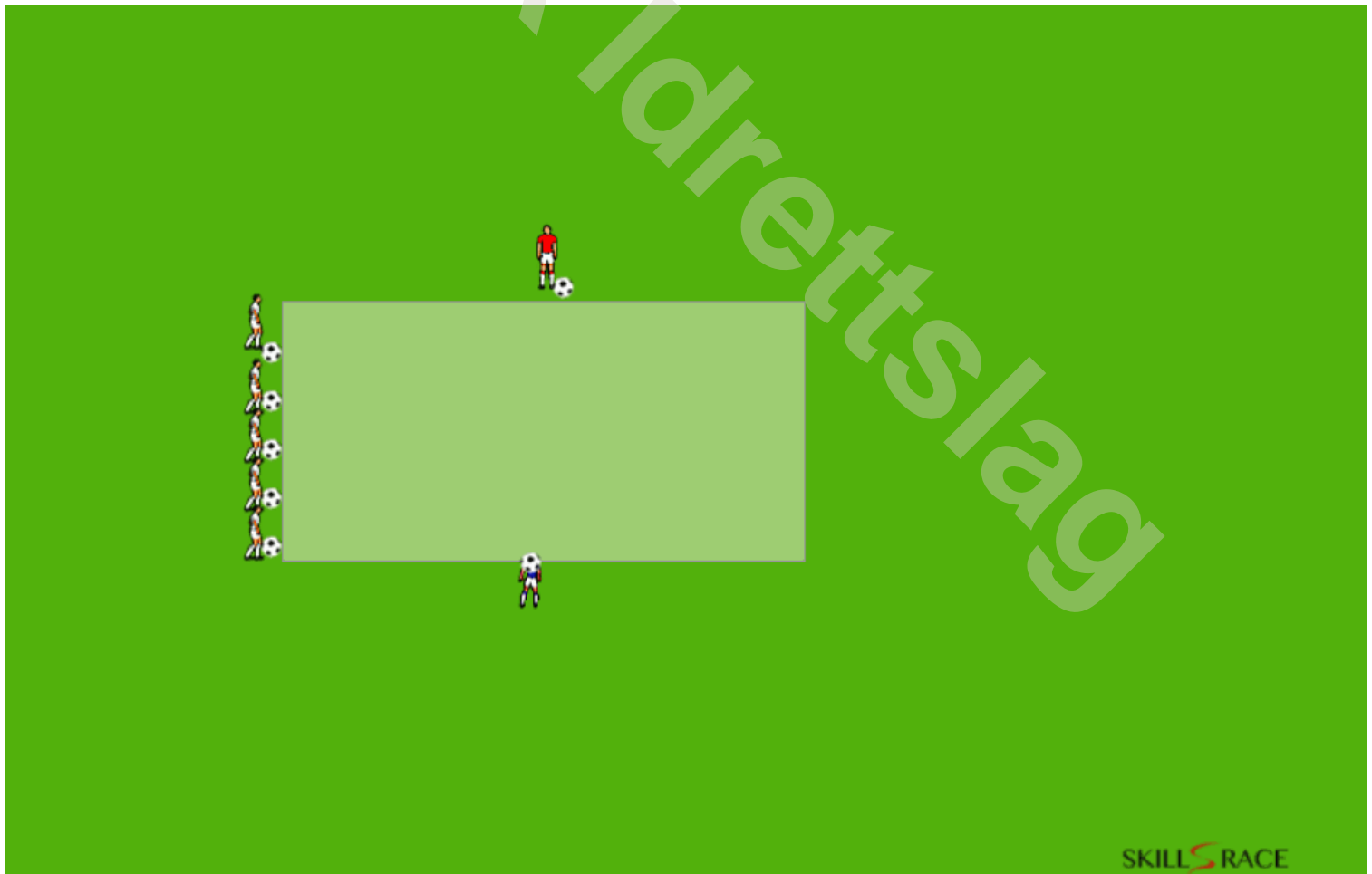
Føring av ball, temposkifte, orientering

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.

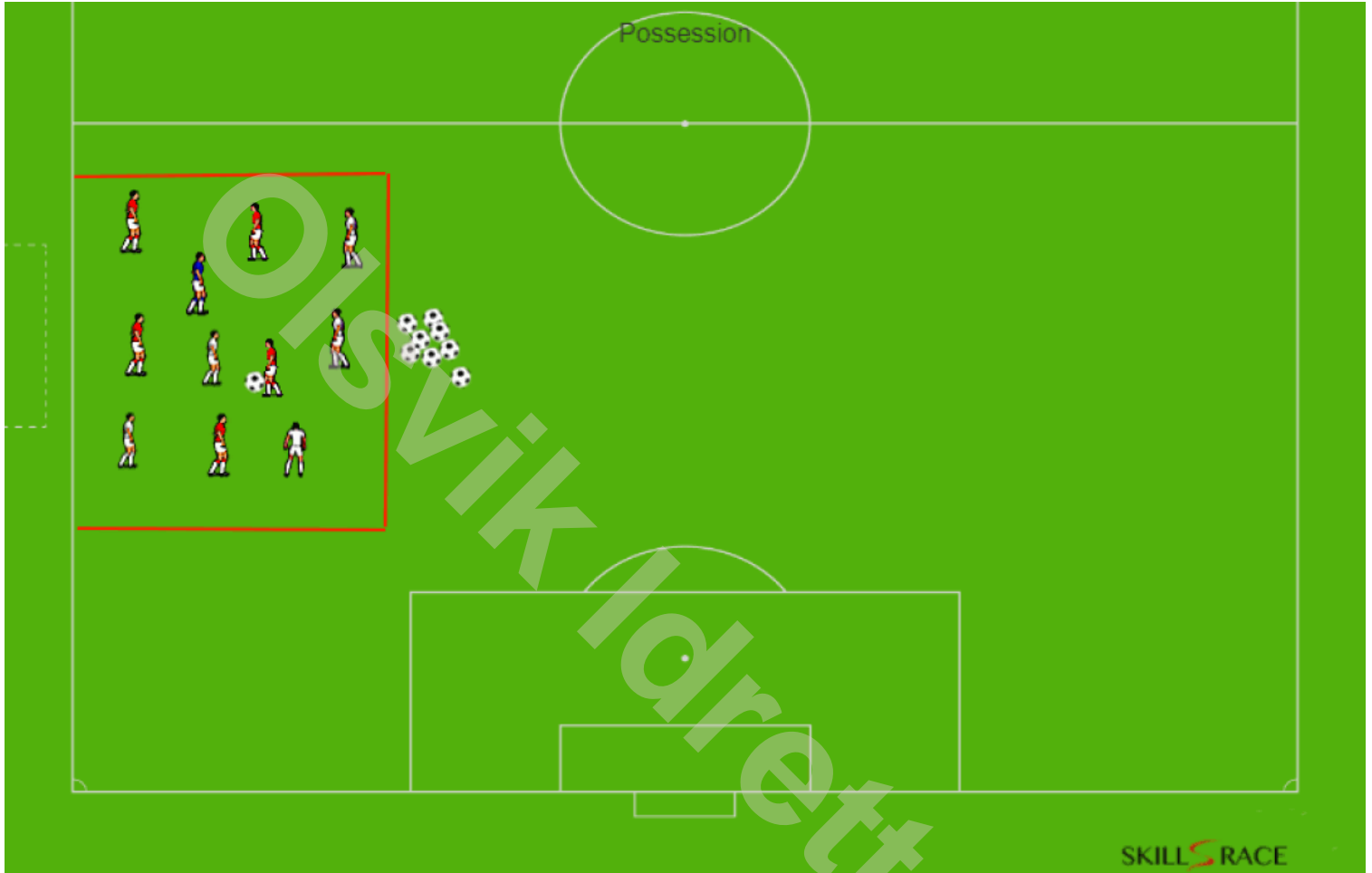


Økt 12 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	15'

Possession

Spill uten mål med to lag på gitt område. Målet er å holde ballen i laget. Trener står med ballsentral og setter i gang det laget som skal ha ball når ballen går ut over linjen. Juster vanskelighetsgrad ut fra størrelse på området og dersom gruppen er kommet langt legg inn touchbegrensninger. Bruk gjerne joker/overfallsspiller.



Økt 12 (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