

# Økt 4 (10 år)

A-økt

60 minutter

## Alle på lag

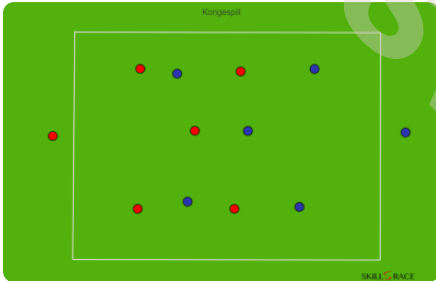
REP	ANT	INT	MIN
		2	10'



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.

## Kongespill

REP	ANT	INT	MIN
	10	8	15'



To lag med likt antall spillere spiller mot hverandre innenfor et gitt område. På hver kortsidde er det 1 konge fra hvert lag, som er på lag med det laget som har ballen.

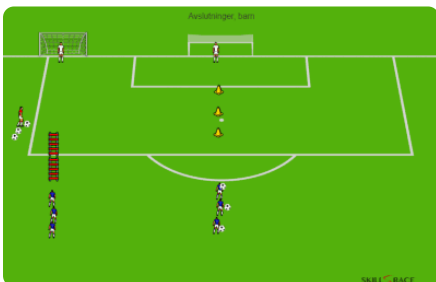
## Spill 7v7

REP	ANT	INT	MIN
		5	25'

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

## Avslutninger, barn

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'



Avslutninger kan gjøres på mange forskjellige varianter. Her får dere en enkel øvelse for å terpe på avslutninger utenom spill. Husk at en må lage flere stasjoner istedenfor lange køer når vi driver terping av ferdighet. Ha litt motstand i form av kjepler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

# Økt 4 (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)

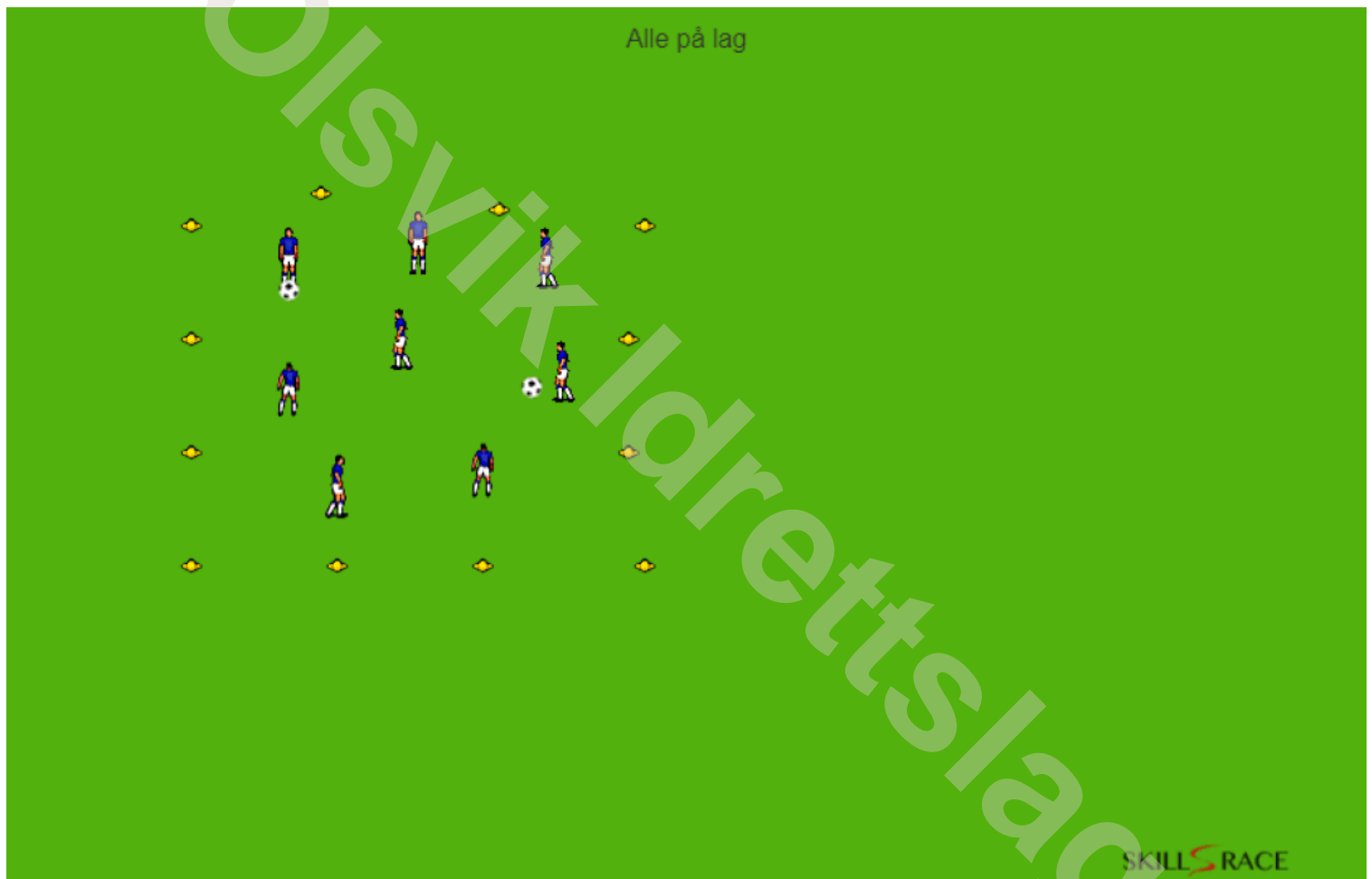


Fig.1 Alle på lag

# Økt 4 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	8	15'

## Kongespill

To lag med likt antall spillere spiller mot hverandre innenfor et gitt område. På hver kortsid er det 1 konge fra hvert lag, som er på lag med det laget som har ballen.

### FORMÅL

- 1 Holde ballen i laget, spille fra konge til konge. Poeng hvis ballen går uten brudd fra keeper til keeper.
- 2 Variasjoner kan være antall spillere, med eller uten joker. Touchbegrensninger og barnestørrelsen.

### FORBEREDELSE

- 1 40 x 20
- 2 Barnestørrelsen vil hele tiden være avhengig av antall spillere som deltar.

### INNSIKT

Momenter: Orienter, romtolkning, bevegelse med og uten ball +++++

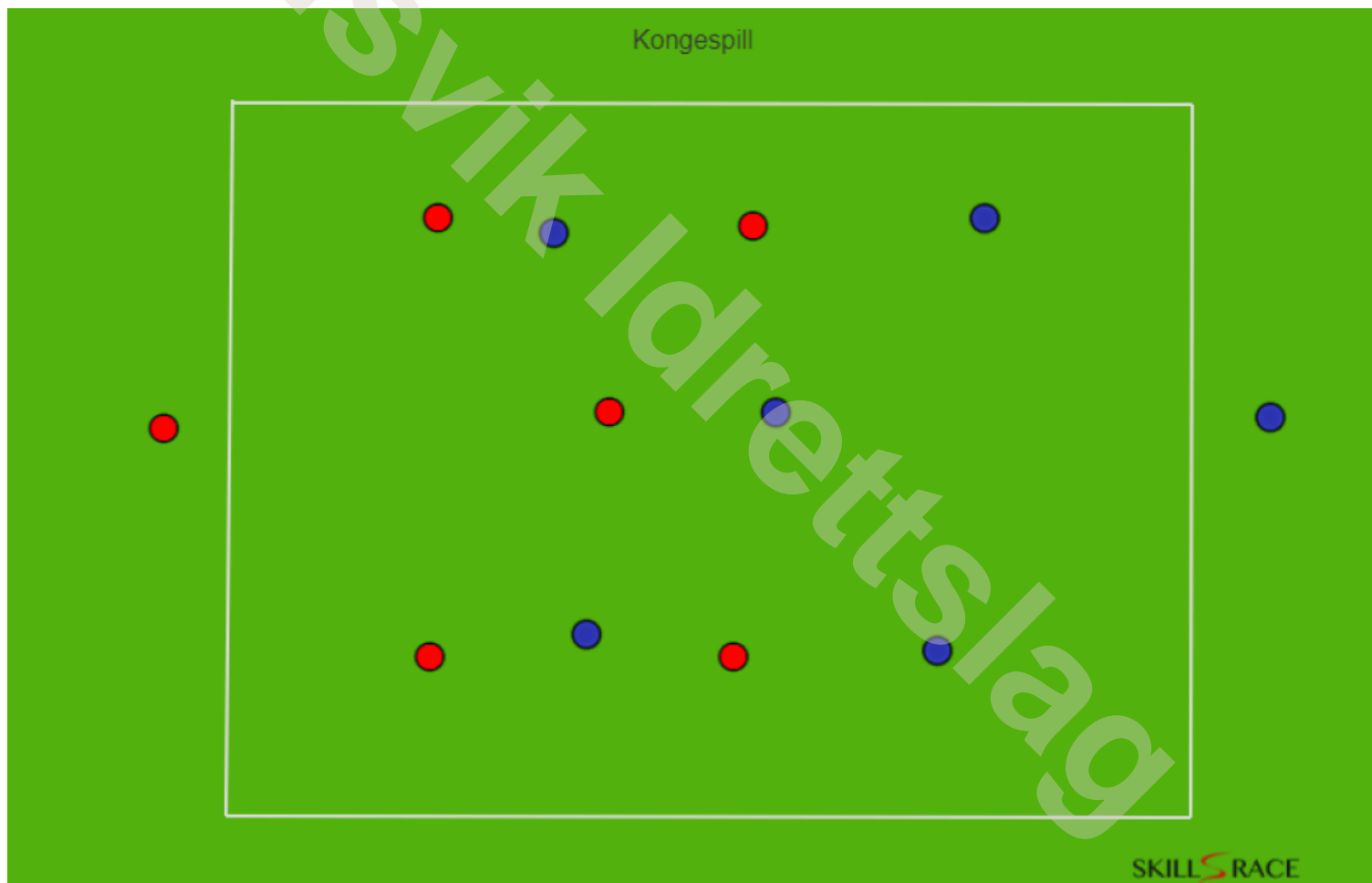


Fig.1 Kongespill Kongespill uten joker

# Økt 4 (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

# Økt 4 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	10'

## Avslutninger, barn

Avslutninger kan gjøres på mange forskjellige varianter. Her får dere en enkel øvelse for å terpe på avslutninger utenom spill. Husk at en må lage flere stasjoner istedenfor lange køer når vi driver terping av ferdighet. Ha litt motstand i form av kjebler, velg om du ønsker keeper eller ikke.

### FORMÅL

Få spillerne til å terpe på ulike avslutningsferdigheter.

### FORBEREDELSE

Sett opp noen kjebler som spillerne må føre i mellom før de avslutter. Be dem sende en pasning før du får ball igjen å avslutter på mål. Avslutningene kan være i mange varianter.

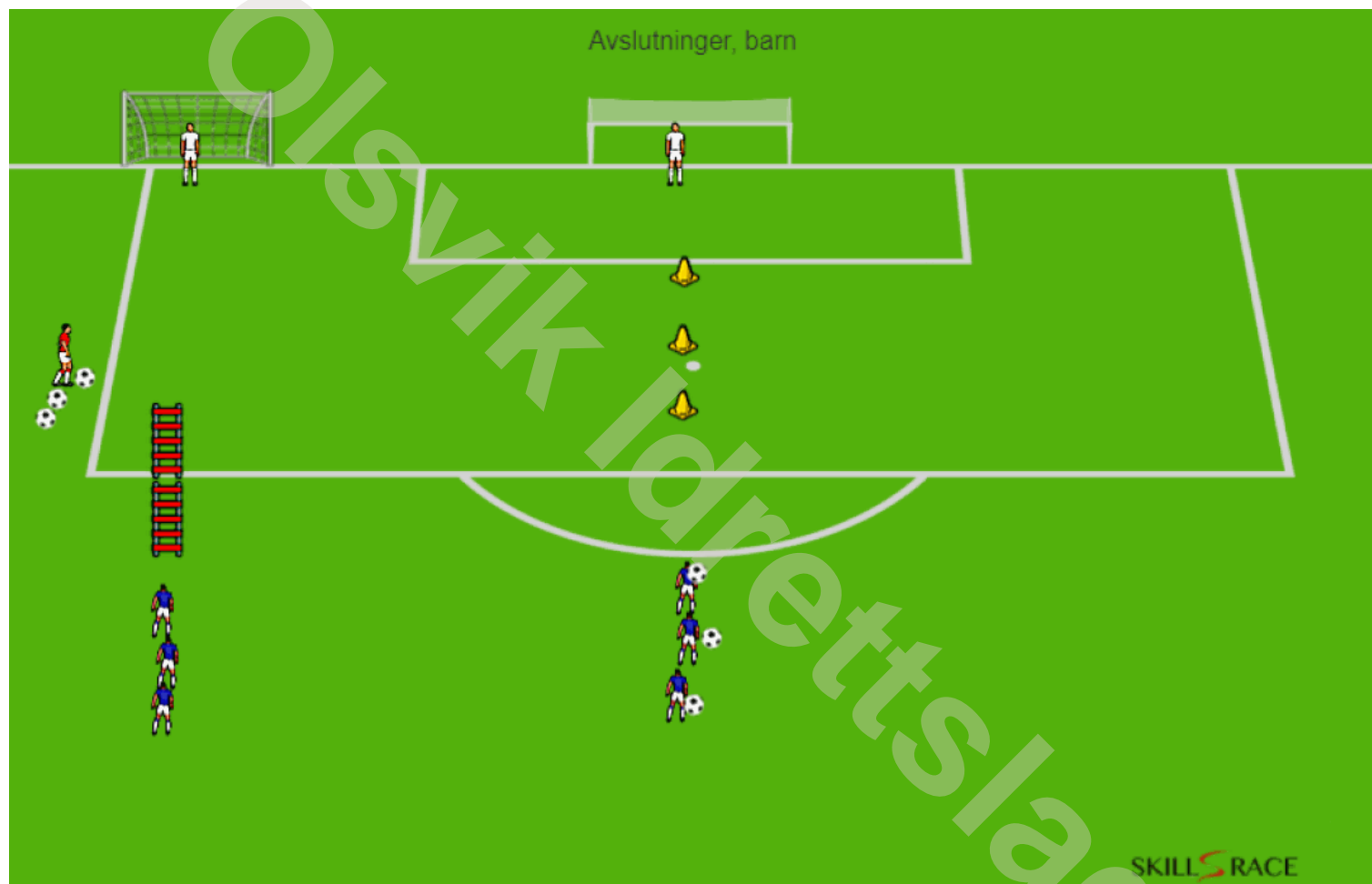


Fig.1 Avslutninger, barn