

Økt 7 (10 år)

A-økt.

58 minutter

Føring i firkant, barn

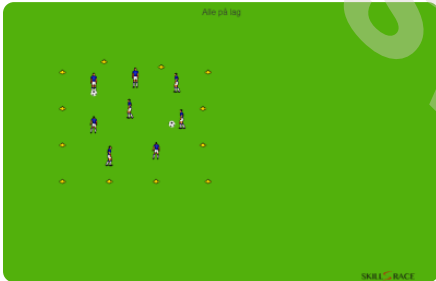
REP	ANT	INT	MIN
	10	5	5'



Alle spillere skal inn i samme firkant med hver sin ball. Her skal de gjøre forskjellige øvelser som å føre med begge føtter, ballen mellom beina, triksing, føre med innsiden og utsiden av foten. I denne øvelsen er det bare fantasien som setter en stopper for hva spillerne kan gjøre med ballen.

Alle på lag

REP	ANT	INT	MIN
		2	8'



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.

1v1 på mål

REP	ANT	INT	MIN
		5	20'



Del inn i to lag. Spillerne stiller seg ved stolpene (sørg for at det ikke blir for lang kø - lag flere baner). Den forsvareren som er først i køen spiller ball opp til angriperen - og man er i gang. Angriperen skal forsøke å passere motstander - score mål. Hovedoppgaven til forsvarer er å hindre motstander mål, dersom h*n vinner ball skal en forsøke å score på motsatt mål. Man spiller til ball er utenfor området eller i mål.

4 vs 4

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	25'



Småbanespill, 4 mot 4

Økt 7 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	10	5	5'

Føring i firkant, barn

Alle spillere skal inn i samme firkant med hver sin ball. Her skal de gjøre forskjellige øvelser som å føre med begge føtter, ballen mellom beina, triksing, føre med innsiden og utsiden av foten. I denne øvelsen er det bare fantasien som setter en stopper for hva spillerne kan gjøre med ballen.

FORMÅL

Jobbe med spillernes touch og orientering i en enkel øvelse.

FORBEREDELSE

Lag en passe stor firkant, kan gjerne lage den litt stor i starten slik at spillerne vil følge en større mestring så kan en lage firkanten mindre etterhvert. Alle spillerne må ha en ball hver.

UTFØRELSE

Spillerne har en vær sin ball og gjør forskjellige ting som f.eks føre med høyre og venstre fot, innside/utside, tæppe med tærna, tæppe med hælen, ball mellom beina etc. Kan gjerne gjøres i forkant av en lekøvelse i samme firkant.

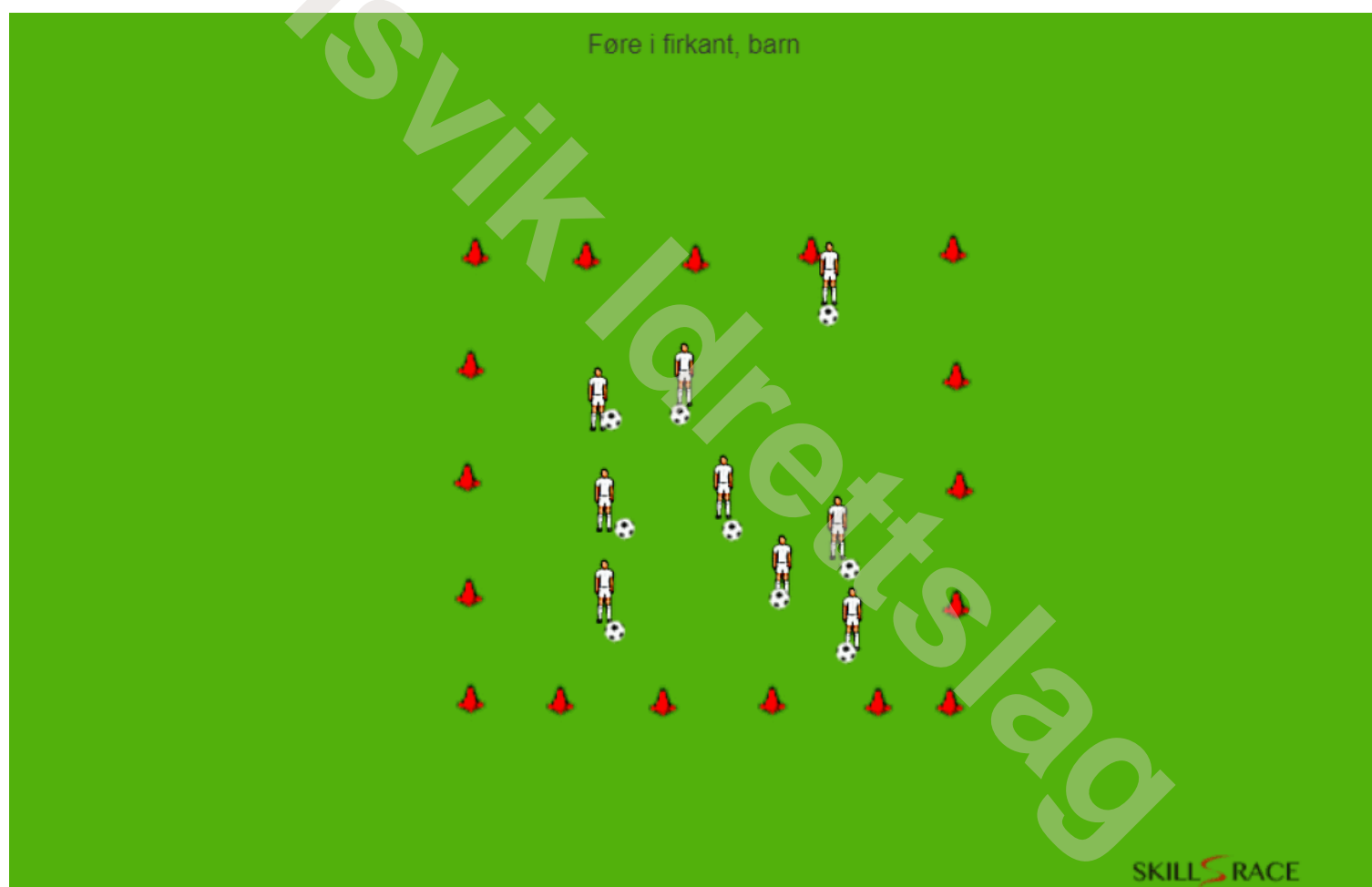


Fig.1 Føre i firkant, barn

Økt 7 (10 år)

REP ANT INT MIN

2

8'

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

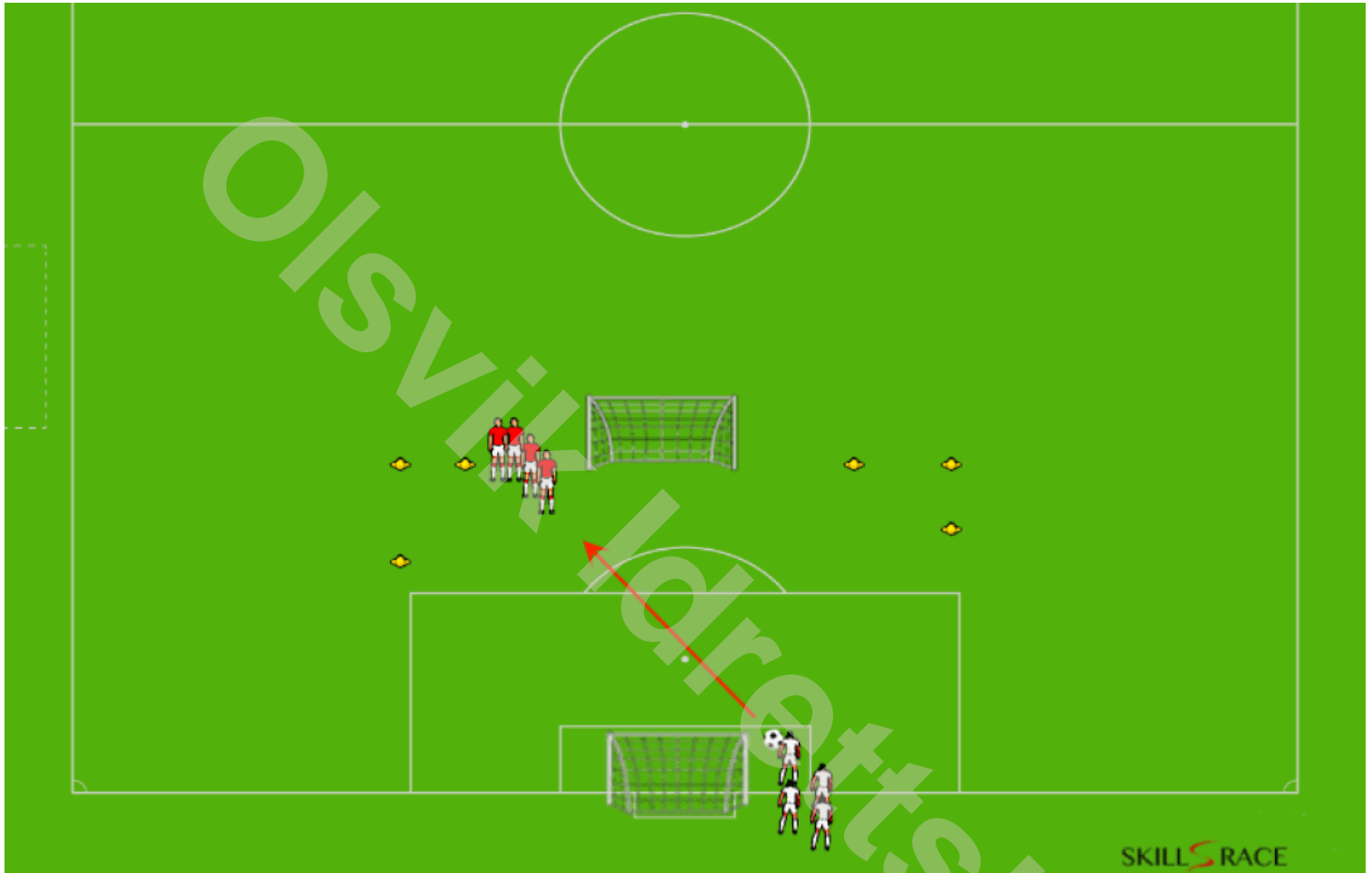
Økt 7 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
		5	20'

1v1 på mål

Del inn i to lag. Spillerne stiller seg ved stolpene (sørg for at det ikke blir for lang kø - lag flere baner). Den forsvareren som er først i køen spiller ball opp til angriperen - og man er i gang. Angriperen skal forsøke å passere motstander - score mål. Hovedoppgaven til forsvarer er å hindre motstander mål, dersom h*n vinner ball skal en forsøke å score på motsatt mål.

Man spiller til ball er utenfor området eller i mål.



Økt 7 (10 år)

REP	ANT	INT	MIN
	8	10	25'

4 vs 4

Småbanespill, 4 mot 4

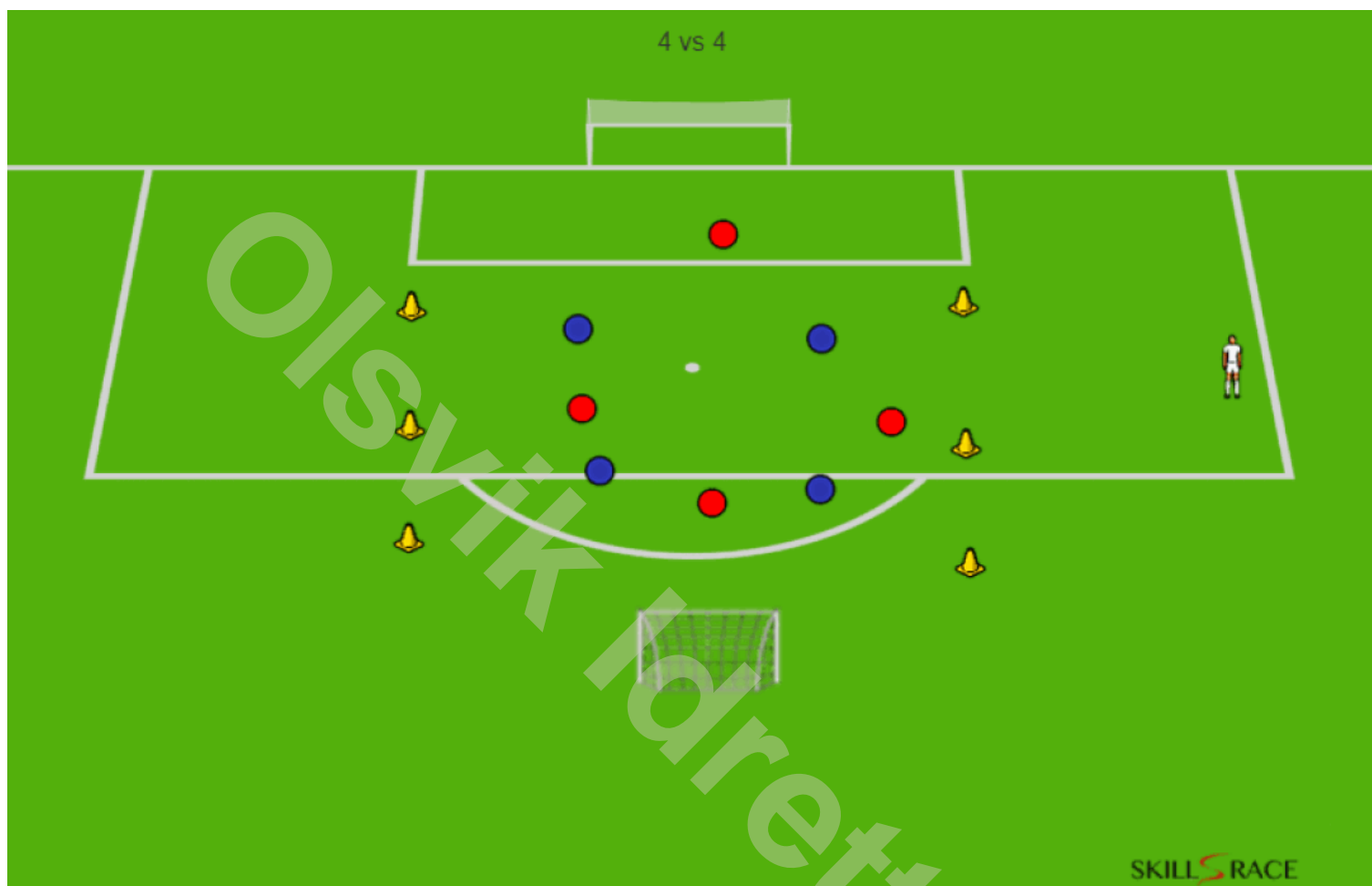


Fig.1 4 vs 4