

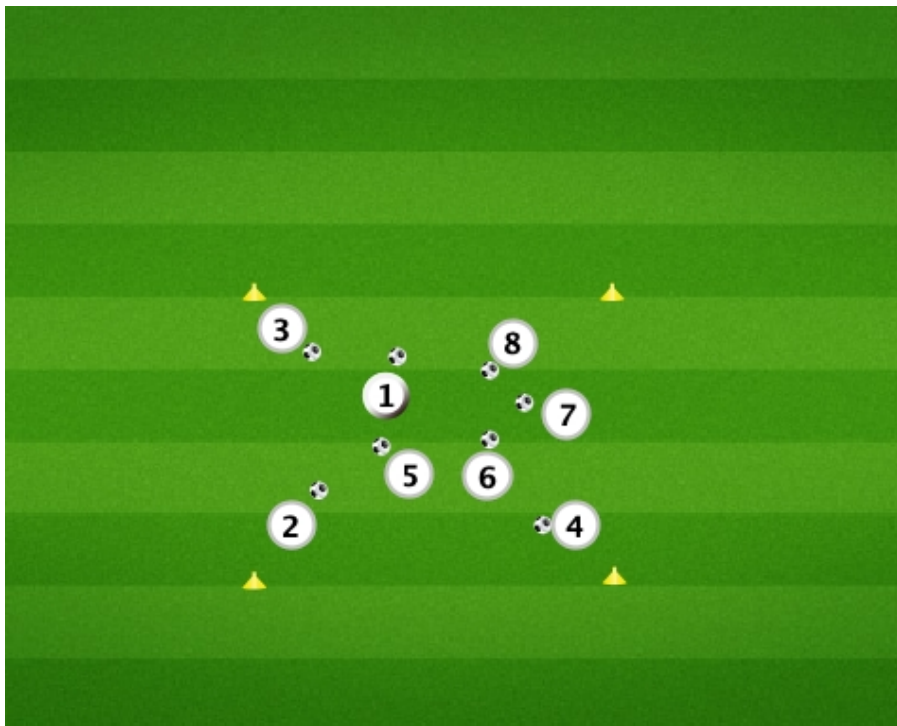


Samling før økt

Fokus i dag

- Høre på treneren når den snakker
- Ha det gøy

Øvelse 1: Sjef over ball (for yngre)



Forklaring

Hver spiller har hver sin ball innenfor avgrenset område.

Variasjoner:

- Ulike føringer (høyre, venstre)
- Ulike vendinger (øve på å skifte retning)

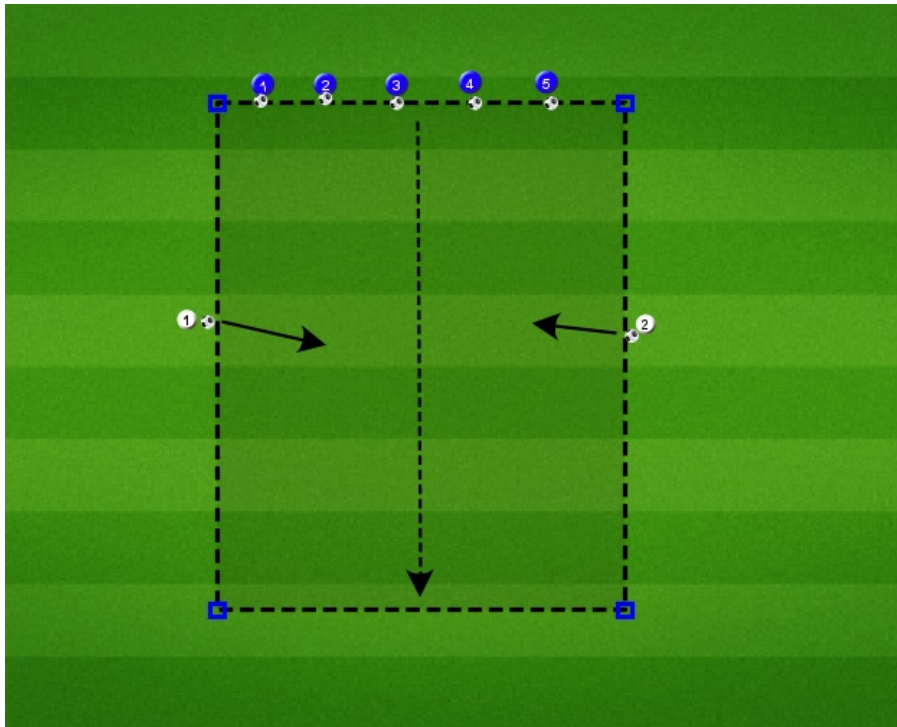
Unngå å krasje

Tempo-økninger (legge inn sekvenser med feks 3-5 sekunder de skal øke farten til maks)

Konkurranser:

Trener(e) prøver å stå i veien, spillerne skal både unngå å krasje med trener og andre spillere.

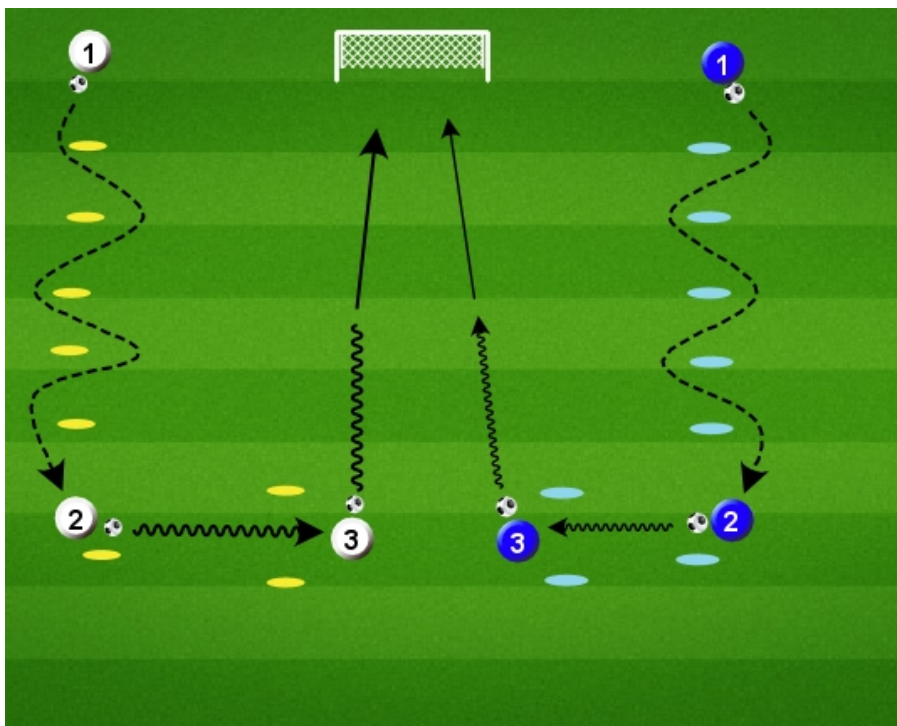
Øvelse 2: Cowboy og Indianer



Forklaring

- 1-2 spillere (evt trenere) begynner på utsiden av banen med en ball. Resten av gruppen stiller seg på den ene kortiden.
- Blå spilleres oppgave er å føre balle så raskt som mulig over til den andre siden uten at baller dere blir truffet av "Cowboyene" (hvite spillere).
- Hvite spilleres oppgave er å prøve å teffe blå spiller sin ball. Da blir han/hun "cowboy".
- Spillet avsluttes når det er en blå spiller igjen.

Øvelse 3: Ødegaard-løype for yngre



Forklaring

NB! Løypen kan utvikles. F.eks: sette kjepler i sik-sak, gjøre noe spesielt ved eller gjennom kjepler osv.

4-6 spillere jobber gjennom en løype. 2-3 starter fra hver side av målet. En voksen står i mål og spiller ut til barna. De voksne er ikke keeper. Hvis man treffer mål, så er det mål.

- 1: Føre ballen i slalom gjennom kjeplene
- 2: Spurte rett frem med ballen
- 3: Føre mot mål og skyte mens man har høy fart
- 4: Hente ball og over til DEN ANDRE SIDEN

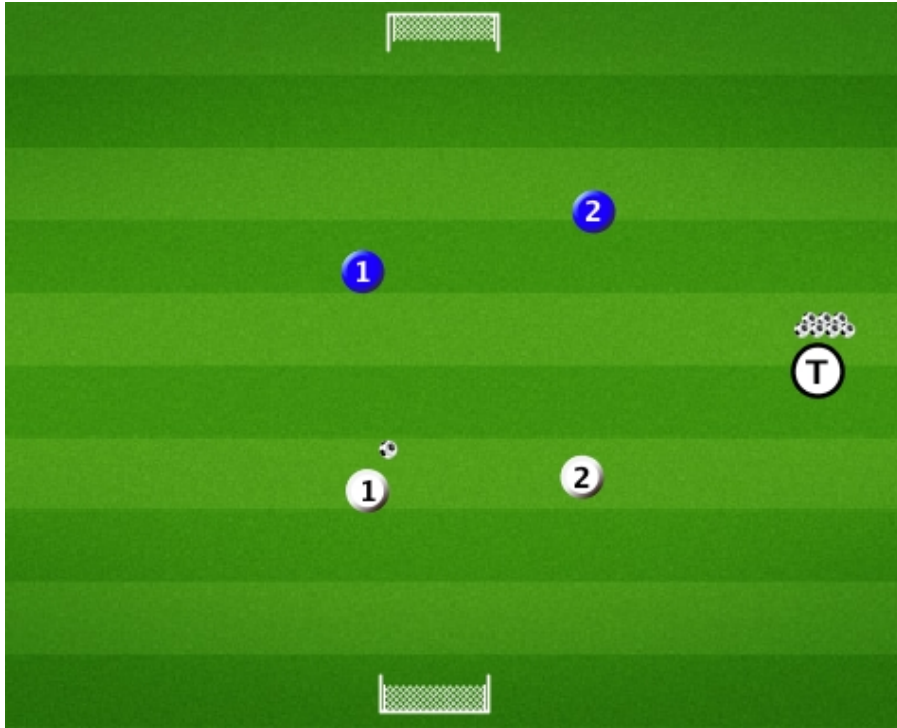
Det gjør ikke noe om de kommer foran mål og skyter samtidig.

Gi dem 3-4 min på å øve først. Deretter konkurranse: Telle antall scoringer på hele gruppa på tid, f.eks to minutter. Kan de klare enda flere mål neste runde?

De kjører flere runder etter hverandre Med tydelig konkurranse og engasjerende kommentator-rolle, så blir barna ofte mer ivrige.

Sørg for at spillerne ikke må vente. De må starte ganske kjapt etter hverandre.

Spill 2v2 eller 3v3



Forklaring

Spill 2v2 eller 3v3 mot småmål, uten keeper

Kamper på 2-3 min

Trener er ballsentral og må bidra til høyt tempo med rask igangsetting og stort engasjement.

Hvis 3 lag:

1-1,5 min kamper

Tredje laget gjør øvelser på siden, f.eks triksing

Banestørrelse:

2v2 - 8-10m bred x 12-15m lengde

3v3 - 10-12m bred x 15-18m lengde

Oppsummering i grupper etter endt økt

Bruk noen minutter **ETTER** endt banetid til å oppsummere økta med spillerne (utenfor banen)

Gruppen sitter i en ring sammen med treneren (med 1 meter avstand)

Hva synes dere var gøy i dag?

Klarte dere å høre på treneren?