

## 6 – 8 år, dag 1

<p><b>Økt 1</b></p> <p><b>(10.00 – 11.30)</b></p>	<p><u>Oppvarming</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Navneleken</li><li>• Sjef over ballen<ul style="list-style-type: none"><li>○ Føre og vende med ballen i firkant</li><li>○ Rappelleiken</li><li>○ Hermegåsa</li></ul></li></ul> <p><u>Hoveddel</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spille sammen med<ul style="list-style-type: none"><li>○ 4 mot 1 i firkant.</li><li>○ 1 mot 1, mål ved føring over kortlinje</li></ul></li><li>• Avslutninger<ul style="list-style-type: none"><li>○ Skudd mot mål etter pasning fra ulike vinkler</li></ul></li></ul> <p>Gå over til å spille 2 mot 2 pluss keeper med instruktør som nøytral spiller om de går litt lei.</p>
<p><b>Økt 2</b></p> <p><b>(12.00 – 14.00)</b></p>	<p><u>Oppvarming</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ”Nappe hale”</li><li>• ”Stiv heks”</li></ul> <p><u>Sjef over ballen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nord – Sør – Øst – Vest</li></ul> <p><u>Hoveddel</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spille sammen<ul style="list-style-type: none"><li>○ 4 mot 1 i firkant (andre momenter denne gang)</li><li>○ Kaste innkast</li><li>○ 2 mot 2 pluss keeper med instruktør som nøytral spiller</li></ul></li></ul> <p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avslutninger på løpende rekke</li><li>• Skudd mot mål etter pasning fra ulike vinkler</li></ul>

## 9 – 10 år, dag 1

<p><b>Økt 1</b></p> <p><b>(10.00 – 11.30)</b></p>	<p><u>Oppvarming</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kan godt kjøre ”spilleklar” aktiviteten først 5 – 10 min</li><li>• Navneleken</li><li>• Sjef over ballen<ul style="list-style-type: none"><li>○ Føre og vende med ballen parvis mot hverandre</li><li>○ Kontroll over egen ball, og jakte motstanderens</li><li>○ Vende på signal</li></ul></li></ul> <p><u>Hoveddel</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spille sammen med<ul style="list-style-type: none"><li>○ 3 mot 1 i firkant.</li><li>○ 1 mot 1, mål ved føring over kortlinje<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Først uten ball</li><li>▪ Deretter med ball</li></ul></li></ul></li><li>• 3 mot 3 med keeper</li></ul> <p><u>Avslutningsdel</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avslutningssirkel (bytte passningslegger og skyter og få konkurranse om å skyte flest mål)</li><li>• 2 mot 1 med keeper med løp bakfra Instruktør er forsvarer (agere lett)</li></ul>
<p><b>Økt 2</b></p> <p><b>(12.00 – 14.00)</b></p>	<p><u>Oppvarming</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Føring gjennom porter (utvid øvelsen til å jobbe to og to)</li></ul> <p><u>Hoveddel</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spille sammen med<ul style="list-style-type: none"><li>○ ”bryt” , heade vs fange</li><li>○ 3 mot 2 mot ett mål med keeper</li><li>○ 3 mot 3 med keeper pluss nøytral spiller</li></ul></li></ul> <p><u>Avslutningsdel</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avslutningssirkel (legg inn nye momenter. Eks. tvungent to touch, hardere server, server i luften som må dempes før skudd etc.)</li></ul>

# 11 - 12 år, dag 1

<p><b>Økt 1</b></p> <p><b>(10.00 – 11.30)</b></p>	<p><u>Oppvarming</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kjør ”spilleklar” aktiviteten først 5 – 10 min</li><li>• Navneleken</li><li>• Sjef over ballen<ul style="list-style-type: none"><li>○ Tsjekkisk linjegymnastikk</li></ul></li></ul> <p><u>Hoveddel</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Føre og vende med ballen parvis mot hverandre</li><li>• Føre med ballen og passere hverandre ved overstegfinte</li><li>• Føring gjennom porter<ul style="list-style-type: none"><li>○ Først alene</li><li>○ Deretter parvis</li></ul></li><li>• Spill 4 mot 4 pluss keeper.</li></ul> <p><u>Avslutningsdel</u></p> <p>Avslutninger 1 mot 1</p>
<p><b>Økt 2</b></p> <p><b>(12.00 – 14.00)</b></p>	<p><u>Oppvarming</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1F møter rettvendt angriper (uten ball først)</li><li>• 1F møter rettvendt angriper (med ball)</li></ul> <p><u>Hoveddel</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 mot 4 pluss keeper.</li><li>• (organiser i to ledd med backer og midbane/spisser, og få inn 1F og 2F i begge ledd)</li></ul> <p><u>Avslutningsdel</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klarer med volley</li><li>• 4 mot 2 innenfor 16 m (5 mot 3)</li></ul>