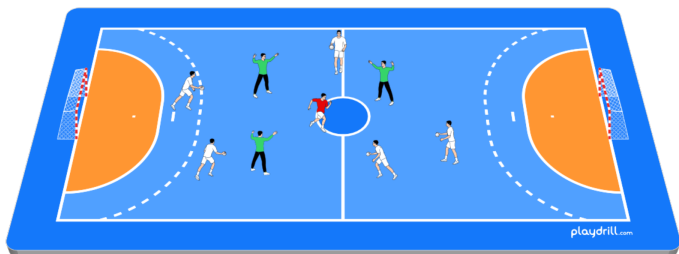


Trening 6 år

Total duration ⌚ 0:40

1. Stiv heks med ball

⌚ 0:10



Stiv heks med ball

Forklaring og gjennomføring

Alle spillerne har hver sin ball og skal småstusse ballen mens de beveger seg rundt i et avgrenset område. En eller flere spillere har rollen som «heks» og skal forsøke å ta de andre. Når en spiller blir tatt, må vedkommende stå stille med beina litt fra hverandre og ballen i hendene. For å bli fri må en av de andre spillerne stusse ballen mellom beina på den som er tatt. Spilleren er da fri og kan fortsette å bevege seg og stusse ballen.

Fokusområder:

1. Holde kontroll på ballen gjennom småstuss.
2. Orienter seg og unngå å bli tatt.
3. Hjelpe medspillere som har blitt tatt.
4. Øve på ballkontroll i bevegelse.

Organisering: Alle spillerne har hver sin ball. Tilpass størrelsen på området etter antall spillere.

2. Løype

⌚ 0:20



Hinderløype med ball og avslutning

Forklaring og gjennomføring

Spillerne gjennomfører en hinderløype med ulike utfordringer før de avslutter på mål.

1. Hoppe over hekker.
2. Utføre en forlengs rulle.
3. Hoppe ned fra en benk og avslutte med skudd på mål.
4. Hente ballen og stusse gjennom kjepler.
5. Kripe under en hekk.
6. Utføre en fintebevegelse rundt en dukke før skudd på mål.
7. Hente ballen og stille seg bakerst i neste kø.

Organisering:

1. Spillerne fordeles i køer ved start.
2. Løypa gjennomføres fortløpende, med fokus på mestring og god flyt.

3. Aktiviteten varer i 10 minutter før drikkepause.

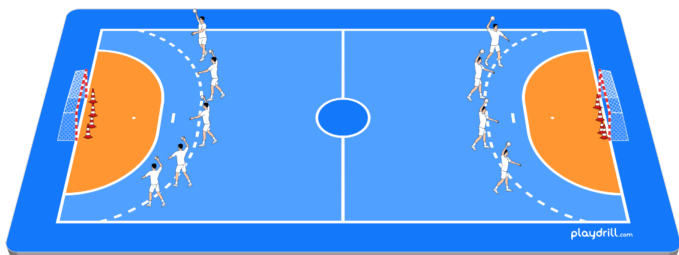
4. Hele opplegget gjennomføres i to runder.

Fokusområder:

1. Kroppskontroll, koordinasjon og balanse.
2. Ballkontroll gjennom stussing og kjepleløype.
3. Fintebevegelser og retningsforandringer.
4. Skuddteknikk og avslutninger på mål.

3. Skuddkonkurranse

⌚ 0:10



Skuddkonkurranse – skyt ned kjeglene

Forklaring og gjennomføring

Spillerne deles inn i to lag, som plasseres på hver sin side av banen. Hvert lag har sine egne kjepler som skal skytes ned. Spillerne skal skyte fra utsiden av 6- eller 9-meterlinjen. Når en spiller har skutt, henter vedkommende ballen og fortsetter å skyte mot kjeglene. Dette gjentas helt til alle lagets kjepler er skutt ned.

Målet er å være det første laget som skyter ned alle sine kjepler.

Organisering:

1. Del spillerne inn i to lag.
2. Plasser kjepler foran hvert lag.
3. Alle skudd skal tas fra utsiden av avtalt linje.
4. Spillerne henter ballene selv og fortsetter konkurransen til alle kjeglene er nede.

Fokusområder:

1. Skuddteknikk og treffsikkerhet.
2. Rask ballhenting og effektiv gjennomføring.
3. Konkurranse, samarbeid og innsats.