



Tilpasset smålagsspill-øvelser, 10 år

Samling av alle tilpasset smålagsspill-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 10 år i dette planverket.

0 minutter

2 mot 2 til 5 mot 5 - Tilpasset smålagsspill

MIN

REP

PAU

ANT

INT

10'

1

-

Spillsekvens 10-12 år.

Tilpasset smålagsspill-øvelser, 10 år

2 mot 2 til 5 mot 5 - Tilpasset smålagsspill

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Spillsekvens 10-12 år.

FORMÅL

Sette spillerne opp i mange situasjoner med liten tid og korte avstander.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en bane som er passelig stor til antall spillere.
- 2 Store mål benyttes i hovedsak når vi spiller med større lag.

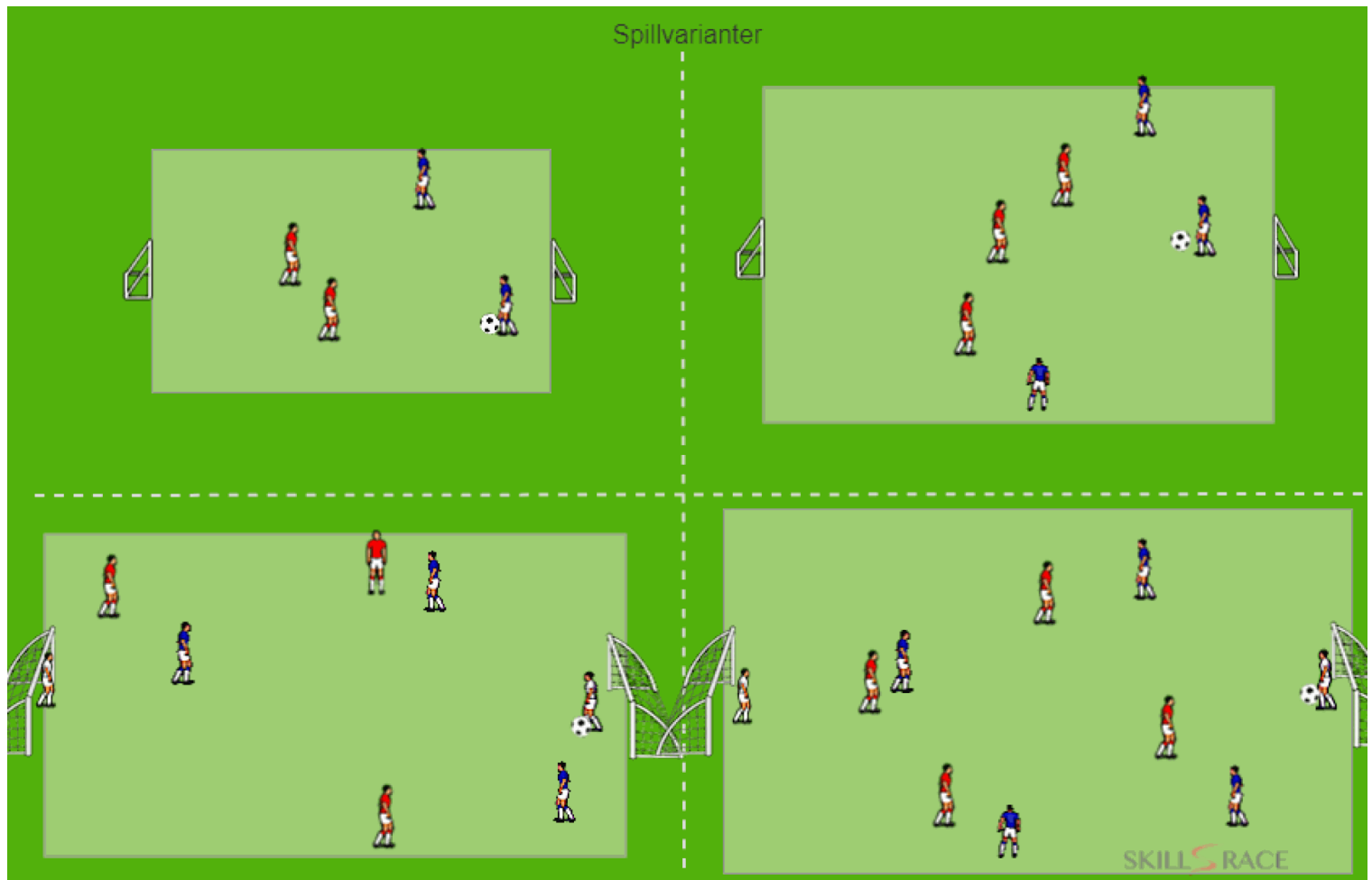
UTFØRELSE

- 1 Spillerne skal ta med seg det de har øvd på i økta inn i spilldelen.
- 2 Sørg heller for at spillerne lærer noe i løpet av hver økt enn at de skal lære "alt" på en økt.
- 3 Tilpass banestørrelse og lag om nødvendig.
- 4 Om man ikke spiller i binge med vegger, eller med keepere som setter i gang spiller bør trener være ballsentral. Sørg for at ballen er i spill mest mulig.

INNSIKT

Husk å spille med små lag, ikke spill kamp hver trening! Den beste øvingen man kan få er fort gjennom å spille 3 mot 3.

Tilpasset smålagsspill-øvelser, 10 år



NOTATER