



Tilpasset smålagsspill-øvelser, 5 år

Samling av alle tilpasset smålagsspill-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 5 år i dette planverket.

0 minutter

Smålagsspill 2mot2/3mot3 - Tilpasset smålagsspill

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	4	10

Spill for å la spillerne prøve ut det de har trent på tidligere i økta.

Tilpasset smålagsspill-øvelser, 5 år

Smålagsspill 2mot2/3mot3 - Tilpasset smålagsspill

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	4	10

Spill for å la spillerne prøve ut det de har trent på tidligere i økta.

FORMÅL

- 1 Spill hvor spillerne kan prøve på det de har øvd på tidligere i økta.
- 2 Spill hvor man, som trener, fokuserer på det som er tema for økta, men i åpent spill.
- 3 Vi spiller på liten bane for å involvere alle spillerne oftere og bedre.

FORBEREDELSE

- 1 Del inn i differensierte lag.
- 2 Sett opp bane med mål (mini-mål/store mål, med/uten keeper)

INNSIKT

- 1 Fokuspunkt som trener:
 1. Oppmuntre spillerne til å prøve på det de har øvd på tidligere i økta/det som er tema.
- 2 Tips:
 1. Fokuser på individuelle tilbakemeldinger, få kontakt med enkeltspilleren.
 2. Still spillerne spørsmål som de må prøve å finne løsningen på. (Innenfor tema for økta)
 3. Unngå å bruke mye tid på innkast e.l., stå klar med baller, la spillerne føre/drible inn når ballen går ut.
- 3 Oppfordre spillerne til å ta kontroll på ballen, ikke bare sparke den bort.

Tilpasset smålagsspill-øvelser, 5 år

Ved 4 spillere, spill 2 mot 2

Spillformer

Ved 6 spillere, spill 3 mot 3

Trener

Trener

Ved 8 spillere,
2 baner á 2 mot 2

Ved 10 spillere,
2 baner, 3 mot 3
og 2 mot 2

Trener

Trener

SKILL RACE

NOTATER