

Øvelsesbank 5-7 år

Fokus for denne aldersgruppen er lek, føring, vending og skudd.

Hauk og due med ball

Innenfor et avgrenset område skal en hauk starte i midten av banen uten ball. Alle andre stiller opp på den ene siden av banen. På signal fra trener skal alle spillerne med en ball hver forsøke å komme seg trygt over linjen på motsatt side av banen uten at hauken sparker bort ballen sin. Dersom ballen blir sparket bort blir man selv også hauk, slik at det stadig blir flere og flere hauker. Hvis man har over 8 spillere, deler man inn i flere baner med hauk og due. For de yngste kan haukene sitte på rumpa istedenfor å stå oppreist. Dette gjør det enklere å være ballfører siden hauken mister evnen til å bevege seg raskt.



[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)

Rødt lys med ball

Innenfor et avgrenset område skal en spiller være trafikklys og de andre spillerne stiller opp på den ene siden av banen med hver sin ball. Den som er trafikklys stiller seg med ryggen til de andre spillerne. De med ball skal forsøke å ta på spilleren som er trafikklys samtidig som de har kontroll på sin egen ball. Trafikklyset kan snu seg og se på spillerne når han/hun ønsker og da må alle spillerne fryse og få ballen til å ligge i ro. Dersom ballen fortsetter å trille etter trafikklyset har snudd seg må man gå tilbake til start. Første spiller som tar på trafikklyset har vunnet. Bytt trafikklys for hver runde.



[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)

Spøkelset

Alle spillerne stiller seg ved start på dribleløypa med hver sin ball. Spiller nummer to starter å drible når spiller nummer en har passert første kjegle. Barna skal forsøke å ta igjen spilleren foran seg i løypa. Man får poeng dersom man kommer seg så nærme den foran seg i løypa at man klarer å ta på ryggen deres og samtidig ha kontroll på egen ball. Bytt rekkefølge fra runde til runde så spillerne ikke er bak samme spiller hele tiden.

[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)



Triksing

Hver spiller har en ball hver. Prøv å hold ballen i lufta så lenge du klarer. Ballen kan sprette i bakken en gang mellom hvert spark på ballen. Tell hvor mange du klarer på rad og se om du kan slå din egen rekord.

[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)



Driblestafett

To og to spillere er på lag (evt tremannslag) med en ball per lag. På signal starter de ulike lagene samtidig gjennom hver sin dribleløype. Neste spiller må veksle på baksiden av første kjegle. Spillerne har tre runder hver gjennom dribleløypa før det er pause. Applaus til vinnerne.

[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)



Føring skudd

Øvelsen organiseres med en keeper i hvert mål, mens resten av spillerne har en ball hver. Spillerne dribler seg gjennom løypa før de skyter på mål, henter ballen sin og stiller seg bakerst i nærmeste kø. Man bytter keeper hvert tredje minutt.

[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)



Finken

Navnet her er hentet fra slalomkjøreren Finn Christian «Finken» Jagge. Trener gir startsignal, og rødt og blått løper slalom i maks fart gjennom kjeglene (som bør være høye for å unngå juksing). Treneren spiller/kaster ballen mellom kjeglene rolig så den ikke går inn til keeper. Førstemann som kommer til ballen har ikke lov til å vende opp, men kun skjære rett mot mål. Keeperen teller antall redninger.

I alderen 10-12 år bør denne gjøres inntil 12 ganger. Man bør være 8-10 spillere per bane. Avstanden mellom banene bør være tre meter. Bredden i hver bane er 4 meter og avstanden mellom hver kjele i lengderetning er 2 meter.

[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)



Stang inn

Spillerne stiller opp i to rekker hvor den ene rekken har en ball hver oppstilt ved siden av målet. Den andre rekken er oppstilt uten ball, men på skuddhold foran målet. Den fremste spilleren i rekken med ball sentrer opp til den fremste spilleren i rekken uten ball. Spilleren på skuddhold skyter ballen mot mål, henter ballen og stiller seg bakerst i motsatt rekke. Spilleren som sentret stiller seg bakerst i rekken som skal skyte på mål. Maks 1 keeper og 8 utespillere i denne øvelsen. Skuddene skytes 10 meter fra målet.



[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)

Orkanen

En forsvarsspiller stiller opp mellom kjevlene. Angrepsspillerne kommer en etter og skal forsøke å drible seg forbi forsvarsspilleren og score mål bak keeperen. Forsvarsspilleren forblir forsvarsspiller i ett minutt. Angrepsspillerne teller antall vellykkede avdriblinger med scoring og forsvarsspilleren teller antall vellykkede tacklinger. Bytt forsvarsspiller etter ett minutt og repeter for å se om man opplever personlig fremgang i forhold til antall vellykkede tacklinger og scoringer.



[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)

2 mot 1 mot mål

Her skal de to angrepsspillerne starte med ballen ved kjevla og forsøke å komme seg forbi forsvarsspilleren og score mål. Spillerne må selv bestemme om de skal sentre eller drible for å komme seg forbi forsvarsspilleren. Bytt forsvarsspiller etter ett minutt.

[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)



2 mot 2 med føring inn i sone

Kampen spilles med to spillere på hvert lag innenfor et avgrenset område. Laget scorer ved å få kontroll på ballen inne i endesonen til motstanderlaget. Kampene varer i fem minutter med korte pauser mellom hver kamp.

[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)



Spill 1 mot 1, 2 mot 2 og 3 mot 3

Kampen spilles på et avgrenset område og lagene scorer ved å skyte ballen inn i målet til motstanderlaget. Kampene varer i fem minutter med korte pauser mellom hver kamp.

[Trykk her for å se video av øvelsen.](#)

