

## Trinn 7 år

På dette årstrinnet er jentene og guttene en gruppe både på trening og i kamper. Øvelsene skal være lekpreget og ulike spillformer skal utgjør mye av treningstiden.

| <i>Teknisk</i>          |   |
|-------------------------|---|
| Pasning                 | - Introduseres etterhvert for pasningsøvelser.  |
| Føring                  | - Kunne føre ballen med kontroll og foreta retningsforandring.  |
| Avslutning              | - Kunne legge til rette for avslutning og være bevisst på hvordan score mål.  |
| Annet                   | - Kunne utføre et rett innkast.   |
| <i>Med- og motspill</i> |   |
| Angrepsspill            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan skape rom for medspillerne og for seg selv for å kunne motta pasning. Ut av pasningsskyggen og benytte hele banen. Øve på å spille ut bakfra.</li><li>- Sette fart mot motstander – pasning eller gå?</li></ul>                                 |
| Forsvarsspill           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Komme tilbake i forsvar (mellom angriper og mål) deretter:<ul style="list-style-type: none"><li>o Presse ballfører med hensikt å vinne ballen.</li><li>o Nekte ballfører å spille framover.</li><li>o Hindre ballfører å score mål.</li></ul></li></ul> |
| Annet                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Terpe på regelverket og ha forståelse av fair play.</li><li>- Bevisst på sin utgangsposisjon på banen.</li></ul>  |

Anbefalte treningsøker: [Treningsøkta 7 år](#)