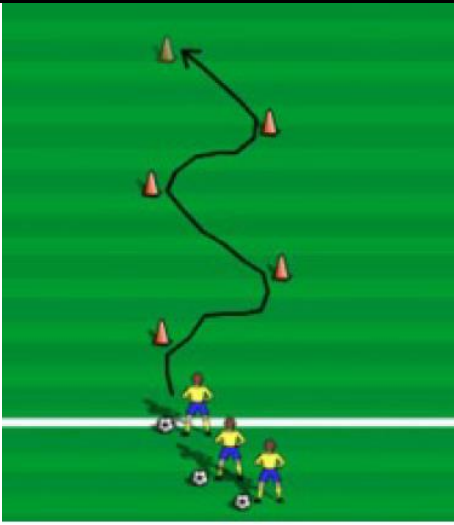



Tema: Sjef over ballen		Mål: God kontroll ved føring av ball med begge bein	
Varighet: 60 minutter		Alder: 7 år	Utstyr: Baller Kjeglere Vester – 2 farger Mål
Tips:..			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: .			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min	
10 min	<p>Leik Stolleiken med rockeringer</p> <p>Organisering: En ball hver, en rockering hver. Legg utover rockeringer, på et passelig område. På signal starter barna å føre egen ball rundt alle rockeringene, på nytt signal skal de få med seg ballen og finne en ledig rockering.</p> <p>For hver ny runde tar du vekk en rockering (som i stolleken). Den som ikke finner seg en rockering må vente på siden.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tett ballkontroll - Orientering, hvilken rockering er ledig. - Tempo i føring - koordinative egenskaper som øye-fot, romorientering, krafttilpasning, rytme. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Musikk? Musikk til leken kan gjøre den lystigere, men gir også rytme til føringen. Bestemme hvordan føringen skal foregå, utside, innside, fotsåle, høyre, venstre. Fjerne to og to ringer for å minske tiden de på siden venter på å være med igjen. Bedre å kjøre leken flere ganger enn at noen venter på siden i veldig lang tid. 	
10 min	<p>Ballkontroll Føring i sikk sakk</p> <p>Organisering: Det settes opp sikk sakk løyper. Spillerne fører ballen mot/rundt kjeglene.</p>		<p>Læringsmomenter: Ballkontroll. Mange ko rte touch. Orienteringsevne. Fart ifht. nivå.</p> <p>Variasjoner: Føring med ul ike teknikker. Avstander mellom kjeglene. Halvparten av spillerne står ved kjeglene og server spill erne med både pasninger langs bakken eller i lufta.</p>

10 min	<p>Leik Bilen i garasjen.</p> <p>Organisering:</p> <p>To og to står bak hverandre i en sirkel. Den ene står på kne mellom beina til den foran. Den som står på beina er garasjen, den på alle fire er bilen. I midten av sirkelen plasseres det en ball. Bilen skal rygge ut av garasjen, bevege seg med ball rundt hele sirkelen (bestem en retning) inn gjennom egen garasje og om å gjøre å få tak i den ene ballen som ligger i midten først. Bytte på hvem som er bil og garasje for hver runde. Bilens bevegelser varieres.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballsidighet - Orientering, hvor løper de andre, hvor er garasjen min - koordinative egenskaper som øye-hånd, øye-fot, romorientering, krafttilpasning. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variasjon i bilens bevegelse kan varieres etter hva som er målet med dagens trening. Er målet føringer – jobb med ulike varianter av føringer. <ul style="list-style-type: none"> - Innside, utside, fotsåle, høyre, venstre, sidelengs, forlengs, baklengs, - Er målet ballsidighet ta med armene som en del av bevegelsesvariasjonen. <ul style="list-style-type: none"> - Droppe, trikse, føre ballen mellom beina (basketball gange), rompa å føre med, osv <p>Dropp gjerne ballen i midten for større fokus på kvalitet i bevegelsene til bilen rundt sirkelen. Konkurransen trigger gjerne slurv og unøyaktighet, samtidig som det for noen trigger motivasjon, mestring og glede.</p>	
HOVEDDEL		Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min	
30 min	<p>Smålagsspill Spill tre mot tre 3 mot 3 i ulike spillformer</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer a) Mot store mål b) Mot to småmål c) Legge "død" på kortlinje 		<p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier banestørrelsene - Varier betingelsene på de forskjellige banene