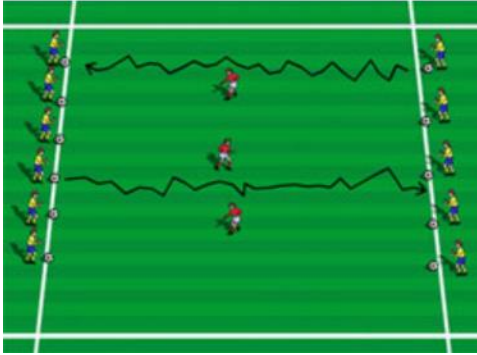
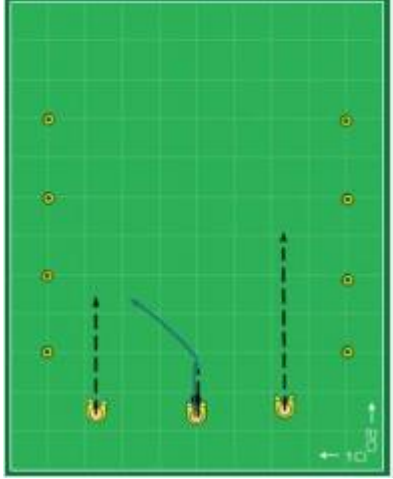
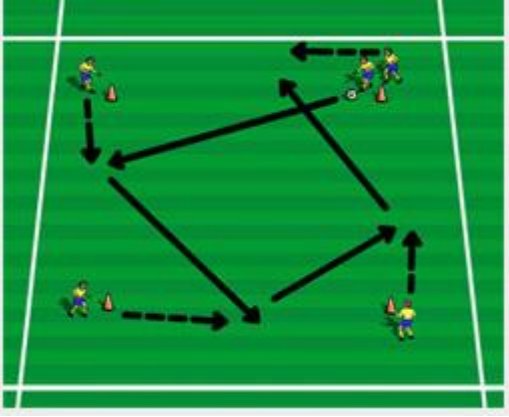
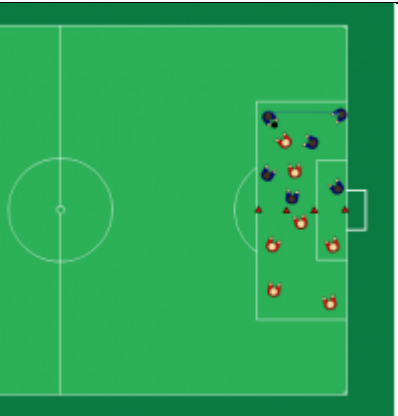


Tema: Pasningsspill	Mål: Pasninger på bevegelse	
Varighet: 90 minutter	Alder: 9 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge, vester
Tips: Sett opp øvelsene i forkant. Bruk samme område underveis for å skape flyt i økta. Velg hvor du ønsker området ut i fra siste øvelse. Unngå lange og innviklede forklaringer. Vis og forklare, prøv og feile, til de forstår og mestrer øvelsene.		
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Fair play. Lagspill. Gode pasninger.		

Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min	
10 min	<p>Leik - Krabba</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall. - Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse sitter). - På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbeland - Mister man ballen blir man krabbe 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvor er det plass til å føre forbi? - Ballkontroll, med mange touch nærme seg selv - Hva slags vendinger bruker jeg oftest her, hvordan vender jeg da? - Bruk begge bein <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg
10 min	<p>Spille med og mot Pasningsspill - Ballkontroll</p> <p>3 på medløp ("Nikoneren")</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tre og tre spillere samarbeider med å spille pasninger fra en side til en annen. - Banestørrelse ca. 30X50 meter. - Pasningen slås fra sentral spiller på medløp mot hhv. høyre eller venstre spiller. - Neste pasning slås deretter over til spiller på motsatt side. - Så slås pasning til sentral spiller på neste 3 gruppe (motsatt side). 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tilslagsferdigheter på ulike delferdigheter (innside, ytterside, tempo og halvtliggende vrist). - Timing (pasning på medløp), bevegelse ifht. ballfører. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ulike pasningskombinasjoner. Legg inn (passivt) press/motstander.

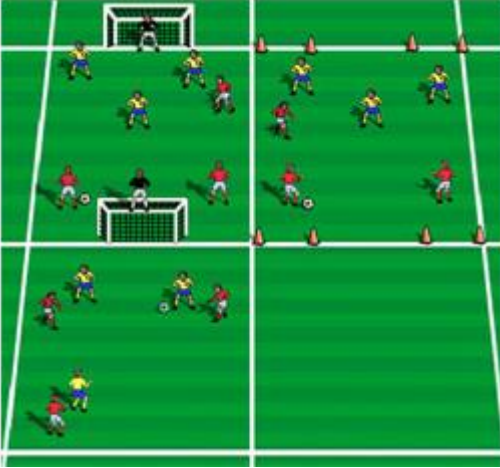
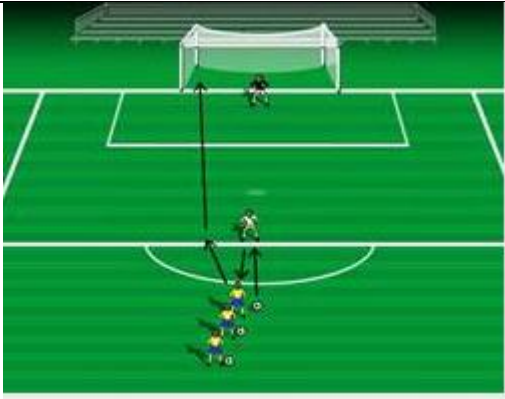
Heddal Fotball

9-10 år –Pasningsspill - Økt 2 (M)

<p>10 min</p>	<p>Spille med og mot Pasningsspill - Ballkontroll Opp - tilbake – medløp</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kvadrat på 25x25 mter. - En spiller på hver kjegle. "Startkjeglen" med to spillere. - En spiller møter og får pasning. Spiller støttepasning og gjør en ny bevegelse for å skape vinkel for spill videre. - Pasning i medløp. <p>Kontroll i medløp før ny pasning opp på neste spiller som starter fra neste kjegle</p>		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientering før mottak - 1.berøring i bevegelse - Timing bevegelse-pasning - Orientering i etterkant av pasning - Utførelse av pasning
<p>HOVEDDEL</p>		<p>Varighet: Spillere 50 min – Målvakter 50 min</p>	
<p>20 min</p>	<p>1A og vi andre (2. og 3. angriper) Press i 16 metern - "Feyenord"</p> <p>Organisering:</p> <p>2 lag på 7- 9 spillere, 1 ball. Del 16 m i to. Lagene prøver å spille så mange pasninger som mulig i sin sone, med spillere fra andre laget i press. Vinner disse ballen skal de spille den tilbake til sitt lag.</p>		<p>Læringsmomenter:</p> <p>1A og vi andre: Vise god orientering i forkant, posisjonering og vinkel i forhold til 1A.</p> <p>Ser 1A meg? Fordi jeg er:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Ut av pasningsklyggen o Mottar ballen gunstig for neste trekk <p>Hvilke oppgaver ligger i min rolle som 2A eller 3A?</p> <ul style="list-style-type: none"> o Strekke eller møte? o Hvilke rom skal jeg "angripe" <p>1A: Spille pasning i forhold til 2A sin posisjonering (vinkel, avstand og bevegelse). Kort tid mellom 1. og 2. berøring. Retningsbestemt..</p> <p>Variasjoner:</p> <p>Antall i press fra start og etter hvert etter antall pasninger. Antall touch ift. hvor mange i press, gjenvinning av ballen.</p>

Heddal Fotball

9-10 år –Pasningsspill - Økt 2 (M)

30 min	Smålagsspill Spill tre mot tre 3 mot 3 i ulike spillformer Organisering: <ul style="list-style-type: none">- Del inn i jevnbyrdige lag, maks. 4 mot 4 utespillere på hvert lag.- Sett opp flere ulike former for smålagsspill (f.eks. mot to mål og keepere, 4 småmål, føre over linje, scoring i endesone etc.).- Tilpass banestørrelse etter antall spillere og ferdigheter- Se an hvor mange spillstasjoner du trenger ut fra hvor mange spillere som er på trening.		Læringsmomenter: <ul style="list-style-type: none">- Mest mulig spill. Flest mulig mål. Mest mulig gøy.- Læringsmomentet skal være knyttet til treningens tema Variasjoner: <ul style="list-style-type: none">- Antall type spillformer og spillere.- Betingelser i spillet (f.eks. touchbegrensninger, scoringsregler, overtall/undertall etc.).
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min	
10 min	Scoringstrening På mål Opp – tilbake – avslutning Organisering: Spiller med ball spiller til trener (eller annen spiller uten ball) og får den tilbake. Spiller skal så avslutte på mål ved første eller andre berøring.	 Kommentar Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor for å unngå kø.	Læringsmomenter: <ul style="list-style-type: none">- Møt ballen.- Legg til rette for avslutning.- Ta det rette valget. Variasjoner: <ul style="list-style-type: none">- Trener varierer vanskelighetsgrad på pasning.- Avstand mellom spiller og trener.- Avstand til mål