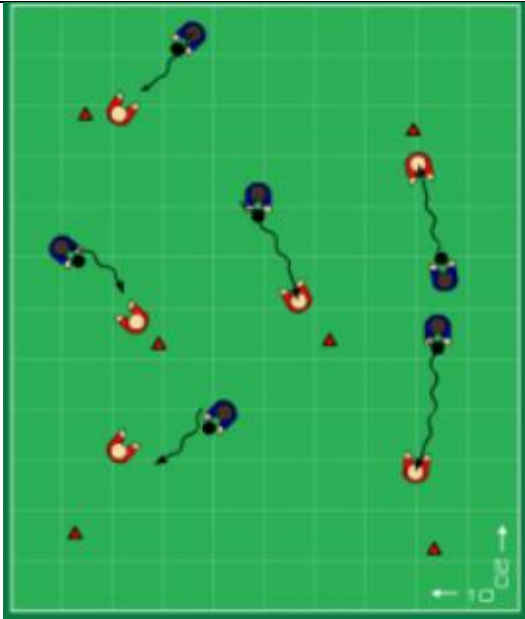
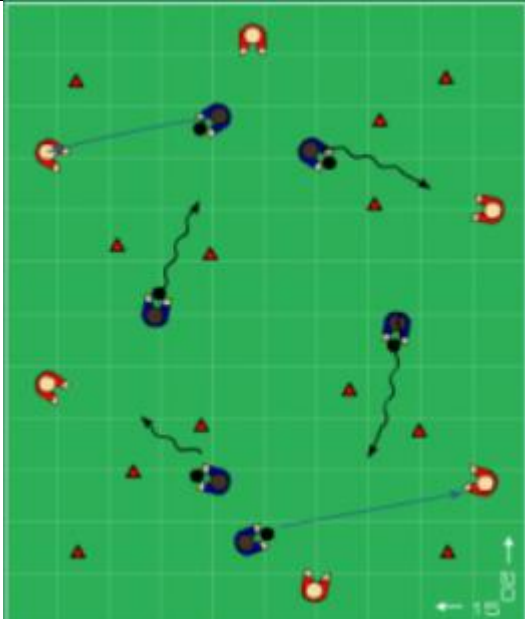





Tema: Fra 1:1 til overtallspill		Mål: Bevegelse med kontroll over ball
Varighet: 90 minutter	Alder: 9-10 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge, vester
Tips: Aktiver foreldre gjennom økta til å hente baller. Eventuelt plasser ballene sentralt – bruk alle, så hent alle. Unngå lange og innviklede forklaringer. Vise og forklare, prøve og feile, til de forstår og mestrer øvelsene.		
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Prøver og prøver igjen. Blikket opp fra ballen. Fair Play.		

Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 20 min – Målvakter 20 min	
10 min	<p>Angrepsspill 1. Angriper (1A) "King of Castle"</p> <p>Organisering: 6 til 20 spillere i et rektangel, 3-10 baller, 3-10 kjegler (Slottet). Spillere med ball angriper kjeglene (skyte de ned). Spillere uten ball forsvare kjeglene. Runder på ca. 1 minutt. Hvor mange kjegler kan du skyte ned på et minutt?</p>		<p>Læringsmomenter: 1st Angriper: <ul style="list-style-type: none"> • Utfordre førsteforsvarer (1F) • Med tempo • Utfordre i forhold til 1F's aksjon (posisjon, kroppsstilling, balanse, aggressivitet osv.) </p> <p>Variasjoner: Varier antall forsvarere og angripere, varier banestørrelse og antall kjegler.</p>
10 min	<p>Angrepsspill 1A og vi andre (2. og 3. angriper) "Dribling gjennom porter"</p> <p>Organisering: 10-20 spillere, avlang bane med 6 kjeglemål/porter plassert med forskjellige vinkler inne i banen. 5-10 baller. Halvparten av spillerne utenfor banen (vegger), andre halvparten inne på banen hvor de fører ball gjennom portene, for så spille pasning til en ledig spiller utenfor. Ny port og pasningsmottaker hver gang. Hvor mange kan du klare på ett minutt?</p>		<p>Læringsmomenter: 1A (1st Angriper): <ul style="list-style-type: none"> • Orienter seg mot pasningslegger og dit du skal. God avstand og vinkel til pasningslegger • Posisjonering og kroppsstilling for å legge til rette for god 1. berøring. • Kort tid mellom 1. og 2. berøring. </p> <p>Variasjoner: Varier med antall spillere ute/inne, bytte posisjon ute/inne etter pasning.</p>

HOVEDDEL		Varighet: Spillere 50 min – Målvakter 50 min	
20 min	<p>Angrepsspill 1. Angriper (1A) 1 mot 1 - "Waves"</p> <p>Organisering: 4-16 spillere, 1-4 baner (2 firkanter for hver bane). 1 mot 1 inne i første firkanten. Passere linje før en kan spille pasning til medspiller på motsatt endelinje.</p>		<p>Læringsmomenter: Fra 1F (1st Forsvarer) til 1A (1st Angriper)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ved ballerobring, direkte gjennombrudd (passere) eller verne om ballen. 1A: Utfordre førsteforsvarer (1F) med best mulige forutsetninger for å passere. • Med tempo. • Utfordre i forhold til 1Fs aksjon (posisjon, kroppsstilling, balanse, aggressivitet osv.). <p>Variasjoner: Gjennomfør øvelsen begge veier ved balltap uten stopp.</p>
35 min	<p>Smålagsspill Spill fire mot fire 4 mot 4 + keepere</p> <p>Organisering: - Spill 4 mot 4 mot 2 mål.</p>		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se og vektlegg tidligere læringsmomenter i økta. - Ta hensyn til spillernes ferdighetsnivå. - Hold fokus på få læringsmomenter. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier banestørrelse. - Varier antall spillere etter ferdighetsnivå. - Eventuelt bruk joker. - Få keeperen med som en del av laget, både i forsvar og angrep.
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min	
15 min	<p>Spille med og mot Fra 1:1 til overtallspill 2 mot 1 med ett mål på kant</p> <p>Organisering: Her spilles det 2 mot 1 i avgrenset område på siden. De to skal overlister motstanderen i området og så avslutte på mål. Keeper foretar redning.</p>		<p>Læringsmomenter: Plassering i målet og utgangsstilling. Valg av teknikk, mottak/grep. Fallteknikk.</p>
		<p>Kommentar Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor for å unngå kø.</p>	

