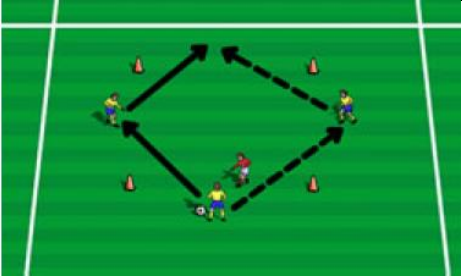
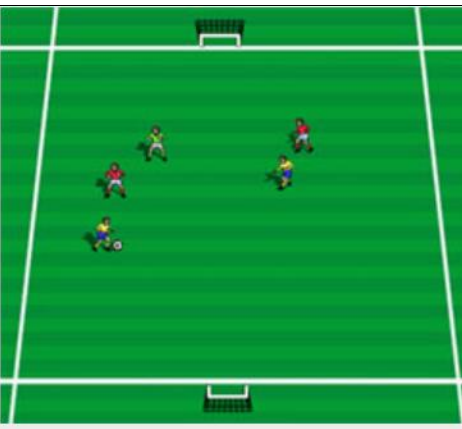


Tema: Sjef over ballen		Mål: God kontroll ved pasning og mottak.	
Varighet: 60 minutter	Alder: 8 år	Utstyr: Ballen, kjebler, vester – 2 farger, mål	
Tips: Marker spillområdet før du starter, men juster områdene underveis for de andre øvelsene. Overdriv korte avstander slik at alle mestrer, deretter øk avstanden litt etter litt.			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Oppmuntrer hverandre, vennepasninger (gode pasninger som treffer hverandre), utfordrer seg selv			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
<b>OPPVARMING</b>		<b>Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min</b>	
10 min	<b>Leik</b> <b>Navneleiken</b>  <b>Organisering:</b> Del i mindre grupper på 4/5/6, en ball. Si navnet til den du skal sentre til høyt og tydelig.	<b>Læringsmomenter:</b> - pasning, mottak, - orientering, opp med blikket – hvem kommer ballen fra, hvem skal motta ballen fra meg. - koordinative egenskaper som romorientering, øye-fot, krafttilpasning - kommunikasjon  <b>Variasjoner:</b> - øke antall baller som er i aktiviteten - begrense antall touch Utvide/minske sirkelen	
10 min	<b>Leik</b> <b>Lillebror i midten</b>  <b>Organisering:</b> 4 i en firkant rundt, 1 i midten. Marker gjerne fire hjørner, og la de fire på sidene forholde seg til et hjørne (enklest). De på hjørnene skal forsøke å sentre seg imellom, den i midten skal forsøke å få tak i ballen.  OBS: ha mange baller tilgjengelig umiddelbart for å holde kontinuitet og flyt. OBS 2: For å holde ungene i aktiviteten – få foreldre til å hente ballene som går utenfor. Eventuelt spill dere tomme for de ballene som er lagt nærme firkanten før man eventuelt henter alle ballene samtidig.	<b>Læringsmomenter:</b> - pasning, mottak, - orientering, opp med blikket – hvem kommer ballen fra, hvem skal motta ballen fra meg. - koordinative egenskaper som romorientering, øye-fot, krafttilpasning  <b>Variasjoner:</b> - antall spillere rundt og antall spillere i midten. - bør de på sidene stå på hjørnene – eller kan man gi de en side å jobbe på? - Begrensning på antall berøringer? - ikke sentre tilbake fra der ballen kom fra - tunnel på den i midten gir en ekstra runde i midten. - er det flere i midten gir ball mellom de som jobber i midten en ekstra runde i midten (for å tvinge fram at de jobber tett sammen)	

10 min	<p><b>Spille med og mot Firkantøvelser Gjennom fiendeland - 3 mot 1</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 mot 1 i firkant der formålet er å holde ballen i laget. 10 pasninger = 1 poeng eksempelvis</li> <li>- Ved brudd eller ballen ut av spill så byttes forsvarsspiller</li> <li>- Ballfører skal alltid ha 2 alternativer. Med andre ord må de spillerne som ikke har ballen bevege seg til ledig side.</li> </ul>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vær spillbar, alltid!</li> <li>- Slå - gå til ledig side</li> <li>- Spill alltid på fot/i steg til en medspiller</li> <li>- Bruk blikket.</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etter 10 pasninger går vi over til ett touch</li> <li>- Tvungen 2 touch.</li> </ul>
<b>HOVEDDEL</b>		<b>Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min</b>	
20 min	<p><b>Smålagsspill Spill tre mot tre 3 mot 3 med keepere</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spill 3 mot 3 med 2 mål</li> </ul>	 <p><b>Kommentar</b></p> <p>Evt. joker kan være en voksenperson som kan bidra til å styre spillet.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se læringsmomenter tidligere i økta og fokuser på disse</li> <li>- Velg læringsmomenter ut fra spillernes ferdighetsnivå</li> <li>- Ha fokus på få læringsmomenter</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier banes tørrelsen</li> <li>- Minske/øke antall spillere</li> <li>- Bruk av joker(e)</li> </ul>