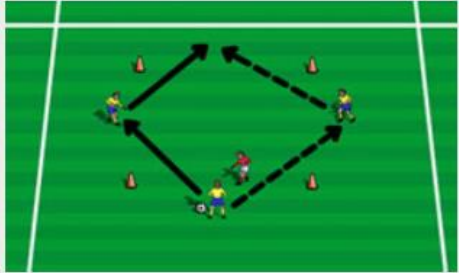


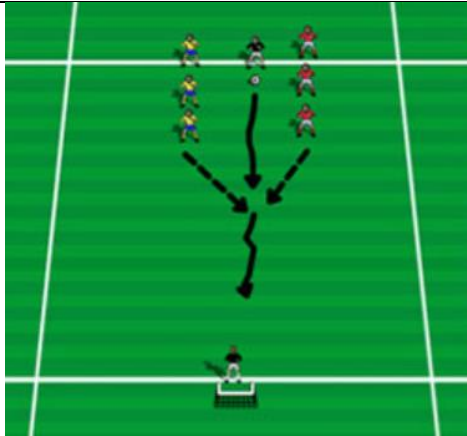


Tema: Medtak og pasningsspill		Mål: Å kunne planlegg neste pasning før de mottar ballen.	
Varighet: 90 minutter		Alder: 9-10 år	Varighet: 90 minutter
Tips: Blås i fløyta og stopp aktiviteten når det er gode eksempler, som å vri spillet – oppmuntre og eksemplifiser det å få opp blikket. Kanskje de skal si navnet til den som skal ha ballen for å framprovosere planlegging av neste pasning? Viktig at alle får en tilbakemelding som treffer den enkelte.			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Innsats, blikket opp fra ball, «vennepasninger»			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min	
10 min	<p>Leik Navneleiken</p> <p>Organisering: Del i mindre grupper på 4/5/6, en ball. Si navnet til den du skal sentre til høyt og tydelig.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasning, mottak, - orientering, opp med blikket – hvem kommer ballen fra, hvem skal motta ballen fra meg. - koordinative egenskaper som romorientering, øye-fot, krafttilpasning - kommunikasjon <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - øke antall baller som er i aktiviteten - begrense antall touch <p>Utvide/minske sirkelen</p>	
15 min	<p>Spille med og mot Firkantøvelser Gjennom fiendeland - 3 mot 1</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 mot 1 i firkant der formålet er å holde ballen i laget. 10 pasninger = 1 poeng eksempelvis - Ved brudd eller ballen ut av spill så byttes forsvarsspiller - Ballfører skal alltid ha 2 alternativer. <p>Med andre ord må de spillerne som ikke har ballen bevege seg til ledig side.</p>		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vær spillbar, alltid! - Slå - gå til ledig side - Spill alltid på fot/i steg til en medspiller - Bruk blikket <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etter 10 pasninger går vi over til ett touch - Tvungen 2 touch

HOVEDDEL		Varighet: Spillere 50 min – Målvakter 50 min	
20 min	<p>Spille med og mot</p> <p>Firkantøvelser</p> <p>Firkant - 4 mot 2</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 spillere utenfor firkanten, 2 motspillere inni. - Spillerne kan ikke bevege seg ut av eller inn i firkanten. - De 4 skal spille pasninger til hverandre gjennom firkanten til medspiller. - Spillerne bytter plass (ute/inne) etter en viss tid. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasningskvalitet og valg. - Igangsetting. - Forsvarere må flytte bein når ball er på vei mellom to spillere. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Størrelse på firkant - Touchbegrensning
30 min	<p>Smålagsspill</p> <p>Spill fire mot fire</p> <p>4 mot 4 + keepere</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spill 4 mot 4 mot 2 mål 		<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	
10 min	<p>Scoringstrening</p> <p>Avslutninger 1 mot 1 først på ball</p> <p>Organisering:</p> <p>Spillere starter på hver sin side av treneren. Treneren spille pasning ut i spillområdet. Spillerne kjemper om ballen og prøver å drible seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning</p>	 <p>Kommentar</p> <p>Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor for å unngå kø.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akselerasjon - Ta med ballen i fart - Holde ballkontroll ved å føre med foten lengst borte fra motspiller - Retningsendringer og finter hvis man ikke greier å føre fra motspilleren - Ulike skuddvarianter på relativt kort avstand