

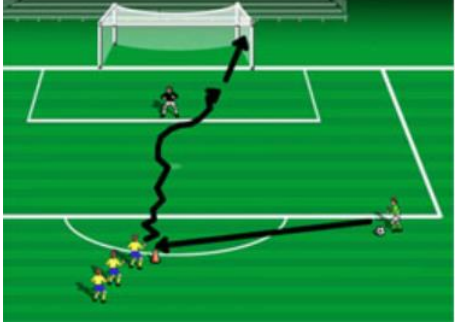


Tema: Ballkontroll		Mål: Gjennomføre en økt hvor øvelsene foregår effektivt og hvor spillerne har det gøy med ballen i beina.	
Varighet: 60 minutter		Alder: 6 år	Utstyr: Baller Kjegler Vester – 2 farger Mål
<p>Tips:</p> <p>Sett opp første øvelse på forhånd. Deretter sett opp neste øvelse mens spillerne holder på. Viktig å benytte foreldre til å sette opp øvelser eller sørge for flyt i øvelsene. Vis hva du ønsker at spillerne skal gjøre på hver øvelse, ikke bare forklar. Ta også gjerne frem gode øvingsbilder. Altså plukk ut noen som du synes løser øvelsen på en god måte og få de andre til å se på at de kjører gjennom øvelsen. Ikke vær redd for å stoppe øvelsen og gå gjennom på nytt dersom spillerne ikke har skjønt eller fått med seg øvelsen.</p> <p>Ha riktig antall vester klare før hoveddelen/spilldelen skal i gang. Da går det enda fortere å sette i gang.</p> <p>I avslutningsøvelsen sørg for å ikke ha for mange spillere som skyter på ett mål. Sett opp flere mål dersom du har mange spillere. Eventuelt kjør den parallelt med spilløvelsen.</p> <p>TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Målet er ikke å løpe så fort som mulig, men heller ha kontroll på ballen hele veien. Pass på å gi skryt for god samhandling mellom parene og god ballbehandling uansett tempoet det forgår i.</p>			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
<b>OPPVARMING</b>		<b>Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min</b>	
10 min	<p><b>Ballkontroll</b> <b>Føring i ulikt tempo og retning i firkant</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Banestørrelse ut i fra antall</li> <li>- Alle spillerne med en ball hver i firkanten</li> <li>- Føre rundt med kontroll på egen ball.</li> <li>- Oppsøk andre spillere i firkanten og prøv å finte når vi møtes</li> </ul>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tørre å prøve!</li> <li>- Hvilken avstand bør jeg har til "motspilleren" når jeg setter finta?</li> <li>- Tempoforandring ut av finta</li> <li>- Innlevelse</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Velge ut en bestemt finte alle skal øve på</li> <li>- Varier størrelsen på banen</li> </ul>

15 min	<p><b>Leik</b>  <b>Stiv heks</b>  <b>Organisering:</b>  - Alle spillerne har en ball hver og fører rundt i et avgrenset område. Størrelse i forhold til antall. Start f.eks. med to spillere som harn (disse har ikke ball)  - Blir du tatt blir du stiv som ei heks og blir befridd ved at noen slår en pasning mellom beina dine og tar den igjen på andre siden. Da fortsetter man å føre ballen rundt.</p>		<p><b>Læringsmomenter:</b>  - Ballkontroll med mange touch nære seg selv  - Kom deg vekk fra spillerne som harn, hvor fører jeg?!  - Hvordan fører jeg ballen?</p> <p><b>Variasjoner:</b>  - Halvparten har ball og man blir befridd ved at to stykker samarbeider for å befri en heks. Det må da slås pasning mellom beina på hekse og tas i mot av en annen spiller på andre siden</p>
<b>HOVEDDEL</b>		<b>Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min</b>	
25 min	<p><b>Smålagsspill – 3 mot 3 eller 2 + joker mot 2 + joker</b></p> <p><b>Organisering:</b>  - 15x20m  - Spill 2 mot 2 med foreldrejoker, for å få bedre flyt i spillet.</p>	 <p><b>Kommentar</b>  Joker bør være en voksenperson som kan bidra til å styre spillet.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b>  - Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtaket/mottak?  - Møt ball, få kjapt kontroll  - Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?  - Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring</p> <p><b>Variasjoner:</b>  - Varier banestørrelsen  - Spill 1 mot 1 eller 2 mot 2</p>
<b>AVSLUTNING</b>		<b>Varighet: Spillere 10 min – Målvakter 10 min</b>	
10 min	<p><b>Scoringstrening Avslutninger mot keeper</b></p> <p><b>Organisering:</b>  - Treneren står med alle ballene  - Spilleren først i køen får ball fra trener, tar med mot mål og avslutter  - Etter avslutningen hentes ballen og man stiller seg bakerst i køen igjen</p>	 <p><b>Kommentar</b>  Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor for å unngå kø.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b>  - Ballkontroll, mange touch nærme kropp  - Lavt tyngdepunkt  - Hvordan fører jeg ballen i forhold til at jeg skal avslutte?</p> <p><b>Variasjoner:</b>  - Varier avstand til mål  - Varier hvordan du som trener server ballen, differensier</p>