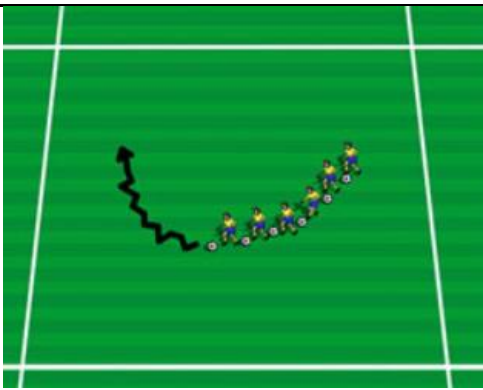
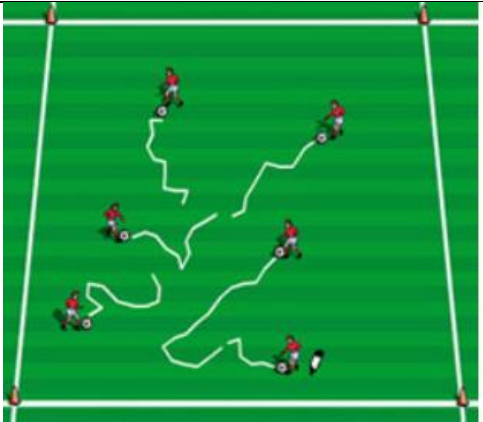

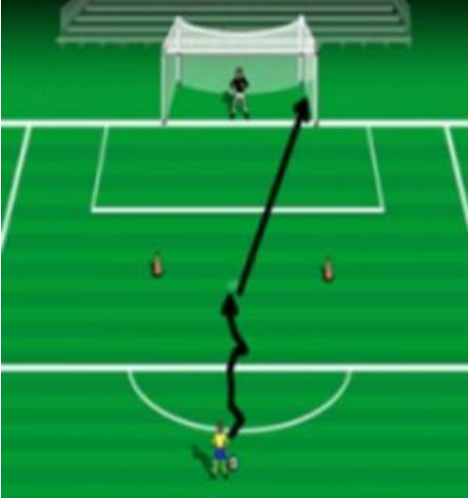


Tema:		Mål:	
Herre over ballen		Føring og krafttilpasning	
Varighet: 60 minutter		Alder: 6 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge
<p>Tips:</p> <p>Varier føringsmåter, kortere perioder og oftere samme føringsmåte. Jo mindre området de har til disposisjon, desto vanskeligere er det å forholde seg til ball, seg selv og andre baller og medspillere. Begynn med å gi hver enkelt stor plass, før du gjør området mindre og mindre.</p> <p>TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen:</p> <p>Avstand mellom fot og ball, blikk, opp på tå. Oppmuntre de til å utfordre seg selv ved å forsøke ulike føringsmåter, og begge bein.</p>			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
<b>OPPVARMING</b>		<b>Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min</b>	
10 min	<p><b>Leik - Hermegåsa</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- To og to spillerne har en ball hver</li> <li>- Den som er først i køen dikterer hva den bak skal gjøre.</li> </ul> <p>På signal fra treneren eller etter en viss tid så går han eller hun som var foran bakerst.</p>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballkontroll, mange touch nærme kropp</li> <li>- Bruke begge bein</li> <li>- Få opp blikket</li> <li>- Varier tempo i føringa</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trener kan oppfordre til å prøve på nye finter eller føringsteknikker slik at alle må utfordre seg selv på å prøve nye ting</li> </ul>
5 min	<p><b>Leik - Føre i firkant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontroll over egen ball</li> </ul> <p><b>Organisering:</b></p> <p>6 spillere med ball fører fritt i firkant 10 x 10m . Ta med ball i ledig rom.</p>		<p><b>Variasjoner:</b></p> <p>Innside, ytterside, såle og begge føtter. Trangt rom = korte berøringer, stort rom = lengre berøringer. Tempoendring i forhold til rom.</p>
10 min	<p><b>Leik - Stiv heks med føring av ball</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <p>Alle bortsett fra «heksa» har ball. Løper med ballen i henda eller beina. Blir man tatt må man stå med beina ut. Man befri ved at ballen føres mellom beina. «Heksa» har vest. Det er lurt å bytte ofte så alle får være «heks».</p>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <p>Føring av ball, blikket opp fra ball. Føring og krafttilpasning.</p> <p><b>Variasjoner:</b></p> <p>Innside/utside, høyre/venstre, undersåle, forlengs/baklengs. Ulike måter å fri for å gjøre føringen vanskeligere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasning mellom beina</li> <li>- Føre ballen rundt spilleren</li> <li>- Føre ballen i 8-tall mellom beina.</li> </ul>

HOVEDDEL		Varighet: Spillee 25 min – Målvakter 25 min	
25 min	<p><b>Smålagsspill – 3 mot 3 eller 2 + joker mot 2 + joker</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15x20m</li> <li>- Spill 2 mot 2 med foreldrejoker, for å få bedre flyt i spillet.</li> </ul>	 <p><b>Kommentar</b></p> <p>Joker bør være en voksenperson som kan bidra til å styre spillet.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den, hvordan utfører jeg medtaket/mottak?</li> <li>- Møt ball, få kjapt kontroll</li> <li>- Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring, hvorfor?</li> <li>- Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier banestørrelsen</li> <li>- Spill 1 mot 1 eller 2 mot 2</li> </ul>
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 10 min – Målvakter 10 min	
10 min	<p><b>Scoringstrening - Føring og avslutning</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle spillerne har en ball hver</li> <li>- 1A fører ballen mot mål med mange berøringer og skal avslutte før han eller hun kommer til et punkt eller linje</li> <li>- Unngå kø og kjør denne øvelsen på flere mål samtidig!</li> </ul>	 <p><b>Kommentar</b></p> <p>Husk å organisere med mange mål slik at det ikke blir kø!</p> <p>Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Føre med kontroll frem til linje og avslutte</li> <li>- Prøv forskjellige typer føringer i forskjellige tempo, lek med touchen, vi har ikke press</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Legge inn passiv motstand fra forskjellige vinkler</li> <li>- Variere avstanden til mål</li> </ul>