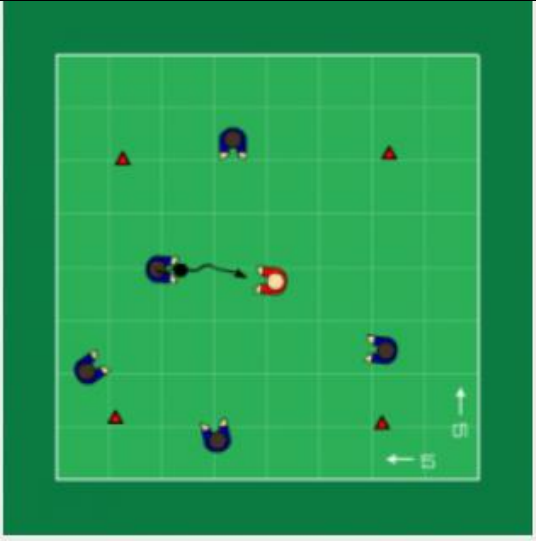
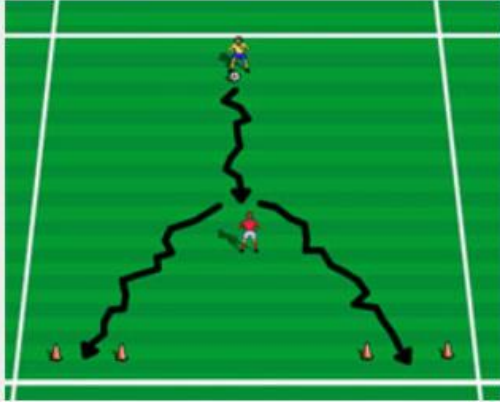

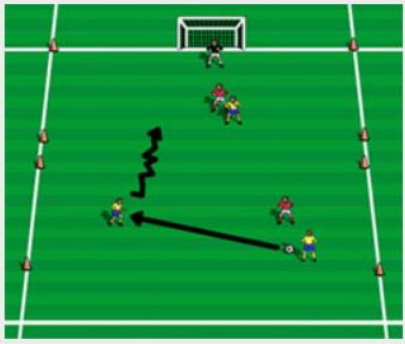


Heddal Fotball

9-10 år –Fra 1:1 til overtallspill - Økt 1 (V)

Tema: Fra 1:1 til overtallspill	Mål: Orienterere seg i spillet og på banen	
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>Leik Lillebror i midten</p> <p>Organisering: 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.</p> <p>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.</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, øyefot, krafttilpasning <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Angrepsspill 1. Angriper (1A) 1 mot 1 "Powerbox"</p> <p>Organisering: 6 spillere i firkant, 1 ball. 1 mot 1 inne i firkanten, 4 angrepsspillere rundt (en på hver side til enhver tid). Bytt spillere i midten regelmessig (1-2 minutter). Hvor mange kombinasjoner kan angrepsspiller i midten ha med spillerne utenfor på 1 minutt?</p>		<p>Læringsmomenter:</p> <p>1st Angriper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienterere seg mot pasningslegger og dit du skal. God avstand og vinkel til pasningslegger. • Fra/mot bevegelse for å skaffe seg rom. Ta av press? • Posisjonering og kroppsstilling for å legge til rette for god 1. berøring. • Skjerme ballen (kroppen imellom ball og motstander)? • Kort tid mellom 1. og 2..berøring. <p>Variasjoner: Må innom spiller i midten før en kan spille til de utenfor Poeng ved å bruke alle spillerne utenfor firkanten.</p>

HOVEDDEL		Varighet: Spillere 50 min – Målvakter 50 min	
20 min	<p>Spille med og mot Fra 1:1 til overtallsspill 1 mot 1 - scoring gjennom porter på sidene</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi jobber innenfor et rektangel på ca 10x15 meter. - 1A starter med ball og skal passere 1F. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom port. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utfordre med tempo. - Bestemt i valg av finte. - Lavt tyngdepunkt. <p>1A: Spille pasning i forhold til 2A sin posisjonering (vinkel, avstand og bevegelse). Kort tid mellom 1. og 2. berøring. Retningsbestemt..</p> <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Differensiering: Tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer - lag både større og mindre. - Trener kan serve og dermed sette større krav til 1A sine valg og handlinger.
35 min	<p>Smålagsspill Spill fire mot fire 4 mot 4 + keepere med forsvars- og angrepssone Ø2</p> <p>Organisering:</p> <p>2 lag med 4 utespillere på hvert lag + keepere. Utespillerne fordeler seg med 2 i angrepssonen og 2 i forsvarssonen. Spillere i forsvarssonen skal føre over linje eller spille pasning til medspillere i angrepssonen. Da kan en fra forsvarssonen gå med slik at det spilles 3 mot 2 + keeper i angrep. Det spilles ellers vanlig. Om forsvarerne vinner ballen i spill går de i angrep. Motstandere må da tilbake med to spillere i forsvarssonen så fort som mulig. Bane ca 35 x 25 m.</p>		<p>Læringsmomenter:</p> <p>Følg opp Læringsmomenter fra tidligere i økta</p> <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banestørrelse. - Touchbegrensning.
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min	
20 min	<p>Scoringstrening Angrepsspill i siste tredjedel 2 mot 1 med sone + 1 mot 1 i A-sone</p> <p>Organisering:</p> <p>Del banen i 2 soner.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 mot 1 i den ene og 1 mot 1 i den andre. - Når de 2 i første sone har passert forsvarsspiller i sin sone kan de bruke den tredje angrepsspilleren, med hensikt om å score mål. 	 <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"> - Slå eller gå? - Dra på seg press, skape/utnytt overtall. - Hvilken medspiller bruker jeg? - Kan jeg kamuflere pasningen min? Hva slags type teknikker bruker jeg ofte da? <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legg inn touchbegrensning. - Trener server i gang øvelsen.