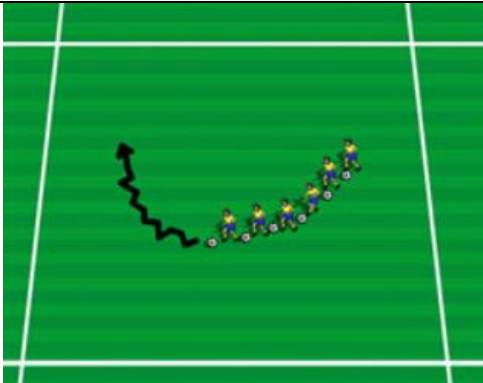

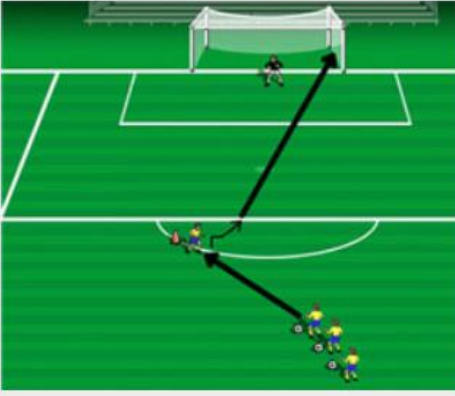
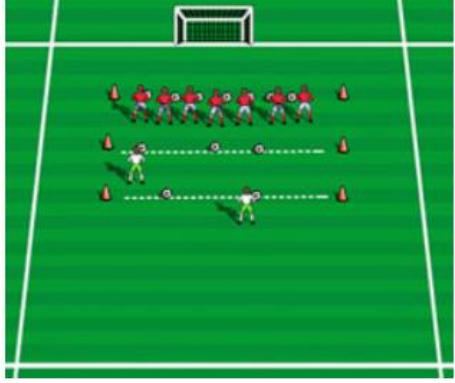


Tema: Medtak og pasningsspill		Mål: Å kunne planlegg neste pasning før de mottar ballen.	
Varighet: 90 minutter		Alder: 9-10 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge, vester
Tips: Blås i fløyta og stopp aktiviteten når det er gode eksempler, som å vri spillet – oppmuntre og eksemplifiser det å 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	Leik - Hermegåsa Organisering: - To og to spillerne har en ball hver - Den som er først i køen dikterer hva den bak skal gjøre. På signal fra treneren eller etter en viss tid så går han eller hun som var foran bakerst.		Læringsmomenter: - Ballkontroll, mange touch nærme kropp - Bruke begge bein - Få opp blikket - Varier tempo i føringa Variasjoner: - Trener kan oppfordre til å prøve på nye finter eller føringsteknikker slik at alle må utfordre seg selv på å prøve nye ting
10 min	«Herre over ballen» (Område ca 10*10 meter)	Organisering: Alle beveger seg rundt med hver sin ball. Gi beskjed om hva som skal gjøres. Føre ball – innside, utside, fotsålen. høyre/venstre, framover/bakover, sidelengs, Kaste opp ballen i lufta, ta imot med hendene, snurre rundt før man tar imot, klappe i hendene før man tar imot. Trikse, på fot, på kne, på hodet, vippe ballen opp fra bakken uten hender.	Læringsmomenter: Sammenheng med temaet mottak, pasning. Ungene kan komme med forslag selv til utfordringer.
HOVEDDEL		Varighet: Spillere 20 min – Målvakter 20 min	
25 min	Smålagsspill Spill fire mot fire 4 mot 4 - vende spill Organisering: - Spill 4 mot 4 med 2 mål (porter) bredt i banen. - Scoring ved å føre ball gjennom port med kontroll		Læringsmomenter: - Hvor spiller jeg pasning? - Hvor er det ledig rom/medspillere. - Komme seg fra trangt til ledig. Variasjoner: - Lag banen smalere/bredere/kortere/lengre. - Legg in touchbegrensning
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min	

15 min	<p>Scoringstrening På mål Pasning - medtak - avslutning</p> <p>Organisering: - Spiller med ball spiller en pasning til spiller uten ball som tar et medtak før han eller hun avslutter. - Den som avslutter henter ball og stiller seg i kø for å spille pasning.</p>	 <p>Kommentar Husk å organisere med mange mål slik at det ikke blir kø! Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor.</p>	<p>Læringsmomenter: - Score mål, hvordan? - Treffpunkt på tilslag - Kraft - Standfot peker hvor?</p> <p>Variasjoner: - Varier avstand til mål. - Touchbegrensning. - Type pasning.</p>
10 min	<p>Scoringstrening På mål Nettsus</p> <p>Organisering: Her skal det scores! Spillerne har en ball hver som ligger død. Skyt ballen så den treffer nettet uten at den berører bakken. Øk avstanden etter hvert. Tilpass etter ferdighetsnivå.</p>	 <p>Kommentar Husk å organisere med mange mål slik at det ikke blir kø! Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor.</p>	<p>Læringsmomenter: Tilslagsteknikk</p> <p>Kommentar Husk å organisere med mange mål slik at det ikke blir kø! Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor.</p>