



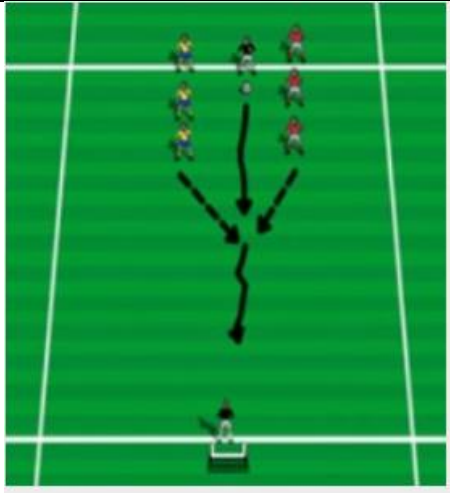



Tema:		Mål:	
Forsvarsspill		Plassering mellom ball og mål, skråstille	
Varighet: 90 minutter		Alder: 9-10 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge, vester
Tips: Sett opp øvelsene i forkant. Bruk samme område underveis for å skape flyt i økta. Velg hvor du ønsker området ut i fra siste øvelse. Unngå lange og innviklede forklaringer. Vise og forklare, prøv og feile, til de forstår og mestrer øvelsene.			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Plasserer seg, konsentrasjon, forsøker å være raskt i rollen som forsvarsspiller			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
<b>OPPVARMING</b>		<b>Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min</b>	
10 min	<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.		<b>Læringsmomenter:</b> - Ballkontroll med mange touch nære seg selv - Kom deg vekk fra spillerne som harn, hvor fører jeg?! - Hvordan fører jeg ballen?  <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 imot av en annen spiller på andre siden.
10 min	<b>Forsvarsspill</b> <b>1F og vi andre</b> <b>1 mot 1 uten ball</b>  <b>Organisering:</b> Her har vi satt opp en firkant med 2 porter som "mål". 1F skal hindre motspiller å løpe gjennom disse portene på treners signal.		<b>Læringsmomenter:</b> - Komme meg opp i 1A fortest mulig. - Presse! - Hindre han eller hun i å komme forbi meg.  <b>Variasjoner:</b> - Samme øvelse bare med ball. - Neste mann i køen server inn til 1A (fra forskjellige vinkler). - Forsvarsspiller kan score ved å føre ballen over motsatt linje.

HOVEDDEL		Varighet: Spillere 20 min – Målvakter 20 min	
20 min	<p><b>Forsvarsspill</b> <b>1F og vi andre</b> <b>1 mot 1 - Ballfører feilvendt</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballen spilles opp mot feilvendt angrepsspiller.</li> <li>- Forsvarsspiller starter et stykke unna.</li> <li>- Ballfører skal forsøke å vende og score på målet.</li> <li>- Forsvarsspiller skal forsøke å vinne ballen og score på ett av to små mål.</li> </ul>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kom opp i før angrepsspiller rettvender seg</li> <li>- Ikke la deg bli vendt bort</li> <li>- Nekt gjennombrudd - vinne ball</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Banestørrelse.</li> <li>- Avstander.</li> </ul> <p><b>Kommentar:</b> Kan gjennomføres uten keeper.</p>
20 min	<p><b>Angrepsspill</b> <b>1. Angriper (1A)</b> <b>1 mot 1 - "Waves"</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <p>4-16 spillere, 1-4 baner (2 firkanter for hver bane). 1 mot 1 inne i første firkanten. Passere linje før en kan spille pasning til medspiller på motsatt endelinje.</p> <p><b>Kommentar:</b> Denne angrepsøvelsen gjennomføres med fokus på forsvarsspilleren.</p>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <p>Fra 1F (1st Forsvarer) til 1A (1st Angriper)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved ballerobring, direkte gjennombrudd (passere) eller verne om ballen.</li> </ul> <p>1A: Utfordre førsteforsvarer (1F) med best mulige forutsetninger for å passere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Med tempo.</li> <li>• Utfordre i forhold til 1Fs aksjon (posisjon, kroppsstilling, balanse, aggressivitet osv.)..</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b> Gjennomfør øvelsen begge veier ved balltap uten stopp.</p>
30 min	<p><b>Forsvarsspill</b> <b>1F og vi andre</b> <b>4 mot 4 + keepere. Lite område</b></p> <p><b>Organisering:</b> 25 x 30 m. Spill 4 mot 4 med keeper.</p>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skifte fra angrep til forsvar.</li> <li>- Å komme på rett side.</li> <li>- Hvem er nærmest ballfører og 1. forsvarer?</li> </ul>

AVSLUTNING		Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min	
20 min	<p><b>Forsvarsspill</b> <b>1F og vi andre</b> <b>Avslutninger 1 mot 1</b></p> <p><b>Organisering:</b> pillere starter på hver sin side av treneren. Treneren spiller pasning ut i spillområdet. Spillerne kjemper om ballen og prøver å drible seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning.</p>	 An illustration of a soccer field from a top-down perspective. The field is green with white boundary lines. A goal is visible at the bottom center. Several players in different colored jerseys (red, blue, yellow) are scattered across the field, and a ball is in play. There are also orange cones placed on the field.	<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvem er 1F?</li><li>- Kan jeg snappe ballen foran og sette i gang gode angrep?</li><li>- Hvor er spillsituasjonen?</li><li>- Lavt tyngdepunkt - blikk på ball.</li></ul> <p><b>Variasjoner:</b> Avstand til mål.</p>