




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>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
OPPVARMING		Varighet: Spillere 20 min – Målvakter 20 min	
10 min	<p>Ballkontroll Pasning gjennom porter</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Størrelsen på firkant ut i fra antall - Sett opp mange små kjeglemål rundt i firkanten - Vi går sammen 2 og 2 og skal slå pasninger til hverandre gjennom porten. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treffpunkt på ball - Standfoten peker dit jeg slår! <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lag kjegle målene større/mindre

10 min	<p>Leik Nappe hale Organisering: Inne i en firkant har spillerne en ball hver. I tillegg har spillerne festet overtrekksvesten bak i bukselinningen (som en hale). Med kontroll over egen ball skal spillerne forsøke å nappe "halen" fra de andre spillerne. Den som har flest "haler" når treneren stopper øvelsen har vunnet.</p>		<p>Læringsmomenter: Kjappe føtter, orientering og ballkontroll.</p> <p>Variasjoner: Antall spillere, banestørrelse og tidsintervall.</p>
HOVEDDEL		Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min	
30 min	<p>Smålagsspill – 3 mot 3 eller 2 + joker mot 2 + joker</p> <p>Organisering: - 15x20m - Spill 2 mot 2 med foreldrejoker, for å få bedre flyt i spillet.</p>	 <p>Kommentar Joker bør være en voksenperson som kan bidra til å styre spillet.</p>	<p>Læringsmomenter: - 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>Variasjoner: - Varier banestørrelsen - Spill 1 mot 1 eller 2 mot 2</p>
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 10 min – Målvakter 10 min	
10 min	<p>Scoringstrening 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 Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor for å unngå kø.</p>	<p>Læringsmomenter: Tilslagsteknikk</p>