

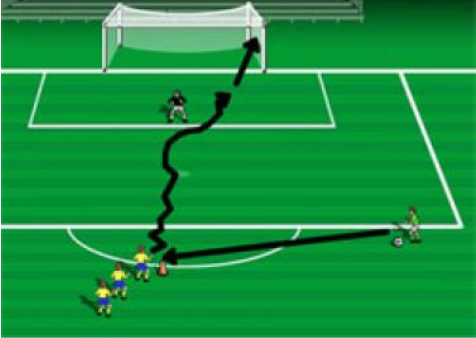


Tema: Sjef over ballen		Mål: God kontroll ved mottak og føringer	
Varighet: 60 minutter		Alder: 8 år	Utstyr: Kjeglere, to 5er mål, vester
Tips: Marker spillområdet før du starter, men juster områdene underveis for de andre øvelsene. Overdriv korte avstander slik at alle mestrer, deretter øk avstanden litt etter litt.			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Oppmuntrer hverandre, forsøker å gjøre øvelsene ordentlig framfor med høyt tempo og manglende kontroll, utfordrer seg selv			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
Opp- varming 10 min	Leik Rødt lys Organisering: Alle har hver sin ball. En (lyktestolpen) plasseres 20 meter (dette kan varieres) fra de andre. De andre stiller seg på en linje. Lyktestolpen snur ryggen til de som står på linjen og teller høyt: 1-2-3 – RØDT LYS, så snur han seg. Mens lyktestolpen teller forsøker de andre å føre ballen nærmere. Med en gang lyktestolpen snur seg må man stå stille, ball og person. Ser lyktestolpen bevegelse må den som beveger seg tilbake til utgangspunktet. Den som kommer først helt fram til lyktestolpen bytter rolle med han/henne.		Læringsmomenter: - ballkontroll; stoppe ball og føre ballen - øye-fot og krafttilpasning. Variasjoner: - avstand mellom lyktestolpe og de andre - Bestemme hvordan det skal føres
10 min	Spille med og mot Pasningsspill - Ballkontroll Pasning i sirkel Organisering: - Halvparten av spillerne (med ball) former en sirkel, og resten av spillerne samles i midten av sirkelen (uten ball). - Spillere inne i sirkelen orienterer seg og søker øyekontakt, og mottar pasning fra "sin medspiller". - Ballen spilles tilbake, og det søkes ny medspiller.		Læringsmomenter: Orientering. Kommunikasjon. Pasningskvalitet. Variasjoner: - Tvungen en- touch, to-touch. - Ulike kombinasjoner sammen med vendinger, finter etc. - Ulik server for å utfordre andre tilslag- og mottaksferdigheter (volley, heading, bryst, lår og komb. av disse). - Antall spillere ute og inne i ringen for å utfordre orientering i forkant av mottak. - Ikke lov å slå pasning tilbake på samme spiller som du mottok ballen fra.

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, øye-fot, 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) 	
20 min Hoveddel	<p>Smålagsspill Spill tre mot tre 3 mot 3 pluss keeper og joker</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spill 3 mot 3 med joker. - Bruk av føring og vending for å komme til avslutning. 	 <p>Kommentar Joker kan være en voksenperson som kan bidra til å styre spillet.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Føre mot motstander - Slippe til medspiller - Føring mot en side - Vending og spille pasning til medspiller i ledig rom. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avstand - Ta bort joker
10 min	<p>Scoringstrening På mål Avslutninger mot keeper</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treneren står med alle ballene. - Spilleren først i køen får ball fra trener, tar med mot mål og avslutter. - Etter avslutningen hentes ballen og man stiller seg bakerst i køen igjen. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballkontroll, mange touch nærme kropp. - Lavt tyngdepunkt. - Hvordan fører jeg ballen i forhold til at jeg skal avslutte? <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier avstand til mål - Varier hvordan du som trener server ballen - differensier.