
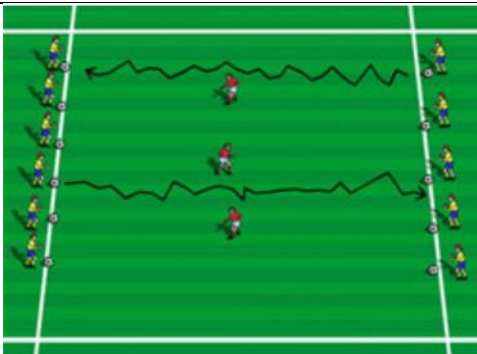




Tema: Herre over ballen		Mål: Føring med retningsforandring	
Varighet: 60 minutter		Alder: 6 år	Utstyr: Kjegler, to småmål, to minimål
Tips: Varier føringsmåter, kortere perioder og oftere samme føringsmåte. Jo mindre området de har til disposisjon, desto vanskeligere er det å forholde seg til ball, seg selv og andre baller og medspillere. Begynn med å gi hver enkelt stor plass, før du gjør området mindre og mindre.			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Avstand mellom fot og ball, blikk , opp på tå. Oppmuntre de til å utfordre seg selv ved å forsøke ulike føringsmåter, og begge bein.			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min	
10 min	Ballkontroll Føring gjennom porter Organisering: <ul style="list-style-type: none"> - Banestørrelse ut i fra antall - Alle spillerne har en ball hver - Sett opp mange små kjeblemål innenfor den større firkanten - Spillerne skal føre ballen med kontroll gjennom portene, i tilfeldig rekkefølge - Varier ofte hva slags type føring vi bruker, hvilket ben 		Læringsmomenter: <ul style="list-style-type: none"> - Ballkontroll, mange berøringer på ball - Bruke forskjellige deler av foten, lek med touchen! - Kan jeg ha ballen lengre unna meg selv? Variasjoner: <ul style="list-style-type: none"> - Telle antall porter man rekker og føre gjennom, trigger tempo i føringen
10 min	Leik - Krabba Organisering: <ul style="list-style-type: none"> - Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall. - Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse sitter). - På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbeland - Mister man ballen blir man krabbe 		Læringsmomenter: <ul style="list-style-type: none"> - Hvor er det plass til å føre forbi? - Ballkontroll, med mange touch nærme seg selv - Hva slags vendinger bruker jeg oftest her, hvordan vender jeg da? - Bruk begge bein Variasjoner: <ul style="list-style-type: none"> - Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

10 min	<p>Leik – Hauk og Due</p> <p>Organisering: Området like stort som forrige øvelse.</p> <p>Alle har hver sin ball. Hauken i midten skal fange ballen til duene. Når hauken får tak i ballen blir duen som mistet/fratatt ballen også hauk.</p>	<p>En duemor som roper duene sine hjem fra fjellet (treneren kan være duemor/eller en foreldre, slik at en spiller ikke blir stående passiv i leken)</p> <p>Duemor: Alle mine duer kom hjem fra fjellet Duene: Vi tør ikke Duemor: Hvorfor ikke? Duene: Hauken tar oss Duemor: Hva spiser han? Duene: Kjøtt Duemor: Hva drikker han? Duene: Blod Duemor: Kom allikevel</p> <p>Duemor må bytte side for hver runde.</p>	<p>Læringsmomenter: Føring i løp hastighet, blikk. Hvor skal jeg løpe for å være lengst i leken som due?</p> <p>Variasjoner: Plasser to småmål på hver side av midten av området. Hauken i midten skal fange ballen til duene og score på målene på siden. Når de får tak i ballen kan duene prøve å vinne ballen forså å komme seg over. Scorer haukene blir duene hauk neste runde. Bommer haukene så kan duene gå over å være duer også neste runde.</p>
HOVEDDEL		Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min	
25 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>