






Tema: Forsvarsspill	Mål: Vinne ballen	
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, prøve og feile, til de forstår og mestrer øvelsene.		
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Prøving og feiling. Plassering. Å være lagspiller.		

Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min	
10 min	<p>Leik - Sjef over ballen Kontroll over egen ball - jakte motstanderens</p> <p>Organisering: - Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område. - Om å gjøre å sparke vekk motstandernes baller samtidig som man verner om sin egen. - Får man ballen sin sparket ut må man løpe og hente den. Se variasjoner for hva vedkommende kan gjøre for å få komme inn igjen.</p>		<p>Læringsmomenter: - Verne om egen ball , få kropp mellom motstander og ball. - Lavt tyngdepunkt – balanse. - Ha oversikt.</p> <p>Variasjoner: - De som får ballen sin sparket ut fortsetter leiken i firkant ved siden av de andre. Blir ballen sparket vekk i den firkanten går de tilbake til den opprinnelige firkanten.</p>
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 20 min – Målvakter 20 min	
20 min	<p>Forsvarsspill 1F og vi andre 1 mot 1 - Forsvarer på feil side av ballfører</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forsvarsspiller starter fem meter bak angrepsspiller. - Begge starter når trener spiller ballen. - Angrepsspiller skal score - forsvarsspiller skal hindre mål. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Returløp - komme på rett side av ballfører. - Vinne ball - oppholde. - Bruke kropp - takle. - Vekk fra farlig område. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variere avstand. - La forsvarer begynne foran angriper.
30 min	<p>Forsvarsspill 1F og vi andre 3 mot 3 med forsvar i fokus</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spill 3 mot 3 med 2 mål. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvem er forsvarspillere når mitt lag IKKE har ballen? - Hvem går på ballfører? - Være offensiv i hodet å tørre å takle gå i duell! - Se læringsmomenter tidligere i økta og fokuser på disse. - Velg læringsmomenter ut fra spillernes ferdighetsnivå. - Ha fokus på få læringsmomenter. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier banestørrelsen. - Minske/øke antall spillere. - Bruk av joker(e).
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min	
20 min	<p>Forsvarsspill 1F og vi andre 1 mot 1 - Ballfører rettvendt i fart</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 mot 1 mot mål, eventuelt med føring over linje. - Fokus på forsvarsspiller som møter spillere i stor fart. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hurtig opp i motstander – press på ballfører. - Ta av farten til motstander. - Lavt tyngdepunkt. - Takle – vinne ball. - Blikk på ball.. <p>Kommentar</p> <p>Husk å organisere med mange mål slik at det ikke blir kø! Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor.</p>