
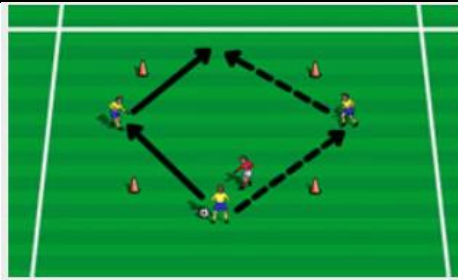
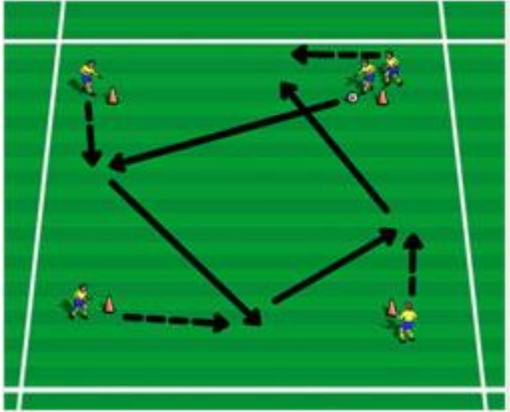
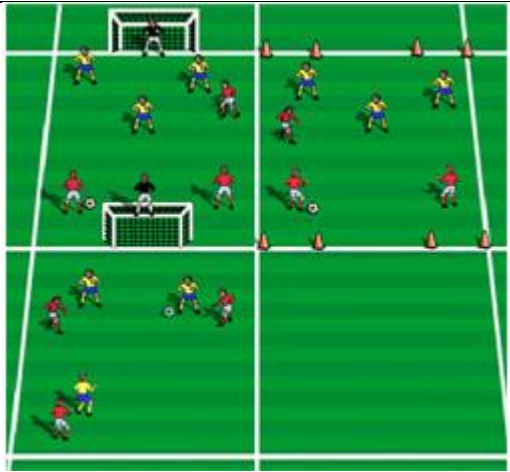
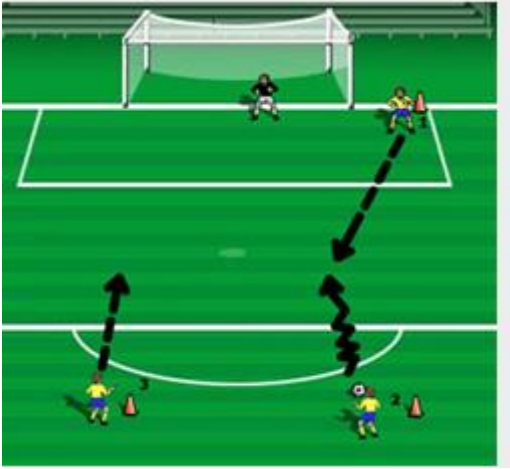


Tema: Medtak og pasningsspill		Mål: Gode pasninger på spiller i bevegelse.	
Varighet: 90 minutter		Alder: 9-10 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge, vester
Tips: Det tar tid å lære seg øvelser til å mestre øvelser og fokusere på det du egentlig har som mål med øvelsen. Vise og forklare, prøve og feile, til de forstår og mestrer øvelsene.			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Innsats, blikket opp fra ball, «vennepasninger»			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min	
10 min	Leik Stiv heks Organisering: - 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.		Læringsmomenter: - Ballkontroll med mange touch nære seg selv - Kom deg vekk fra spillerne som harn, hvor fører jeg?! - Hvordan fører jeg ballen? Variasjoner: - 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 heksa og tas imot av en annen spiller på andre siden.
10 min	Spille med og mot Pasningsspill - Ballkontroll Mottak - vending – pasning Organisering: 3 spillere på linje med 5-7 m mellomrom. Spiller A slår til B i midten, B vender og spiller til C. Deretter motsatt vei. Bytt plass etter litt tid.		Læringsmomenter: - Lag god vinkel / skrånstill - Orientering før mottak - Vending med innside og utside. - Slippe ball forbi uten touch - Lavt tyngdepunkt. - Tyngdeoverføring i forkant (finte) Variasjoner: - Ulike serv fra pasningsspillere; . "Kameratpasning" . Ulik kraft i pasningen. Langs bakken og i lufta. - Spilleren som skal motta ball, beveger seg på kortsiden for å angi hvor han eller hun vil ha ballen. (Dette trigger fokus på orientering i forkant).

HOVEDDEL		Varighet: Spillere 50 min – Målvakter 50 min	
20 min	<p>Spille med og mot</p> <p>Pasningspill - Ballkontroll</p> <p>Medløpsøvelse</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25x25 meter firkant - 5 til 12 spillere - Alltid minst to spillere der øvelsen starter 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientering før mottaket - Tilrettelegging for pasning i bevegelse - Timing bevegelse - pasning <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begge retninger
40 min	<p>Smålagsspill</p> <p>Spill tre mot tre</p> <p>3 mot 3 i ulike spillformer</p> <p>Organisering:</p> <p>Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mot store mål Mot to småmål Legge "død" på kortlinje 		<p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier banestørrelsene. - Varier betingelsene på de forskjellige banene.
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min	
10 min	<p>Scoringstrening</p> <p>På mål</p> <p>Tre-stasjoners 2 mot 1 + keeper</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spillere på stasjon 2 og 3 skal spille mot spiller ved stasjon 1 og scorer på keeper. - Etter avslutning eller ballen ute av spill så ruller vi mellom stasjonene 	 <p>Kommentar</p> <p>Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor for å unngå kø.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mottak/medtak mot press, dra på seg press, slippe eller gå. - Legge til rette for avslutning, langt touch – kort touch. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forsvarsspiller eller trener setter i gang øvelsen med en pasning, så får vi flere repetisjoner på medtaket - Touchbegrensning