
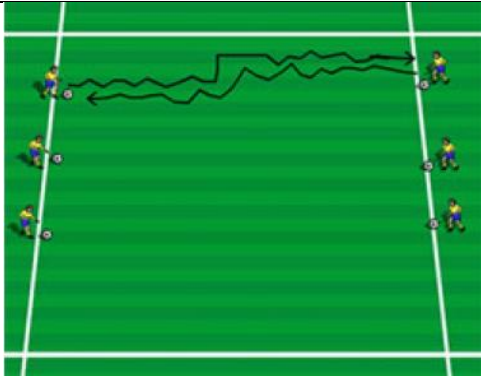
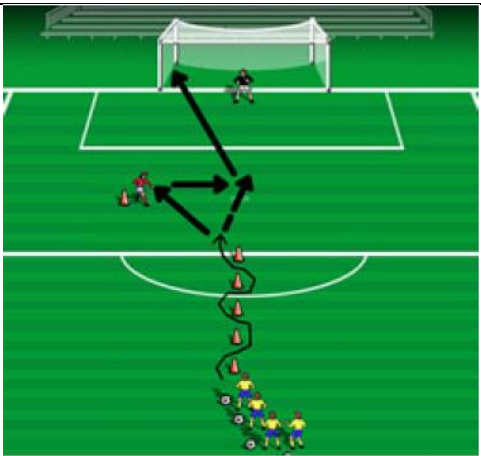



Tema: Sjef over ballen		Mål: God kontroll ved føring av ball	
Varighet: 60 minutter		Alder: 7 år	Utstyr: Kjegler, to småmål, to minimål
Tips: .			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: .			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 10 min – Målvakter 10 min	
10 min	<p>Leik – Hawk 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 hawk.</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, blick. 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 hawk neste runde. Bommer haukene så kan duene gå over å være duer også neste runde.</p>
HOVEDDEL		Varighet: Spillere 50 min – Målvakter 50 min	
10 min	<p>Ballkontroll Diverse Føringer og vendinger til linje</p> <p>Organisering: Spillerne står på linje med en ball hver. Trener, eller en av spillerne viser forskjellige måter å føre/kontrollere ball, finter, vendinger etc. De andre spillerne gjentar fra en linje til en annen.</p>	 <p>Kommentar. Merk at de tre første øvelsene i hoveddelen kan gjøres i parallell.</p>	<p>Læringsmomenter: Ut fra valgt teknikk, presses spillerne i rom og tid med "kjappe føtter" (ballkontroll, korte og mange touch). Hvordan ha ballkontroll og samtidig orientere seg?</p> <p>Variasjoner: Ulike typer før ing og vendingsteknikker. Noen spillere kan opptre som "passive" forsvarere. Utfordere spillere som har kommet langt til å vise gode øvingsbilder (Mesterlæring).</p>

10 min	<p>Ballkontroll Finte - drible øvelse</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 og 2 samme n med 1 ball hver - Start å føre samtidig mot hveran dre, når vi møtes passerer vi hverandre hver vår vei uten å kolliderer 	 <p>Kommentar</p> <p>Merk at de tre første øvelsene i hoveddelen kan gjøres i parallell.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Når og hvordan sett e i finta i forhold til avstand til "motspiller" - Hva slags finte (høyre/venstre - oversteg - etc.) bruker jeg når? - Ballkontroll, korte touch - Rolig inn - hurtig ut <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier avstan den mellom utgangsposisjonen - Utfordre spillerne på tempo og tempovariasjon - Legg evt. føringer for hva slags type finter spillerne skal bruke.
10 min	<p>Ballkontroll Drille-, pasning og avslutningsløype</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle spillerne har en ball hver - 1 og 1 fører ball med kontroll gjennom portene, senterer til spiller ved kjele og får ballen tilbake før man avslutter på mål - Den som avslutter steller seg på kjele for å sette opp veggspillet med neste mann - Den som stod på kjele henter ball og steller seg bakerst i køen 	 <p>Kommentar</p> <p>Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor for å unngå kø.</p> <p>Merk at øvelsen kan utføres med driblestige, men da må ballene være hos treneren.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballkontroll, mange touch nærme seg selv - Pasning i forhold til hverandre. - Score mål! <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier avstanden mellom kjele - Varier avstanden til mål i forhold til kraft i avslutning
20 min	<p>Smålagsspill – 3 mot 3 eller 2 + joker mot 2 + joker</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15x20m - Spill 2 mot 2 med foreldrejoker, for å få bedre flyt i spillet. <p>Kommentar</p> <p>Joker bør være en voksenperson som kan bidra til å styre spillet.</p>		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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? - Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning – kort/lang berøring <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier banestørrelsen - Spill 1 mot 1 eller 2 mot 2