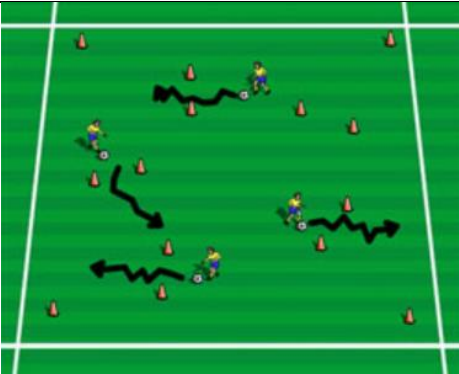


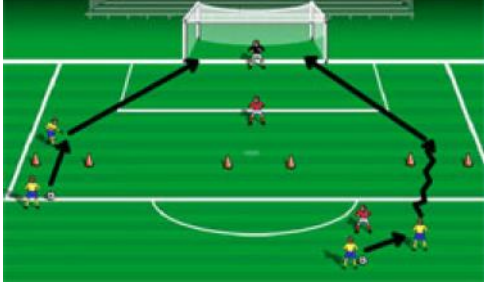


Tema: Pasningsspill og ballkontroll		Mål: Føring med noe fart, retningsforandring i føringen	
Varighet: 60 minutter	Alder: 8 år	Utstyr: Kjeglere, to småmål, to minimål, vester	
Tips: Marker spillområdet før du starter. Sett ut kjeglere, men varier avstanden mellom de underveis. Fra stor til mindre i øvelsene.			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Løfter blikket av ballen, gir ros til medspillere, vennepasninger (gode pasninger som treffer hverandre)			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
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 for så 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	
10 min	<p>Ballkontroll Føring gjennom porter</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banestørrelse ut i fra antall - Alle spillerne har en ball hver - Sett opp mange små kjeglemål 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 		<p>Læringsmomenter:</p> <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? <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Telle antall porter man rekker og føre gjennom, trigger tempo i føringen. - Juster avstanden mellom kjeglene

10 min	<p>Ballkontroll Pasning gjennom porter Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Størrelsen på firkant ut i fra antall - Sett opp mange små kjeglemål rundt i firkanten - Vi går sammen 2 og 2 og skal slå pasninger til hverandre gjennom porten. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treffpunkt på ball - Standfoten peker dit jeg slår! <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lag kjegle målene større/mindre
HOVEDDEL		Varighet: Spillere 20 min – Målvakter 20 min	
20 min	<p>Smålagsspill Spill fire mot fire 4 mot 4 - vende spill</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spill 4 mot 4 med 2 mål (porter) bredt i banen - Scoring ved å føre ball gjennom port med kont roll 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvor spiller jeg pasning? - Hvor er det ledig rom/medspillere - Komme seg fra trangt til ledig - Hvilken teknikk bruker jeg, kan jeg bruke noe jeg lærte i tilslagssirkelen? <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lag banen smalere/bredere/kortere/lengre - Legg in touchbegrensning
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 10 min – Målvakter 10 min	
10 min	<p>Sjef over ballen Leik Borgen Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - To og to spillere samarbeider om å spille pasninger gjennom småmål inn mot og inn i 5-meteren. - I området innenfor 16-meteren og 5-meteren møter de motstand (en eller flere). - Det avsluttes med scoringsforsøk mot keeper. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientering-hvor er det rom? - Føre-finte-drible, pasnings- og scoringsferdigheter. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> Antall med- og motspillere.