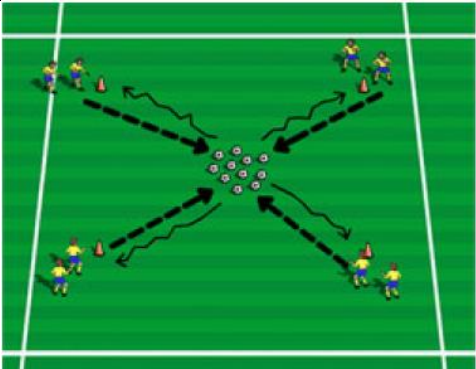
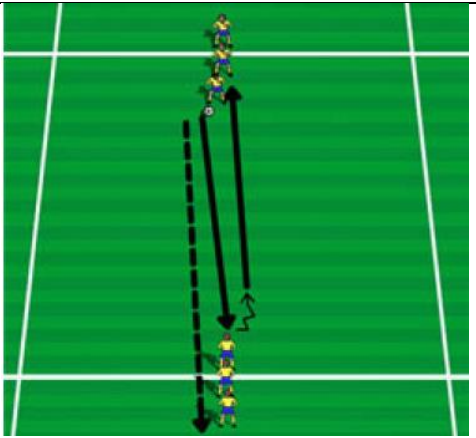

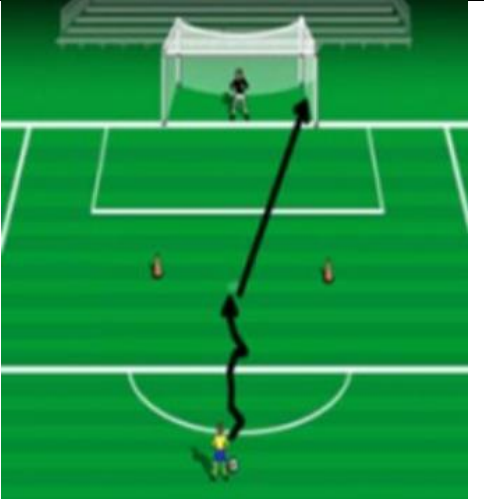


Tema:		Mål:	
Sjef over ballen		God kontroll ved pasning og mottak	
Varighet: 60 minutter		Alder: 8 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge, vester
Tips: Marker banen som skal benyttes i spillsekvensen, og bruk deler av dette området gjennom hele økta. Legg fram vester til hvert lag i forkant – treneren bestemmer lagene.			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Oppmuntrer hverandre, forsøker å gjøre øvelsene ordentlig framfor med høyt tempo og manglende kontroll, løfter blikket			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
<b>OPPVARMING</b>		<b>Varighet: Spillere 20 min – Målvakter 20 min</b>	
10 min	<p><b>Leik - Rappeleiken</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10-12 baller i midten av en firkant på 15x15 meter</li> <li>- 2-3 spillere på hver kjegle</li> <li>- En fra hvert lag løper i ball banken og fører ball hurtig tilbake før neste mann</li> <li>- gjør det samme</li> <li>- Når det er tomt skal vi rappe baller fra de andre lagene. En spiller fra hvert lag i aksjon av gangen.</li> <li>- Første gruppe til eksempelvis til å ha 4 baller på sin kjegle</li> </ul>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tett ballkontroll</li> <li>- Orientering, hvilket lag har flest baller?</li> <li>- Tempo i føring</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p>
10 min	<p><b>Spille med og mot</b></p> <p><b>Pasningsspill - Ballkontroll</b></p> <p><b>Mottak - pasning på løpende rekke</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <p>Man stiller opp to rekker mot hverandre. Fremste spiller over til den fremste på den andre siden og løper over og stiller seg bakerst i motsatt rekke. Organiser med rekker på 3+2.</p>	 <p><b>Kommentar:</b> Plasser foreldre rundt, som kan hente baller.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontrollavstand: en til en og en halv meter foran deg ved førsteberøring</li> <li>- Treffpunkt på ball, retning på pasning</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kort avstand til å begynne med, større etter hvert.</li> </ul>

HOVEDDEL		Varighet: Spillee 20 min – Målvakter 20 min	
20 min	<p><b>Smålagsspill</b> <b>Spill tre mot tre</b> <b>3 mot 3 med keepere</b></p> <p><b>Organisering:</b> - Spill 3 mot 3 med 2 mål</p>	 <p><b>Kommentar</b> Joker bør være en voksenperson som kan bidra til å styre spillet.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se læringsmomenter tidligere i økta og fokuser på disse</li> <li>- Velg læringsmomenter ut fra spillernes ferdighetsnivå</li> <li>- Ha fokus på få læringsmomenter</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier banes tørrelsen</li> <li>- Minske/øke antall spillere</li> <li>- Bruk av joker(e)</li> </ul>
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 10 min – Målvakter 10 min	
10 min	<p><b>Scoringstrening</b> <b>På mål</b> <b>Avslutning på løpende rekke</b></p> <p><b>Organisering:</b> - Spilleren som skal avslutte får pasning, tar med seg ballen fremover og avslutter. - Den som har avsluttet henter ball og stiller seg i køen der pasningen blir slått fra.</p>	 <p><b>Kommentar</b> Husk å organisere med mange mål slik at det ikke blir kø! Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Score mål – hvordan ?!</li> <li>- Føre med kontroll og legge til rette for avslutning.</li> <li>- Bruk begge bein!</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før.</li> <li>- Legge inn touchbegrensing.</li> <li>- Gi avslutter pasninger fra for skjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein.</li> </ul>