
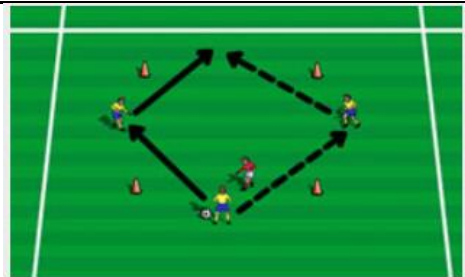
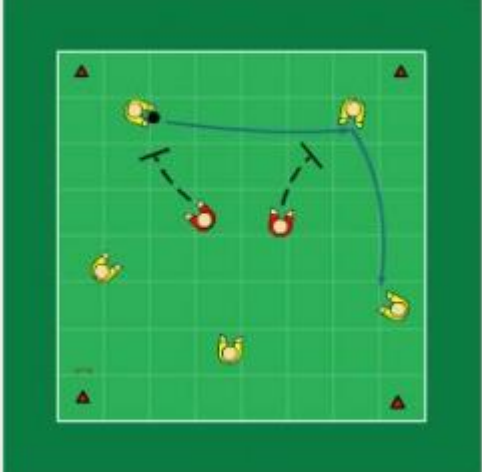

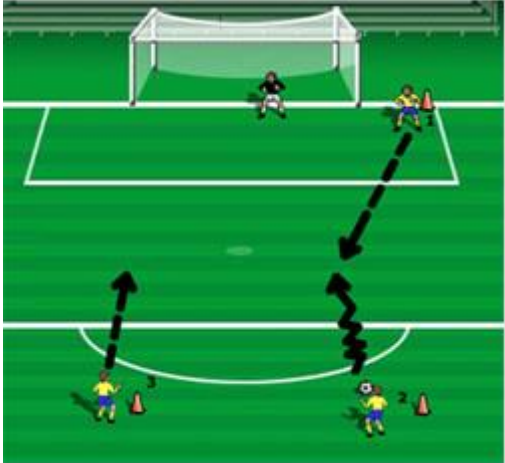


Tema: Pasningsspill		Mål: Gode pasninger. God retning og hensiktsmessig kraft.	
Varighet: 90 minutter		Alder: 9 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge, vester
Tips: Bruk foreldre som vant. Aktiver foreldre gjennom økta til å hente baller. Eventuelt plasser ballene sentralt – bruk alle, så hent alle. 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: Aktiv i alle deler av økta, også når baller skal hentes. Lagspiller. Gode pasninger – venneballer.			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 25 min – Målvakter 25 min	
15 min	<p>Leik Nord - øst - sør - vest</p> <p>Organisering: - Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Størrelse i forhold til antall - Spillerne fører ballen rundt i firkanten og på trenerens signal fører spillerne ballen i den retning de skal</p>		<p>Læringsmomenter: - Ballkontroll, mange berøringer - Temposkifte når signalet kommer, hvordan fører jeg? - Gjør den vendingen som er mest effektiv når signalet kommer - Vet jeg hvor jeg skal?</p> <p>Variasjoner: - Trener gir instruksjoner rundt hva slags føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte - Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg</p>
15 min	<p>Spille med og mot Pasningsspill - Ballkontroll Pasning i sirkel</p> <p>Organisering: - Halvparten av spillerne (med ball) former en sirkel, og resten av spillerne samles i midten av sirkelen (uten ball). - Spillere inne i sirkelen orienterer seg og søker øyekontakt, og mottar pasning fra "sin medspiller". - Ballen spilles tilbake, og det søkes ny medspiller.</p>		<p>Læringsmomenter: Orientering. Kommunikasjon. Pasningskvalitet.</p> <p>Variasjoner: - Tvungen en-touch, to-touch. - Ulike kombinasjoner sammen med vendinger, finter etc. - Ulik server for å utfordre andre tilslag- og mottaksferdigheter (volley, heading, bryst, lår og komb. av disse). - Antall spillere ute og inne i ringen for å utfordre orientering i forkant av mottak. - Ikke lov å slå pasning tilbake på samme spiller som du mottok ballen fra.</p>

HOVEDDEL		Varighet: Spillere 50 min – Målvakter 50 min	
20 min	<p>Spille med og mot</p> <p>Firkantøvelser</p> <p>Firkant - 5 mot 2</p> <p>Organisering: Kvadrat med 5 angrepsspillere og 2 forsvarsspillere. Oppgaven for laget som har ballen, er å beholde ballen.</p>		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientering - Posisjonering - Bevegelse - Valg/utførelse på 1. berøring - Valg/utførelse på pasning
30 min	<p>Smålagsspill</p> <p>Spill fire mot fire</p> <p>4 mot 4 med vegger</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spill 4 mot 4 med 4 vegger som er på lag med det angripende laget. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bevegelse for å skape rom for meg selv og/eller andre. - Kan vi sette opp gode innleggssituasjoner? - Kan vi få til opp-tilbake-gjennom kombinasjoner? - True rom på siste 3-del. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flytt på veggene. - Legg inn en joker. - Varier banestørrelse.
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min	
15 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 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