
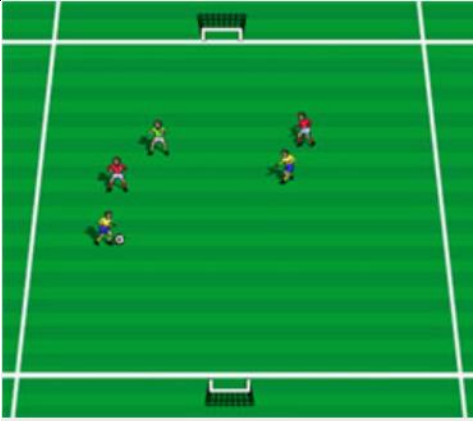
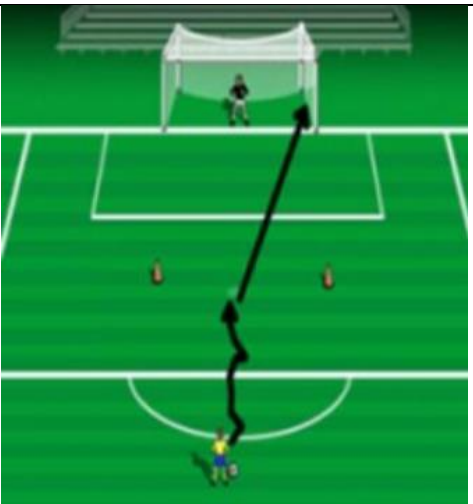


Tema: Sjef over ballen		Mål: Gjennomføre en økt hvor øvelsene foregår effektivt og hvor spillerne har det gøy med ballen i beina.	
Varighet: 60 minutter		Alder: 7 år	Utstyr: Kjegler, mål, en ball til hver unge
<p>Tips:.</p> <p>Sett opp første øvelse på forhånd. Deretter sett opp neste øvelse mens spillerne holder på. Viktig å benytte foreldre til å sette opp øvelser eller sørge for flyt i øvelsene. Vis hva du ønsker at spillerne skal gjøre på hver øvelse, ikke bare forklar. Ta også gjerne frem gode øvingsbilder. Altså plukk ut noen som du synes løser øvelsen på en god måte og få de andre til å se på at de kjører gjennom øvelsen.</p> <p>Ikke vær redd for å stoppe øvelsen og gå gjennom på nytt dersom spillerne ikke har skjønt eller fått med seg øvelsen.</p> <p>I avslutningsøvelsen sørg for å ikke ha for mange spillere som skyter på ett mål. Sett opp flere mål dersom du har mange spillere. Eventuelt kjør den parallelt med spilløvelsen.</p> <p>TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen:</p> <p>Ikke bare si at noe en spiller gjorde var bra, si hvorfor det var bra. Det er ikke alltid så klart for spillerne hvorfor noe var bra. Det gir også spillerne følelsen av at du som trener ser dem. I tilbakemeldingen, fokuser på at spillerne skal bevege seg med ballen i beina i ett tempo de har kontroll på. Om de stresser og løper for fort så får de ikke de ball touchene man ønsker at de skal ha.</p>			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min	
15 min	<p>Leik - Rappelleiken</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10-12 baller i midten av en firkant på 15x15 meter - 2-3 spillere på hver kjeGLE - En fra hvert lag løper i ball banken og fører ball hurtig tilbake før neste mann gjør det samme - Når det er tom t skal vi rappe baller fra de andre lagene. En spiller fra hvert lag i aksjon av gangen. - Første gruppe til eksempelvis til å ha 4 baller på sin kjeGLE 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tett ballkontroll - Orientering, hvi lket lag har flest baller? - Tempo i føring <p>Variasjoner:</p>

15 min	<p>Ballkontroll Vindmølla</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spillerne fordeler seg i fire hjørner i en firkant med hver sin ball. - Første spiller fra hvert hjørne fører ballen mot senter av firkanten og tilbake til utgangspunktet. - 2 stk per kjegle, lag gjerne flere firkanter. 		<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballkontroll, føre og vende så nærme de andre spillerne som mulig. - Når vende, og fart ut av vendingen er viktige momenter. - Lavt tyngdepunkt og kjappe føtter. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ulike typer føring og vending. Varier underveis. - Bytt ut 180 graders vending med til høyre/venstre mot neste hjørne. - Trener knytter tall til ulike type vendinger.
HOVEDDEL		Varighet: Spillee 20 min – Målvakter 20 min	
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 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, hvorfor? - 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
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 10 min – Målvakter 10 min	
10 min	<p>Scoringstrening - Føring og avslutning</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle spillerne har en ball hver - 1A fører ballen mot mål med mange berøringer og skal avslutte før han eller hun kommer til et punkt eller linje - Unngå kø og kjør denne øvelsen på flere mål samtidig! 	 <p>Kommentar Husk å organisere med mange mål slik at det ikke blir kø! Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Føre med kontroll frem til linje og avslutte - Prøv forskjellige typer føringer i forskjellige tempo, lek med touchen, vi har ikke press <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legge inn passiv motstand fra forskjellige vinkler - Variere avstanden til mål - Det er mulig å bruke 3er-mål uten keeper i denne øvelsen.