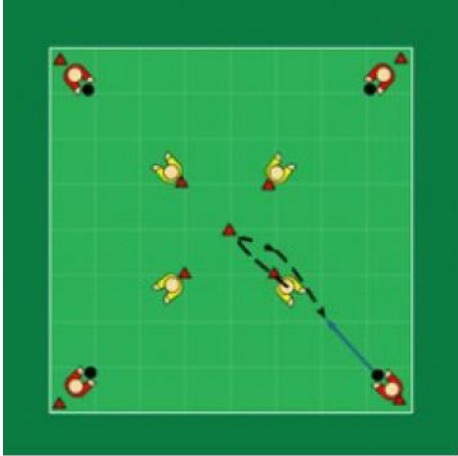
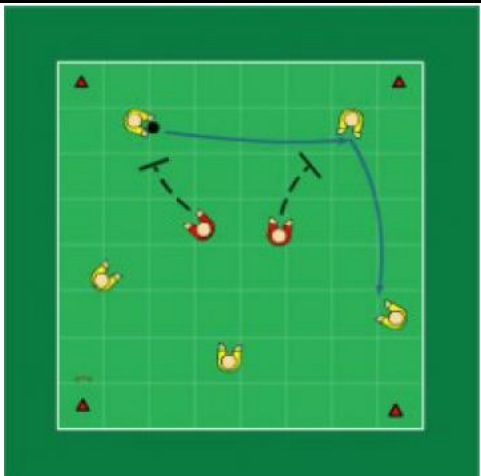
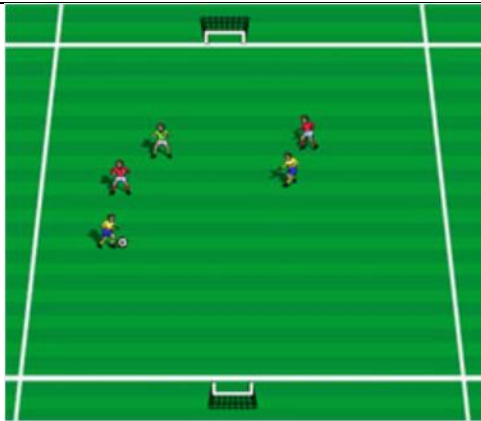
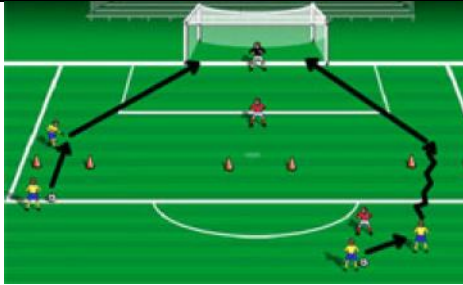


Tema: Sjef over ballen		Mål: God kontroll ved mottak og pasninger	
Varighet: 60 minutter	Alder: 8 år	Utstyr: Vester, kjebler, ball til hver spiller, småmål/3v3bane	
Tips: Marker spillområdet før du starter. Sett ut kjebler til øvelsene.			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: Løfter blikket av ballen, gir ros til medspillere, vennepasninger (gode pasninger som treffer hverandre)			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
10 min	<p>Leik SNIPP & SNAPP</p> <p>Organisering: Marker tre linjer. En midtlinje, og en linje som baklinjer. To og to sammen. Hvert par plasseres rygg mot rygg, ca 1 meter fra hverandre (bruk gjerne en hvit linje som en linje til hjelp. Alle parrene plasseres på lik måte og danner på den måten to linjer som sitter med ryggen mot hverandre.</p> <p>De som utgjør den ene linjen heter SNIPP, den andre gir du navnet SNAPP. Når du roper Snipp skal snippene løpe til rett fram mot sin baklinje, Snappene skal da forsøke å ta igjen Snippene før de når baklinjen. Når du roper SNAPP skal snappene løpe mot sin baklinje og snippene skal forsøke å ta de igjen før de når den. MEN roper du SNAPP – da skal ingen løpe;)</p> <p>- Denne leken kan godt trenes uten ball, før man introduserer ball.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reaksjon - Hurtighet - Romorientering - Ball-kontroll, føring <p>Variasjoner: Denne leken har et utømmelig antall variasjoner. Skisserer noen her: <u>Utgangsposisjon for snippene og snappene:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - På rompa, rygg mot rygg - På magen - På ryggen - på knær - Stående (da kan man minske avstanden) <p><u>Ballbehandling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Uten ball - føring med høyre - føring med venstre - føring med fotsåle - innside - utside 	
10 min	<p>Spille med og mot Pasningsspill - Ballkontroll Ajax - fra imot (m/diff)</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En spiller (A) i hvert hjørne i en firkant med ball. - Fire spillere (B) i midten på hver sin kjeble - Spiller B beveger seg fra – mot og mottar ball fra spiller A. spiller B utfører mottak og spiller pasning tilbake til A - Spillere B (i midten) beveger seg samme 	 <p>Kommentar: Foreldre må stå rundt og samle baller.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientering/blikk før mottak - Bevegelsen fra – mot - Tilrettelegg 1 berøring for pasning på 2 berøring - Finte før mottak. <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan variere retning i bevegelse, bruk av høyre og venstre fot - Differensiering for de beste

	retning – mot høyre eller venstre etter hver pasning		
HOVEDDEL		Varighet: Spillere 45 min – Målvakter 45 min	
15 min	<p>Spille med og mot Firkantøvelser Firkant - 5 mot 2</p> <p>Organisering: Kvadrat med 5 angreppspillere og 2 forsvarspillere. 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 <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - antall touch - 6 mot 3, 8 mot 4, endre antallet. <p>Telle antall pasninger angrepslaget holder innad i laget</p>
30 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 tilslags sirkelen? <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lag banen smalere/bredere/kortere/lengre - Legg in touchbegrensning
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 min	
15 min	<p>Sjef over ballen Leik Borgen</p> <p>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: Antall med- og motspillere.</p>