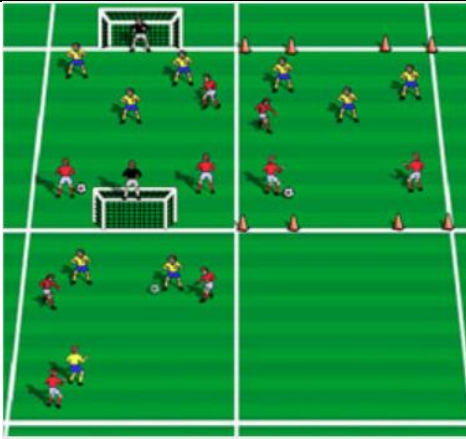
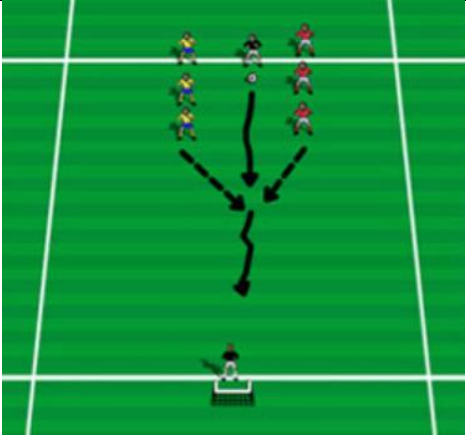


Heddal Fotball 2019 – Flest mulig – lengst mulig – best mulig

Tema: Ballkontroll		Mål: Gjennomføre en økt hvor øvelsene foregår effektivt og hvor spillerne har det gøy med ballen i beina.	
Varighet: 60 minutter		Alder: 6 år	Varighet: 60 minutter
<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. Ikke vær redd for å stoppe øvelsen og gå gjennom på nytt dersom spillerne ikke har skjønt eller fått med seg øvelsen.</p> <p>Ha riktig antall vester klare før hoveddelen/spilldelen skal i gang. Da går det enda fortere å sette i gang.</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>Målet er ikke å løpe så fort som mulig, men heller ha kontroll på ballen hele veien. Pass på å gi skryt for god samhandling mellom parene og god ballbehandling uansett tempoet det forgår i.</p>			
Tema: Ballkontroll			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 15 min – Målvakter 15 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trener gir instruksjoner rundt hva slags føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte - Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

Heddal Fotball 2019 – Flest mulig – lengst mulig – best mulig

HOVEDDEL		Varighet: Spillere 35 min – Målvakter 35 min	
35 min	<p>Smålagsspill Spill tre mot tre 3 mot 3 i ulike spillformer</p> <p>Organisering: - Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer a) Mot store mål b) Mot to småmål c) Legge "død" på kortlinje</p>		<p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier banestørrelsene - Varier betingelsene på de forskjellige banene
AVSLUTNING		Varighet: Spillere 10 min – Målvakter 10 min	
10 min	<p>Scoringstrening Avslutninger 1 mot 1 først på ball</p> <p>Organisering: Spillere starter på hver sin side av treneren. Treneren spille pasning ut i spillområdet. Spillerne kjemper om ballen og prøver å drible seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning</p>	 <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"> - Akselrasjon - Ta med ballen i fart - Holde ballkontroll ved å føre med foten lengst borte fra motspiller - Retningsendringer og finter hvis man ikke greier å føre fra motspilleren - Ulike skuddvarianter på relativt kort avstand