

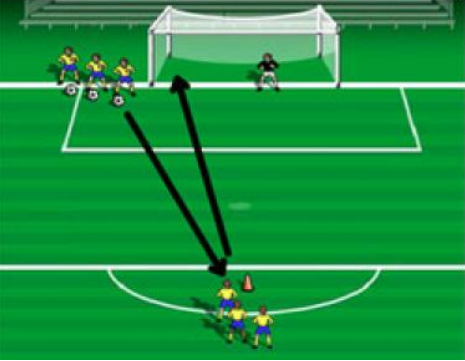


Tema: Sjef over ballen		Mål: God kontroll med pasning med bruk av begge bein	
Varighet: 60 minutter		Alder: 7 år	Utstyr: Baller Kjegler Vester – 2 farger Mål
Tips:..			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: .			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
OPPVARMING		Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min	
10 min	<p>Leik Rødt lys</p> <p>Organisering: Alle har hver sin ball. En (lyktestolpen) plasseres 20 meter (dette kan varieres) fra de andre. De andre stiller seg på en linje. Lyktestolpen snur ryggen til de som står på linjen og teller høyt: 1-2-3 – RØDT LYS, så snur han seg. Mens lyktestolpen teller forsøker de andre å føre ballen nærmere. Med en gang lyktestolpen snur seg må man stå stille, ball og person. Ser lyktestolpen bevegelse må den som beveger seg tilbake til utgangspunktet. Den som kommer først helt fram til lyktestolpen bytter rolle med han/henne.</p>		<p>Læringsmomenter: - ballkontroll; stoppe ball og føre ballen - øye-fot og krafttilpasning.</p> <p>Variasjoner: - avstand mellom lyktestolpe og de andre - Bestemme hvordan det skal føres</p>
10 min	<p>Spille med og mot Pasningsspill - Ballkontroll Tilslags og pasningssirkel</p> <p>Organisering: - Halvparten av spillerne har 1 ball hver og danner en sirkel. - De som ikke har ball jobber inne i sirkelen med ballkontroll og ulike delferdigheter.</p>	 <p>Kommentar: Foreldre må stå rundt og samle baller.</p> <p>Tips: Midtsirkelen kan brukes.</p>	<p>Læringsmomenter: - Orientering i forkant - Bruke blikket og se hvor det er ledig rom og ledig medspiller - Åpne opp kroppen før mottak/medtak så det går kjappere å ta den med seg - Hurtig ballkontroll - Retningsbestemt mottak</p> <p>Variasjoner: - Uttalige variasjoner med tanke på hvilke tilslagsferdigheter man ønsker å trene på . - Touchbegrensing, minimum 2 touch for å få repetisjon på mottak/medtak. - Ulik serv fra spillere i ytre sirkel (kraft på pasningen, langs bakken og i lufta).</p>

10 min	<p>Leik Lillebror i midten</p> <p>Organisering: 4 i en firkant rundt, 1 i midten. Marker gjerne fire hjørner, og la de fire på sidene forholde seg til et hjørne (enklest). De på hjørnene skal forsøke å sentre seg imellom, den i midten skal forsøke å få tak i ballen.</p> <p>OBS: ha mange baller tilgjengelig umiddelbart for å holde kontinuitet og flyt. OBS 2: For å holde ungene i aktiviteten – få foreldre til å hente ballene som går utenfor. Eventuelt spill dere tomme for de ballene som er lagt nærme firkanten før man eventuelt henter alle ballene samtidig.</p>	<p>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasning, mottak, - orientering, opp med blikket – hvem kommer ballen fra, hvem skal motta ballen fra meg. - koordinative egenskaper som romorientering, øye-fot, krafttilpasning <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - antall spillere rundt og antall spillere i midten. - bør de på sidene stå på hjørnene – eller kan man gi de en side å jobbe på? - Begrensning på antall berøringer? - ikke sentre tilbake fra der ballen kom fra - tunnel på den i midten gir en ekstra runde i midten. - er det flere i midten gir ball mellom de som jobber i midten en ekstra runde i midten (for å tvinge fram at de jobber tett sammen)
HOVEDDEL		Varighet: Spillere 20 min – Målvakter 20 min
20 min	<p>Smålagsspill Spill tre mot tre 3 mot 3 i ulike spillformer</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer a) Mot store mål b) Mot to småmål c) Legge "død" på kortlinje 	 <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 På mål Avslutning på løpende rekke</p> <p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Score mål – hvordan ?! - Føre med kontroll og legge til rette for avslutning. - Bruk begge bein! <p>Variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier avstand til mål gjennom å ha et punkt eller linje man må avslutte før. - Legge inn touchbegrensning . - Gi avslutter pasninger fra for skjellige sider/vinkler i forhold til å føre og avslutte med begge bein. <p>Kommentar Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor for å unngå kø.</p>