
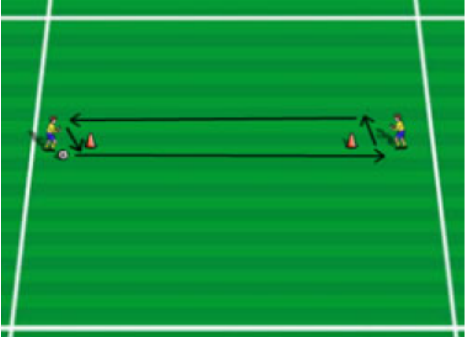

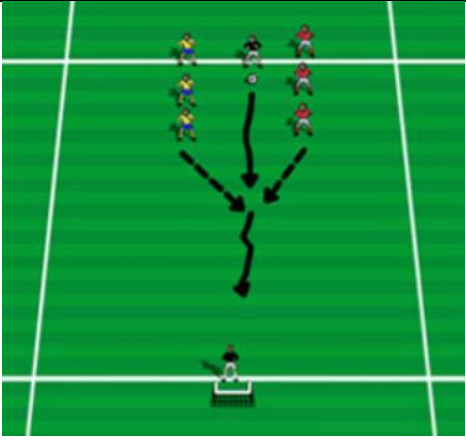


Tema: Sjef over ballen		Mål: God kontroll ved pasninger med begge bein	
Varighet: 60 minutter		Alder: 7 år	Utstyr:
Tips:			
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen:			
Tid	Hva	Hvordan	Kommentarer
<b>OPPVARMING</b>		<b>Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min</b>	
10 min	<p><b>Leik – Stiv heks med føring av ball</b></p> <p><b>Organisering:</b> Alle bortsett fra «heksa» har ball. Løper med ballen i henda eller beina. Blir man tatt må man stå med beina ut. Man befri ved at ballen føres mellom beina. «Heksa» har vest. Det er lurt å bytte ofte så alle får være «heks».</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b> Føring av ball, blikket opp fra ball. Føring og krafttilpasning.</p> <p><b>Variasjoner:</b> Innside/utside, høyre/venstre, undersåle, forlengs/baklengs. Ulike måter å fri for å gjøre føringen vanskeligere. - Pasning mellom beina - Føre ballen rundt spilleren - Føre ballen i 8-tall mellom beina.</p>	
10 min	<p><b>Spille med og mot Pasningsspill - Ballkontroll Tilslags og pasningssirkel</b></p> <p><b>Organisering:</b> - 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><b>Kommentar:</b> Foreldre må stå rundt og samle baller.</p> <p><b>Tips:</b> Midtsirkelen kan brukes.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b> - 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><b>Variasjoner:</b> - 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 luften).</p>

10 min	<p><b>Spille med og mot Pasningsspill - Ballkontroll Pasning - medtak - pasning</b></p> <p><b>Organisering:</b> 2 spillere på 1 b all - Slår pasninger frem og tilbake til hverandre med forskjellige typer teknikker. - Minimum 2 touch slik at vi får masse repetisjoner på medtak/mottak. - Hver spiller har en kjeGLE foran seg som han eller hun skal ta med bal len til siden for, før pasningen slås tilbake.</p>		<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg til rette med første touch for pasning på andre touch</li> <li>- Tempo i pasning, slå gjennom ball</li> <li>- Treffpunkt på ball!</li> <li>- Treff medspiller</li> </ul> <p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier avstand</li> <li>- Legg inn touch begrensning</li> </ul>
<b>HOVEDDEL</b>		<b>Varighet: Spillere 30 min – Målvakter 30 min</b>	
30 min	<p><b>Smålagsspill Spill tre mot tre 3 mot 3 i ulike spillformer</b></p> <p><b>Organisering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spill 3 mot 3 i tre ulike spillformer</li> <li>a) Mot store mål</li> <li>b) Mot to småmål</li> <li>c) Legge "død" på kortlinje</li> </ul>		<p><b>Variasjoner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier banestørrelsene</li> <li>- Varier betingelsene på de forskjellige banene</li> </ul>

AVSLUTNING		Varighet: Spillere 10 min – Målvakter 10 min	
10 min	<p><b>Scoringstrening</b> <b>Avslutninger 1 mot 1 først på ball</b></p> <p><b>Organisering:</b> Spillere starter på hver sin side av treneren. Treneren spille pasning ut i spillområdet. Spillerne kjemper om ballen og prøver å dribble seg forbi hverandre og mot mål for å komme til avslutning</p>	 <p><b>Kommentar</b> Eventuelt kan denne øvelsen kjøres parallelt med spilløvelsen ovenfor for å unngå kø.</p>	<p><b>Læringsmomenter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Akselerasjon</li><li>- Ta med ballen i fart</li><li>- Holde ballkontroll ved å føre med foten lengst borte fra motspiller</li><li>- Retningsendringer og finter hvis man ikke greier å føre fra motspilleren</li><li>- Ulike skuddvarianter på relativt kort avstand</li></ul>