

## Heddal Fotball – Flest mulig – lengst mulig – best mulig 7 år – Tips/momenter

Tema: Sjef over ballen	Mål: Gjennomføre økter hvor øvelsene foregår effektivt og hvor spillerne har det gøy med ballen i beina.
Tips: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sett opp <u>alle</u> øvelser på forhånd. Ta utgangspunkt i bane for spilløvelsen.</li><li>• Vis og forklar hver øvelse.</li><li>• Ta gjerne frem gode øvingsbilder, dvs 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. Husk å varier hvilke spillere som viser øvelsene.</li><li>• Ikke vær redd for å stoppe øvelsen og gå gjennom på nytt dersom spillerne ikke har skjønt eller fått med seg øvelsen.</li><li>• Treneren bestemmer lagene i spilløvelsene.</li><li>• I scoringstrenings-øvelsene er det smart å skyte mot flere mål for å unngå kø.</li><li>• Husk at det tid å lære seg øvelser. Gjenta øvelsene i flere treninger slik at spillerne får mulighet til å mestre øvelsene.</li></ul>	
TRE momenter som skal kan gå igjen i tilbakemeldingen: <ol style="list-style-type: none"><li>1. 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.</li><li>2. 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.</li><li>3. Oppmuntre ungene til å oppmuntre hverandre for å skape god lagånd.</li></ol>	