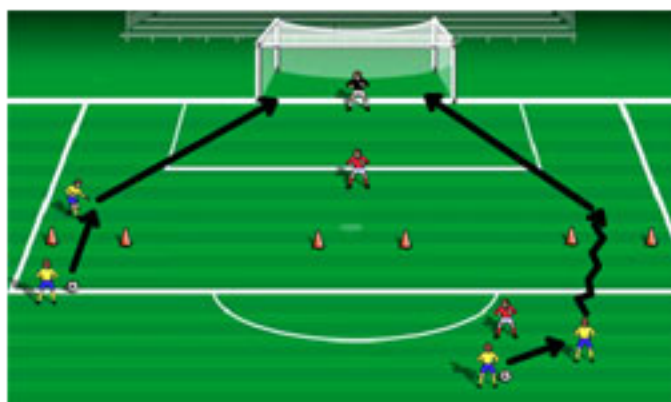


Sjef over ballen - Leik

Borgen

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 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.

Læringsmomenter:

- Orientering-hvor er det rom?
- Føre-finte-drible, pasnings- og scoringsferdigheter.

Variasjoner:

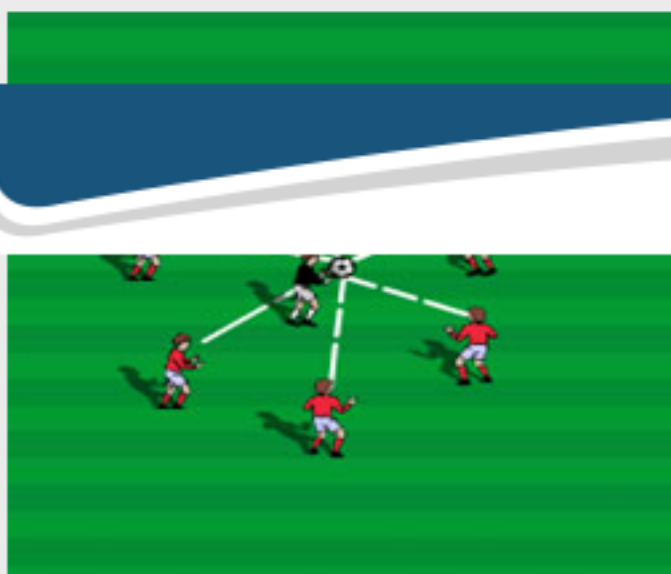
Antall med- og motspillere.

VIS VIDEO



Bryt - Heade vs Fange

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Spillere stiller om i en halvsirkel rundt treneren. Idet treneren kaster ballen til

Fortsett med "Kom igang"



Læringsmomenter:

- Se på ballen – åpne øynene
- Treffe midt på ballen med panna

VIS VIDEO



Finn rett spiller

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 4 spillere sammen i et avgrenset område (ut i fra antall)
- Alle spillerne får et nr. fra 1-4
- Pasningen skal gå fra 1 til 2 til 3 osv
- Ha flere 4er grupper inne i området for å gjøre det mer utfordrende

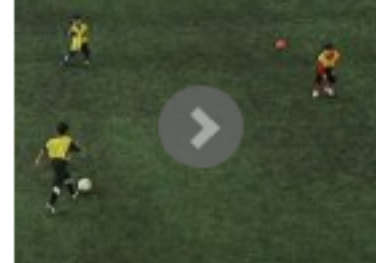
Læringsmomenter:

- Hvor er medspillerne mine?
- Hvem får jeg ballen fra, hvor skal jeg slå pasningen neste gang?
- Være spillbare for kompisen
- Treffer jeg medspilleren min?

Variasjoner:

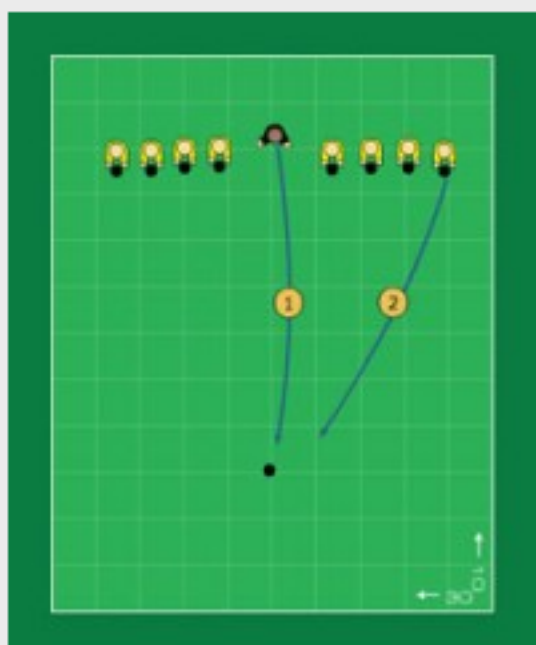
- Forandre rekkefølgen pasningene skal slås i

VIS VIDEO



Fotballgolf

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Spillerne står på en linje med en ball hver. Trener, event. vinneren fra forrige runde slår en ball et stykke fra spillerne. De andre spillerne skal i rekkefølge prøve å treffe ballen. Den som treffer eller kommer nærmest vinner.

Læringsmomenter:

Bruk av innside pasning; orientering ifht. målet, så fokus på innløp og ballen (standfot, treffpunkt, stive av ankelledd, "slå igjennom ballen").

Arbeidsoppgave: Hvordan unngår vi at ballen spretter eller forlater underlaget?

Variasjoner:

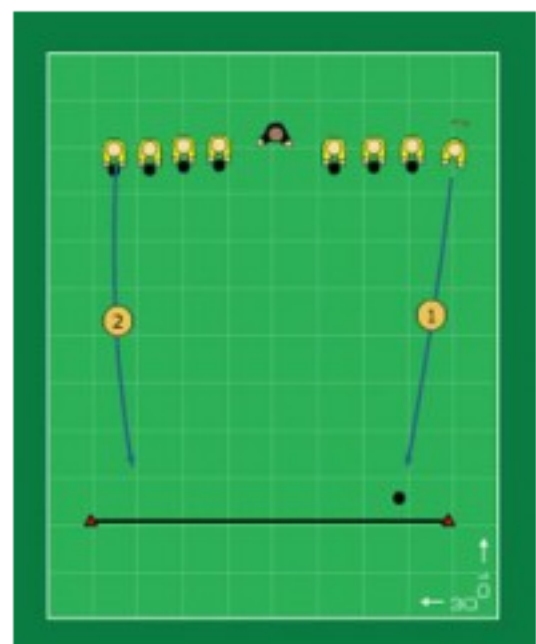
For hver runde kan vi starte på nytt ved utgangspunktet, eller begynne der hvor neste runde ble avsluttet. Vi kan også variere lengden fra spillere til målet (ballen).

VIS VIDEO



Fotballgolf - nærmest en valgt linje

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Spillerne står på en linje med en ball hver. Spillerne forsøker deretter å slå ballen nærmest en valgt linje, eksempelvis "dømlinje" fra sekstenmeteren. Den som treffer eller kommer nærmest vinner.

Læringsmomenter:

Bruk av innside pasning; orientering ifht. målet, så fokus på innløp og ballen (standfot, treffpunkt, stive av ankelledd, "slå igjennom ballen").

Arbeidsoppgave: Hvordan unngår vi at ballen spretter eller forlater underlaget?

Variasjoner:

Vi kan også variere lengden fra spillere til den valgte linja.

VIS VIDEO



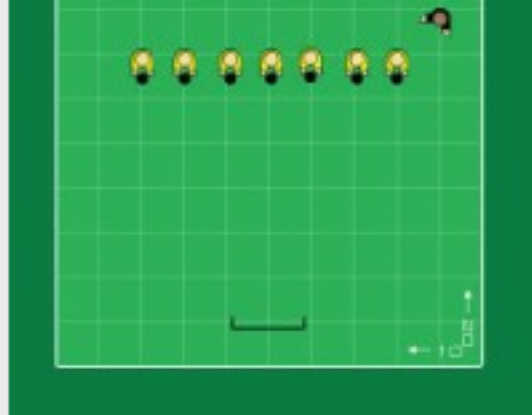
Fotballolympiaden

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Spillerne står med en ball hver på sekstenmeteren. Etter ett visst antall touch (to-fot, såle, finte, triksing osv.) føres ballen fortest mulig med kontroll til mållinja, hvor spillerne skal treffe tverrliggeren (med ulik vanskelighetsgrad). Når dette er oppnådd føres ball fortest mulig ut av sekstenmeteren og avsluttes med mål på motsatt side.



Læringsmomenter:

"Kjappe føtter" med kontroll, hvordan få ballen opp i lufta for så å treffe tverrliggeren, føring over lengre avstander med fart og kontroll, avslutningsferdighet.

Variasjoner:

Ulike måter å touche ball ved start. Treneren legger betingelser med tid, touch osv. Ved avslutning på mål, kun godkjent når ball treffer nettet ut å berøre underlaget. Variere avstander.

VIS VIDEO



Fotballsirkus

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Banen er satt opp med fire mål i en firkant, ett mål på hver side. Spillerne deles i fire lag (1-4 spillere på hvert lag), og stiller opp ved hvert mål. Når trener spiller ballen mot midten, og roper en, to, tre eller fire, kommer dette antallet spillere fra hvert lag ut i firkanten, og kan score i en av de fire målene.

Læringsmomenter:

Spille med og mot. Skaffe seg rom for å passere motspiller, event. spille pasning til medspiller.

Variasjoner:

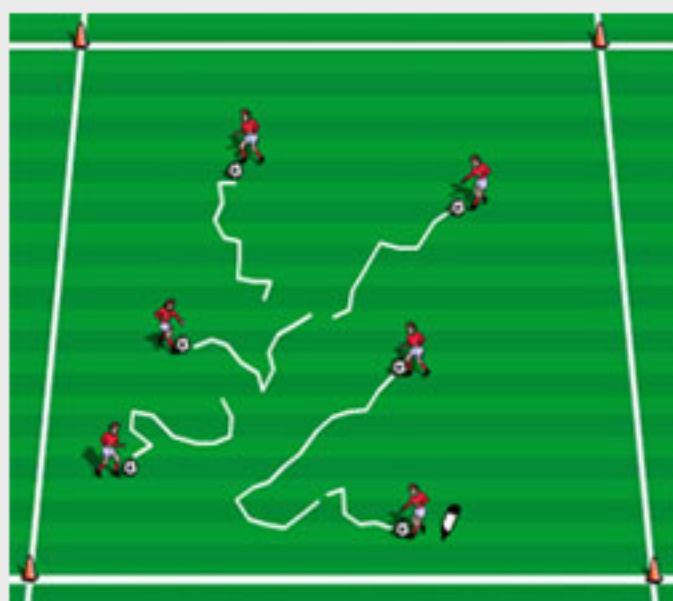
Øvelsen kan like godt gjennomføres med to mål. Betingelser ifht. hvilket mål lagene kan score på.

VIS VIDEO



Føre i firkant - kontroll over egen ball

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

6 spillere med ball fører fritt i firkant 10 x 10m . Ta med ball i ledig rom.

Variasjoner:

Innside, ytterside, såle og begge føtter. Trangt rom = korte berøringer, stort rom = lengre berøringer. Tempoendring i forhold til rom.

VIS VIDEO

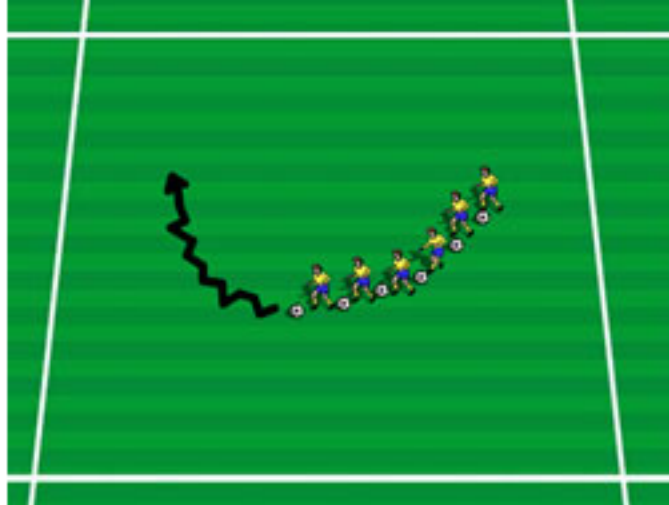


Hermegåsa

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:



Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver på en lang rekke
- Den som er først i køen dikterer hva de bak skal gjøre. På signal fra treneren eller etter en viss tid så går han eller hun som var foran bakerst og vi får en ny i front som de andre skal herme etter

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange touch nærme kropp
- Bruke begge bein
- Få opp blikket
- Varier tempo i føringa

Variasjoner:

- Trener kan oppfordre til å prøve på nye finter eller føringsteknikker slik at alle må utfordre seg selv på å prøve nye ting

 **VIS VIDEO**



Kontroll over egen ball - jakte motstanderens

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område
- Om å gjøre å sparke vekk motstandernes ball samtidig som man verner om sin egen
- Får man ballen sin sparket ut må man løpe og hente den. Se variasjoner for hva vedkommende kan gjøre for å få komme inn igjen

Læringsmomenter:

- Verne om egen ball, få kropp mellom motstander og ball
- Lavt tyngdepunkt – balanse
- Ha oversikt

Variasjoner:

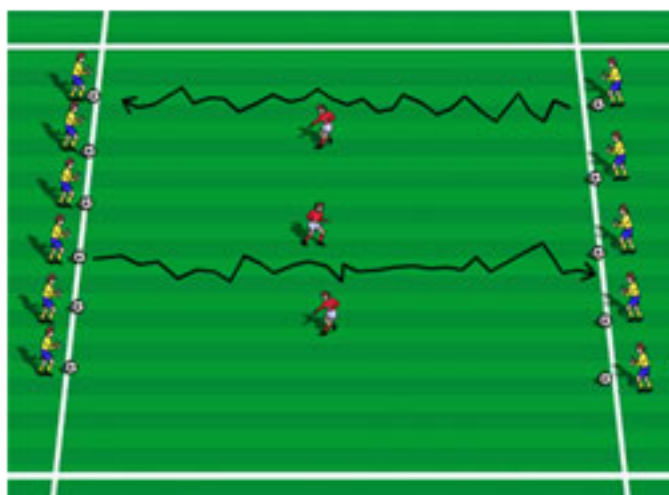
- De som får ballen sin sparket ut fortsetter leiken i firkant ved siden av de andre. Blir ballen sparket vekk i den firkanten går de tilbake til den opprinnelige firkanten.

 **VIS VIDEO**



Krabba

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall.
- Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse sitter).
- På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbeland
- Mister man ballen blir man krabbe

Læringsmomenter:

- Hvor er det plass til å føre forbi?
- Ballkontroll, med mange touch nærme seg selv
- Hva slags vendinger bruker jeg oftest her, hvordan vender jeg da?
- Bruk begge bein

Variasjoner:

- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

 VIS VIDEO



Nappe hale

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Inne i en firkant har spillerne en ball hver. I tillegg har spillerne festet overtrekksvesten bak i bukselinningen (som en hale). Med kontroll over egen ball skal spillerne forsøke å nappe "halen" fra de andre spillerne. Den som har flest "haler" når treneren stopper øvelsen har vunnet.

Læringsmomenter:

Kjappe føtter, orientering og ballkontroll.

Variasjoner:

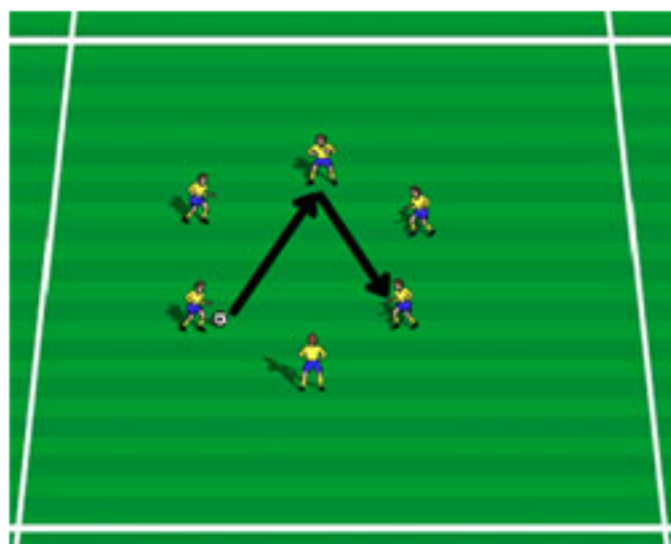
Antall spillere, banestørrelse og tidsintervall.

 VIS VIDEO



Navneleiken

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Spillerne danner en sirkel
- En av spillerne har ballen
- Spilleren slår ballen og roper navnet til spiller som mottar ballen
- Denne spiller ballen videre og roper den nestes navn osv.

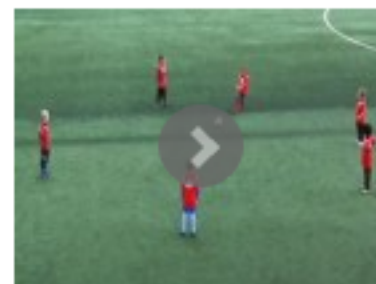
Læringsmomenter:

- Mottaksteknikk, innside/utside
- Møte ball/ avdempe pasningen
- Legge til rette med første touch for pasning på andre touch

Variasjoner:

- Større sirkel
- Flere baller
- Slå høyere pasninger

 VIS VIDEO



Nord - øst - sør - vest

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



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

Læringsmomenter:

- 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?

Variasjoner:

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Kall "retningen" med andre ord. Eks. fotballstadioner eller lignende
- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

 **VIS VIDEO**



Racerbilen - føre i ulike gir

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område. Banestørrelse i forhold til antall
- Her er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir, bestemt av treneren
- Første gir er laveste fart og femte gir er høyeste fart

Læringsmomenter:

- Holde kontroll på/ beskytte egen ball ved å få kropp mellom "motstander" og ball til enhver tid
- Ballkontroll
- Hvordan fører jeg i høyt tempo / lavt tempo
- Bruk begge bein

Variasjoner:

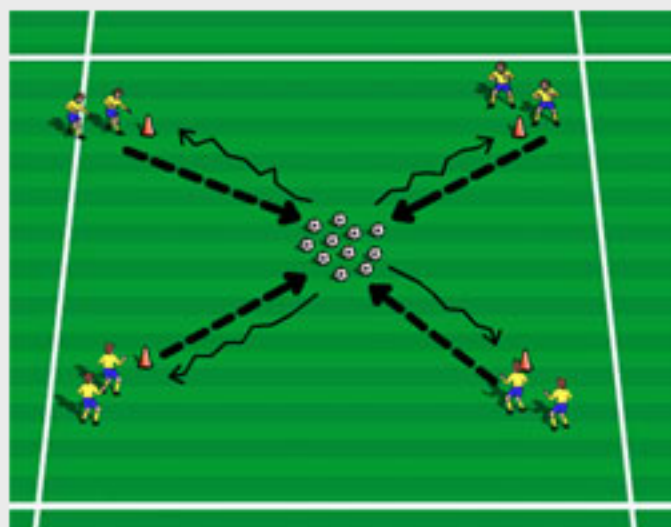
- Varier banestørrelsen slik at romforholdene endrer seg
- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte

 **VIS VIDEO**



Rappeleiken

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 10-12 baller i midten av en firkant på 15x15 meter
- 2-3 spillere på hver kjegle
- En fra hvert lag løper i ballbanken og fører ball hurtig tilbake før neste mann gjør det samme
- Når det er tomt skal vi rappe baller fra de andre lagene. En spiller fra hvert lag i aksjon av gangen.
- Første gruppe til eksempelvis til å ha 4 baller på sin kjegle

Læringsmomenter:

- Tett ballkontroll
- Orientering, hvilket lag har flest baller?
- Tempo i føring



Robin Hood

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

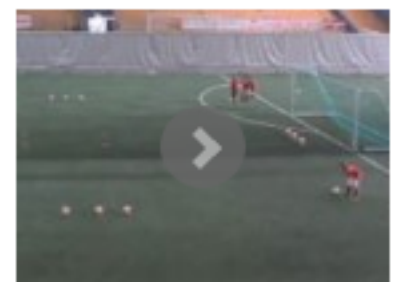
- 4 lag med 3-4 spillere på hvert lag. 1 ball pr lag.
- 1 spiller fra hvert lag fører ballen inn i firkanten i midten før spillerne skal skyte ned baller som ligger oppå hattene. Spilleren holder på helt til han eller hun treffer
- Ved treff så henter man ballen og gir til neste gutt/jente på laget som gjør akkurat det samme
- Øvelsen varer helt til alle har skutt ned sine baller

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, kjappe føtter
- Treffpunkt på ball
- Hvordan er ankelen?
- Standfot

Variasjoner:

- Varier avstander



Stiv heks

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver og fører rundt i et avgrenset område. Størrelse i forhold til antall. Start med eksempelvis to spillere som harn (disse har ikke ball)
- Blir du tatt blir du stiv som ei heks og blir befridd ved at noen slår en pasning mellom beina dine og tar den igjen på andre siden. Da fortsetter man å føre ballen rundt.

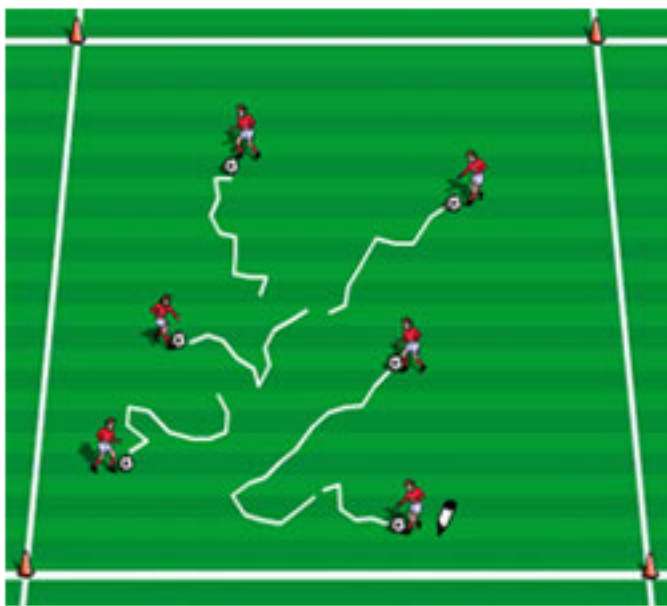
Læringsmomenter:

- Ballkontroll med mange touch nære seg selv
- Kom deg vekk fra spillerne som harn, hvor fører jeg?!
- Hvordan fører jeg ballen?

Variasjoner:

- Halvparten har ball og man blir befridd ved at to stykker samarbeider for å befri en heks. Det må da slås pasning mellom beina på hekse og tas i mot av en annen spiller på andre siden



**Organisering:**

6 spillere i firkant på 10x10 m. Spiller verner om ball og skyter bort/ut andres baller.

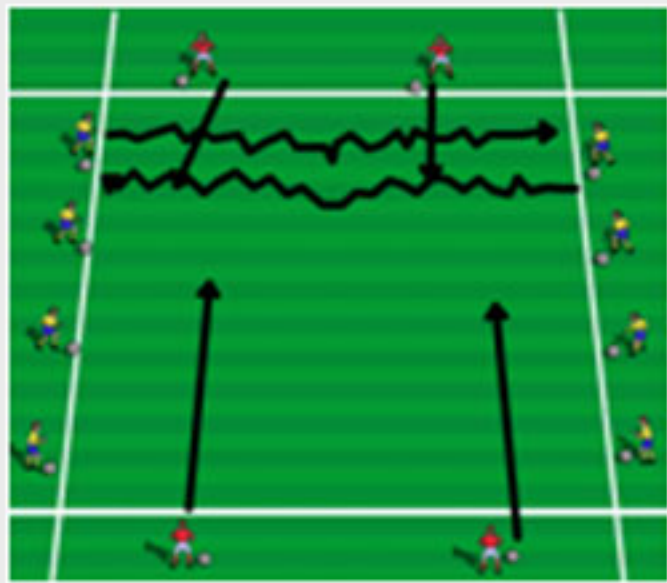
Læringsmomenter:

Vern om ball. Blikk vekk fra egen ball/orientering.

VIS VIDEO

**Cowboy og indianer**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8

**Organisering:**

- Indianerne (de gule spillerne) skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball
- Cowboyene (de røde spillerne) skal ved bruk av pasningen prøve å treffe indianernes sine baller
- Blir man truffet som indianer, blir man cowboy

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, kjappe føtter
- Verne om ballen
- Hvordan fører jeg når jeg det går fort – sakte?
- Hvordan kan jeg skjule hvilken vei jeg fører ballen?

Variasjoner:

- Varier avstander og størrelser
- Pass på at spillerne spiller pasningen langs bakken, med forskjellige teknikker?

VIS VIDEO

