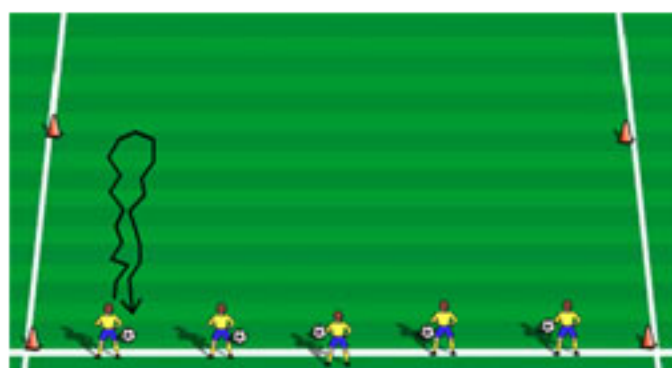


Sjef over ballen - Ballkontroll

Diverse Føringer og vendinger til linje

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Spillerne står på linje med en ball hver. Trener, eller en av spillerne viser forskjellige måter å føre/kontrollere ball, finter, vendinger etc. De andre spillerne gjentar fra en linje til en annen.

Læringsmomenter:

Ut fra valgt teknikk, presses spillerne i rom og tid med "kjappe føtter" (ballkontroll, korte og mange touch).

Hvordan ha ballkontroll og samtidig orientere seg?

Variasjoner:

Ulike typer føring og vendingsteknikker. Noen spillere kan opptre som "passive" forsvarere. Utfordre spillere som har kommet langt til å vise gode øvingsbilder (Mesterlæring).

VIS VIDEO



Drible-, pasning og avslutningsløype

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

neste mann

- Den som stod på kjeglen henter ball og steller seg bakerst i køen

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv
- Pasning i forhold til hverandre.
- Score mål!

Variasjoner:

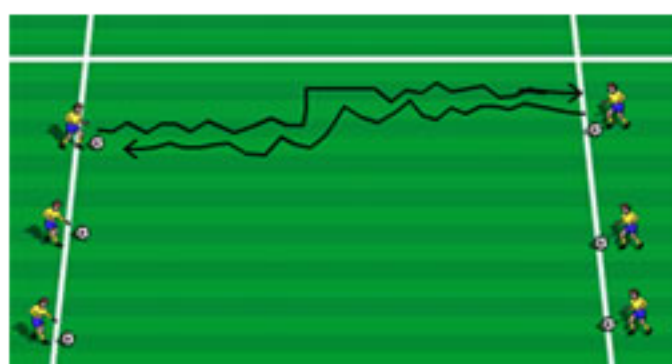
- Varier avstanden mellom kjeglene
- Varier avstanden til mål i forhold til kraft i avslutning

VIS VIDEO



Finte - drible øvelse

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- 2 og 2 sammen med 1 ball hver
- Start å føre samtidig mot hverandre, når vi møtes passerer vi hverandre hver vår vei uten å kollidere

Læringsmomenter:

- Når og hvordan sette i finta i forhold til avstand til "motspiller"
- Hva slags finte (høyre/venstre - oversteg - etc.) bruker jeg når?
- Ballkontroll, korte touch

Fortsett med "Kom igang"



2. Løp inn - Rødt inn - Rødt ut

- Rolig inn - hurtig ut

Variasjoner:

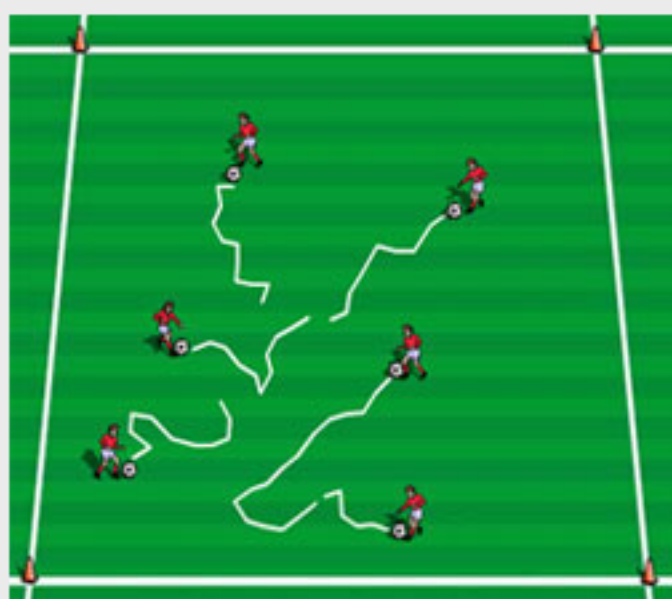
- Varier avstanden mellom utgangsposisjonen
- Utfordre spillerne på tempo og tempovariasjon
- Legg evt. føringer for hva slags type finter spillerne skal bruke

 VIS VIDEO



Føre og vende i firkant

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Spillerne fører ballen fritt med "hele" foten i firkant. Når det er rom, utfører spiller en vending med ball.

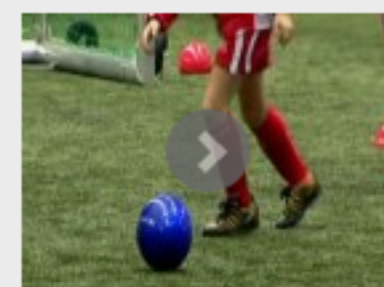
Læringsmomenter:

Innside, utside, såle, 90 og 180° vending. Begge bein. "Kutt-touch". Tempo etter vending.

Variasjoner:

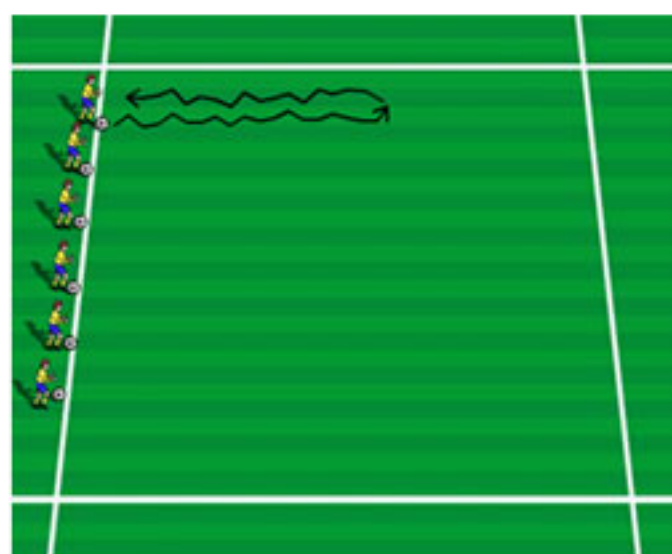
- Spillere vender på signal
- Spillerne søker "motstander" og fører/vender inn i ledig rom

 VIS VIDEO



Føre og vende med ball

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver
- Spillerne skal føre ballen, enten til linje eller til de får signal fra treneren, før de vender og fører tilbake til der de startet

Læringsmomenter:

- Hvordan skal jeg vende
- Lavt tyngdepunkt - balanse
- Innlevelse
- Få ballkontroll kjapt etter vendinga
- Lek med touchen!

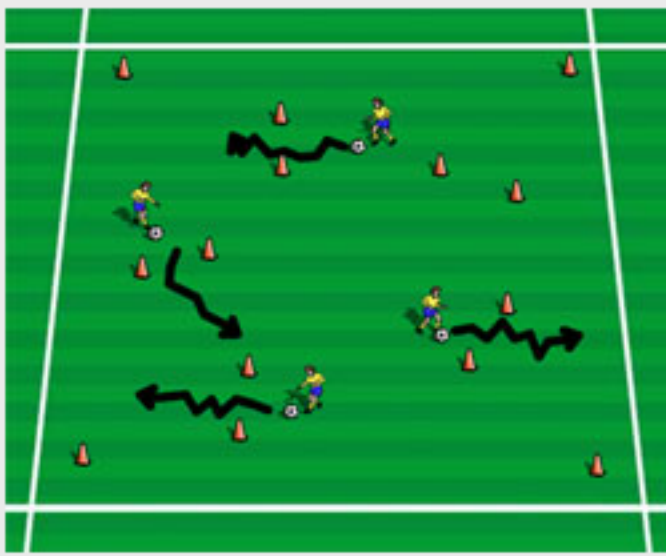
Variasjoner:

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

 VIS VIDEO



Føring gjennom porter

**Organisering:**

- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne har en ball hver
- Sett opp mange små kjeglemål innenfor den større firkanten
- Spillerne skal føre ballen med kontroll gjennom portene, i tilfeldig rekkefølge
- Varier ofte hva slags type føring vi bruker, hvilket ben

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange berøringer på ball
- Bruke forskjellige deler av foten, lek med touchen!
- Kan jeg ha ballen lengre unna meg selv?

Variasjoner:

- Telle antall porter man rekker og føre gjennom, trigger tempo i føringen

 **VIS VIDEO**
**Føring gjennom porter - ulike gir**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8

**Organisering:**

- Størrelsen på firkant ut i fra antall
- Sett opp mange små kjeglemål rundt i firkanten
- Vi går sammen 2 og 2 og skal slå pasninger til hverandre gjennom porten. 1 poeng for hver pasning som går gjennom porten og blir tatt i mot med kontroll på andre siden

Læringsmomenter:

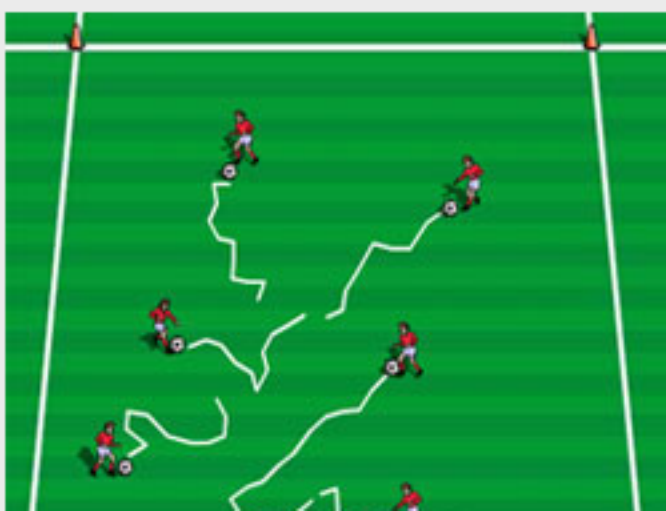
- Bruk blikket, hvor er det ledig port, hjelp hverandre. Komme seg fra trangt til ledig
- Når spiller jeg pasningen?
- Treffpunkt på ball
- Standfoten peker dit jeg slår!

Variasjoner:

- Lag kjegle målene større/mindre og ha færre/flere

 **VIS VIDEO**
**Føring i firkant**

Anbefalt fra nivå: 6 - 8

**Organisering:**

6 spillere med ball fører fritt i firkant 10x10m. Ta med ball i ledig rom.

Læringsmomenter:

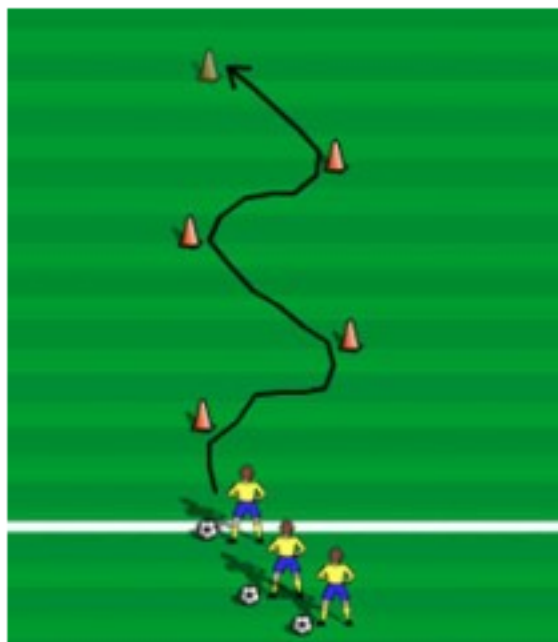
Innside, ytterside, såle og begge føtter. Trangt rom= korte berøringer, stort rom= lengre berøringer. Tempoendring i forhold til rom.

 **VIS VIDEO**




Føring i sikk sakk

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Det settes opp sikk sakk løyper. Spillerne fører ballen mot/rundt kjeglene.

Læringsmomenter:

Ballkontroll. Mange korte touch. Orienteringsevne. Fart ifht. nivå.

Variasjoner:

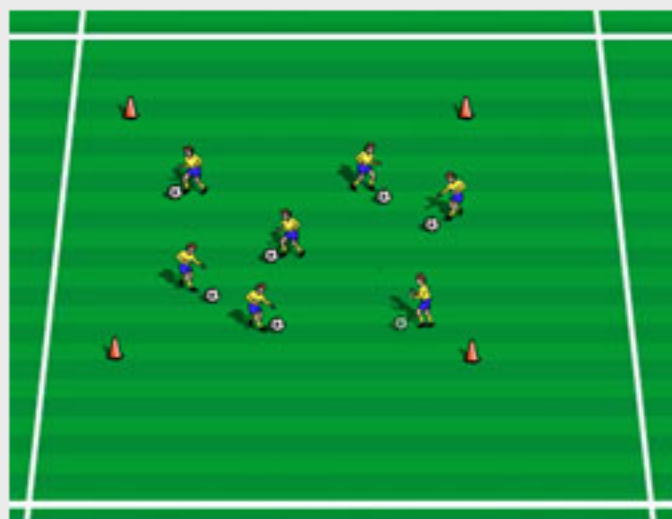
Føring med ulike teknikker. Avstander mellom kjeglene. Halvparten av spillerne står ved kjeglene og server spillerne med både pasninger langs bakken eller i lufta.

VIS VIDEO



Føring i ulikt tempo og retning i firkant

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne med en ball hver i firkanten
- Føre rundt med kontroll på egen ball.
- Oppsøk andre spillere i firkanten og prøv å finte når vi møtes

Læringsmomenter:

- Tørre å prøve!
- Hvilken avstand bør jeg ha til "motspilleren" når jeg setter finta?
- Tempoendring ut av finta
- Innlevelse

Variasjoner:

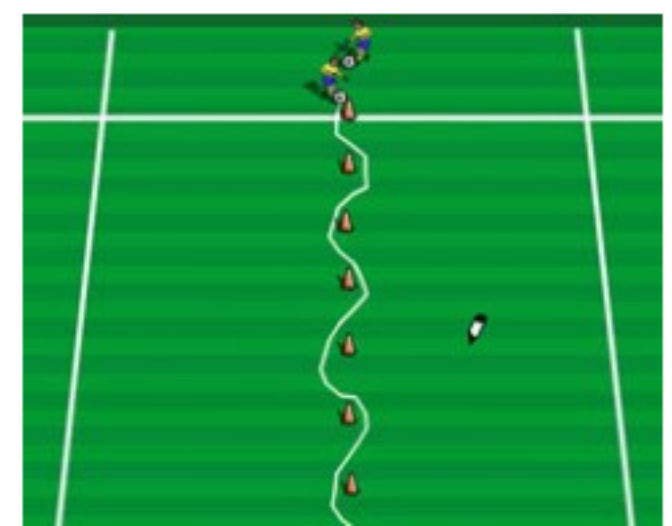
- Velge ut en bestemt finte alle skal øve på
- Varier størrelsen på banen

VIS VIDEO



Føring mellom kjegler

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

3 spillere på en kjegleløype med 8 kjegler. Spiller fører ballen i slalåm mellom kjeglene. Så fra andre siden.

Læringsmomenter:

Begge bein. Variasjon mellom innside/utside, såletouch. Variasjon: tempo i føringen, kortere avstand mellom kjeglene, blikk opp fra ballen.

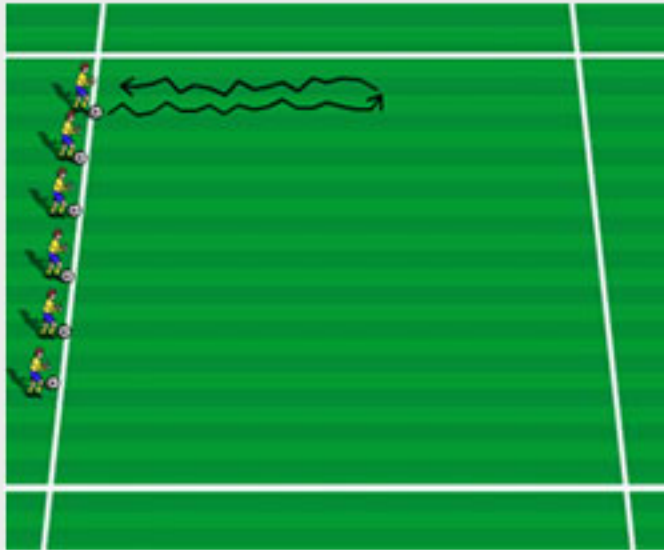
VIS VIDEO





Føring og vending

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver
- Spillerne skal føre ballen, enten til linje eller til de får signal fra treneren, før de vender og fører tilbake til der de startet

Læringsmomenter:

- Hvordan skal jeg vende
- Lavt tyngdepunkt – balanse
- Innlevelse
- Få ballkontroll kjapt etter vendinga
- Lek med touchen!

Variasjoner:

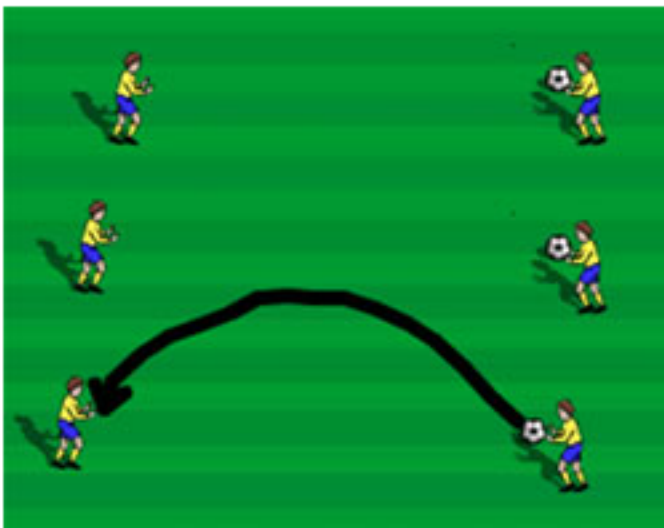
- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

VIS VIDEO



Hvordan ta et innkast

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Spillerne går sammen to og to, hvor de øver på innkast til hverandre. Spiller som mottar innkastet kontrollerer ballen med kropp/fot.

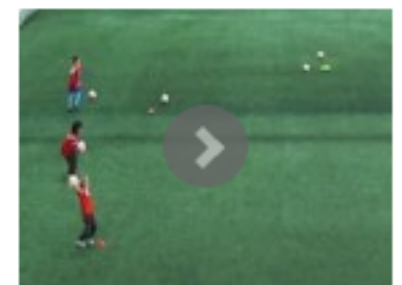
Læringsmomenter:

Med og uten tilløp. Begge føtter i bakken. Ballen godt bak hodet med begge hender.

Variasjoner:

"Hvem kan kaste lengst", presisjon.

VIS VIDEO



Tjekkisk linjegymnastikk

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Hver spiller har en ball. Spillerne stiller opp på rekker, hvor trener eller utvalgt spiller står foran og viser forskjellige måter å behandle ball på. Flest mulig touch m/kontroll på kortest mulig tid.

Læringsmomenter:

Ballkontroll. Mange korte touch.

Variasjoner:

Her kan de varieres med utallige teknikker ut i fra ferdighetsnivå.



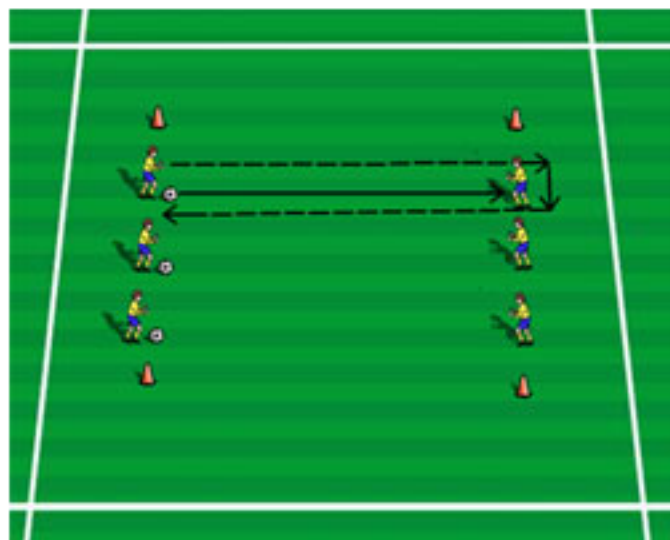
Hvem klarer flest touch i løpet av en tidsbegrenset periode.

VIS VIDEO



Touchkonkurranse

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- To spillere sammen på en ball
- Starter med pasning og en står å jobber med masse touch mens den som sentret løper runde vedkommende og tilbake til utgangsposisjon
- Ball sentres tilbake og øvelsen fortsetter

Læringsmomenter:

- Blikket opp
- Masse touch med kontroll

Variasjoner:

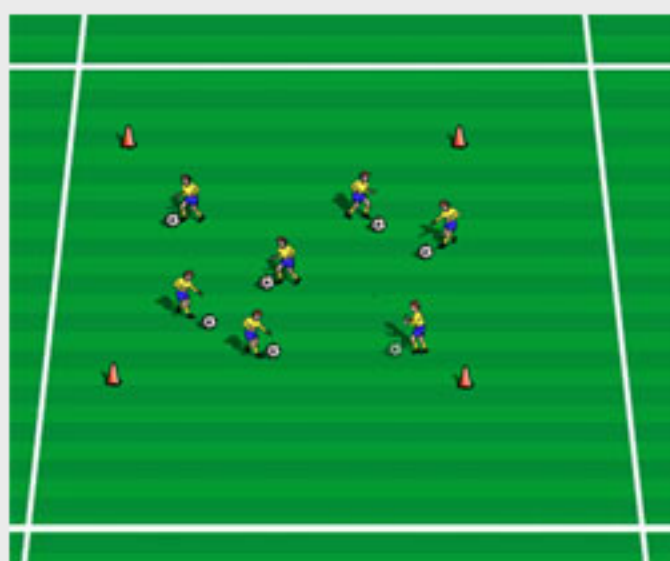
- Varier avstanden mellom spillerne
- Bestem hva slags type touch man skal bruke

VIS VIDEO



Triksing og føring

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Hver spiller har en ball hver. "Fri" leik (triksing og føring) med ballen innenfor et avgrenset omeråde.

Læringsmomenter:

- Ta utgangspunkt i spillernes ferdighetsnivå.
- I gruppa vil det antageligvis være stor variasjon i mestringsnivå, tilpass derfor oppgavene i forhold til dette.
- Kontroll over ballen, kjappe føtter, hurtige korte touch med ulike kroppsdeler.

Variasjoner:

- Bruk av ulike kroppsdeler (høyre-venstre fot, lår, bryst, hode etc.) og kombinasjoner av disse.
- Hvor mange ganger klarer du "kombinasjonen" høyre/venstre fot, fot/lår, fot/hode osv. Kan også kjøres på tid.
- Kan du slå rekorden din?

VIS VIDEO



Vende på signal

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:



Organisering:

- Alle spillerne med en ball hver innenfor en firkant (ut i fra antall)
- Trener knytter eksempelvis tall 1,2,3,4 til bestemte typer vendinger
- Spillerne fører ballen kontrollert rundt og på signal fra trener så vender man

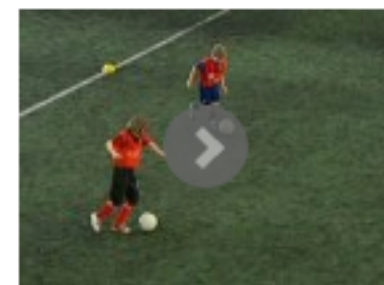
Læringsmomenter:

- Orientering – vet jeg hva som er rundt meg?
- Tett ballkontroll hele veien, mange berøringer
- Tempo ut av vendinga

Variasjoner:

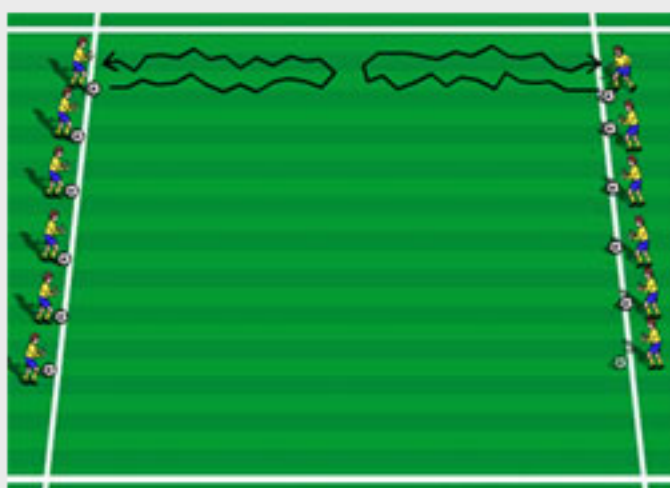
- Lag firkanten større/mindre
- Ha flere spillere på trangere områder

 VIS VIDEO



Vendingøvelse to og to

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- Alle med en ball hver, to og to rett overfor hverandre
- På signal begynner man å føre mot hverandre. Når spillerne møtes ca på midten vender de og fører ballen tilbake til start.

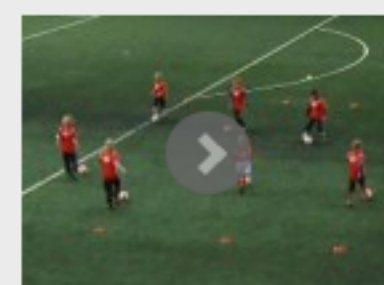
Læringsmomenter:

- Innlevelse
- Når vender jeg – avstand?
- Hva slags type vending bruker jeg?
- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv

Variasjoner:

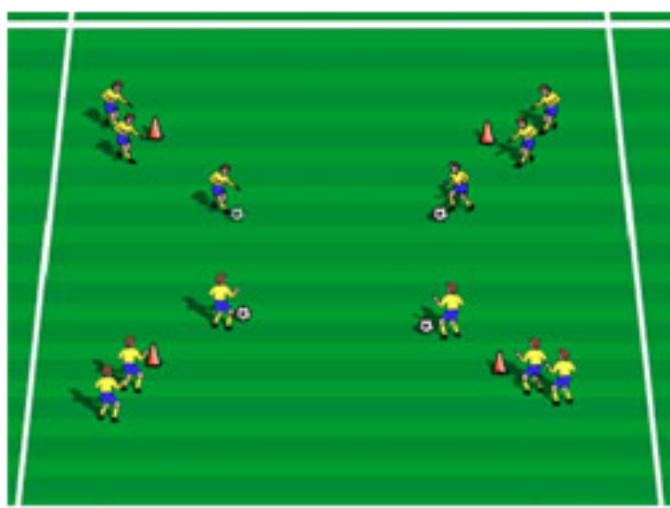
- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

 VIS VIDEO



Vindmølla

Anbefalt fra nivå: 9 - 11



Organisering:

- Spillerne fordeler seg i fire hjørner i en firkant med hver sin ball.
- Første spiller fra hvert hjørne fører ballen mot senter av firkanten og tilbake til utgangspunktet.

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, føre og vende så nærme de andre spillerne som mulig.
- Når vende, og fart ut av vendingen er viktige momenter.
- Lavt tyngdepunkt og kjappe føtter.

Variasjoner:

- Ulike typer føring og vending.
- Bytt ut 180 graders vending med til høyre/venstre mot neste hjørne.
- Trener knytter tall til ulike type vendinger.

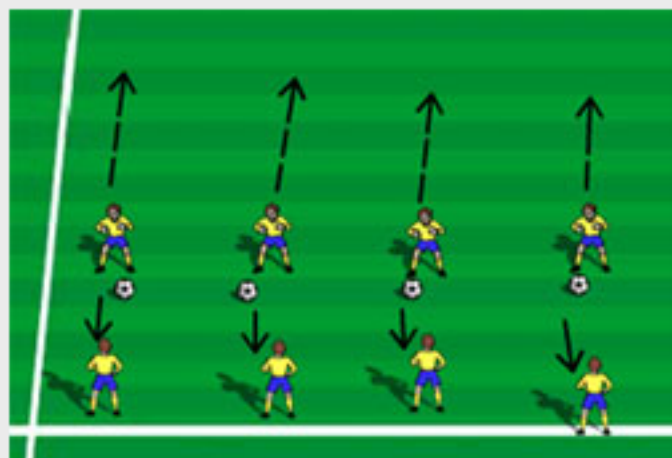
 VIS VIDEO





2 og 2 - tilslagstrening

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

- To og to spillere går sammen om en ball.
- Spillerne med ball stiller seg på en rekke, med partneren rett overfor.
- Spillerne slår pasning til hverandre mens de beveger seg over feltet og tilbake.

Læringsmomenter:

- beregne pasningsstyrke
- dempe retur

Variasjoner:

- Tilslagsteknikk
- Avstand mellom spillerne

 **VIS VIDEO**

