



# Sjef over ballen-øvelser, 5 år

Samling av alle sjef over ballen-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 5 år i dette planverket.

0 minutter

## Kaosfirkant - Sjef over ballen

| MIN | REP | PAU | ANT | INT |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10' | 1   | -   |     |     |

Grunnleggende øvelse med mange touch på ball.

## Stiv heks - Lek

| MIN | REP | PAU | ANT | INT |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10' | 1   | -   |     |     |

Kjekk lek hvor spillerne får føre ball med ulike teknikker og må forholde seg til andre. Gjøres med ball

## Krabben - Sjef over ballen

| MIN | REP | PAU | ANT | INT |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10' | 1   | -   | 4   | 5   |

Lek med fokus på å forbedre kontroll i ballføring/dribling.

# Sjef over ballen-øvelser, 5 år

## Kaosfirkant - Sjef over ballen

| MIN | REP | PAU | ANT | INT |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10' | 1   | -   |     |     |

Grunnleggende øvelse med mange touch på ball.

### FORMÅL

Bli kjent med ballen og lære enkle føringer og vendinger.

### FORBEREDELSE

Sett opp en passelig stor firkant avhengig av antall spillere. Spillerne skal måtte ta hensyn til hverandre for å ikke kollidere. Helst ikke for mange i en firkant da dette kan være distraherende.

### UTFØRELSE

1. Rekkefølgen under kan være fin å bruke, men er ikke skrevet i stein. Det er lov å være kreativ, og man trenger på ingen måte å være innom alt hver gang. Men sørg for at alt har en vanskelighetsgrad som gjør at spillerne må konsentrere seg og gjør oppgavene hurtig.
2. 1. Alle spillerne har hver sin ball som de skal føre rundt i rektangelet uten å kollidere. Utfordre dem til å vise deg alle triks, finter osv. som de kan.
3. 2. Spillerne skal forsøke å trikse ballen i luften. Fortsatt uten å kollidere, og fortsatt uten å forlate rektangelet.
4. 3. Spillerne skal føre ballen langs bakken igjen. På en viss tid, f.eks. 20-30 sekunder skal spillerne bytte ball med de andre spillerne flest mulig ganger. Det er ikke lov å bytte med samme spiller to ganger på rad. Kjør gjerne 2-3 runder hvor de skal slå forrige rekord. Hint: Her har spillerne mye å vinne på god kommunikasjon.
5. 4.1. 1 mot 1 og 1 mot 2. Trener deler spillerne opp i par, er det oddetall blir en gruppe 3 stk. I hver gruppe er det en angriper og en/to forsvarere. Angriper skal forsøke å holde på ballen, mens forsvarer(e) skal forsøke å vinne den. Lykkes forsvarerne bytter de rolle med angriperen som nå skal vinne ballen tilbake. I tillegg til motstanderen sin må spillerne forholde seg til de andre gruppene inne i rektangelet.
6. 4.2. Spillerne fortsetter som i 4.1., men nå får angrepsspiller poeng for hver gang hen klarer å passere linjen som går gjennom midten av rektangelet. Det kan da være konkurranse om hvem som får flest poeng innenfor en viss tid.
7. 5. 3 av spillerne stiller seg uten ball på linjen som går gjennom rektangelet (kan være flere/færre for å styre vanskelighetsgrad). De andre spillerne har hver sin ball og skal forsøke å krysse linjen flest mulig ganger på en viss tid, spillerne på linjen skal forsøke å stoppe dem (begge veier gjelder!). Her bør det ikke gå for lenge mellom hvert skifte av hvem som forsvarer og hvem som krysser linjen. Hint: Spillerne på linjen kan plasseres mellom hver sine kjegler for å sørge for at de ikke klynger seg. Dette er en øvelse som lett kan gjøre til en konkurranse.

### INNSIKT

1. Ros mye når man ser at spillerne prøver og gjør så godt de kan. Legg merke til når de lykkes. Ha mye mer fokus på det positive enn det negative.
2. Sørg for at spillerne får mestringsfølelse, dette kan man gjøre ved at de konkurrerer mot seg selv eller andre og lykkes ofte, men ikke alltid.
3. Om man vil se video av øvelsen er den inspirert av denne videoen på YouTube "Sam Griffiths: 7 Ways To Master The Ball | FA Learning Coaching Session".

# Sjef over ballen-øvelser, 5 år



NOTATER

# Sjef over ballen-øvelser, 5 år

## Stiv heks - Lek

| MIN | REP | PAU | ANT | INT |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10' | 1   | -   |     |     |

Kjekk lek hvor spillerne får føre ball med ulike teknikker og må forholde seg til andre. Gjøres med ball

### FORMÅL

Spillerne må orientere seg og flytte seg med ballen for å ikke bli tatt samtidig skal de ta inn hva de andre som ikke er hekser gjør og fri disse.

### FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en passelig stor firkant avhengig av antall spillere. Det skal være greit med plass å bevege seg på. Bruk gjerne binger om man har dette tilgjengelig.
- 2 Ikke for mange spillere i samme gruppe, da er det lett for noen å havne utenfor og bli passive. 10-12 bør være maks på en gruppe.

### UTFØRELSE

- 1 Ca. 1 av 5-6 av spillerne er heks, disse har på seg vester. Alle spillerne har hver sin ball, også heksene.
- 2 Heksene skal prøve å ta de andre spillerne. Dette gjør de ved å ta på dem med hånden (viderekomne kan bytte til at man tar ved å sparke sin ball inn i de andres ball). De må hele tiden også kontrollere sin egen ball.
- 3 Når en spiller blir tatt skal de stå med beina sprett og holde ballen sin på hodet. For å bli fri må en fri spiller komme og trille sin ball mellom beina på den som er tatt. Når dette er gjort er spilleren fri igjen.

### INNSIKT

- 1 Bytt heks ofte.
- 2 Man kan godt legge inn at spillerne må føre ballen på en spesiell måte eller andre læringsmomenter.

# Sjef over ballen-øvelser, 5 år

Stiv heks



SKILL RACE

NOTATER

# Sjef over ballen-øvelser, 5 år

## Krabben - Sjef over ballen

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

4

INT

5

Lek med fokus på å forbedre kontroll i ballføring/dribling.

### FORMÅL

I denne øvelsen må spillerne "lese terrenget" og handle deretter. "Hvor kan jeg gå?" "Hvilken teknikk bør jeg bruke?"

### FORBEREDELSE

- 1 Lag en passende stor firkant (10x15 m som utgangspunkt, juster gjerne etter behov). Endesone på ca. 1 meter på hver av kortsidene (er det for vanskelig å stoppe ballen i endesonene kan disse gjøres litt større).
- 2 Sett 1-2 spillere, uten ball, som "krabber" inne i firkanten.
- 3 Resten av spillerne med ball i beina utenfor på kortsiden av firkanten.

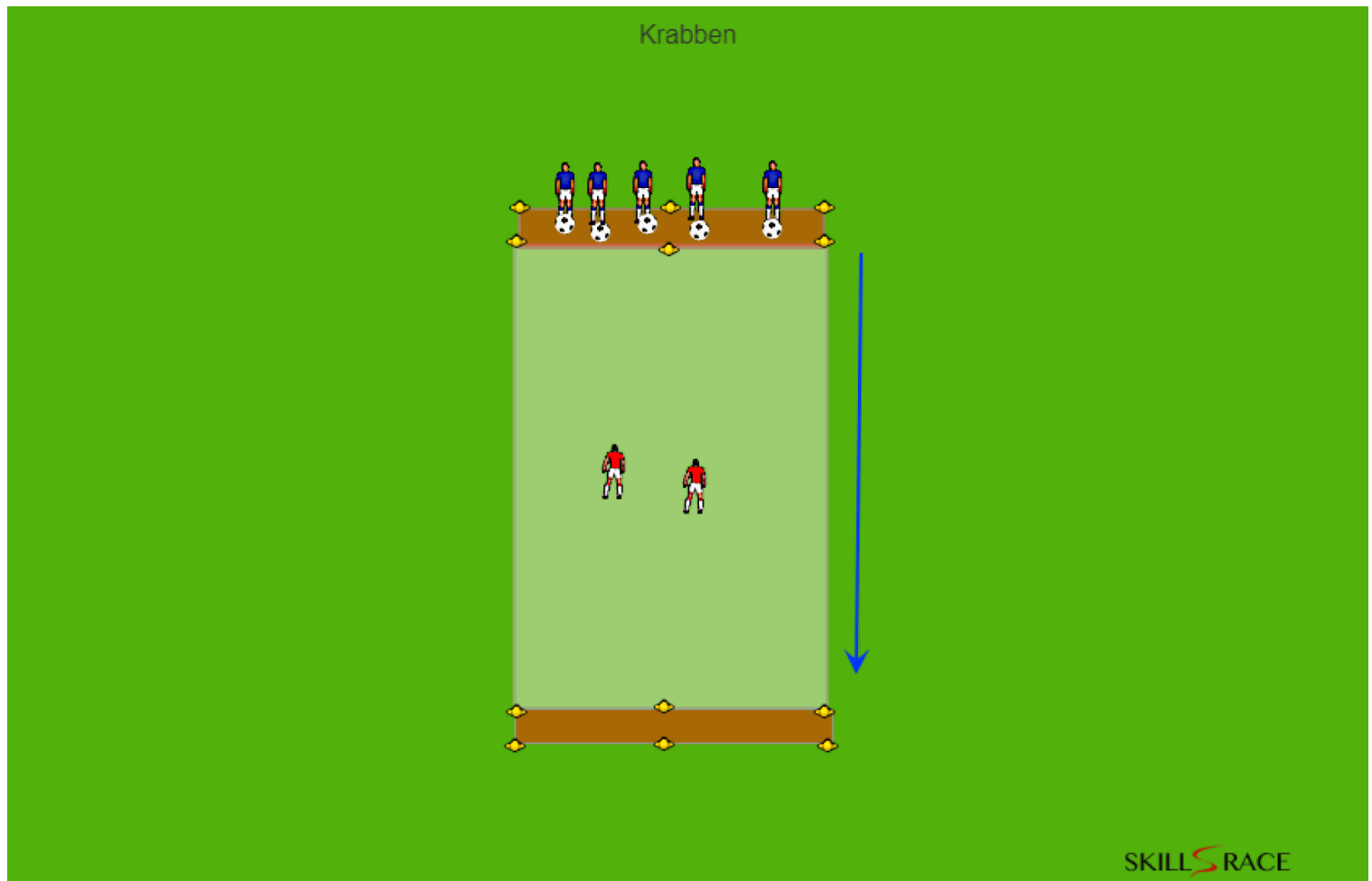
### UTFØRELSE

- 1 Spillerne med ball starter, på signal, å føre ballen føre ballen fra den ene endesonen til den andre.
- 2 Spillerne skal stoppe ballen kontrollert i endesonen og ikke føre forbi.
- 3 "Krabbene" i midten kan kun bevege seg sittende, og har som mål å få ballen til de andre ut av firkanten.
- 4 Går en av spillerne sin ball ut av firkanten, vil de også bli "krabbe" i den neste runden.
- 5 Leken varer til alle spillerne, utenom én, har blitt "krabbe".

### INNSIKT

- 1 Fokuspunkt som trener:
  1. Spillerne må tenke på lengde(lange/korte berøringer) på ballberøring ut i fra rom.(Krafttilpasning)
  2. Spillerne må se etter og forsøke å utnytte åpninger gjennom ballføring/dribling
  3. Spillerne må kunne endre retning hurtig i sin ballføring/dribling for å unngå "krabbene"
- 2 Variasjoner:
  1. Banestørrelse
  2. "Krabbene" kan ødelegge på ulike måter(de kan stå, bruke hendene, etc.)
  3. "Krabbene" står, men må klare å stjele ballen fra de andre, og komme seg ut av firkanten med kontroll. Da blir spilleren som mistet ballen "krabbe".(Slik holder man antall "krabber" konstant.)
- 3 Viktig: oppfordre spillerne til å prøve å ta kontroll på ballen og tørre å føre, ikke bare sparke over og springe etter.

# Sjef over ballen-øvelser, 5 år



NOTATER