



Sjef over ballen-øvelser, 8 år

Samling av alle sjef over ballen-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 8 år i dette planverket.

0 minutter

Mesterball - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Øvelse for å jobbe med ballkontroll og koordinative ferdigheter.

Kaosfirkant - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Grunnleggende øvelse med mange touch på ball.

Bak stenen - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	2	3

Lekpreget øvelse hvor spillerne jobber med ballkontroll og retningsforandringer.

Balljeger - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	4	

Balljeger er en fin øvelse hvor spillerne blir utfordret på å føre, dribble, skjerme og vinne ball. Man må hele veien orientere seg og ta valg.

Vest på ball - Spill med/mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	5	5

Morsom lek hvor spillerne må ha kontroll på egen ball, andre spillere og vestmannen.

Sjef over ballen-øvelser, 8 år

MIN REP PAU ANT INT

10'

1

-

Mesterball - Sjef over ballen

Øvelse for å jobbe med ballkontroll og koordinative ferdigheter.

FORMÅL

Øvelse med fokus på å forbedre ballkontroll og koordinative ferdigheter.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en firkant basert på antall spillere.
- 2 Sett opp 5 porter av kjebler rundt i firkanten
- 3 Alle spillerne inne i området med ball i beina.

UTFØRELSE

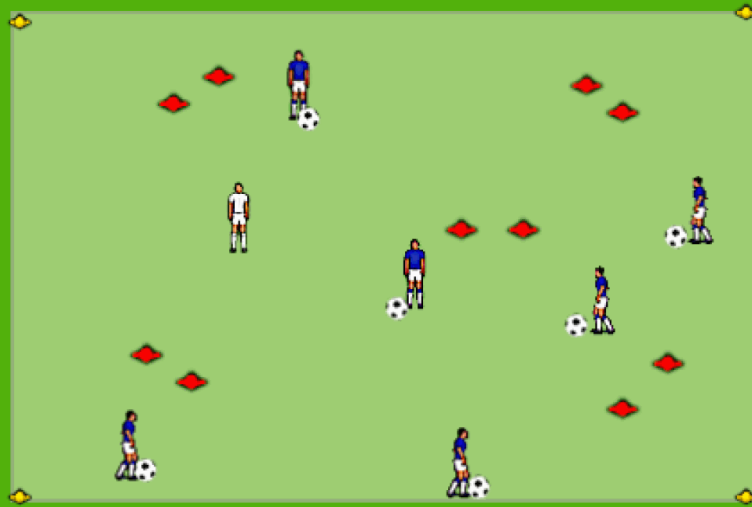
Spillerne beveger seg rundt om i området med ballen og utfører ulike oppgaver som trener gir.

INNSIKT

- 1 Fokuspunkt som trener:
 1. Spillerne må ha kontroll på ballen og samtidig ikke krasje i andre
 2. Spillerne må jobbe med ulike måter å føre, stoppe, vende og finte med ballen, i ulikt tempo med ulike rom-forhold.
- 2 Tips: Føring gjennom port gir poeng. Kan ikke føre gjennom samme port to ganger på rad. 1. Hvor mange poeng klarer de på 30/45 sek? (Bruk de ulike måtene å føre på) 2. På signal skal de score x antall poeng ved å bare føre med en gitt teknikk.
- 3 3 Variasjon:1. Gi oppgaven et tall/fargekode for å stimulere spillerne mer kognitivt.
- 4 Variasjon: 2. Øvelsen kan også kjøres sammen 2 og 2 ved å bytte føring med pasninger gjennom portene.

Sjef over ballen-øvelser, 8 år

Mesterball



SKILL RACE

NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 8 år

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Kaosfirkant - Sjef over ballen

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 kolliderer. 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 innovent 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 kolliderer. 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 kolliderer, 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 mestingsfølelse, 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, 8 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 8 år

Bak stenen - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	2	3

Lekpreget øvelse hvor spillerne jobber med ballkontroll og retningsforandringer.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å jobbe med retningsforandringer og ballkontroll i et lekpreget miljø.

FORBEREDELSE

Sett opp en trekant med passelig lange sider (eks: 5m). Størrelsen på trekanten må tilpasses ferdighetsnivåer til spillerne.

UTFØRELSE

- 1 Sett sammen par hvor spillerne har cirka det samme ferdighetsnivået. Begge spillerne har hver sin ball.
- 2 La spillerne velge hvem som skal være tyv og hvem som skal være politi. Politiet skal prøve å tikke tyven, men det er ikke lov å springe inni trekanten, bare rundt.
- 3 Øvelsen kan bli gjort på tid eller så kan en bytte hver gang tyven blir tatt.

INNSIKT

- 1 Bruk konkurranse som virkemiddel for å få konsentrasjon og intensitet.
- 2 Oppfordre spillerne til å ha kontroll på ballen og ikke bare løpe fra den.

Sjef over ballen-øvelser, 8 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 8 år

Balljeger - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	4	

Balljeger er en fin øvelse hvor spillerne blir utfordret på å føre, dribble, skjerme og vinne ball. Man må hele veien orientere seg og ta valg.

FORMÅL

Spillerne skal føre, dribble og beskytte ballen. Når man ikke har ball skal man prøve å vinne en så fort som mulig.

FORBEREDELSE

Sett opp et passelig stort område til at spillerne kan føre i moderat høyt tempo, men samtidig må ta hensyn til hverandre for å ikke kollidere. Det skal være ganske tett.

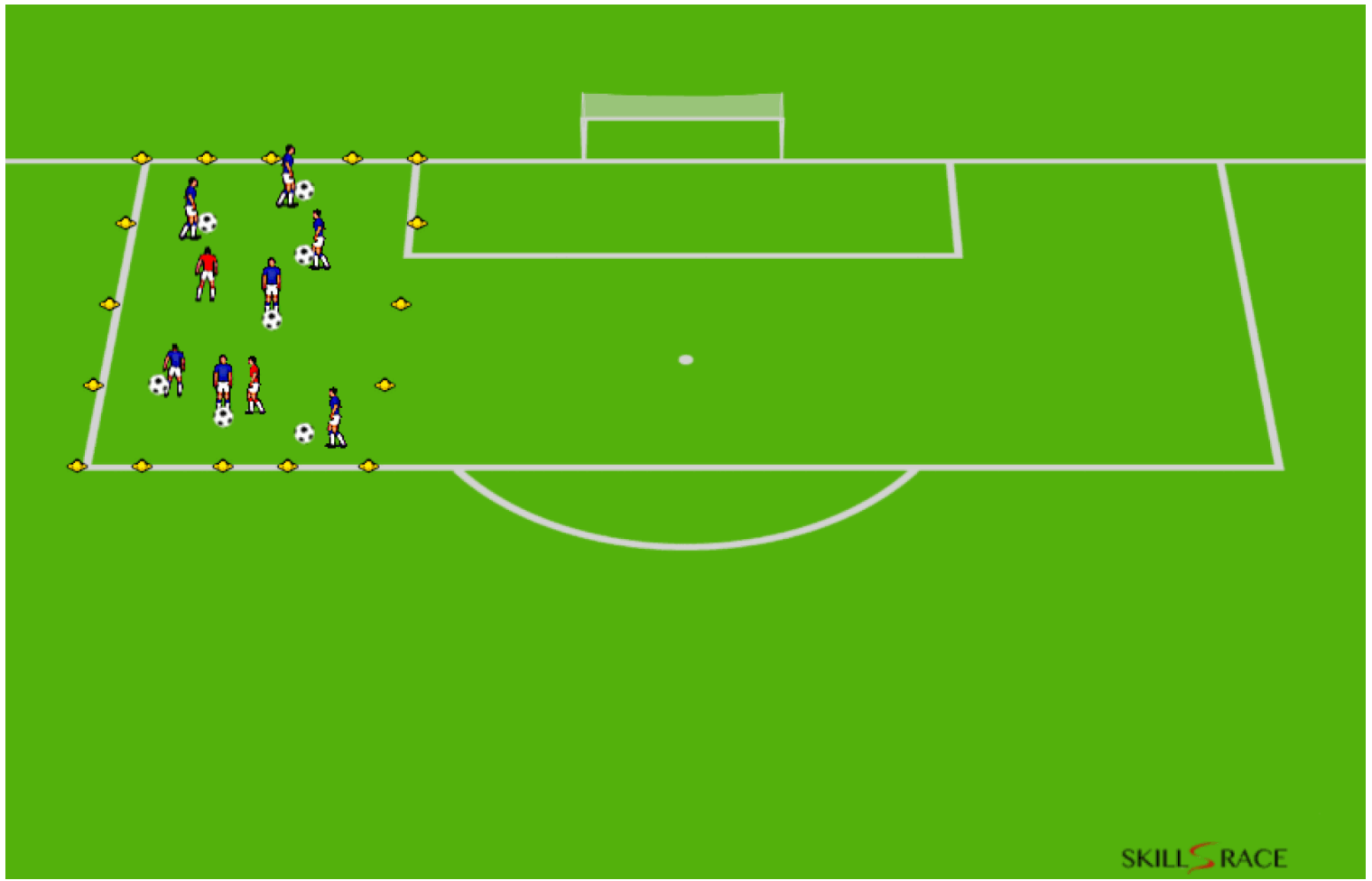
UTFØRELSE

- 1 Ca. tre fjerdedeler av spillerne har ball, den siste tredjedelen av spillerne har ikke - disse skal fungere som balljegere. Balljegerens oppgave er å prøve å få tak i en ball. Klarer de dette bytter de rolle med spilleren de tok ballen fra som nå er balljeger. Man skal vinne og ha kontroll på ballen, ikke sparke den ut.
- 2 Spillerne kan godt ha noen forskjellige tekniske føringer uten jeger til å begynne med, før man begynner med balljeger.

INNSIKT

Bruk konkurranse som virkemiddel for å få konsentrasjon og intensitet. Ha gjerne 30 sekunders perioder hvor det er om å gjøre å stå igjen med ball når tiden er ute, tell høyt ned de siste 10 sekundene.

Sjef over ballen-øvelser, 8 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 8 år

Vest på ball - Spill med/mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	5	5

Morsom lek hvor spillerne må ha kontroll på egen ball, andre spillere og vestmannen.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å øve på å føre ball i et lekorientert miljø.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en firkant som er stor nok til at spillerne klarer å løpe litt med ball, men hvor spillerne også må konsentrere seg for å ikke løpe borti medspillere (eks: 10mx10m)
- 2 Gjør klar en vest som vestmannen kan ha.

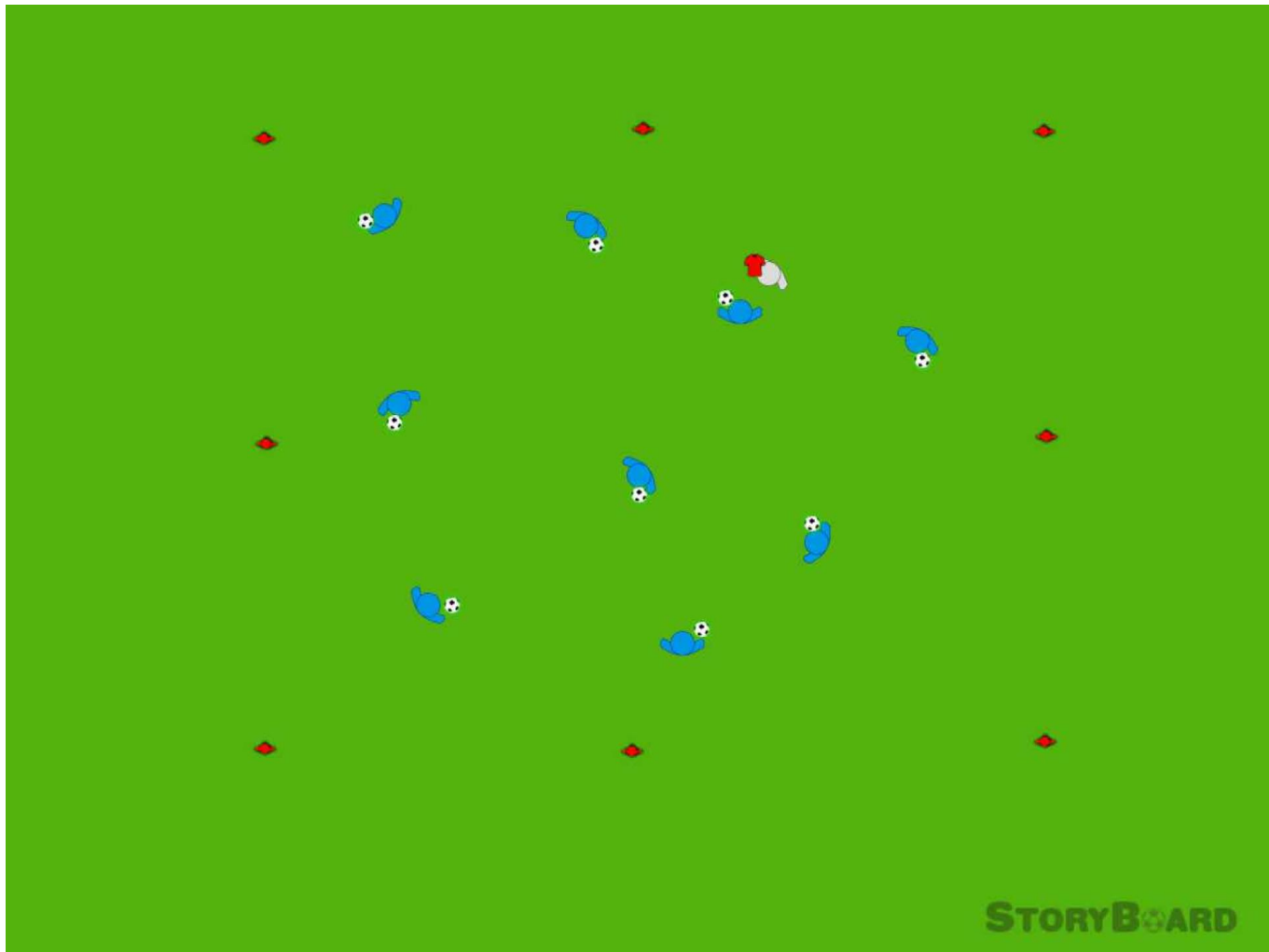
UTFØRELSE

- 1 En spiller blir utnevnt som vestmannen og skal være uten ball. Resten av spillerne skal ha hver sin ball.
- 2 Sett en kort rundetid (f.eks: 30 sekunder) hvor målet til vestmannen er å kaste vesten sin på så mange fotballer som mulig. Han får 1 poeng for hver ball han treffer.
- 3 Etter en runde så bytter man på hvem som er vestmannen.

INNSIKT

Blir mange av spillerne gående kan en enten dele inn i en mindre gruppe eller så kan en utnevne flere "vestmenn".

Sjef over ballen-øvelser, 8 år



NOTATER