

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

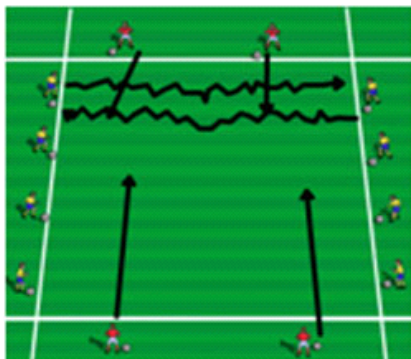
11:24



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Cowboy og indianer (Aldersgruppe:
6 - 8 og oppover)



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



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10244>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

11:24



Sjef over ballen - Leik

Fotballgolf (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

	<p>VIS VIDEO</p>
--	------------------

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10245>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

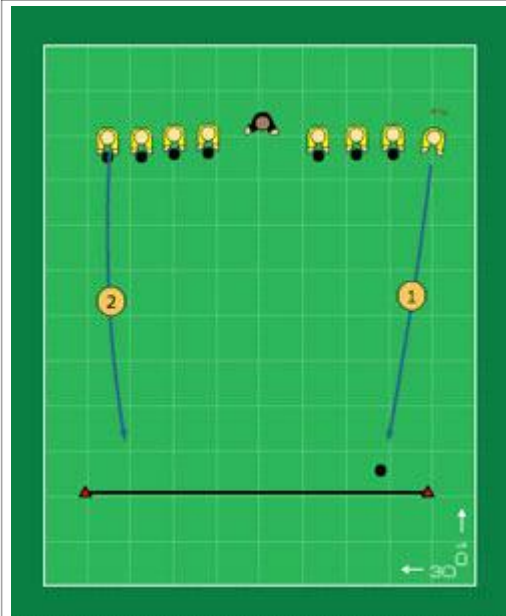
11:24



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Fotballgolf - nærmest en valgt linje (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10246>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

11:24



Sjef over ballen - Leik

Fotballolympiaden (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

	<p>VIS VIDEO</p>
--	-------------------------

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10247>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

11:25



Sjef over ballen - Leik

Fotballsirkus (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10248>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

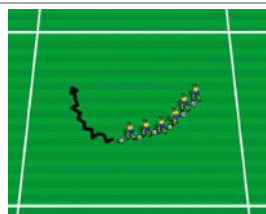
11:25



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Hermegåsa
(Aldersgruppe: 6 - 8
og oppover)



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



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10249>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

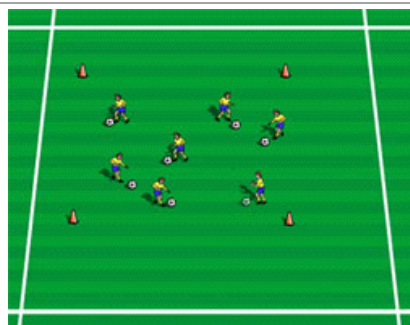
11:25



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Kontroll over egen ball - jakte motstanderens (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10250>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

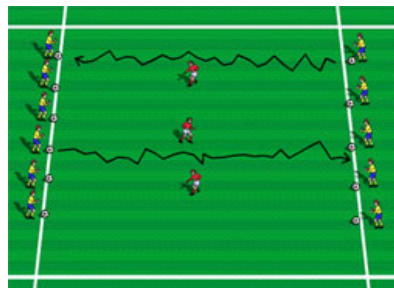
11:25



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Krabba (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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

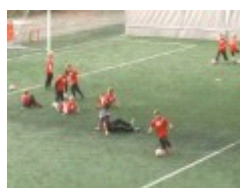
Læringsmomenter:

- 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



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10251>

Leik - ballkontroll

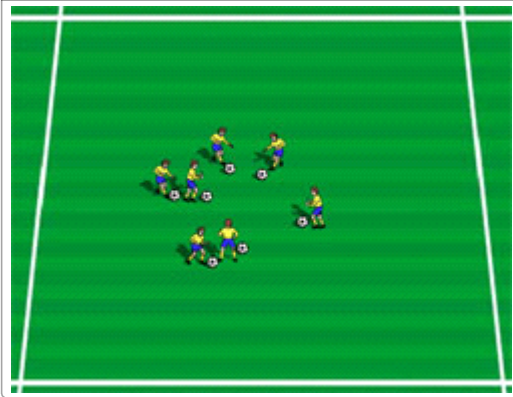
20. desember 2011

11:25



Sjef over ballen - Leik

Nappe hale (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10252>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

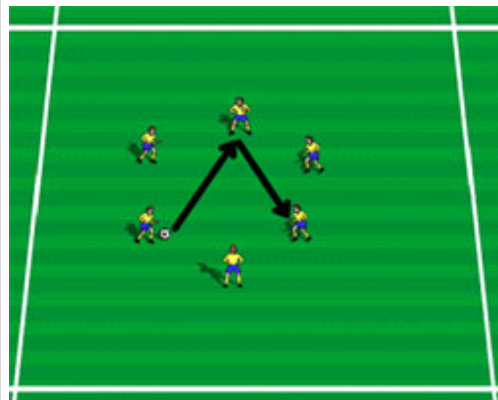
11:25



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Navneleiken (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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.

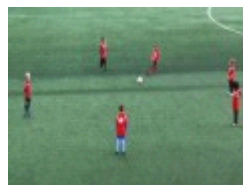
Læringsmomenter:

- 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



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10253>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

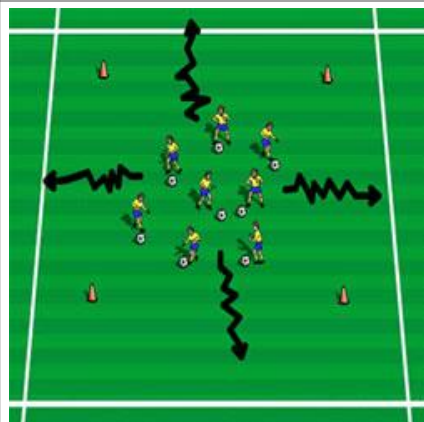
11:26



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Nord - øst - sør - vest
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10254>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

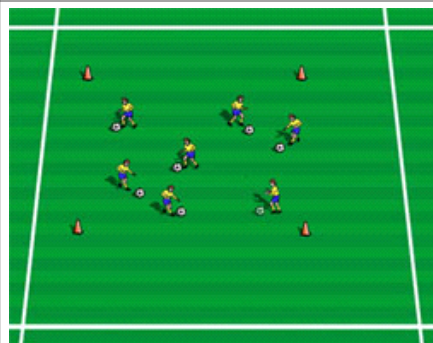
11:26



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Racerbilen - føre i ulike gir
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10255>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

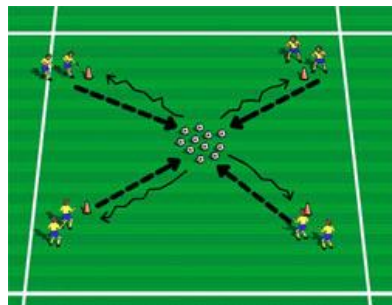
11:26



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Rappeleiken (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10256>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

11:26



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Robin Hood
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10257>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

11:26



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Stiv heks
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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.

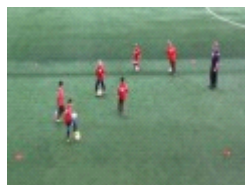
Læringsmomenter:

- 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 heksa og tas i mot av en annen spiller på andre siden

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10258>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

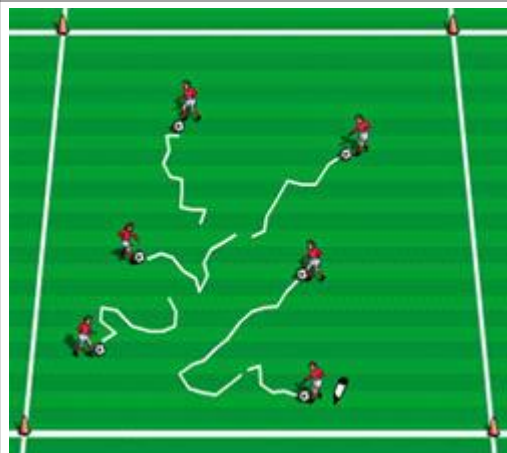
11:26



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Ta ballen fra hverandre i firkant
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10259>

Leik - ballkontroll

20. desember 2011

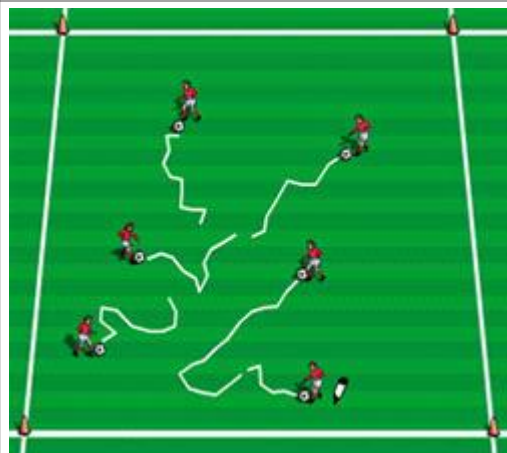
11:27



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Leik

Ta ballen fra hverandre i firkant
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



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



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10259>