



Sjef over ballen-øvelser, 6 år

Samling av alle sjef over ballen-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 6 år i dette planverket.

0 minutter

Kaosfirkant - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Grunnleggende øvelse med mange touch på ball.

Krabben - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	4	5

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

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

Hauk og due - Lek

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Enkel lek som de fleste har kjennskap til fra før av. Gjøres her med ball.

Sjef over ballen-øvelser, 6 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, 6 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 6 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.

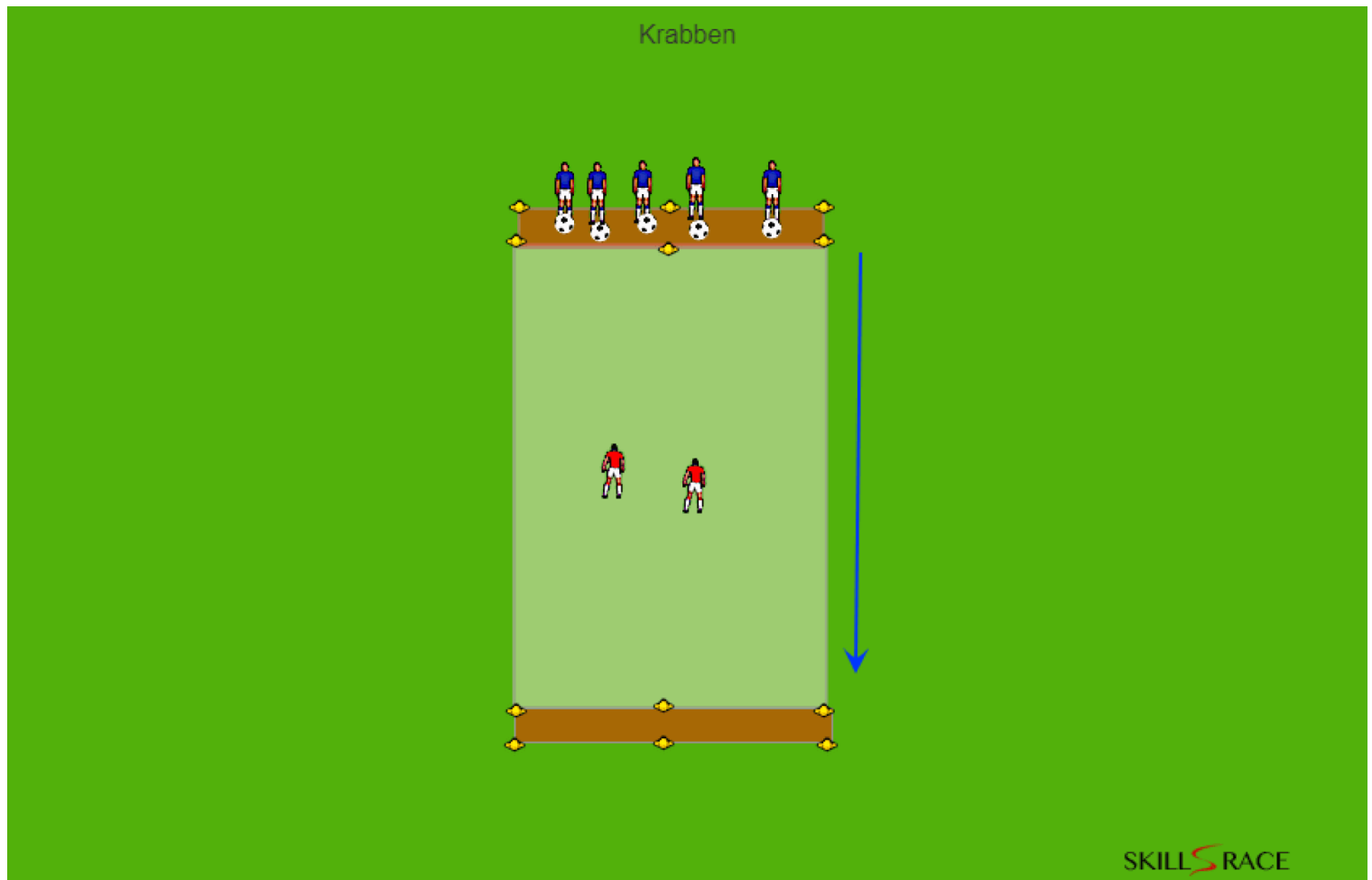
UTFØRELSE

- 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, 6 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 6 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 bingø 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, 6 år

Stiv heks



SKILL RACE

NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 6 år

Hauk og due - Lek

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Enkel lek som de fleste har kjennskap til fra før av. Gjøres her med ball.

FORMÅL

Spillerne må lese terrenget, ta valg utifra hva de ser og føre ballen i høy fart. Det skal være orientering og valg hele tiden.

FORBEREDELSE

Lag til et stort rektangel ca. 30x15 meter (tilpass etter ferdigheter og behov) med endesone (ca. 1-2 meter dyp) på hver kortside. Alle unntatt 1-2 av spillerne er duer og skal stille seg på den ene kortsiden av rektangelet, de resterende 1-2 er hauk(er) som stiller seg midt på banen.

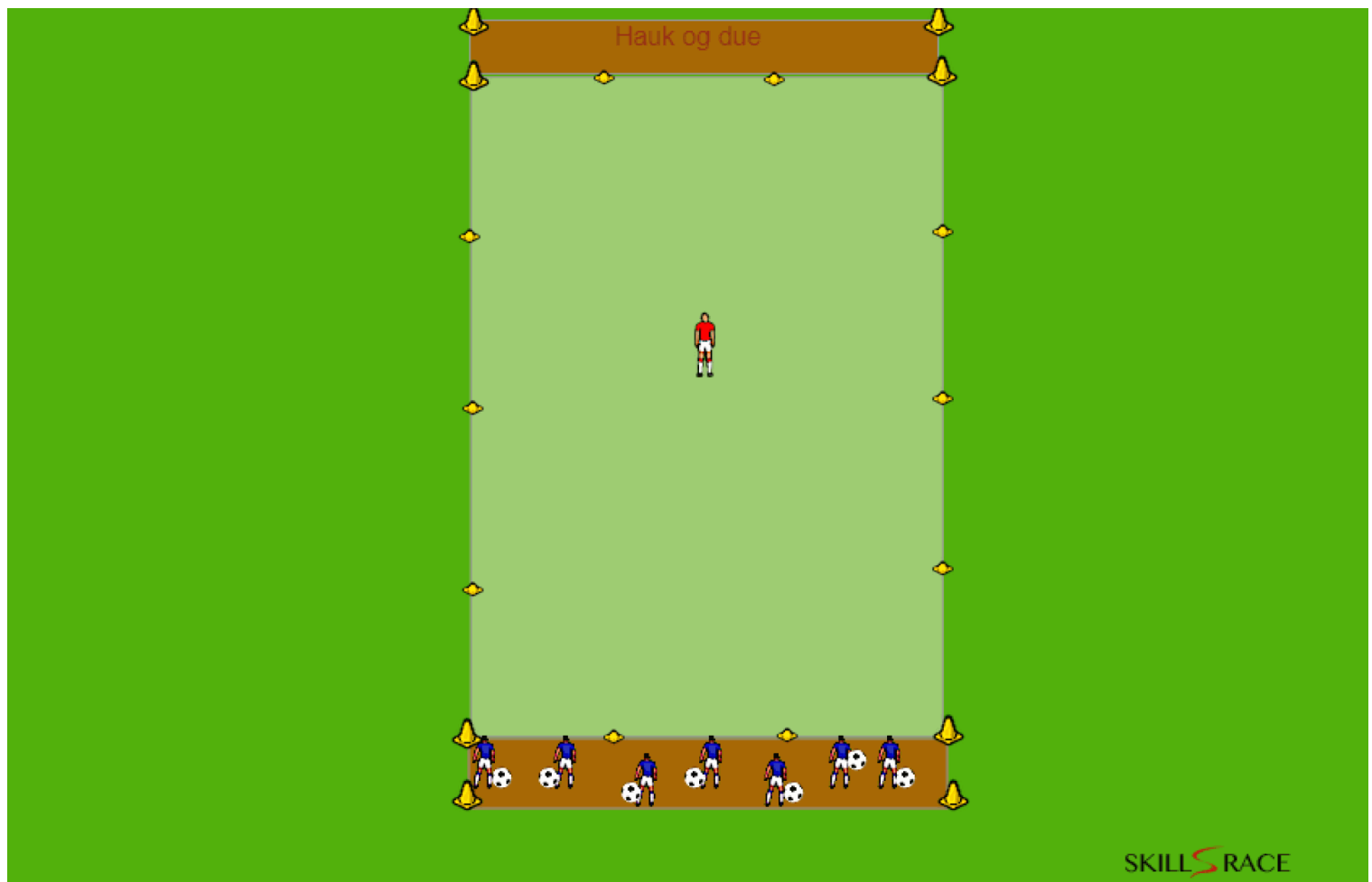
UTFØRELSE

- 1 På treners signal skal duene prøve å komme seg over til motsatt side av banen og stoppe inne i endesonen uten å bli tatt av hauken. Hauken tar en due ved å berøre duens ball, berører hauken ballen din blir man også selv hauk i neste runde. Man blir også hauk og man mister ballen utover en av langsidene.
- 2 Man holder på til det ikke er flere duer igjen. Når det ikke er flere duer igjen velger man en ny hauk og starter på ny.
- 3 Haukene har ikke lov å bevege seg inn i endesonene.

INNSIKT

- 1 Når man har denne leken på skolen har man ofte med en som skal være duemor. Dette kan man også ha her, men dette kan føre til at det går lenger mellom aktivitetsperiodene og barna mister noe av konsentrasjonen.
- 2 Oppfordre spillerne til å ta kontroll på ballen, ikke bare sparke og løpe etter.

Sjef over ballen-øvelser, 6 år



NOTATER