



Sjef over ballen-øvelser, 7 år

Samling av alle sjef over ballen-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 7 år i dette planverket.

0 minutter

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.

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.

Mesterball - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Øvelse for å jobbe med ballkontroll og koordinative ferdigheter.

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

Bak stenen - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	2	3

Lekpreget øvelse hvor spillerne jobber med ballkontroll og retningsforandringer.

Sjef over ballen-øvelser, 7 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.

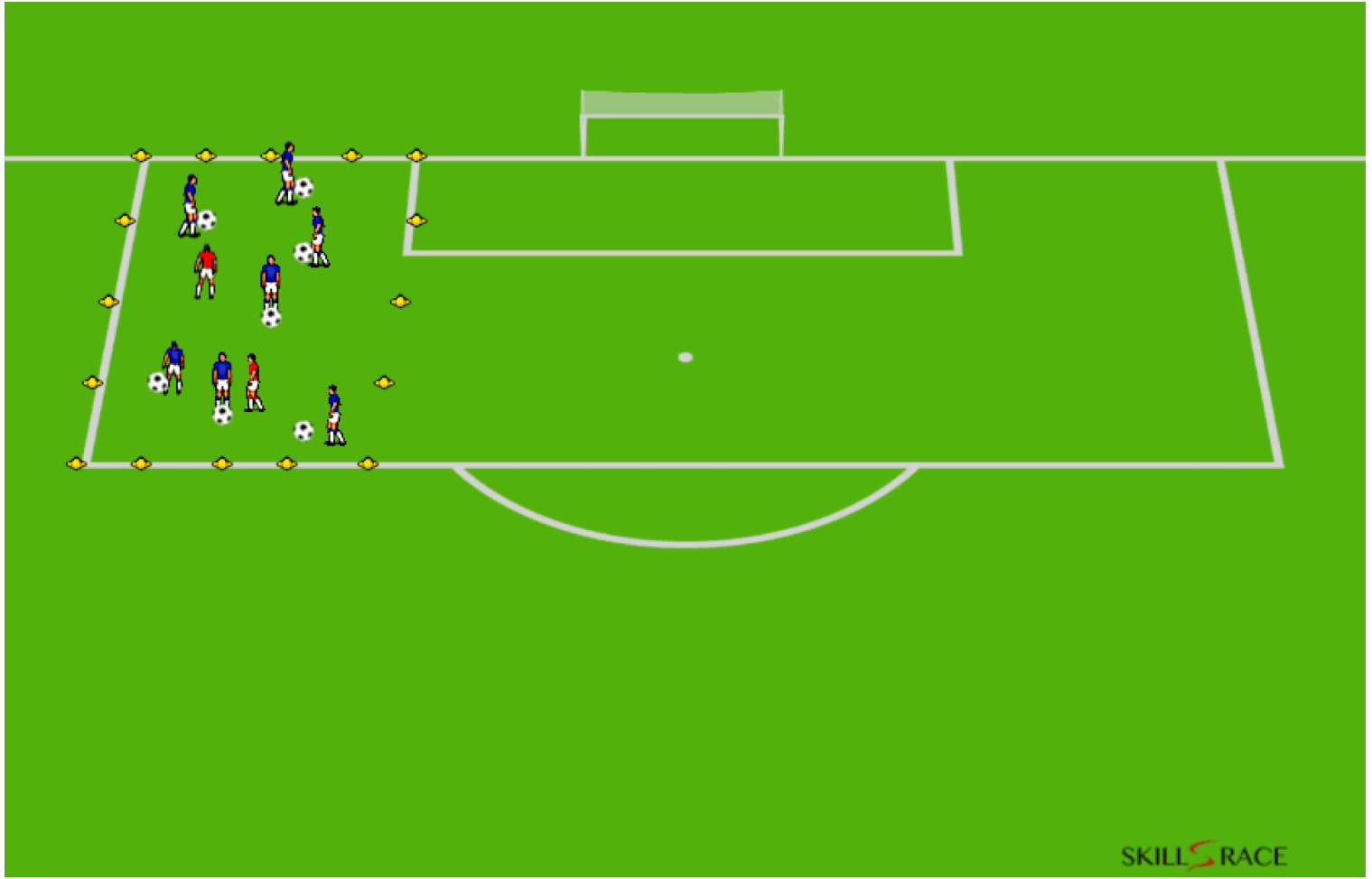
UTFØRELSE

- 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, 7 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 7 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.

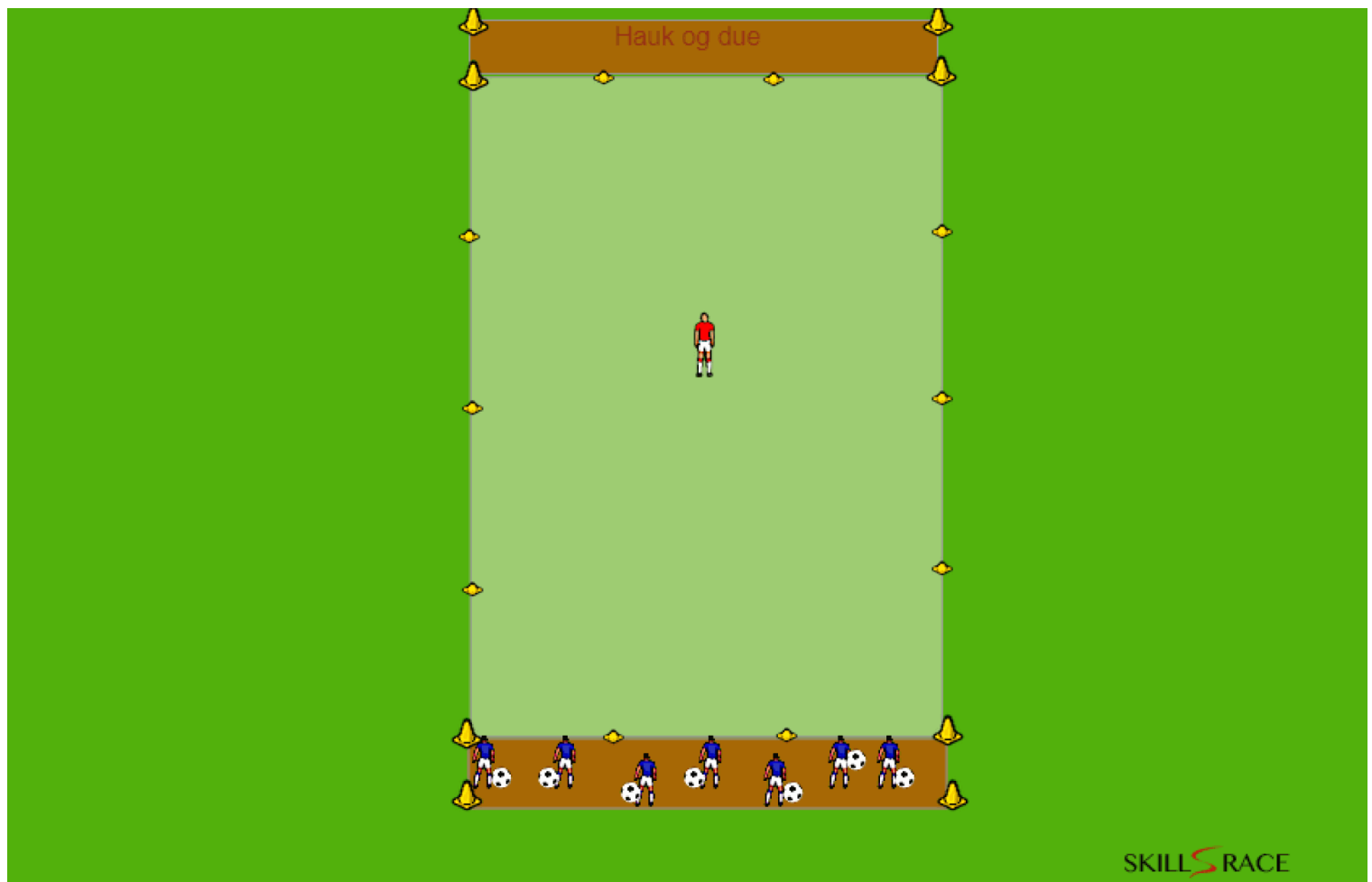
UTFØRELSE

- 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, 7 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 7 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

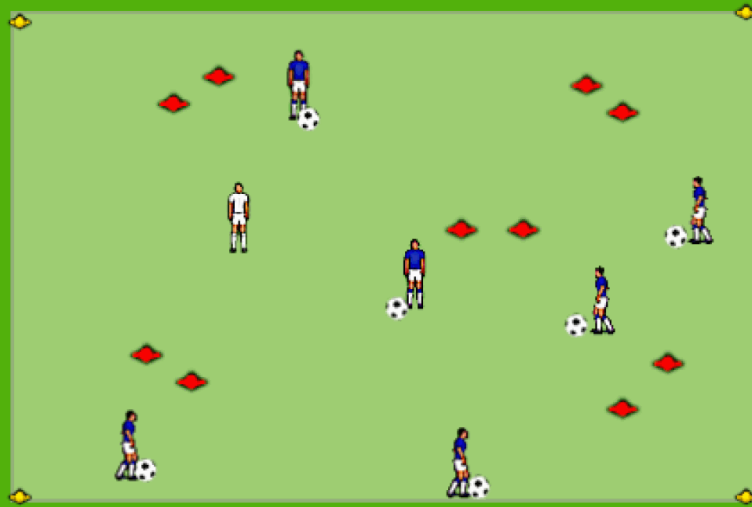
Spillerne beveger seg rundt om i området med ballen og utfører ulike oppgaver som trener gir.

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, 7 år

Mesterball



SKILL RACE

NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 7 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 bunge 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, 7 år

Stiv heks



SKILL RACE

NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 7 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, 7 år



NOTATER