



# Sjef over ballen-øvelser, 9 år

Samling av alle sjef over ballen-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 9 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.

## Assist-tikken - Sjef over ballen

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

Fin øvelse for å øve på å spille riktig pasning til riktig tid. Man må også kommunisere effektivt.

## Rappeleken - Sjef over ballen

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

Lek som stiller krav til tempo, orientering og ballkontroll.

## Balljeger - Sjef over ballen

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

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

## Kaosfirkant - Sjef over ballen

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

Grunnleggende øvelse med mange touch på ball.

# Sjef over ballen-øvelser, 9 år

## Mesterball - Sjef over ballen

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

INT

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 kjepler rundt i firkanten
- 3 Alle spillerne inne i området med ball i beina.

### UTFØRELSE

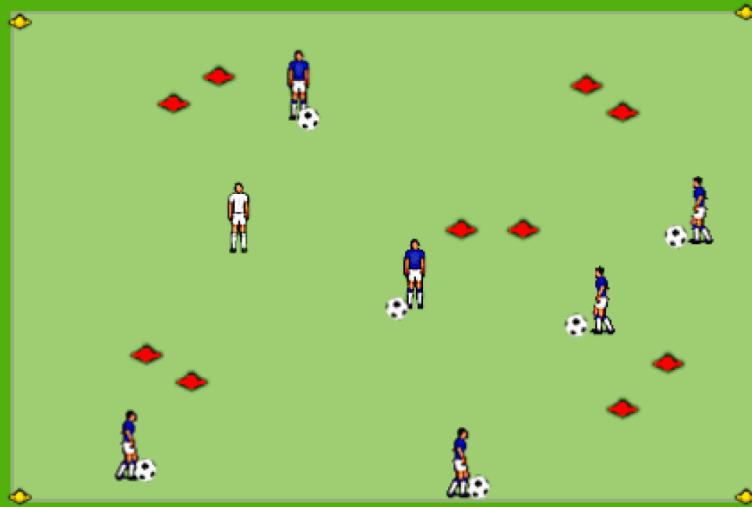
Spillerne beveger seg rundt om i området med ballen og utfører ulike oppgaver som trener gir.

### 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, 9 år

Mesterball



SKILL RACE

NOTATER

# Sjef over ballen-øvelser, 9 år

## Assist-tikken - Sjef over ballen

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

Fin øvelse for å øve på å å spille riktig pasning til riktig tid. Man må også kommunisere effektivt.

### FORMÅL

Spillerne må jobbe sammen og sentre til riktig spiller til riktig tid.

### FORBEREDELSE

Sett opp en passelig stor firkant, juster underveis om nødvendig.

### UTFØRELSE

- 1 Spillerne deles inn i 3 grupper. En gruppe har en ball hver, en gruppe har ikke ball, og en gruppe hvor de holder en vest hver i hånden.
- 2 Spillerne som har vest skal "ta" spillere som ikke har ball. De som har ball må prøve å hjelpe de som ikke har ved å sentre ballen til dem slik at de ikke kan bli tatt, spilleren som da sentret har ikke lenger ball og kan derfor bli tatt. Klarer en spiller med vest å ta en annen spiller skal spilleren som blir tatt ta over vesten.
- 3 Kjør korte intensive perioder hvor det er om å gjøre å ikke ha vest når tiden er ute.

### INNSIKT

- 1 Spillerne med vest kan også ha ball som de må kontrollere mens de prøver å ta noen, det kan da bli veldig vanskelig å få tatt noen.
- 2 Er det for vanskelig kan man legge til en ekstra ball.
- 3 Kommunikasjon er en nøkkel for at man ikke skal bli tikket.

# Sjef over ballen-øvelser, 9 år

Assist-tikken



SKILL RACE

NOTATER

# Sjef over ballen-øvelser, 9 år

## Rappeleken - Sjef over ballen

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

INT

Lek som stiller krav til tempo, orientering og ballkontroll.

### FORMÅL

Lek hvor man må orientere seg og handle raskt og være presis med ballen for å vinne.

### FORBEREDELSE

Sett opp 4 hjemstaasjoner med lik avstand fra midten. Midt mellom stasjonene legger man ut 12 baller.

### UTFØRELSE

- 1 4 lag, 2 til 3 spillere på hvert lag. Lagene stiller seg opp BAK sin hjemstasjon.
- 2 På trenerens signal skal lagene inn i midten og hente baller. Det er kun å ha en spiller ute fra hvert lag om gangen, og det er kun lov å hente en ball om gangen.
- 3 Når det er tomt for baller i midten skal kan man stjele fra de andre lagene. Man har ikke lov å forsvare ballene man har i sin hjemstasjon.
- 4 Man kan holde på i en viss tidsperiode (f.eks. 45 sek. eller 1 minutt) og så telle opp hvor mange baller lagene har, eller til et lag har 6 baller i sin hjemstasjon. Kun de ballene som ligger i ro inne i hjemstasjonen er tellende.
- 5 Kjør flere runder.

### INNSIKT

- 1 Man kan legge inn føringer om hvordan man skal føre ballen eller ha dette helt fritt.
- 2 Man kan sette opp en firkant i midten som spillerne alltid må føre igjennom på vei hjem etter å ha stjålet et annet lags ball.
- 3 Bygg oppunder konkurransen med stort engasjement.

# Sjef over ballen-øvelser, 9 år



NOTATER

# Sjef over ballen-øvelser, 9 år

## Balljeger - Sjef over ballen

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

4

INT

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

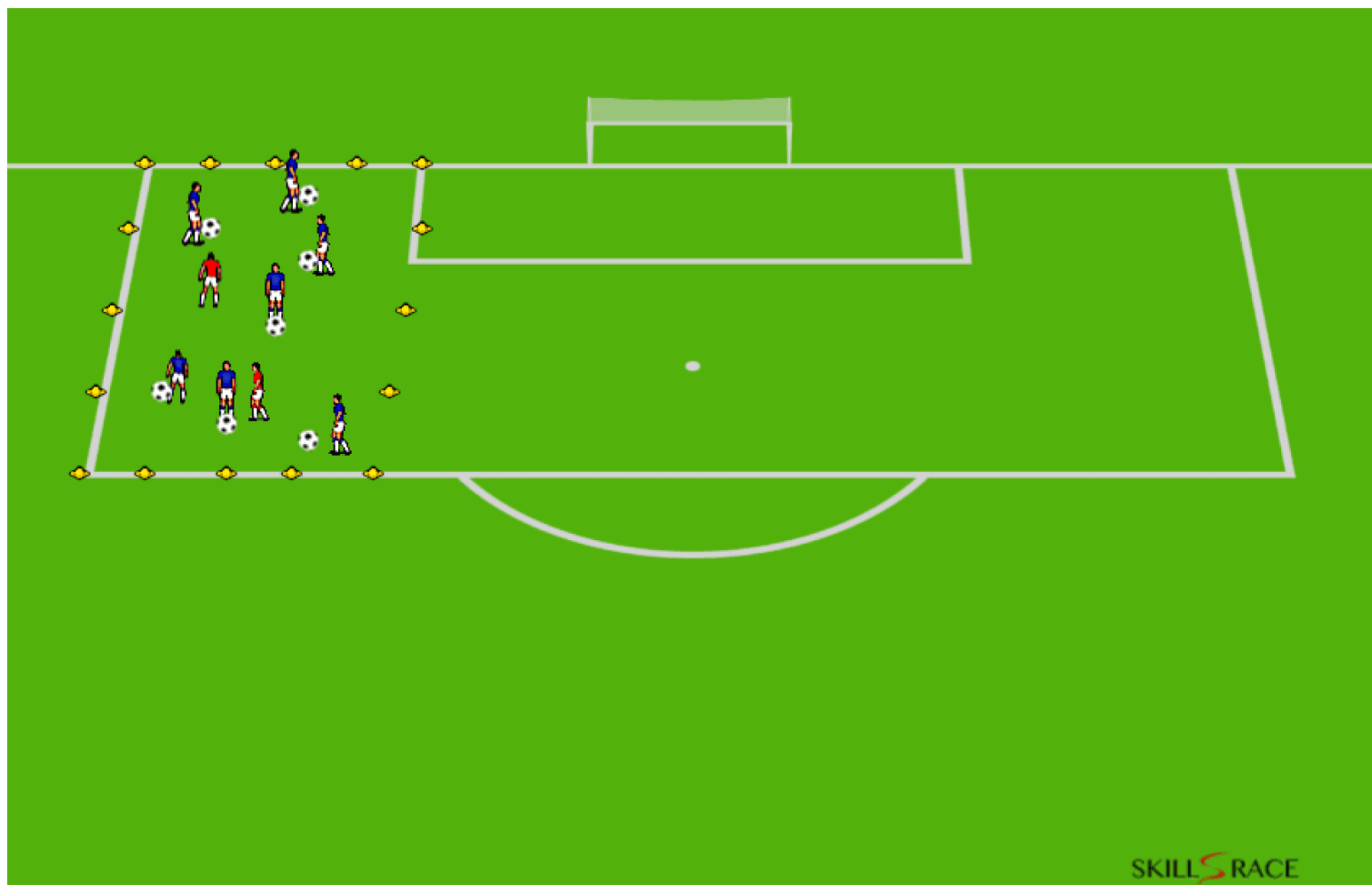
- 1 Ca. tre fjerdedeler av spillerne har ball, den siste tredjedelen av spillerne har ikke - disse skal fungere som balljegere. Balljegerens oppgave er å prøve å få tak i en ball. Klarer de dette bytter de rolle med spilleren de tok ballen fra som nå er balljeger. Man skal vinne og ha kontroll på ballen, 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, 9 år



NOTATER

# Sjef over ballen-øvelser, 9 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 lykke 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, 9 år



NOTATER