



Sjef over ballen-øvelser, 10 år

Samling av alle sjef over ballen-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 10 år i dette planverket.

0 minutter

Rappeleken - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Lek som stiller krav til tempo, orientering og ballkontroll.

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.

Yanni 1v1 - Teknisk oppvarming

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	4	7

Øvelse som fokuserer på å beskytte ball fra motstander.

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.

Mesterball - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Øvelse for å jobbe med ballkontroll og koordinative ferdigheter.

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, 10 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, 10 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 10 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, 10 år

Assist-tikken



SKILL RACE

NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 10 år

Yanni 1v1 - Teknisk oppvarming

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	4	7

Øvelse som fokuserer på å beskytte ball fra motstander.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å gjøre spillerne komfortable med å beskytte ballen under hardt press.

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.

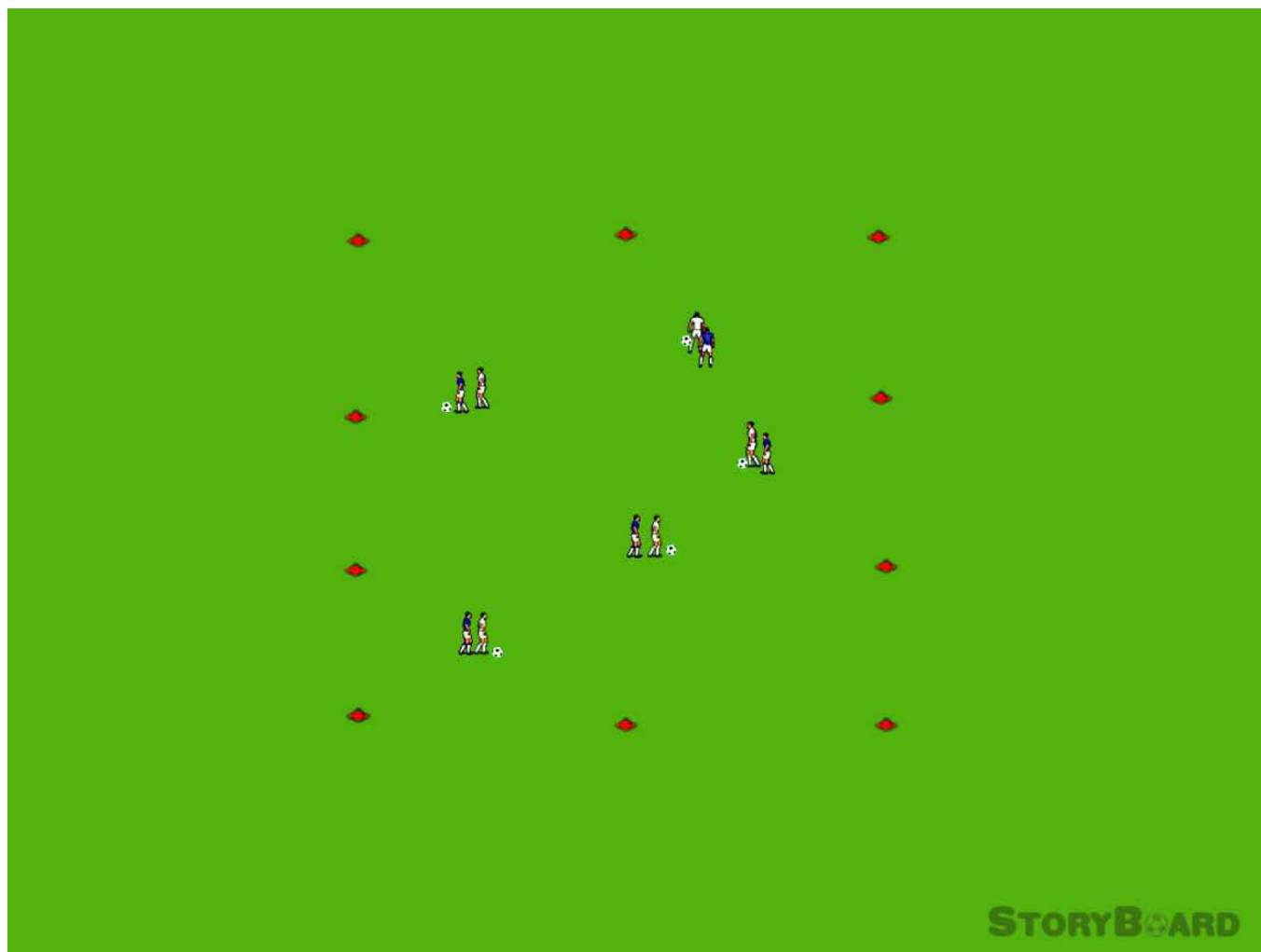
UTFØRELSE

- 1 Spillerne går sammen 2 og 2 med én ball. Én av spillerne starter med ballen og har i oppgave å beskytte ballen, motspilleren skal prøve å erobre ballen. Dersom motspiller klarer å erobre ball blir rollene snudd.
- 2 Dersom ballen havner utenfor firkanten følges vanlige spillerregler med tanke på hvem som får starte med ballen. (OBS! Spillerne bruker ofte lang tid inn i firkanten for å øke sjansen for å vinne. Her er det mulig å enten ha en ballstasjon hvor en ball blir spilt inn med én gang eller så kan en sette at visst antall sekunder til ballen må være inne på banen igjen.)
- 3 Øvelsen skal foregå med høy intensitet og aggressivitet. Lengden på rundene bør derfor tilpasses etter nivået på spillerne. Det anbefales å ikke overskride 45 sekunder per runde. Et eksempel på hvordan rundetidene kan bidra til økt intensitet er ved å redusere rundetidene hver runde (F.eks 45sek - 30sek - 15 sek - 10sek - 5sek). Da får spillerne mindre og mindre tid til å vinne ball, noe som kan bidra til økt intensitet. For å ta vare på konsentrasjonen til spillerne bør ikke pausetiden overskride aktivitetstiden. En kan sette en fast pausetid (f.eks 15 sekunder) eller så kan en også ha samme pausetiden som rundetid (F.eks 45sek - 30sek - 15 sek - 10sek - 5sek). Det viktigste er at spillerne får litt tid til å puste slik at de kan gi maksimalt hele runden.

INNSIKT

For å få maksimalt med konsentrasjon og intensitet kan en gjerne bruke konkurranse. En kan for eksempel si at spilleren som har ballen når treneren blåser får 1 poeng. Legg opp til et ujevnt rundeantall (f.eks 5) og se hvem som har fått flest poeng i slutten av øvelsen. Spilleren som ikke fikk poeng starter hver runde.

Sjef over ballen-øvelser, 10 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 10 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

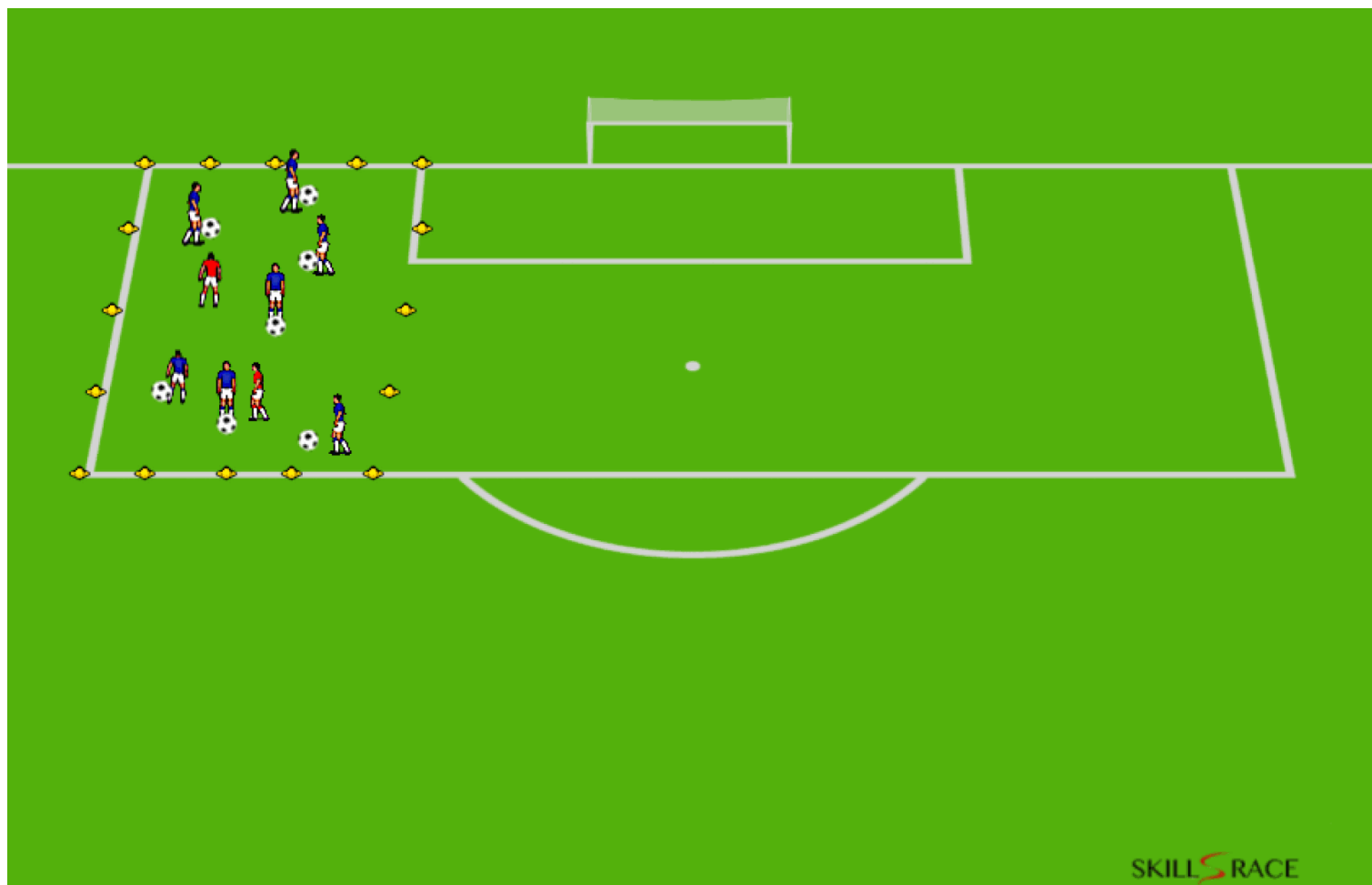
1 Ca. tre fjerdedeler av spillerne har ball, den siste tredjedelen av spillerne har ikke - disse skal fungere som balljegere. Balljegerens oppgave er å prøve å få tak i en ball. Klarer de dette bytter de rolle med spilleren de tok ballen fra som nå er balljeger. Man skal vinne og ha kontroll på ballen, 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, 10 år



NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 10 år

Mesterball - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

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

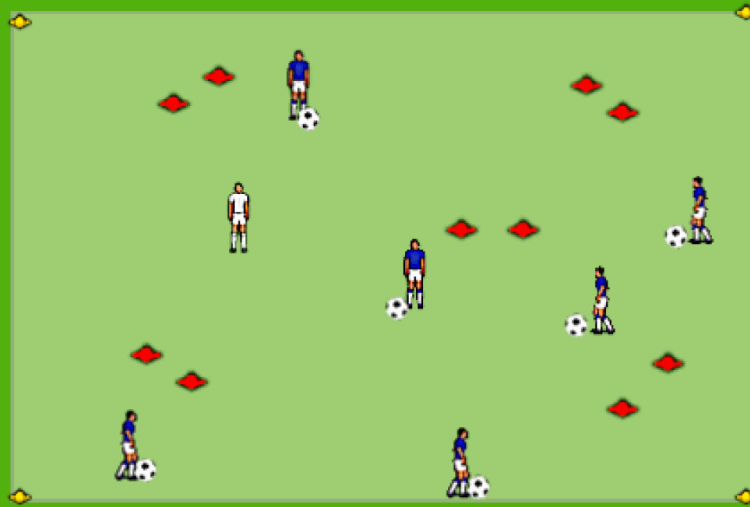
Spillerne beveger seg rundt om i området med ballen og utfører ulike oppgaver som trener gir.

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, 10 år

Mesterball



SKILL RACE

NOTATER

Sjef over ballen-øvelser, 10 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.

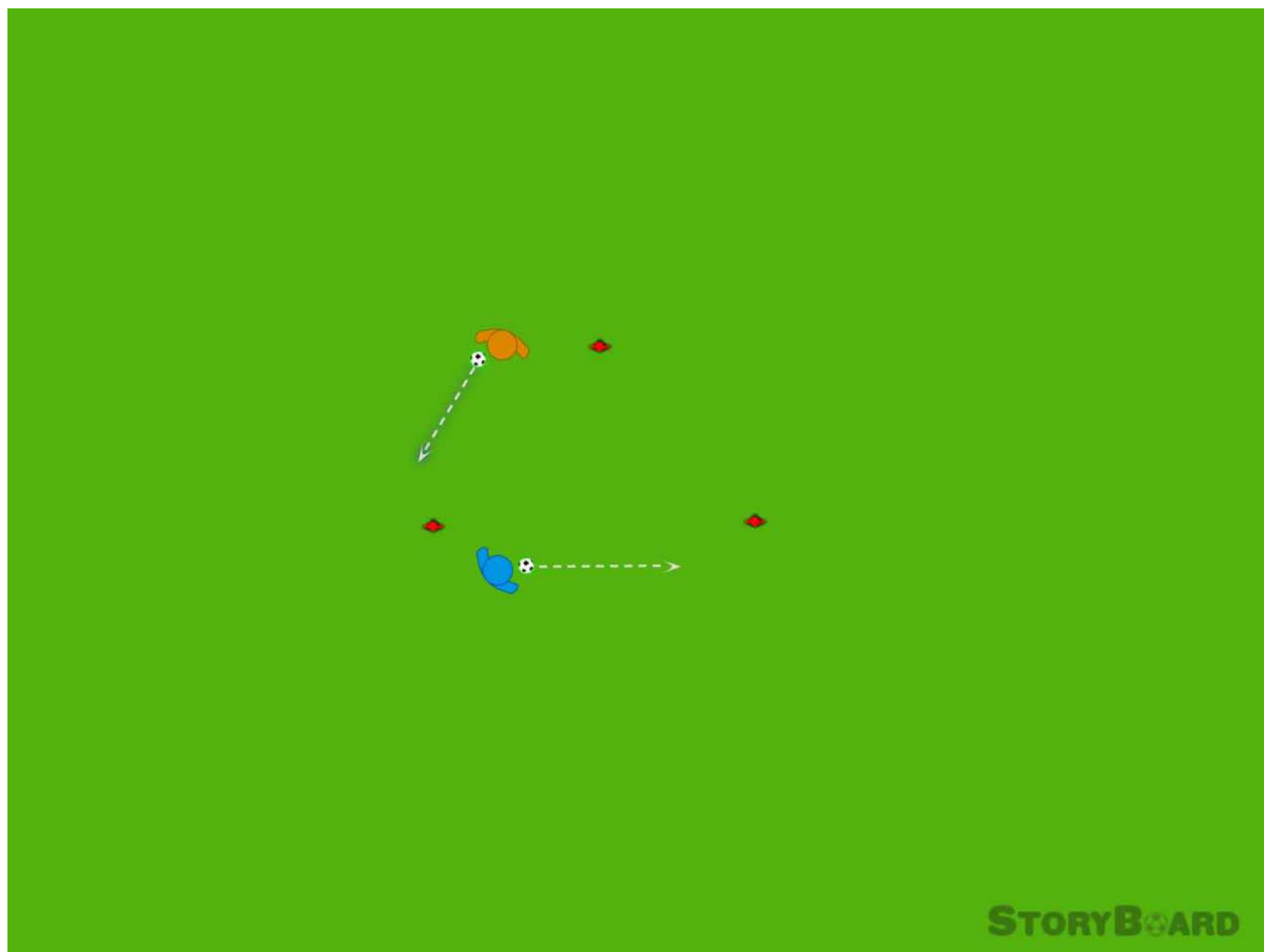
UTFØRELSE

- 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, 10 år



NOTATER