

Ballkontroll

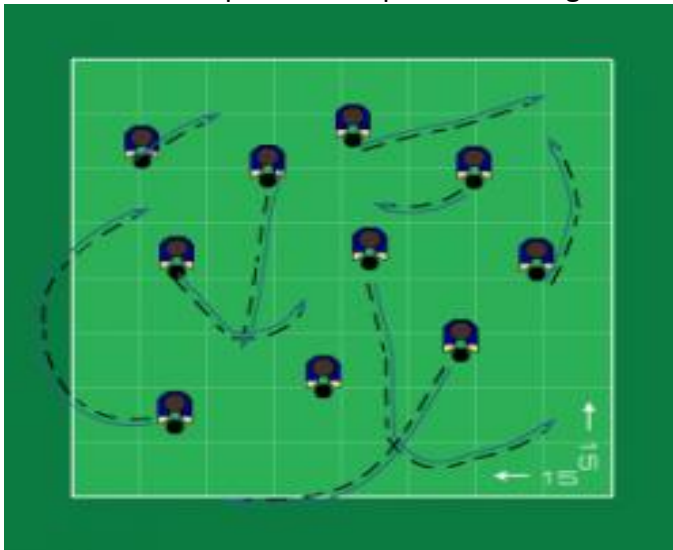
Ballkontrolløvelser er øvelser som har til hensikt å øve enkeltspilleren individuelt med ballen. Her er målet flest mulig kvalitetstouch på ball med ulik vanskelighetsgrad, tilpasset nivå. Viktig at spillerne ikke er for komfortable, mer læring litt utenfor komfortsonen. Legg inn nye begrensninger varianter ettersom de mestrer (også før de mestrer noe helt).

Sjef over ball

Aldersgruppe: 6+

Gjennomføring:

- Alle spillere fører hver sin ball fritt innenfor en firkant
- Hensikten er å ha kontroll på ball uten å komme borti en annen ball eller spiller
- Størrelse på firkant tilpasses alder og nivå



Nøkkelementer:

- Tempo og kvalitet i gjennomføring
Sekvenser på 20-30 sek
- Førings mellom spillere og med
retningsforandring – ikke bare
rundt og rundt
- Tempoforandring - fra kontroll til
akselerasjon – å utfordre seg i et
tempo man så vidt behersker gir
framgang

Variasjoner:

- Føre med ulike deler av føttene
- Føre i ulike retninger (baklengs/sidelengs)
- Utføre ulike finter/vendinger
- Utfordre mot spiller for å vende/drible/finte (tempo)
- Ballstjeler (en-flere trenere går inn for å stjele ball)
- Holde ball i luften (kan brukes som intensitetsstyring)
- Aksjon ved stopp (fot på ball, ut til linja, trikse, finne medspiller)
- Utslag – ta ut andre sin ball (ha en ekstra firkant der de kan begynne direkte – går de ut i den kommer de tilbake i den første)
- Orientering – på trener(e)s signal (tall, vestfarge etc)
- Halvparten har ball – stjele fra hverandre (kan ikke ta tilbake fra samme spiller)
- Halvparten har ball – de uten inviterer til pasning og fører videre

Lekvariant 1 – Krabbe – 1-2 står på alle fire med ryggen ned uten ball, prøve å ta ball fra de andre, blir du tatt blir du krabbe – står igjen med en til slutt

Lekvariant 2 – Nappe nakke – X antall trenere går inn i firkanten – forsøker å nappe kragen på spillerne – ingen konsekvenser ved å bli tatt

Ballkontroll

Ballkontrolløvelser er øvelser som har til hensikt å øve enkeltspilleren individuelt med ballen. Her er målet flest mulig kvalitetstouch på ball med ulik vanskelighetsgrad, tilpasset nivå.

Viktig at spillerne ikke er for komfortable, mer læring litt utenfor komfortsonen. Legg inn nye begrensninger varianter ettersom de mestrer (også før de mestrer noe helt).

Teknikksirkel

Aldersgruppe: 8+

Gjennomføring:

- Lag en sirkel på størrelse med midtsirkelen (tilpasset antall og nivå)
- Halvparten av spillerne utenfor med ball, halvparten inni uten ball
- De uten ball oppsøker de med ball vilkårlig – gjennomfører forhåndsbestemte øvelse og finner ny man n å oppsøke



Nøkkelelementer:

- Kvalitet i gjennomføring
Sekvenser på 30 sek-1 min før bytte utside/innside
- Nye øvelse pr. gang samme spiller stiller seg på utsiden
- Tydelighet i ønske om ball – invitere med bevegelse og stemme
- Utfordre på nye elementer og still stadig større krav i takt med nivå

Enkle varianter:

- Pasning inn og tilbake (1 eller 2 touch)
- Pasning inn, vending og tilbake
- Pasning inn, ta med og finne ny ledig mann å spille til
- Pasning inn, medtak til side og tilbake (utside/innside)
- Kaste inn – volley tilbake (vrist, innside, utside)
- Kaste inn – dempe lår – tilbake
- Kaste inn – demp bryst – tilbake
- Kaste inn – halvsprett tilbake
- Kaste inn – heade tilbake

Krevende varianter

- De som står på siden skal trikse mens de venter på mann
- Kaste/Passe inn, kombinasjoner (bryst-lår, lår-lår, hode-lår, hode-hode osv), tilbake
- De inni har ball – passe ut for å gjennomføre – veggspill, få i medløp etc.

Ballkontroll

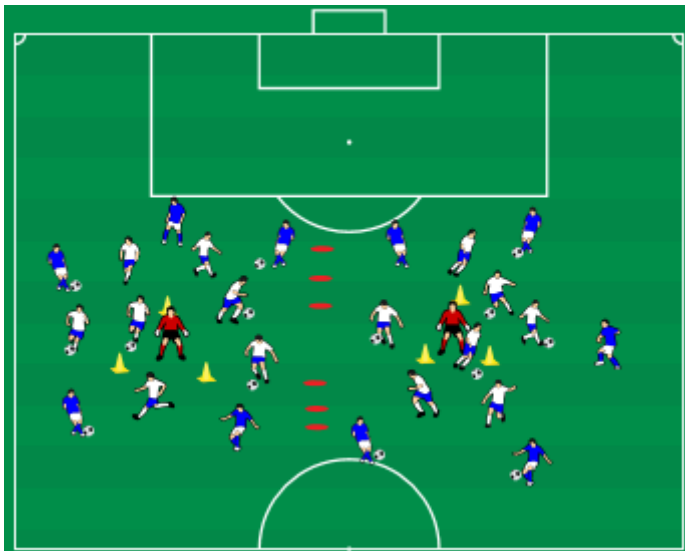
Ballkontrolløvelser er øvelser som har til hensikt å øve enkeltspilleren individuelt med ballen. Her er målet flest mulig kvalitetstouch på ball med ulik vanskelighetsgrad, tilpasset nivå. Viktig at spillerne ikke er for komfortable, mer læring litt utenfor komfortsonen. Legg inn nye begrensninger varianter ettersom de mestrer (også før de mestrer noe helt).

Edderkoppen

Aldersgruppe: 10

Gjennomføring:

- En videreføring/ variasjon av sjef over ball og teknikk sirkel som inkluderer konkurranse.
- Lag to sirkler på størrelse med midtsirkelen
- X antall av spillerne (helst trenere og/ eller foreldre hvis mulig) utenfor sirklene uten ball, mens flest mulig er inne i sirklene med ball
- De i midten har hver sin ball og oppsøker de uten ball vilkårlig. I møte gjennomføres forhåndsbestemte øvelser før de med ball finner en ny uten.



Edderkoppen: Spillere med blå overdel danner to sirkler og har ikke ball, mens de i hvit i midten av sirklene har ball. Edderkoppen har et avgrenset område, her merket i gul, som de kan ta de med ball når de fører igjennom.

Nøkkelementer:

- Kvalitet i gjennomføring
Sekvenser på 3-5 min før bytte av arbeidsoppgaver
- Utfordre på nye elementer og still stadig større krav i takt med nivå

Variasjon:

Justere vanskelighetsgraden til individet som edderkopp (utfordring/ mestring)

Se sjef over ball og teknikk sirkel for varianter.

Ballkontroll

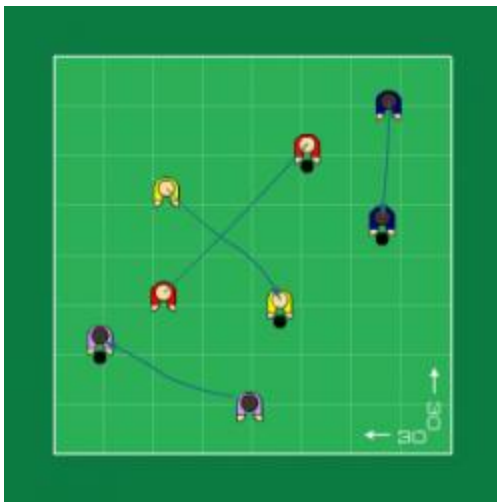
Ballkontrolløvelser er øvelser som har til hensikt å øve enkeltspilleren individuelt med ballen. Her er målet flest mulig kvalitetstouch på ball med ulik vanskelighetsgrad, tilpasset nivå. Viktig at spillerne ikke er for komfortable, mer læring litt utenfor komfortsonen. Legg inn nye begrensninger varianter ettersom de mestrer (også før de mestrer noe helt).

Pasningsfirkant

Aldersgruppe: 8+

Gjennomføring:

- Alle spillerne innenfor en firkant – 2 og 2 sammen (kan utvides med flere sammen eller vilkårlig hvem man spiller til)
- Spillerne i par passer til hverandre innenfor en firkanten – spillerne skal være bevegelse fritt i firkanten



Nøkkelementer:

- Orienter seg på andre spillere
- Timing til medspillers bevegelse
- Kvalitet i pasning – Kraft - Unngå rotasjon
- Tydelighet i ønske om ball – invitere med bevegelse og stemme

Variasjoner:

- Begrensninger/tvungen på antall touch
- Tvungen medtak og/ eller pasning
- Veggspill