

Sjef over ballen

20. desember 2011

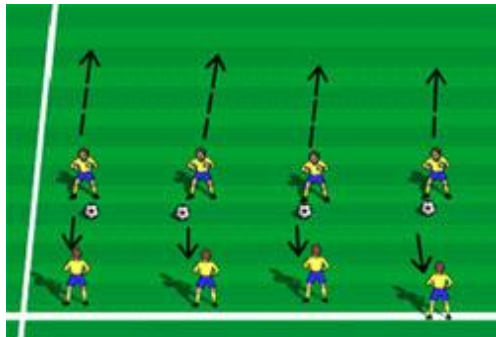
10:38



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Ølog 2 - tilslagstrening (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- To og to spillere går sammen om en ball.
- Spillerne med ball stiller seg på en rekke, med partneren rett overfor.
- Spillerne slår pasning til hverandre mens de beveger seg over feltet og tilbake.

Læringsmomenter:

- beregne pasningsstyrke
- dempe retur

Variasjoner:

- Tilslagsteknikk
- Avstand mellom spillerne

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10000>

Sjef over ballen

20. desember 2011

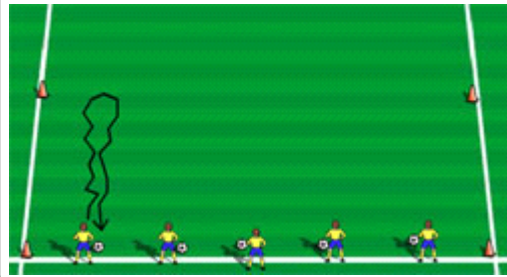
10:38



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Diverse Føringer og vendinger til linje (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10001>

Sjef over ballen

20. desember 2011

10:38



Sjef over ballen - Ballkontroll

Drible-, pasning og avslutningsløype
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver
- 1 og 1 fører ball med kontroll gjennom portene, sentrer til spiller ved kjegle og får ballen tilbake før man avslutter på mål
- Den som avslutter steller seg på kjegle for å sette opp veggspillet med neste mann
- Den som stod på kjeglen henter ball og steller seg bakerst i køen

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv
- Pasning i forhold til hverandre.
- Score mål!

Variasjoner:

- Varier avstanden mellom kjeglene
- Varier avstanden til mål i forhold til kraft i avslutning

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10002>

Sjef over ballen

20. desember 2011

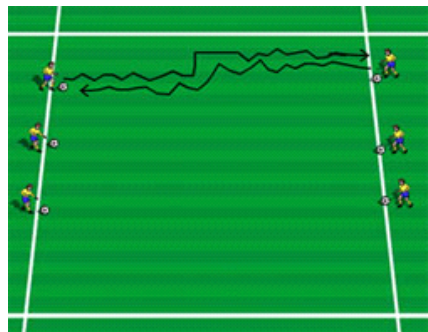
10:39



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Finte - dribble øvelse (Aldersgruppe:
6 - 8 og oppover)



Organisering:

- 2 og 2 sammen med 1 ball hver
- Start å føre samtidig mot hverandre, når vi møtes passerer vi hverandre hver vår vei uten å kollidere

Læringsmomenter:

- Når og hvordan sette i finta i forhold til avstand til "motspiller"
- Hva slags finte (høyre/venstre - oversteg - etc.) bruker jeg når?
- Ballkontroll, korte touch
- Rolig inn - hurtig ut

Variasjoner:

- Varier avstanden mellom utgangsposisjonen
- Utfordre spillerne på tempo og tempovariasjon
- Legg evt. føringer for hva slags type finter spillerne skal bruke

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10003>

Sjef over ballen

20. desember 2011

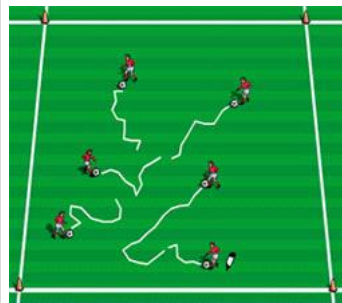
10:41



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Føre i firkant (Aldersgruppe:
6 - 8 og oppover)



Organisering:

6 spillere med ball fører fritt i firkant 10x10m. Ta med ball i ledig rom.

Variasjoner:

Innside, ytterside, såle og begge føtter. Trangt rom= korte berøringer, stort rom= lengre berøringer. Tempoendring i forhold til rom.

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10004>

Sjef over ballen

20. desember 2011

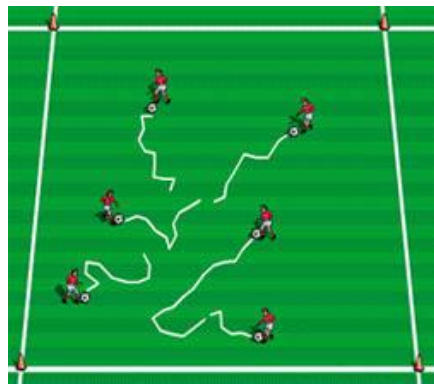
10:41



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Føre og vende i firkant (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Spillerne fører ballen fritt med "hele" foten i firkant. Når det er rom, utfører spiller en vending med ball.

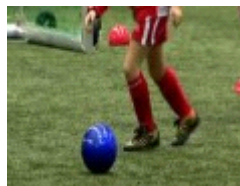
Læringsmomenter:

Innside, utside, såle, 90 og 180* vending. Begge bein. "Kutt-touch". Tempo etter vending.

Variasjoner:

- Spillere vender på signal
- Spillerne søker "motstander" og fører/vender inn i ledig rom

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10005>

Sjef over ballen

20. desember 2011

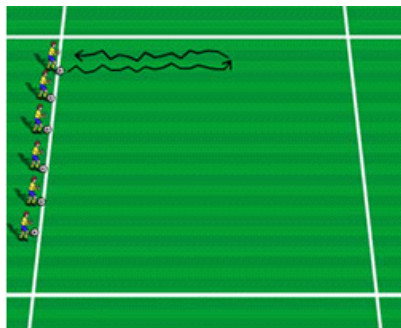
10:41



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Føre og vende med ball
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver
- Spillerne skal føre ballen, enten til linje eller til de får signal fra treneren, før de vender og fører tilbake til der de startet

Læringsmomenter:

- Hvordan skal jeg vende
- Lavt tyngdepunkt – balanse
- Innlevelse
- Få ballkontroll kjapt etter vendinga
- Lek med touchen!

Variasjoner:

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10006>

Sjef over ballen

20. desember 2011

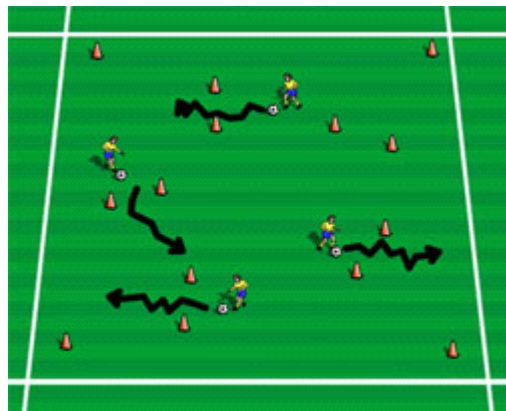
10:42



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Føring gjennom porter (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne har en ball hver
- Sett opp mange små kjeblemål innenfor den større firkanten
- Spillerne skal føre ballen med kontroll gjennom portene, i tilfeldig rekkefølge
- Varier ofte hva slags type føring vi bruker, hvilket ben

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange berøringer på ball
- Bruke forskjellige deler av foten, lek med touchen!
- Kan jeg ha ballen lengre unna meg selv?

Variasjoner:

- Telle antall porter man rekker og føre gjennom, trigger tempo i føringen

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10007>

Sjef over ballen

20. desember 2011

10:42



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Føring gjennom porter - ulike gir (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Størrelsen på firkant ut i fra antall
- Sett opp mange små kjeblemål rundt i firkanten
- Vi går sammen 2 og 2 og skal slå pasninger til hverandre gjennom porten. 1 poeng for hver pasning som går gjennom porten og blir tatt i mot med kontroll på andre siden

Læringsmomenter:

- Bruk blikket, hvor er det ledig port, hjelp hverandre. Komme seg fra trangt til ledig
- Når spiller jeg pasningen?
- Treffpunkt på ball
- Standfoten peker dit jeg slår!

Variasjoner:

- Lag kjele målene større/mindre og ha færre/flere

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10008>

Sjef over ballen

20. desember 2011

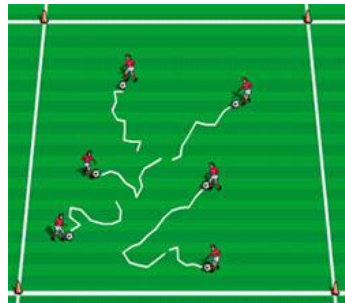
10:42



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Føring i firkant (Aldersgruppe:
6 - 8 og oppover)



Organisering:

6 spillere med ball fører fritt i firkant 10x10m. Ta med ball i ledig rom.

Læringsmomenter:

Innside, ytterside, såle og begge føtter. Trangt rom= korte brøringer, stort rom= lengre berøringer. Tempoendring i forhold til rom.

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10019>

Sjef over ballen

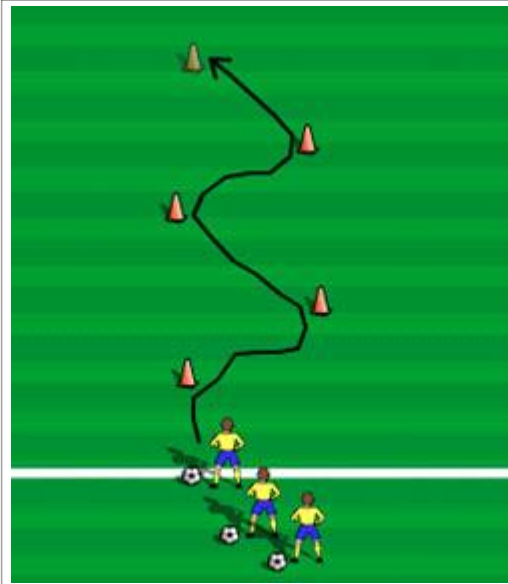
20. desember 2011

10:42



Sjef over ballen - Ballkontroll

Føring i sikk sakk (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10009>

Sjef over ballen

20. desember 2011

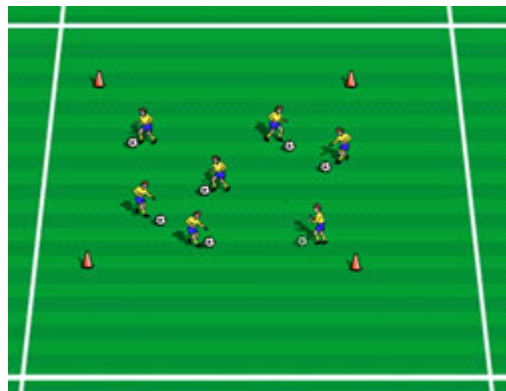
10:43



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Føring i ulikt tempo og retning i firkant (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Banestørrelse ut i fra antall
- Alle spillerne med en ball hver i firkanten
- Føre rundt med kontroll på egen ball.
- Oppsøk andre spillere i firkanten og prøv å finte når vi møtes

Læringsmomenter:

- Tørre å prøve!
- Hvilken avstand bør jeg ha til "motspilleren" når jeg setter finta?
- Tempoforandring ut av finta
- Innlevelse

Variasjoner:

- Velge ut en bestemt finte alle skal øve på
- Varier størrelsen på banen

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10010>

Sjef over ballen

20. desember 2011

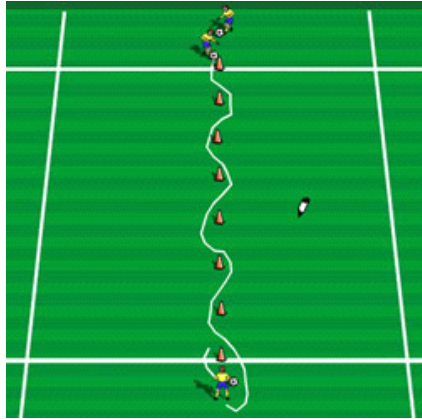
10:43



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Føring mellom kjepler (Aldersgruppe:
6 - 8 og oppover)



Organisering:

3 spillere på en kjepleløype med 8 kjepler. Spiller fører ballen i slalåm mellom kjeplene. Så fra andre siden.

Læringsmomenter:

Begge bein. Variasjon mellom innside/utside, såletouch.
Variasjon: tempo i føringen, kortere avstand mellom kjeplene, blikk opp fra ballen.

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10011>

Sjef over ballen

20. desember 2011

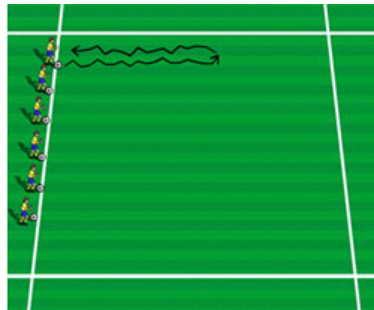
10:43



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Føring og vending (Aldersgruppe:
6 - 8 og oppover)



Organisering:

- - Alle spillerne har en ball hver
- Spillerne skal føre ballen, enten til linje eller til de får signal fra treneren, før de vender og fører tilbake til der de startet

Læringsmomenter:

- Hvordan skal jeg vende
- Lavt tyngdepunkt – balanse
- Innlevelse
- Få ballkontroll kjapt etter vendinga
- Lek med touchen!

Variasjoner:

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10020>

Sjef over ballen

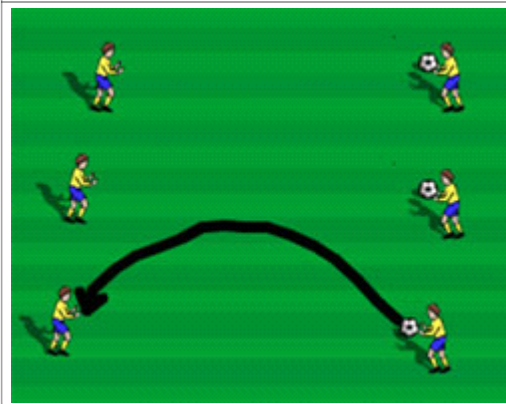
20. desember 2011

10:43



Sjef over ballen - Ballkontroll

Hvordan ta et innkast (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10012>

Sjef over ballen

20. desember 2011

10:43



Sjef over ballen - Ballkontroll

Tjekkisk linjegymnastikk (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10013

Sjef over ballen

20. desember 2011

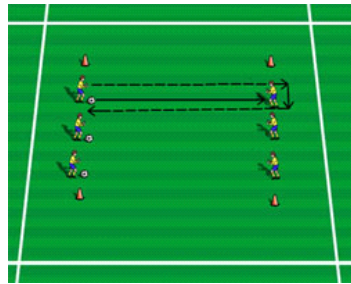
10:44



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Touchkonkurranse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- To spillere sammen på en ball
- Starter med pasning og en står å jobber med masse touch mens den som sentret løper runde vedkommende og tilbake til utgangsposisjon
- Ball sentres tilbake og øvelsen fortsetter

Læringsmomenter:

- Blikket opp
- Masse touch med kontroll

Variasjoner:

- Varier avstanden mellom spillerne
- Bestem hva slags type touch man skal bruke

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10014>

Sjef over ballen

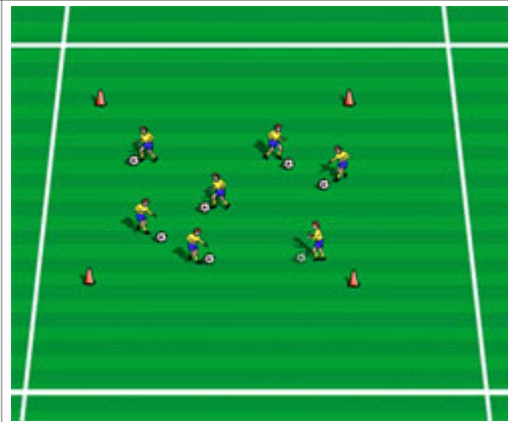
20. desember 2011

10:44

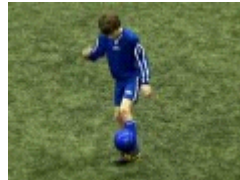


Sjef over ballen - Ballkontroll

Triksing og føring (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10021>

Sjef over ballen

20. desember 2011

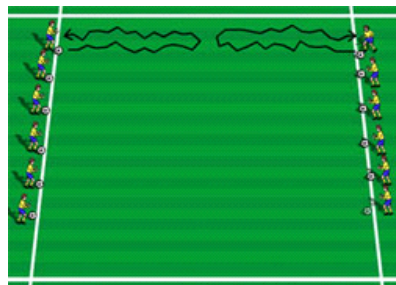
10:45



Your Online Coaching Tool

Sjef over ballen - Ballkontroll

Vendingøvelse to og to
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

- Alle med en ball hver, to og to rett ovenfor hverandre
- På signal begynner man å føre mot hverandre. Når spillerne møtes ca på midten vender de og fører ballen tilbake til start.

Læringsmomenter:

- Innlevelse
- Når vender jeg – avstand?
- Hva slags type vending bruker jeg?
- Ballkontroll, mange touch nærme seg selv

Variasjoner:

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

VIS VIDEO



Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10016>

Sjef over ballen

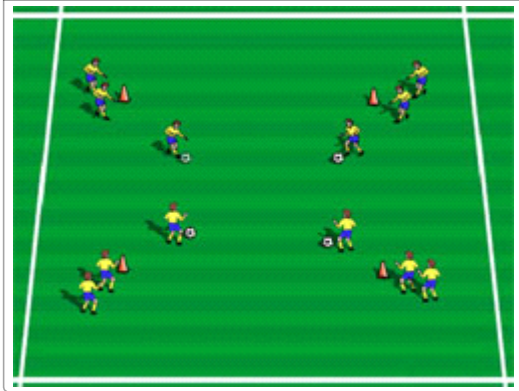

20. desember 2011

10:46



Sjef over ballen - Ballkontroll

Vindmølla (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

	<p>VIS VIDEO</p> 
---	--

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=10017>