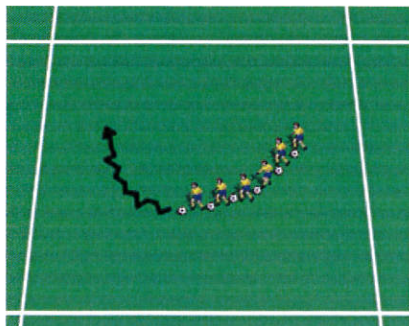


Sjef over ballen - Leik

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 **Hermegåsa**



A

Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver på en lang rekke
- Den som er først i køen dikterer hva de bak skal gjøre. På signal fra treneren eller etter en viss tid så går han eller hun som var foran bakerst og vi får en ny i front som de andre skal herme etter

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange touch nærme kropp
- Bruke begge bein
- Få opp blikket
- Varier tempo i føringa

Variasjoner:

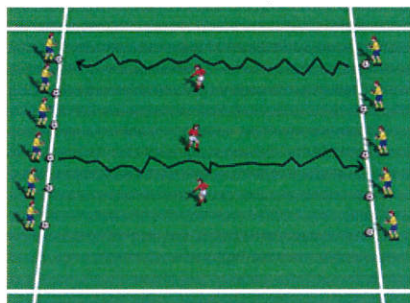
- Trener kan oppfordre til å prøve på nye finter eller føringsteknikker slik at alle må utfordre seg selv på å prøve nye ting

[VIS VIDEO](#)



Sjef over ballen - Leik

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 **Krabba**



B

Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall.
- Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse sitter).
- På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbeland
- Mister man ballen blir man krabbe

Læringsmomenter:

- Hvor er det plass til å føre forbi?
- Ballkontroll, med mange touch nærme seg selv
- Hva slags vendinger bruker jeg oftest her, hvordan vender jeg da?
- Bruk begge bein

Variasjoner:

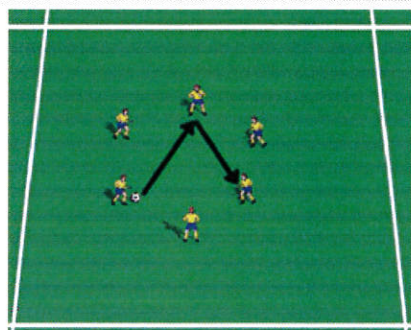
- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

[VIS VIDEO](#)



Sjef over ballen - Leik

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 Navneleiken



Organisering:

- Spillerne danner en sirkel
- En av spillerne har ballen
- Spilleren slår ballen og roper navnet til spiller som mottar ballen
- Denne spiller ballen videre og roper den nestes navn osv.

Læringsmomenter:

- Mottaksteknikk, innside/utside
- Møte ball/ avdempe pasningen
- Legge til rette med første touch for pasning på andre touch

Variasjoner:

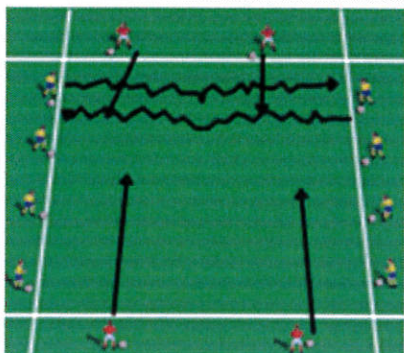
- Større sirkel
- Flere baller
- Slå høyere pasninger

[VIS VIDEO](#)



Sjef over ballen - Leik

Anbefalt fra nivå: 6 - 8 Cowboy og indianer



D

Organisering:

- Indianerne (de gule spillerne) skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball
- Cowboyene (de røde spillerne) skal ved bruk av pasningen prøve å treffe indianernes sine baller
- Blir man truffet som indianer, blir man cowboy

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, kjappe føtter
- Verne om ballen
- Hvordan fører jeg når jeg det går fort – sakte?
- Hvordan kan jeg skjule hvilken vei jeg fører ballen?

Variasjoner:

- Varier avstander og størrelser
- Pass på at spillerne spiller pasningen langs bakken, med forskjellige teknikker?

[VIS VIDEO](#)

