

LEK MED BALL - PÅ HJEMMEBANE



**INSPIRASJONSHEFTE MED EKSEMPLER PÅ
FORNUFTIG LEK MED BALL PÅ HJEMMEBANE**



SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge



Uansett om lidenskapen for fotball virkelig tennes og man senere ønsker å se hvor god man kan bli som spiller eller om fotballen blir en fritidsaktivitet sammen med gode kamerater, - så er ball lek i ung alder utelukkende positivt.

- **Lek med ball stimulerer den generelle kroppsbeherskelsen**
- **Lek med ball virker positivt på koordinasjonen**
- **Lek med ball er morsomt**

Det er med andre ord utelukkende positivt å stimulere spillernes lyst til å leke med ballen.

Balleken er en forutsetning i formingen av den positive lidenskapen som senere utvikler seg til indre motivasjon for trening med ball.

Sterk indre motivasjon for trening med ball er helt avgjørende for de spillerne som senere ønsker å se hvor gode de kan bli, - best mulig!.

... og sammen med foreldrene er det ekstra gøy.

PS: SELVSAGT SKAL MYE AV
BALLAKTIVITETEN FOREGÅ UTENDØRS.

MEN DET ER MULIG FOR FORELDRE Å
BIDRA TIL POSITIV AKTIVITET OGSÅ
INNENFOR HUSETS FIRE VEGGER.

DET VIKTIGSTE ER Å BYGGE OPP UNDER
POSITIV LYSTBETONT LEK MED BALLE

UTE & INNE

TREFFPUNKT PÅ BALLEN

Øvelse 1

I starten er det å venne seg til å kjenne treffpunktet på ballen oppå vrista i seg selv en fin øvelse.

Hold ballen fast foran foten til spilleren og la han skyte på ballen mens denne er i ro. 30 på høyre og 30 på venstre.

Du kan også legg ballen inntil en sofa eller et annet praktisk møbel, som «låser» ballen slik at den ligger i ro.



TILSLAG MED VRISTA

Øvelse 2

MUTTER'N I MÅL

Finn en døråpning,
baksiden av en sofa
m.m

Det er mye som kan
fungere som et mål.

Skyt med vrista! -
Sett mamma i mål og
tell scoringer.



TILSLAG MED VRISTA

Øvelse 3

FLASKEBOWLING

Sett opp to flasker med litt avstand mellom
Tell ett poeng for hver flaske som velter.



JONGLERING – GRUNNLEGGENDE BALLKONTROLL

Tren på å holde ballen i luften.

Øvelse 4

I starten kan man kaste den forsiktig opp med hendene for å komme i gang...

HVOR MANGE KLARER DU?



VRIST I (VIND) FANGET

Øvelse 5



Stå med ansiktet vendt mot hverandre. (Den voksne kan godt sitte på knærne)

Kast ballen kontrollert på foten til spilleren og se om han kan sparke den tilbake med vrista.

Prøv å treff ballen mens den er i lufta...

I STARTEN KAN DET VÆRE GREIT Å FLYTTE DENNE ØVELSEN UT I GANGEN ELLER TIL ET ROM HVOR DET IKKE ER LIKE MANGE KNUSELIGE GJENSTANDER SOM I STUA...



BØTTEBALLETEN

Øvelse 6

Tren ballfølelsen
gjennom å kippe ballen
opp i en bøtte.

Størrelsen på bøtta kan
varierte.

Det samme kan
avstanden.



REDNING ELLER HEADING I HALMEN

Øvelse 7



KEEPERTRENING eller STUPHEADING

Hva er mer gøy enn å heade ballen i målet på soveromsveggen på mamma og pappas soverom

Kast ballen og la det stå til.

Timing er alfa og omega.

