





HVORFOR MINIFORUM ?

Helhetlig sportslig tilbud, oversikt på aktivitetene, felles retningslinjer, langsiktig arbeid.

Hjelp til trenere, råd, tips, høyne trivsel og kvalitet, gi inspirasjon.

Felles ”plattform” å jobbe ut ifra.

TRENINGSPLAN

Hvorfor planlegge?

På alderstrinnet 5-12 år er det lagt vekt på lek og sosial omgang. Men dette hindrer ikke at trening og kamper kan bli et godt læringsmiljø også for denne aldersgruppen. Gjøres dette med omtanke vil både trening og kamper bli utviklende for barnas fotballkunnskaper og deres oppfatning av det sosiale samspill. En dårlig forberedt trener blir erfaringsmessig ofte gjennomskuet og er som regel grunnen til at treningen blir av dårlig kvalitet. Merker barna at treneren ikke har forberedt seg senkes barnas konsentrasjonsnivå og egeninnsats. Alle ønsker vi å bli tatt på alvor og barna er så absolutt inget unntak fra dette.

Derfor vil du som trener, og barna få en langt mer lærerik og hyggelig treningsøkt når du er forberedt.

Hvordan planlegge ?

Det er ikke vanskelig eller tidkrevende å planlegge treninger. Det kreves kun at du er strukturert og har oversikt over de læringstemaer du bør være innom. Bakerst finner du en **treningsplan** for aldersgruppen 5 til 12 år. Denne lister opp de forskjellige emner det er naturlig å legge vekt på. Bruker du denne treningsplanen, er du langt på vei mot en vellykket sesong.

Neste skritt vil være å sette opp en årsplan.

En årsplan planlegges enklest ved å benytte en kalender der treninger, kamper, cuper, ferier og andre dager som innvirker på sesongen, plottes inn. Sett opp de momenter du mener det bør fokuseres på gjennom sesongen. Et godt råd er å ikke planlegge mer enn 2 til 4 momenter (for eksempel pasning, mottak, skudd og heading). Dette må selvfølgelig tilpasses gruppens alder og ferdighetsnivå.

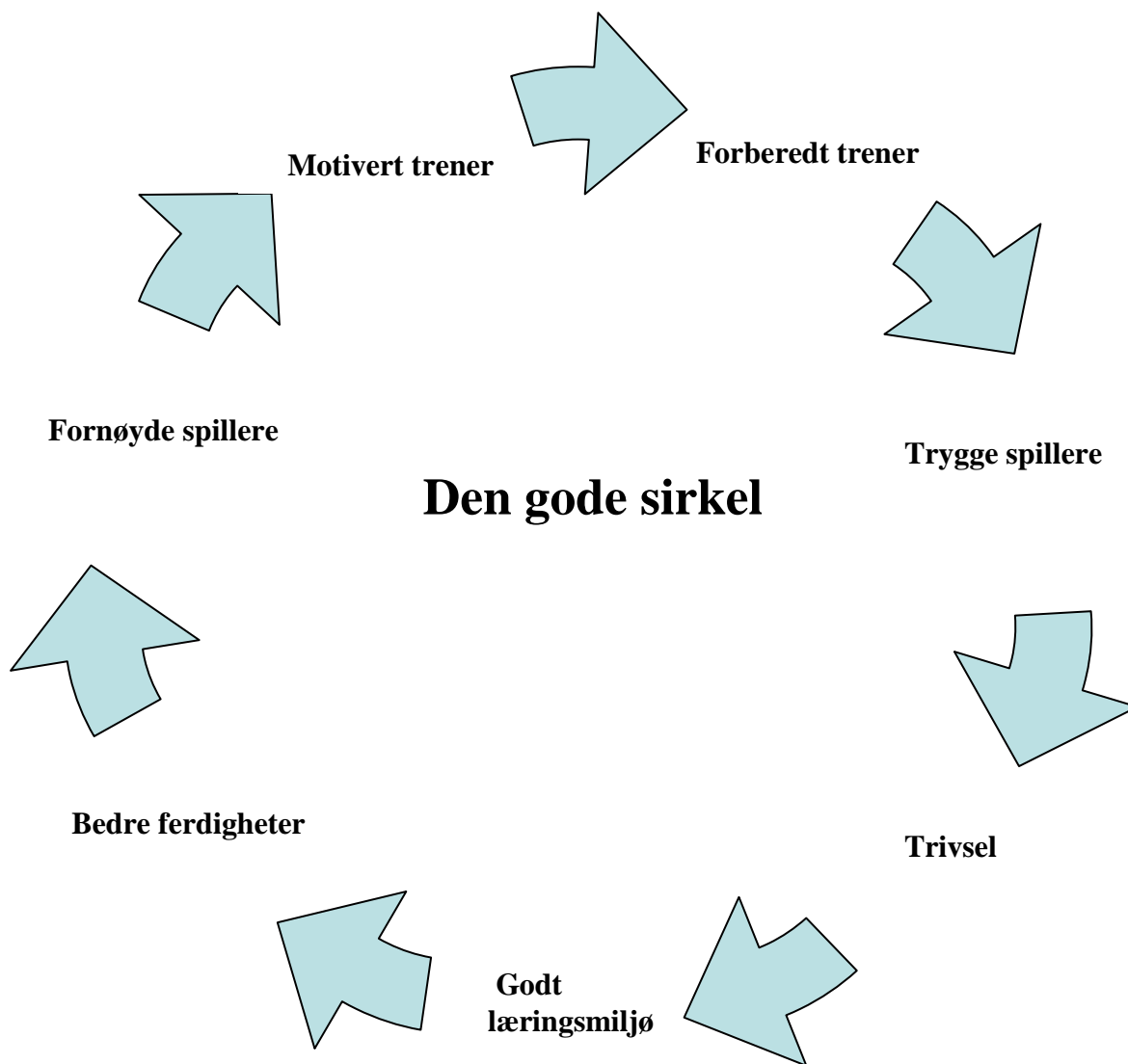
I de yngste aldersgruppene, samt i grupper uten treningsbakgrunn, bør man begynne med to grunnleggende treningsmomenter som pasning og mottak. Dette kan fort bli ensformig, men er du flink til å tilpasse vanskelighetsgraden, samt å variere øvelsene, blir hver trening en positiv opplevelse. Du vil raskt merke at både din og barnas selvtillit vokser i takt med ferdighetene.

En månedsplan hjelper deg å styre treningens utvikling i den retning du ønsker. Her kan du være mer konkret med hvilket øvelsesmoment du vil konsentrere deg om i inneværende periode. Det er ofte lurt å holde seg til et, maks to momenter, i en månedsperiode. Legger du opp til pasninger, kan du konkretisere dette ved å sette opp øvelser som; innsidepasning, utsidepasning, langpasning o.l. I forbindelse med pasninger vil det være naturlig å også trene på mottak.

For å gjøre bildet komplett, og for å gjennomføre en trening som viser at du virkelig har kontroll og mening med det du holder på med, er det viktig å sette opp en **uke-/dagsplan**. Dette kan også være to forskjellige planer, men som regel vil dere ha en trening i løpet av uken i tillegg til kamp. Ønsker du eller treningsgruppen å øke treningsmengden sjekk med junioravdelingen om du kan få økt treningstiden, f.eks. fra en til en og halv time fremfor å trene en ekstra økt i uken. Dette skal være et detaljert oppsett over treningsøkten fra oppvarming til uttøying. Vi kommer nærmere inn på dette under kapitel 3.



Eksempler på årsplan, månedsplan og uke-/dagsplan finner du under kapitel 7.



ORGANISERING AV TRENINGSØKT

Har du vært nøye med planlegging, har du lagt et godt grunnlag for treningsøkten. Et godt tips er alltid å skrive opp dagens plan for treningen (bruk gjerne mal under punkt 8) og ta denne med til treningen. Dette gir deg en god teoretisk gjennomgang av treningen, og du vil føle en trygghet som gir positive signaler til barna.

Treningen punkt for punkt.

1) Kort informasjon.

Det er fornuftig å formidle eller dele ut informasjon før treningen tar til. Da er alle på plass og ofte også noen foreldre. Gjør det til en vane at barna møter 10 minutter før treningen, slik at du ikke bruker treningstiden til dette.

Viktig! Begynn så tidlig som mulig å gi beskjeder muntlig!

Dette vil spare deg og dine lagledere for mye arbeid i fremtiden. Samtidig må barna lære seg å følge med når du snakker og konsentrere seg om de beskjeder som blir gitt.

2) Oppvarming.

Tilpass tiden til aktuell aldersgruppe. De yngste gruppene, 5 til 8 år, trenger ikke mer enn ca 5 minutter. Mens man bør øke til ca. 15 minutter i 12 års alderen. Det er en fordel å varme opp med ball, men føler du at det ikke er noen effekt i oppvarmingen, så nøl ikke med å legge vekk ballene og LØP isteden.

3) Uttøyning

Dette er en meget viktig del av all trening. Uttøyning forebygger skader og blir viktigere jo eldre barna blir. DERFOR; tøy alltid ut etter oppvarming fra første dag barna er på trening, dvs. fra 5 års alderen.

Det viktigste med uttøyningen i de yngste aldersgruppene er altså å skape en god vane!

4) Øvelse – egne ferdigheter.

Rett etter uttøyningen mens barna fortsatt er samlet, forklarer du og viser første øvelse. Ikke be barna hente ballene før du har gjort dette, ellers vil du miste mange minutters treningstid og fort få noen ekstra grå hår.

Tips til øvelsesinstruksjon:

- Bruk minst mulig tid på å forklare øvelsen muntlig !!
- Vis istedet øvelsen og forklar samtidig, og gjør det mens du har oppmerksomheten rettet mot deg.
- Fokuser på få momenter, 2 maks 3. For eksempel vinkel på foten, standfot og treffpunkt.
- Prøv å gi hvert av barna personlig instruksjon og tilbakemelding. I løpet av 2 treninger bør du ha vært innom alle.
- Husk ingen krever at du skal være fotballproff!! – bruk de barna som mestrer øvelsen som idealbilde for de andre. Stans øvelsen og la de andre se på den eller de som klarer øvelsen bra.

5) Lek/stafett

Etter en teknisk øvelse er det godt å slippe seg litt løs med en lek eller konkurranse. Del inn i lag og sett i gang en stafett, helst der ballen er med. Dette skaper samhold, motiverer og ikke minst høyner stemningen på treningen. Det er tross alt viktig at vi også lar barna få dyrke sitt medfødte konkurranseinstinkt.

6) Øvelse – spillferdigheter

Som punkt 4)

7) Spill

Del inn lag.

DETTE ER IKKE BARNAS OPPGAVE, MEN DIN !! Del inn slik at lagene blir jevne, og det kan ofte være lurt å lage flere lag med færre spillere på hvert lag. Dette gir større følelse av å være med, og gir samtidig flere ballberøringer for hvert enkelt barn.

Noen gratis tips:

- Vær klar og tydelig med hensyn til regler.
- Vær dommer og vær konsekvent og følg opp dine egne regler.
- Ikke vær redd for å stoppe spillet og instruere. Lær barna at når du blåser i
- fløyten skal de stå stille umiddelbart.
- Fokuser på de gode prestasjonene og særlig de som dere har trent på i dag.

8) Innsamling av utstyr.

Del barna inn i grupper som hver har som oppgave å samle inn det forskjellige utstyret.

VIKTIG! INGEN FÅR GÅ HJEM FØR ALT UTSTYRET ER SAMLET INN !

9) Uttøyning

Som 1)

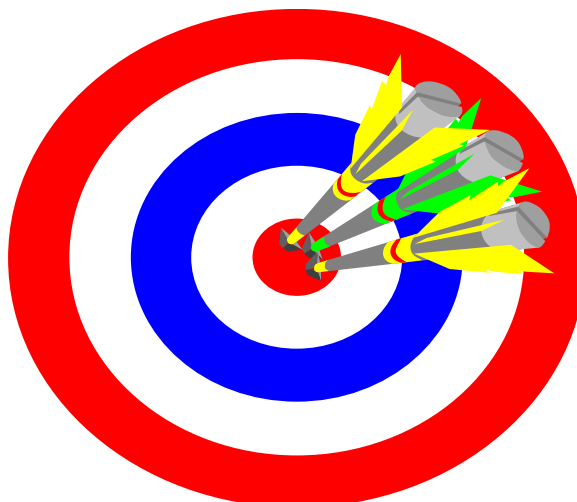
Viktig utstyr å ha med seg til hver trening:

- baller
- kjegler
- vester
- fløyte
- pumpe
- førsthjelpsveske

☞ laget skal ikke ha felles flasker. Dette er en smittekilde for alle mulige tenkelige og utenkelige sykdommer.

- ☞ Derfor – drikkeflasken skal være personlig og den skal være merket med navn.
- ☞ Forbered alltid neste øvelse mens barna holder på med en annen. Få gjerne hjelp av foreldre , lagledere el. Still opp kjepler, baller, del ut vester osv.
- ☞ Bruk foreldre og andre som ønsker å hjelpe til. Du skal ikke gjøre alt !

Du skal ” bare ” treffe blink med treningen !



HOLDNINGER

Det at du påtar deg å være idrettsleder forplikter. Du vil som trener være et meget viktig referansepunkt i barnas fritid. Derfor vil måten du opptrer på påvirke barnas oppfatning av oss voksne, idretten og ikke minst Fauske Sprint. Dine holdninger vil være utslagsgivende for hvorvidt du skal lykkes med å skape et trivelig og dynamisk læringsmiljø rundt ditt lag.

Gode holdninger er med på å holde ”Den gode sirkel” i gang !

Forvent ikke at det er barna som skal trekke med seg positive holdninger til laget. Det er ditt ansvar som leder å tilføre og synliggjøre gode holdninger. Det gjøres best ved å begynne med deg selv. Sett opp små regler du selv må følge, slik som:

- Kom alltid først til trening og kamper.
- Vær positiv.
- Vær høflig mot spillere, foreldre, dommere, motspillere, og andre trenere.
- Fokuser og trekk frem det som er positivt – på trening og i kamper.
- Gi ros i plenum – ”ris” gis på tomannshånd.
- Slå raskt ned på mobbing – husk ! vi er et lag.

Kort sagt - VÆR ET GODT EKSEMPEL !

Du vil nok oppdage at når du f.eks. ikke godtar banning på trening og kamper, vil du møte argumenter som; ”Men det får jeg lov til hjemme”. Dette er uvesentlig, på trening er det du som setter grenser, med tanke på hva som er best for laget. I Fauske Sprint ønsker vi et positivt idrettsmiljø og du som trener er ansvarlig for at dette blir gjennomført i ditt lag!

Egne barn.

Et problem du som foreldretrener vil møte er konflikter i laget. Det oppfattes ofte som vanskelig å gripe inn og iredtesette klassekamerater til egne barn. Erfaring viser at dette meget sjelden fører til ubehagelige situasjoner for barna dine i etterkant. Det viktigste du gjør er å være rettfærdig og konsekvent. Skill aldri mellom egne og andres barn. Egne barn skal ikke ha fordeler i laget ved at du er trener.

De har allerede en kjempefordel ved at du er engasjert og stiller opp i deres fritid.

Men vel så viktig er å ikke gi dem ulemper i forhold til de andre på laget. Ikke bruk letteste utvei ved alltid å ”ofre” egne barn for å løse problemer.

Før sesongstart bør du snakke med ditt barn. Forbered han/hun på at du skal være trener og fortell litt om hva det innebærer. Når du trener laget er ditt barn bare en av mange, og de kan ikke forvente ”ekstraservice” fra deg.

Et godt råd er å be ditt eget barn kalle deg ”trener” eller med fornavn slik de andre barna gjør, når dere trener eller spiller kamper. Dette bevisstgjør både deg og barnet hvilke rolle du har. Samtidig forebygger du ubehagelige situasjoner fra lagkamerater mot ditt eget barn. De andre foreldrene vil også se dette positivt og det vil understreke at du tar din oppgave som trener alvorlig.

Holdninger utad.

Når du som trener og laget ditt stiller i Fauske Sprints farger er dere ikke lengere enkeltpersoner, men dere er Fauske Sprint. Alt dere gjør og ikke gjør vil alltid bli evaluert av andre.

Nå får ditt arbeide med å skape positive holdninger en "eksamen" både for deg og dine spillere.

Har du gjort en god jobb – vil Fauske Sprint bli en vinner også på dette området !

Karakteristiske trekk 6 – 10 år

- Jevn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder mot slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrerte
- Tar verbal instruksjon dårlig (tren på instruksjon gjennom korte samlinger)
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Karakteristiske trekk 11-12 år

- Jevn og harmonisk vekst
- Lik utvikling hos gutter og jenter
- God utvikling av finmotorikken
- De kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn
- Kreativiteten utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikken øker

KAMPLEDELSE.



Så lenge barna spiller 7'er fotball er det viktig å la dem få prøve seg på alle plasser på laget, også keeperplassen. Lag deg et skjema der du fyller ut hvem som har spilt hvor og hvor lenge hver enkelt spiller i hver kamp. Barn har en utrolig utviklet rettferdig-hetssans og et slik skjema vil gjøre alt mye enklere for deg.

Før hver kamp setter du opp hvem som starter, hvor de spiller og alle bytter gjennom hele kampen. Dette hjelper deg til å ikke falle for fristelsen til å gjøre taktiske valg i kampen. La laget og hver enkelt spiller få utføre kampen uavhengig av dine disposisjoner. Det er lett å prøve å "hjelp" laget ditt med sette innpå de beste spillerne for å avgjøre en kamp. Dette er en kortsiktig og lite gjennomtenkt løsning, som definitivt ikke gagnar laget. Fotball er en lagidrett og du som trener er avhengig av å ha et lag bestående av flest mulig jevnt gode spillere, ikke et lag bestående av to eller tre veldig gode. Vi må tenke langsiktig å gi barna lyst og motivasjon til å forbedre sine egne ferdigheter og forsette med fotball i mange år til.

Delmål.

Sett gjerne opp et mål før hver kamp, som kan motivere barna til å utføre i kamper de momenter de har øvd på i treningssammenheng. Hvis dere for eksempel trener på pasninger/mottak, kan du be barna selv sette opp et mål om hvor mange pasninger de klarer i første omgang. Din oppgave blir da å telle pasninger. Målet for andre omgang blir da selvfølgelig å slå rekorden fra første omgang. Dette leder barnas oppmerksomhet bort fra det å kun score mål, men isteden fokusere på samspill og faktisk se at momenter fra treningen går igjen i kamper. Barna vil se sammenhengen i treningen og kamper, noe du vil merke vil slå tilbake på deg og intensiviten på trening.

Instruksjon.

Instruere minst mulig fra sidelinjen under kampen. Det du ikke har lært dem før kampen kan du ikke lære dem underveis. Konsentrer deg heller om å komme med positive tilrop og oppmuntre spillerne til å utføre momentene i delmålet.

Foreldre.

Det er viktig at du har informert foreldrene om hva som er viktig i kamper og hva du vil konsentrere deg om. På foreldremøte før sesongstart bør du gjennomgå hvordan du forventer at foreldrene opptrer under kamper (se vedlegg "Foreldrevettsregler")

Nøle ikke med å si ifra til de foreldre som opptrer negativt på kamp.

SPORTSLIG HUSKELISTE FOR KAMP.

- Lagoppstilling med alle bytter
- Ta med baller (MED LUFT), vester, førstehjelpveske
- Oppmøte 30 til 20 minutter før kampstart
- Felles oppvarming med uttøyning
- La barna hold seg i bevegelse med ball
- Samling med dagens delmål, "peptalk", "lagrop"
- Gi gode tilbakemeldinger i pausen
- Oppsummer kort etter kampen, gi mye skryt, ikke fokuser på resultat
- Uttøyning



HOLDNINGSHUSKELISTE FOR KAMP.

- Hils på motstandere, trener, lagledere og dommer.
- Kom med oppmuntrende tilrop under kampen
- Skryt høyt av spillerne på banen slik at de på sidelinjen hører deg
- Slå hardt og raskt ned på negative tilrop fra barna og fra foreldrene
- Påse at barna takker for kampen på en ordentlig måte
- Takk motstandere, trenere, lagledere og dommer for kampen
- Ta med all søppel fra banen

MERK! kjørelister og bytter underveis i kampen kan du overlate til lagleder eller andre i støtteapparatet.

Innendørs interncup avholdes vår før seriestart

Lagene deltar i seriespill

Lokale cuper lagene kan delta i, f.eks:

5'er fotball 6-10 år

- Saltstraumturneringen, mai
- Rognantturneringen, juni
- Valnesfjordturneringen, sept

7'er 11-12 år

- SAS Cup (Bodø/Glimt), april
- Rognan-turneringen (Salt.kam), juni
- Kippermoen Cup (Mosjøen IL), juni
- Bodø Cup, august
- Valnesfjord-turneringen (VIL), sept

Leder i ungdomsavdelingen avgjør sammen med trenerne/lederne på de respektive lag hvilke cuper de enkelte lagene kan delta i. Klubben dekker påmelding til x cuper.

FORELDREVETTREGLER



- Møt frem til kamp og trening – barna ønsker det
- Oppmuntre alle spillerne under kampen – ikke bare egne barn
- Oppmuntre både i medgang og motgang
- Ikke forsøk å påvikre barna under kamp – respekter trenerens bruk av spillere
- Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser dommeravgjøresler
- Lær barna å tåle både seier og tap
- Stimuler og oppmuntre – ikke presse barna til å delta
- Spør om kampen var morsom og spennede – ikke fokuser på resultatet
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr
- Respekter arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Det er barnet ditt som spiller fotball – ikke du
- Det viktigste er at barna trives og har det gøy sammen med venner.

MINIMERKET 1 OG 2

Minimerket er en del av et ferdighetsprogram som Norges Fotball Forbund (NFF) står bak. Meningen er å motivere spillere og trenere til å arbeide med barnas ferdigheter med ball. Minimerket 1 og 2 er de to første etappene i dette programmet.



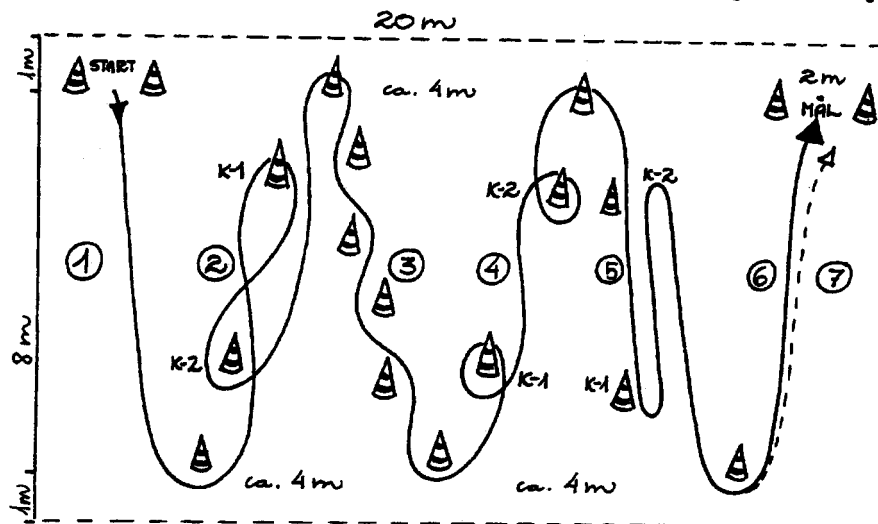
Dette har vist seg å være en meget effektiv gulrot for barna, men også for deg som trener er det et godt hjelpemiddel til å få en målrettet treningsplan. Ved å ha Minimerket som mål i løpet av sesongen, skapes forventinger og innsatsen og motivasjon øker.

Vedlagt finner du beskrivelser og tegningsforklaring for Minimerket 1 og 2, slik at du lett kan gjennomføre dette.

TIPS:

- Bruk de forskjellige øvelsene som deløvelser gjennom hele sesongen.
- Prøv å sette opp banen før du gjør det foran barna første gang.
- Gjennomfør 1 til 2 treninger på hele løypen før "eksamen".
- Husk at noen kanskje trenger flere prøverunder.
- Følg reglene strengt og slavisk under eksamen
- Ikke gi deg før alle har klart det.
- Fauske Sprint bestiller merker og diplomer. OBS ! husk å ta med en navneliste på alle som har bestått prøve.
- Lag litt ekstra ut av overrekkelsen.
- Samarbeid med andre trenere og lag en Minimerkesamling, der flere lag tar
- Minimerket samtidig, f.eks en lørdag.

MINIMERKET I KORT LØYFE (utstyr 19 kjebler)



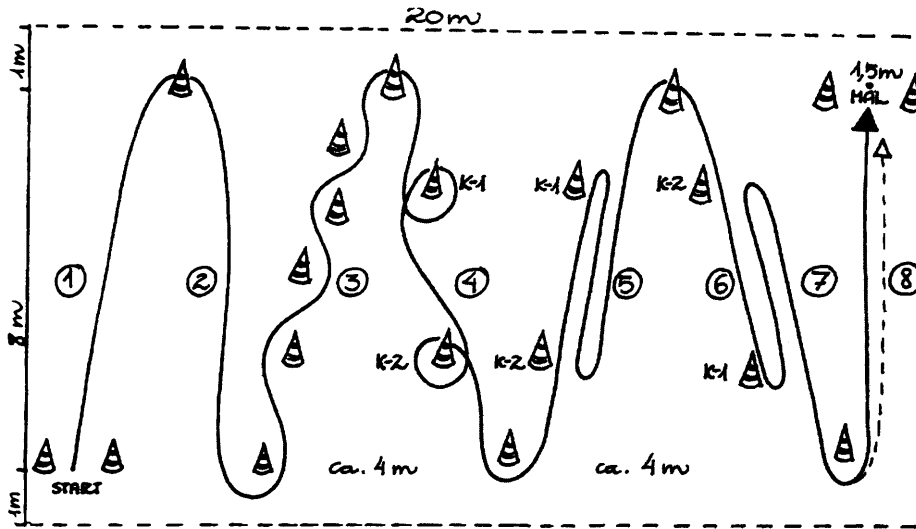
Beskrivelse

1. Føre ballen på fritt valgt måte
2. Føre ballen i 8-tall mellom K-1 og K2
3. Føre i slalom mellom 6 kjebler (ca. 1,5 m mellom hver)
4. Føre til K-1, 360° vending rundt kje gelen
Føre til K-2, 360° vending andre veien
5. Føre til K-1, vende på fritt valgt måte,
føre til K-2, vende på fritt valgt måte,
føre til neste kje gle
6. Treffe mål (2m) med ballen når en er på
høyde med kje gle (fritt valgt pasning)
7. Løpe så hurtig som mulig mot mål



Løypene skal gjennomføres korrekt uten tidtaking og stopp underveis, og med ballen under kontroll innenfor spilleavstand ca. 1m, stiple linje, uten å berøre kje glene og eventuelt veggene i en standard gymnastikksal på min. 10 x 20 m.

MINIMERKET II LANG LØYPE (utstyr 20 kjepler)



Beskrivelse

1. Føre ballen med venstre fot
2. Føre ballen med høyre fot
3. Føre i slalom mellom 6 kjepler, bruke vekselvis innsiden av høyre fot og innsiden av venstre fot
4. Føre til K-1, 360° vending rundt kjeqlen, Føre til K-2, 360° vending andre veien
5. Føre til K-1, sålevending, Føre til K-2, vending med utsiden av foten
6. Føre til K-1, Cruyff-vending, føre til K-2, overstegsvending
7. Treffe mål (1,5m) med ballen, ballen spilles med innsiden av foten (innsidepasning) når en er på høyde med kjeGLE
8. Løpe så hurtig som mulig mot mål.



Løypene skal gjennomføres korrekt uten tidtaking og stopp underveis, og med ballen under kontroll innenfor spilleavstand ca. 1m, stiplede linje, uten å berøre kjeqlene og eventuelt veggene i en standard gymnastikksal på min. 10 x 20 m.



TRENINGSPLAN FOR ALDERSGRUPPEN 5 TIL 12 ÅR.

5-7 år: Lek m/ball
Ballkontroll
1 mot 1 – driblinger
Spilløvelser
Konkurranser – (eks. stafetter)

8-10 år: Ballkontroll
Pasningsspill – mottak
1 mot 1 – driblinger
Spilløvelser
Hodespill

11-12 år: Ballkontroll
Pasningsspill
1 mot 1 – drible, finte
Veggspill
Mottak – vending

Å SCORE MÅL må være med hver gang. Det er viktig å fremheve at **LAGET SCORER** og ikke enkeltspillere.

Mye ballkontakt og øvelser som spillerne synes er gøy er sentralt. Utfordringer stimulerer.

Mange repetisjoner kombineres med variasjon i øvelsesvalg så det ikke blir kjedelig.

Det viktigste er å glede seg til neste trening, kamp.



TRENINGSPLANER – MAL:

I dette kapittelet finner du maler for de før nevnte treningsplaner;

- årsplan
- månedsplan
- uke/dagsplan

Dette er kun ment som et forslag til hvordan slike treningsplaner kan se ut. Tilpass skjemaene slik at du føler deg komfortabel med dem og det viktigste er tross alt **at du bruker dem** i din planlegging.

For de grupper som trener flere ganger i uken bør uke/dagsplan deles i to planer.



ÅRSPLAN

Februar	Mars	April	Mai
4 treninger	5 treninger	4 treninger	4 treninger
Pasninger/ Mottak	Føre ball/ Egne ferdigheter	Pasninger/ Mottak	Skudd Føre ball/ Egne ferdigheter

Juni	Juli	August	September
4 treninger	Ferie	3 treninger	4 treninger
Føre ball/ Egne ferdigheter		Føre ball/ Egne ferdigheter	Skudd
Pasninger/ Mottak		Pasninger/ Mottak	Pasninger/ Mottak



MÅNEDSPLAN

MARS			
1	Torsdag	Trening	Pasning/mottak – stafett – spill mot to store mål
2	Fredag		
3	Lørdag		
4	Søndag		
5	Mandag	Kamp	Mot Finneid – møte kl. 1630 på banen
6	Tirsdag		
7	Onsdag		
8	Torsdag	Trening	Pasning/mottak – stafett – spill på små baner
9	Fredag		
10	Lørdag		
11	Søndag		
12	Mandag		
13	Tirsdag		
14	Onsdag		
15	Torsdag	Trening	Pasning/mottak – stafett – spill på små baner
16	Fredag		
17	Lørdag		
18	Søndag		
19	Mandag	Foreldremøte	På klubbhuset kl.2000
20	Tirsdag		
21	Onsdag		
22	Torsdag	Trening	Pasning/mottak – stafett – spill mot to store mål
23	Fredag		
24	Lørdag		
25	Søndag		
26	Mandag		
27	Tirsdag		
28	Onsdag		



UKE-/DAGSPLAN

Trening på Erikstadbanen torsdag 1 mars kl.1800

1. Kort info.

- ☞ Tid
- ☞ Hvem sier hva (lagleder/trener)
- ☞ Skriftlig eller muntlig

2. Oppvarming

- ☞ Tid
- ☞ Organisering

3. Uttøyning

- ☞ Tid
- ☞ Beskrivelse

4. Øvelse – egne ferdigheter

- ☞ Tid
- ☞ Hvilke tre momenter
- ☞ Utstyr som trengs og hvordan de skal settes opp

5. Lek/stafett

- ☞ Tid
- ☞ Utstyr og plassering
- ☞ Regler

6. Øvelse – spill ferdigheter

- ☞ Tid
- ☞ Momenter
- ☞ Utstyr og plassering

7. Spill

- ☞ Tid
- ☞ Utstyr og plassering
- ☞ Regler

8. Innsamling av utstyr

9. Uttøyning

- ☞ Tid
- ☞ Beskrivelse

TRENINGSØVELSER

I dette kapittelet finner du en rekke vedlegg som beskriver forskjellige øvelser knyttet til forskjellige emner. Disse emnene er:

1. Egne ferdigheter

Under dette emnet finner du øvelser som går på å forbedre barnas ferdigheter med ballen. Det kan være rene tekniske øvelser som kan brukes i forbindelse med trening, som for eksempel "innside pasning", eller det kan være mer lekbaserte øvelser som setter barnas ferdigheter i fokus.

2. Spille med.

Dette er øvelser som vektlegger samspill og som viderefører det barna har lært under punkt 1.

3. Spille mot.

Forskjellige øvelser som prøver å gjengi kampsituasjoner, enten en mot en eller situasjoner med flere motspillere.

4. Lek

Et lite knippe forslag til stafetter og leker. Se også under pkt. 5, der vil du finne øvelser som også appellerer til konkurranseinstinktet til barna.

5. Tempo/kondisjon

Øvelser som krever mye løping fremfor å forbedre barnas ballferdigheter. Fine å bruke mellom øvelsene på trening, som et virkemiddel for å få opp intensiteten på treningen, eller som en konkurranse.

Tegnbeskrivelse:

* = Kjegler, x = Spiller, x-----> = spillere i bevegelse, 0 = motstander



KATEGORI 1

"EGNE FERDIGHETER"

ØVELSE 1

Kategori: 1 Egne ferdigheter

Antall kjepler: 4

Antall baller: En til hver spiller

Vester: nei

Kan brukes som oppvarming: Ja

Kondisjons stimulerende: Nei

*

*

*

*

Beskrivelse:

Øvelsen er meget bra egnet til oppvarming. Alle spillerne beveger seg rundt i firkanten med ballen. Start i lavt tempo, og fokuser på at spilleren skal ha ballkontroll. Legg til øvelser underveis.

Forslag til øvelser:

- føre bare med høyre ben
- føre bare med venstre ben
- føre med utsiden av foten
- stanse på signal – sette foten på ballen
- starte på signal – trekk ballen bakover med sålen, deretter kort sprint
- trikse med ballen – hvis mange er utrente kan ballen sprette mellom hvert triks

- mens man fører, kan man sparke vekk ballen til de andre
- I tillegg bruk øvelsene 5, 6, 7 og 8.

ØVELSE 2

Kategori: 1 Egne ferdigheter

Antall kjepler: ingen

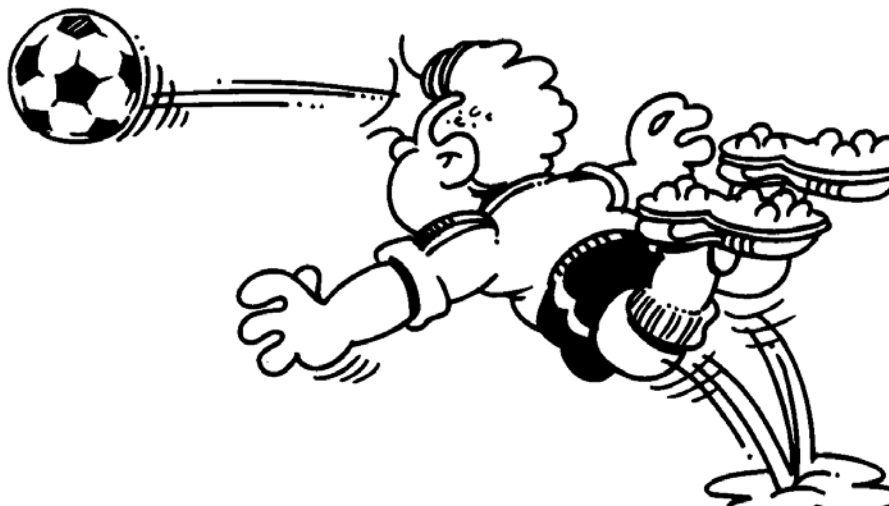
Antall baller: 1 til hver

Vester: nei

Kan brukes som oppvarming: Ja

Kondisjonsstimulerende: Nei

Heading



Beskrivelse:

Start forsiktig, særlig hvis spillerne er lite trente. Start med å la spillerene kaste ballen opp til seg selv. Deretter kan to og to gå sammen. Stå på kne, og kast til hverandre. Øk deretter med å stå, hoppe, mot mål, mot hverandre osv.

ØVELSE 3



Kategori: 1 Egne ferdigheter.

Antall kjepler: 2 til hvert par.

Antall baller: 1 til hvert par

Vester: Nei.

Kan brukes som oppvarming: Nei.

Kondisjonsstimulerende: Nei

X

X

X

*

*

*

*

*

*

X

X

X

Beskrivelse:

Hvert par slår pasning til hverandre mellom kjeplene. Mottak er viktig før pasning slås tilbake.

Momenter som kan legges til:

1. Be parene telle medspillers scoringer.
2. Øk avstanden mellom spillerne.
3. Minske avstanden mellom kjeplene.
4. Slå pasning i høyden over kjeplene.
5. Slå pasning med dårligste ben.

ØVELSE 4



Kategori: 1 Egne ferdigheter

Antall kjepler: 8

Vester: Nei

Kan brukes som oppvarming: Nei

Kondisjonsstimulerende: Nei



Beskrivelse:

En spiller fører ballen mellom kjeplene. Ved sist kjeple slår han en pasning til første spiller i rekken. Ballen må gå mellom de to kjeplene som angir målet. Pass på at tempo ikke blir for høyt.

ØVELSE 5

Kategori: 1 Egne ferdigheter

Antall kjebler: ingen

Antall baller: en til hver spiller

Vester: nei

Kan brukes som oppvarming: Ja

Kondisjonsstimulerende: Nei

SÅLEVENDING

Føre foten framover og over ballen,

Sette fotsålen oppå ballen og dra

Ballen motsatt vei med sålen

Samtidig som du vender



Merk:

Øvelsen er fin å legge til øvelse 1.

ØVELSE 6

Kategori: 1 Egne ferdigheter

Antall kjepler: ingen

Vester: Nei

Antall baller: en til hver spiller

Kan brukes til oppvarming: ja

Kondisjonsstimulerende: Nei

UTSIDEVENDING

Føre sparkfoten forbi ballen og

Vri tærne utover. Vend samtidig

Som ballen dras motsatt vei med

utsiden av foten



Merk:

Øvelsen er fin å legge til øvelse 1

ØVELSE 7

Kategori: 1 Egne ferdigheter

Antall kjebler: ingen

Antall baller: En til hver spiller

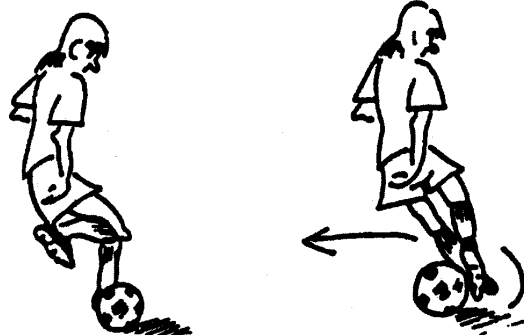
Vester: nei

Kan brukes som oppvarming: Ja

Kondisjons stimulerende: Nei

CRUYFF-VENDING

Late som du spiller pasning eller skyter. Sparkfoten føres istedet fram og over ballen. Ballen sparkes bak standfoten. Vend samtidig kroppen kjapt i motsatt retning.



Merk:

Øvelsen er fin å bruke under øvelse 1.

ØVELSE 8

Kategori: 1 Egne ferdigheter

Antall kjebler: ingen

Antall baller: En til hver spiller

Vester: nei

Kan brukes som oppvarming: Ja

Kondisjons stimulerende: Nei

OVERSTEGSVENDING

Gå med ballen i angrepsretningen.

Løft høyre fot (v.fot) og gjøre som du skal spille innsidepasning.

Løft foten over ballen, vend mot ballen og dribble i motsatt retning med venstre fot (h.fot)



Merk:

Øvelsen er fin å bruke under øvelse 1.



KATEGORI 2

"SPILLE MED"

ØVELSE 9



Kategori: 2 Spille med

Antall kjepler: 4

Vester: Nei

Kan brukes til oppvarming: Nei

Kondisjonsstimulerende: Nei

*

*

X----->

X----->

*

*

Beskrivelse:

To og to spiller ballen mellom seg, og avslutter på mål. Bruk gjerne målmann.

ØVELSE 10



Kategori: 2 Spille med

Antall kjebler: ca 7

Antall baller: 1 pr par

Vester: Nei

Kan brukes som oppvarming: Nei

Kondisjonsstimulerende: Nei

X *

* * * * *

X *

Beskrivelse:

To og to spiller ballen til hverandre mellom kjeblene. Pass på at de holder ett tempo de kan mestre. Ved enden av løypa skal de løpe ut til sidene og tilbake til start igjen.



KATEGORI 3

"SPILLE MOT"

ØVELSE 11

Kategori: 3 spille mot



Antall kjebler: 4

Antall baller: 1, men ha mange ekstra i hvert mål

Vester: Ja

Kan brukes til oppvarming: Nei

Kondisjonsstimulerende: Ja

*

X

*

O

X

O

O

X

X

O

*

*

Beskrivelse:

To lag spiller med 3 uyespillere og 1 målmann på hvert lag.

Intenst spill med korte kamper (3 til 5 min), der man kan score fra hele banen. Det er viktig at man er tett oppi motstanderen. Noen regler:

1. Målmannen kan bare kaste ut, og da kun til en annen spiller.
2. Innkast som på vanlig måte.
3. Kutt gjerne ut hjørensark, da dette setter tempo ned.
4. Ved scoring starter målmann spillet så fort han kan.

ØVELSE 12

Kategori: 3 spille mot



Antall kjebler: 4

Antall baller: 1

Vester: Ja

Kan brukes til oppvarming: Nei

Kondisjonsstimulerende: Nei

*

*

X

O

O

X

*

*

Beskrivelse:

To angripere spiller seg imellom og skal prøve å overliste fosvareren. Bruk gjerne målmann.

ØVELSE 13

Kategori: 3 , Spille mot



Antakk kjegler: 4 for hver firkant

Antall baller: 1 pr firkant , men ha noen ekstra pr. firkant.

Vester: Nei

Kan brukes som oppvarming: Ja

Kondisjons stimulerende: Ja

*

*

*

*

Beskrivelse:

Mest effektivitet og oversiktighet får vi å bruke 3 mot 1.

De 3 skal spille ballen seg imellom uten at motstanderen får tak i den. De 3 skal i hovedsak holde seg i firkantens ytterkant, men må bevege seg langs linjen mellom kjeglene. Får motstander tak i ballen eller en sparker ballen ut av firkanten, skal den spilleren som sist var på ballen bytte med motstanderen.

Momenter som kan legges til:

1. øk tempo og intensivitet, særlig hvis øvelsen brukes som kondisjonsøvelse.
2. Variere med antall touch.
3. Ta i mot med et ben og slå pasning med det andre.



KATEGORI 4

"LEK"

ØVELSE 14



Kategori: 4 Lek/blandingskategori.

Antall kjepler: 4

Antall baller: 1 til hvert lag

Vester: Nei

Kan brukes som oppvarming: Nei

Kondisjonsstimulerende: Nei

A. A.

1. 1.

2. 2.

3. 3.

Beskrivelse:

1. A slår pasning til 1, og 1 slår tilbake til A
 2. A slår tunnel på 1 og til 2, som slår tilbake samme vei.
 3. A slår tunnel på 1 og 2 til 3, som fører ballen tilbake til posisjon A.
- Pos. A flytter til pos. 1, pos.1 til 2 og pos 2 til pos 3.

ØVELSE 15

Kategori: 4 Lek/blandingskategori.



Antall kjebler: ingen

Antall baller: en til hvert lag

Vester: nei

Kan brukes som oppvarming: ja

Kondisjonsstimulerende: ja

Lag. A	Lag, B
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Alle stiller seg etterhverandre med ett par meters mellomrom. Nr.1 har ballen og triller denne mellom bena til nr.2 som gjør det samme osv. til nr.5. Nr. 1 til 4 legger seg ned på magen på tvers av løpebanen. Nr.5 tar ballen i hendene og løper ”hekkeløp” over de andre. Når nr. 5 kommer øverst i rekken reiser alle seg opp og rykker en plass bakover og øvelsen forsetter som ovenfor.



KATEGORI 5

"TEMPO/KONDISJON"

ØVELSE 16

Kategori: 5 Kondisjonsstimulerende

Antall kjegler: ca 15

Antall baller: 9 (tre til hvert lag)



Vester: Nei

Kan brukes som oppvarming: Nei

Kondisjonsstimulerende: Ja

*

* * *

*

*

* * *

*

Beskrivelse:

Del opp i antall lag etter hvor mange spillere du har, maks 4 spillere pr lag.

Variasjon 1: Løp til kjegele 1- tilbake , kjegele 2 – tilbake, kjegele 3 – tilbake, deretter starter neste.

Variasjon 2: som variasjon 1, men med ball. Første mann fører ballen ut til kjegele, nestemann henter osv.

Variasjon 3: Som variasjon 2, men med ballen i hendene.

Variasjon 4: En runde av hver variasjon pr deltager.



Kategori 6

Lillegutter/- jenter

Overgang 11'er fotball

Lillegutter/Lillepiker 11-12 år, 7'er fotball

Innledning

- Fortsatt vektlegges aktiviteter og ballen benyttes i all virksomhet



- Videreutvikle det holdningsmessige
- 2 obligatoriske treninger
- Allsidighet stimuleres fortsatt over hele linjen
- Fortsatt mye lek, men nå med mer læring
- Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter
- Begynn med garderoben som samlingspunkt?

Holdepunkter for opplæringen

- Taktiske-tekniske ferdigheter må prioriteres
- Det vil nå gi langt større utbytte å terpe på instruksjonsmomentene
- Spill på små områder med få spillere – mange ballberøringer – store mål med eller uten keeper
- Styr ikke spillet for mye. Husk spillerne har også ideer
- Skal jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone

Mål for opplæringen

Taktisk-tekniske ferdigheter

Keeper:

- Den organiserte opplæringen introduseres med grunnteknikker som grunnstilling, grep, fallteknikk og distribusjon
- Alle bør få muligheten til å prøve seg som keeper
- De som vil skal få stå i mål
- Keeper trener utespillerteknikker sammen med laget

Utespillere:

Videreutvikle basisferdighetene gjennom isolert teknisk trening og i samspill-øvelser der bruken av begge bein stimuleres:

- Pasning ✓ innside
 ✓ utside
 ✓ korte/lange (innlæring av strukket
 vristspark)
- Mottak ✓ møte ballen
 ✓ skjerme ballen
 ✓ innside/ytterside/vrist/lår/bryst/hode
- Førning ✓ innside/ytterside
- Vending ✓ innside/ytterside

- Finter
 - ✓ pasningsfinte
 - ✓ skuddfinte
 - ✓ kroppsfinne

Disse fintene mener vi bør prioriteres, men også andre finter som f. eks. overstegsfinte m fl bør vises og oppfordres til at de blir trent på ”på løkka” i form av egentrening
- Dribling
 - ✓ spillerne oppfordres til å dribble og være kreativ med ballen uten til enhver tid å være egoist

NB! Treneren bør stimulere til kreativitet på treningene.

- Heading – tilslag →stående→timing→m/opphopp→(tilbake til) tilslag
- Skudd: vristspark – halvt liggende/loddrett – plassering – dødball (direkte)

I tillegg er det erfaringsmessig flere unger som på denne tiden har lett for å lære feil løpeteknikk/bevegelsesteknikk. I spesielle tilfeller bør treneren forsøke å veilede spilleren til riktig teknisk utførelse. Eventuelt hente inn kompetanse på området.

Samspillsiden:

- Pasninger
- 2 v 1 situasjoner
- Gjøre seg spillbar – ut av pasningsskyggen
- Smågruppespill der det vektlegges å komme ut av pasningsskyggen for å få til et samspill
- Skape sjanser/mål etter samspill

Spilleprinsipper/-moment:

ANGREP – FORSVAR

- bredde – press
- bevegelse

Først og fremst er vi opptatt av en begynnende opplæring av de angrepsmessige spilleprinsipper. De forsvarsmessige sidene vurderes som mindre viktig på dette nivået, men press på ballfører innføres helt elementært for en begynnende forståelse.

Lagorganisering:

- Alle skal prøves på ulike plasser
- Alle er forsvarere/angripere
- Forsøke å holde sine posisjoner i størst mulig grad – ikke slavisk
- Spille seg ut av eget forsvar, gjennom midtbanen



Spilleregler:

- Videreutvikle forståelsen for 7'er fotball

Treningsmengde

- 2-3 treninger + eventuell kamp

Ungene stimuleres imidlertid til allsidig idrettsaktivitet utover dette.

Idividuell oppfølging

- Tilrettelegging og oppfølging i forhold til ferdigheter
- Positiv feedback (Se alle!)