



VERKTØYKASSE HUNSTAD



Forord

Velkommen til Hunstad Fotballklubb! Som trener i Hunstad Fotballklubb er du en viktig ressursperson for klubben og for ungene. Klubben er helt avhengig av den jobben som du gjør, og vi er takknemlig for alle de engasjerte foreldrene og tillitsvalgte som har et ønske og mulighet til å bidra til en positiv fotballaktivitet for ungene.

Som klubb ønsker vi at så mange som mulig av våre trenere tar de ulike trenerkursene som er i regi av Nordland Fotballkrets. Imidlertid har vi forståelse for at ikke alle har motivasjon eller kan prioritere tid til dette. Den verktøykassen som du nå har foran deg er ment som en hjelp for trenerne for å gi en tilpasset fotballaktivitet til spillerne i klubben, uavhengig av om du er «utdannet» trener eller en engasjert forelder som ønsker å bidra. Dokumentet inneholder tilpassede øvelser for de ulike aldersgruppene, samt eksempler på sammensatte øktplaner. Øktplanene kan brukes som de er, eller man kan lage egne planer med utgangspunkt i de øvelsene som her foreligger.

Øvelsesutvalget er en konkretisering av de sportslige retningslinjene i klubbens sportsplan, og er utarbeidet i et samarbeid mellom Hunstad Fotballklubb og FK Bodø/Glimt.



Innholdsfortegnelse

De ulike fasene i spillerutviklingen	s 4-8
Lek med ball, øvelse 1-6	s 9-14
Føring – ballkontroll – vending, øvelse 7-14	s 15-23
Finter og dribling, øvelse 15-19	s 24-27
Forsvarsarbeid, øvelse 20-22	s 28-30
Pasningsspill, øvelse 23-28	s 31-36
Medtak, øvelse 29-31	s 37-39
Treffpunkt, øvelse 32	s 40-40
Avslutning, øvelse 33-37	s 41-45
Spilleprinsipper, øvelse 38-40	s 46-48
Eksempler på øktplaner	s 49-61



Faser i spillerutviklingen

På de følgende sidene viser vi noen tyngdepunkt i fotballspillernes utviklingsløp. Grovt sett deles spillerens utviklingsløp inn i 3 faser som kalles **Formingsfasen** (før puberteten), **Kristisk Utviklingsfase** (gjennom puberteten) og **Profesjonaliseringsfasen** (etter puberteten).

For at spillerne skal ha best mulig forutsetninger for å tilegne seg ferdigheter gjennom fotballaktiviteten, er det viktig at noen **koordinative egenskaper** og **ferdigheter** øves på rett tid (tidlig nok) med god nok kvalitet. Hovedvinduet (gullalderen for motorisk tilegning av nye ferdigheter) er 7 – 14 år. I tillegg har dette hovedvinduet noen mikrovinduer hvor en spesifikk egenskap og tilhørende ferdighetsrepertoar kan øves særlig effektivt. Dette knyttes i all hovedsak til hvordan nervesystemet utvikler seg.

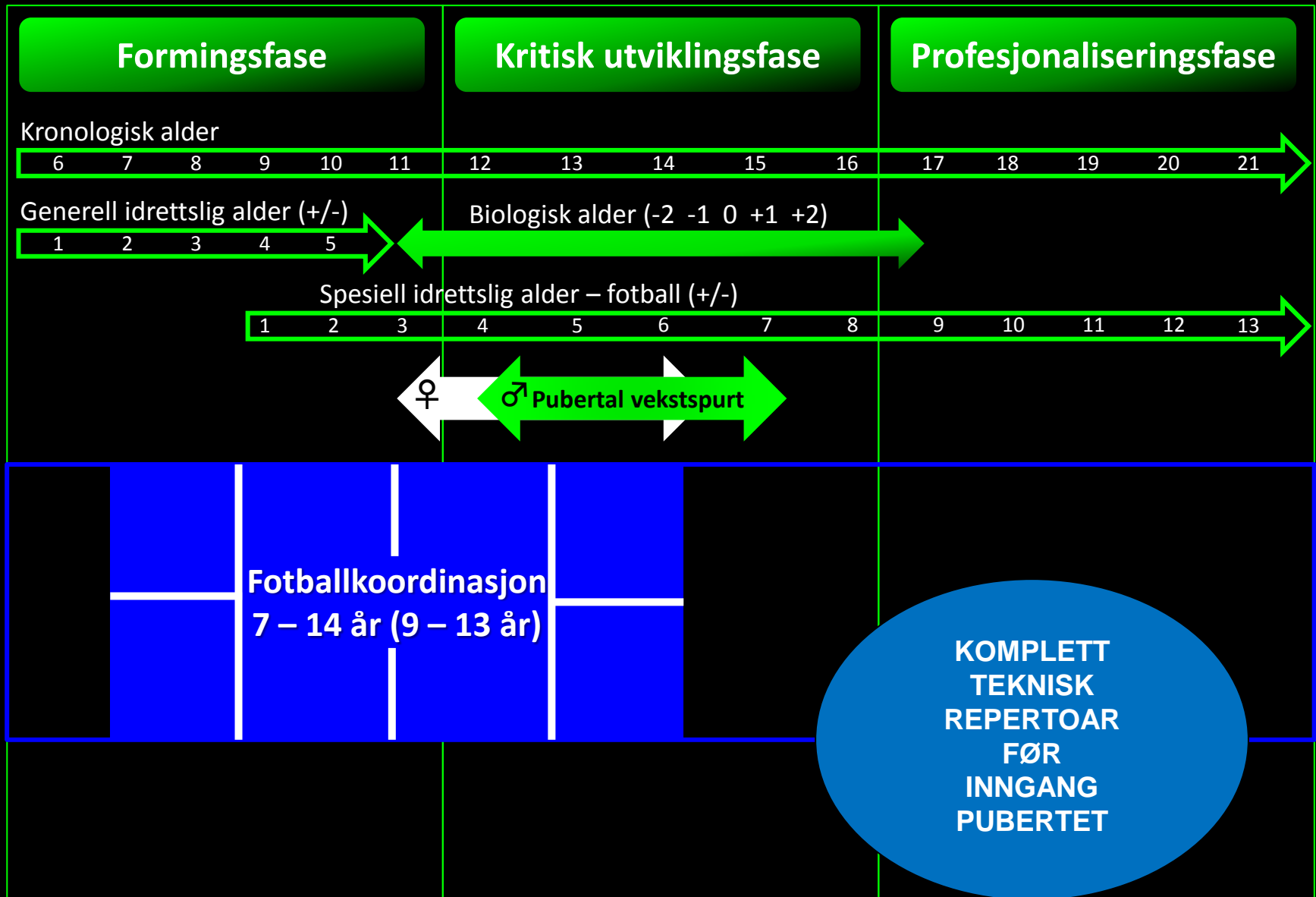
På de følgende sidene er Utviklingsløpet med de 3 fasene illustrert. Deretter ser man en beskrivelse av mikrovinduene for fotballkoordinasjon og tilsvarende for teknisk repertoar. Dette betyr selvsagt ikke at øvrige ferdigheter ikke skal øves i senere alder også, men spillerne vil ha gode forutsetninger for å lære den aktuelle egenskapen eller ferdigheten i det aktuelle vinduet. I tillegg er det slik at de vil ha svært begrensede forutsetninger for å lære egenskaper som har tyngdepunkt 10 – 12, mens de enda er 6 – 8. Dette knyttes både til nevro-motorisk og kognitiv utvikling.

Verktøykassen til Hunstad FK inneholder øvelser som er anbefalt fra og med en gitt alder og eksempler på øktplaner som er tilpasset aldersgrupperingene 6 – 8, - 9-10 og 11 – 12.

God treningsaktivitet!



Fotballkoordinasjon



Fotballkoordinasjon

Krafttilpasning i grunnleggende bevegelser (6 – 7 år)

Reaksjon på visuelle og auditive signaler (8 – 10 år)

Rytme i fotballbevegelser (9 – 10 år)

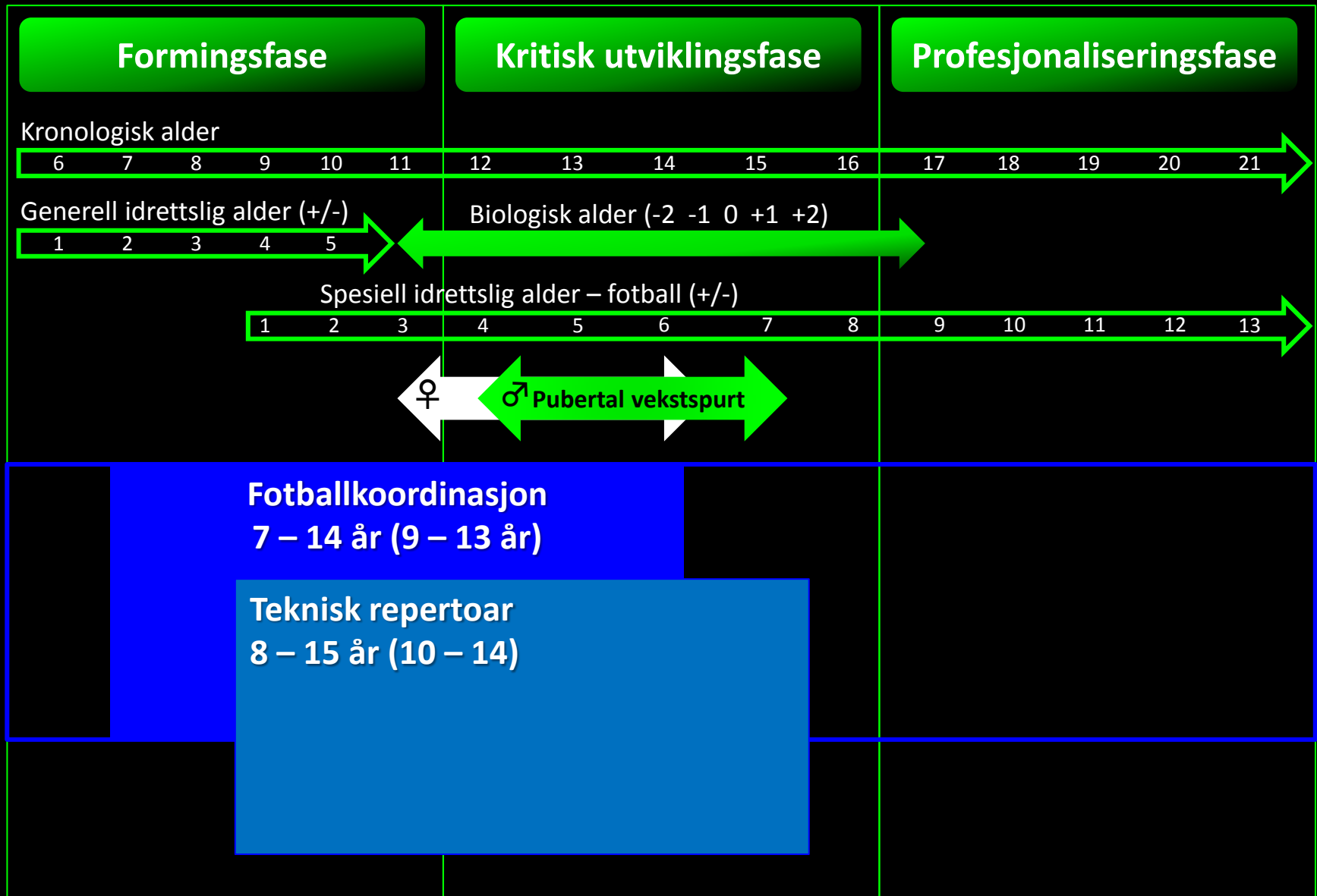
Balanse i møte med ballen (10 – 11 år)

Krafttilpasning i møte med ballen (10 – 11 år)

Øye-fot – koordinasjon i møte med ballen (11 – 14 år)

Rom – orientering i møte med ballen (12 – 14 år)

FORMINGSFASEN OG TEKNISK REPERTOAR



FORMINGSFASEN OG TEKNISK REPERTOAR

Tilslag og ballkontroll (mottak og stopp) (7 år)

Føring/dribling/vending (7 år)

Vinne ball (7 år)

Kortpasning og mottak (8 år)

Avslutninger (10 år)

Langpasning, innlegg og langskudd (11 år)

Førsteberøring (12 år)

Heading (13 år)



ØVELSE 1

TEMA:

Lek med ball

(FRA 6 ÅR)

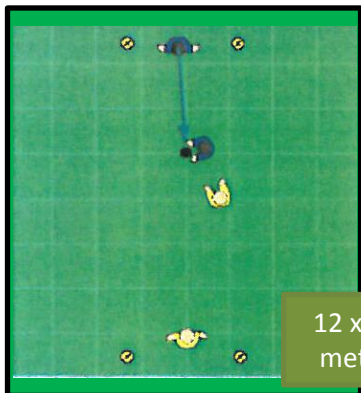
1 mot 1

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 4 KJEGLER
- 2 Småmål / Kjeglemål
- 1 BALL PR GRUPPE

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ FINTER, DRIBLINGER, SKUDD I TILLEGG TIL I BEINA. DETTE GIR GOD ØVING 1 MOT 1 BEGGE VEIER.

UNDER ØVELSEN:

«Tør å dribble»

«Prøv å finte for så å gå motsatt vei»

VARIASJONER:

Gi ekstra poeng for noe dere ønsker å trene eksta på, - f.eks en bestemt finte.

EN MOT EN – TOM MÅL MED KEEPERE (Bytt i mål)

Del spillerne inn i grupper på fire. De spiller en mot en på en liten bane med to mål og to keepere.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 2

TEMA:

Lek med ball

(FRA 7 ÅR)

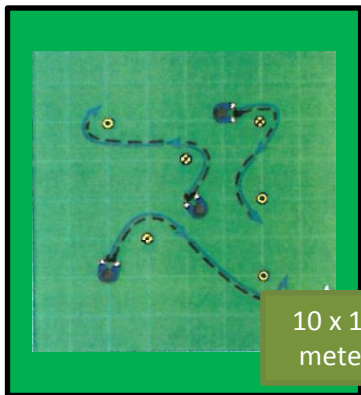
Konkurransелеk: Før ballen gjennom kjepler

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- Max 5 spillere pr gruppe
- 6 – 8 kjepler i to ulike farver.

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ TOUCH HVOR DU FØRER BALLEN KONTROLLERT.

UNDER ØVELSEN:

- «Kontroll på ballen»
- «Små korte touch»
- «Ikke for høyt tempo»

VARIASJONER:

Spillerne kan eventuelt stoppe (trå på ballen) på trenerens signal. Spillerne kan stoppe når 1 bestemt spiller (lederen) stopper.

FØRING - BALLKONTROLL

Spillerne har hver sin ball og fører den rundt kjeplene i en bestemt rekkefølge. For eksempel annenhver gang rundt en rød og annenhver gang rundt en hvit kjele.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 3

TEMA:

Lek med ball

(FRA 7 ÅR)

Konkurransелеk: Maurtue med par

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



Ca 3 par pr gruppe

- 4 kjebler
- En ball pr par.

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ TOUCH HVOR DU FØRER BALLEN KONTROLLERT.

I TILLEGG ER DEN EN ENKEL INTRODUKSJON AV PASNINGER TIL SPILLERE I BEVEGELSE.

UNDER ØVELSEN:

«Se dere rundt»

«Hele tiden i bevegelse»

«Spill ballen på foten til makker'n din»

VARIASJONER:

Grupper med 3 spillere som spiller i rekkefølge A B C (Se øvelse 5)

FØRING - BALLKONTROLL

To spillere pr ball spiller innenfor et kvadrat. Spillerne spiller pasninger innad i paret, de dribler og prøver samtidig å sparke ut de andre parenes baller. Par som mister ballen går ut og sentrer. Paret som står igjen vinner!

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 4

TEMA:

Lek med ball

(FRA 6 ÅR)

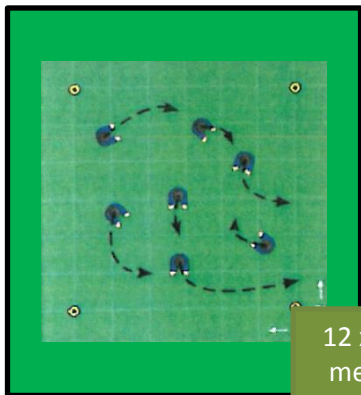
Konkurransелеk: Sisten med vester

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



12 x 12
meter

8 – 12 spillere

- 4 kjebler
- En vest pr spiller

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG
FORDI DEN ER MORSOM OG
KREVER AT MAN LØFTER
BLIKKET OG HOLDER SEG
ORIENTERT RUNDT SEG.

UNDER ØVELSEN:

- «Se dere rundt»
- «Opp med blikket»
- «Beveg dere i rykk og napp»

VARIASJONER:

Lagsisten : 2 lag med ulike vestfarger

Sisten med vester.

Hver spiller har en ball og fører den rundt på et avgrenset område. Alle spillerne har en vest stappet ned i linningen. Spillerne skal prøve å ta så mange vester som mulig uten å miste sin egen. Spilleren som har flest vester når treneren blåser av har vunnet.

PS: Det er ikke lov å holde fast egen vest med handa!

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 5

TEMA:

Lek med ball

(FRA 8 ÅR)

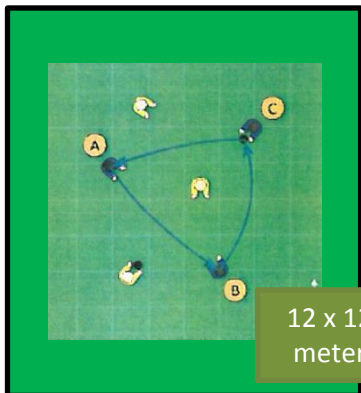
Konkurransелеk: Pasninger på kryss og tvers

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



2 – 3 GRUPPER PR KVADRAT

3 spillere pr gruppe.

- 4 kjebler

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN ER MORSOM OG KREVER AT MAN LØFTER BLIKKET OG HOLDER SEG ORIENTERT RUNDT SEG.

I TILLEGG GIR DEN MANGE MEDTAK OG PASNINGER PÅ SPILLERE I BEVEGELSE

UNDER ØVELSEN:

«Bevegelse hele tiden» & «Se dere rundt»

«Vis dere når dere skal få ballen»

«Beveg dere i rykk og napp»

VARIASJONER:

Bestem at kun venstre fot skal benyttes.
Bestem hvilke tilslag som kan benyttes.

Pasninger på kryss og tvers

Spillerne deles inn i grupper. (F.eks 3 og 3) og de beveger seg fritt slik at gruppene blandes i firkanten. De sentrer til hverandre innad i gruppen i en forutbestemt rekkefølge. Bytt rekkefølge i blant.

Tips: Del inn spillerne i lag med så like farver som mulig.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 6

TEMA:

Lek med ball

(FRA 10 ÅR)

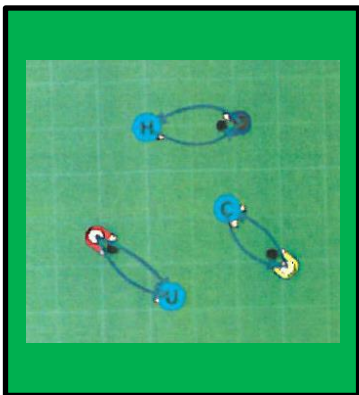
Konkurransелеk: Jonglering i par

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- En ball pr par

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN ER ØVER GENERELL BALLKONTROLL.

INTRODUKSJON TIL 1. TOUCH RETNINGSBESTEMT NÅR BALL KOMMER I LUFTEN

UNDER ØVELSEN:

«Rolig i medtaket»

«Sentre i en liten bue slik at det blir greit å ta i mot ballen»

VARIASJONER:

Konkurranse

Fra 11-12 år: Styr hvilken kroppsdel ballen skal spilles til og hvordan den skal tas i mot.

Jonglering i par

Spillerne deles inn i par. Ballen holdes i luften mellom spillerne. For noen og i begynnelsen kan det være riktig at man tillater en sprett i bakken.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 7

TEMA:

Føring

(FRA 7 ÅR)

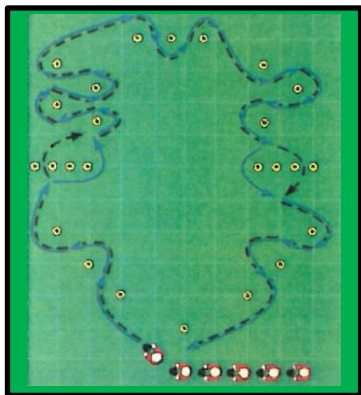
«Keep it close»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- En skog av kjebler

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE TOUCH HVOR DU FØRER BALLEN KONTROLLERT.

UNDER ØVELSEN:

«Kontroll på ballen»

«Små korte touch»

«Ikke for høyt tempo»

VARIASJONER:

Oppfordre til bruk av ulike deler av foten

«Keep it Close»

Spillerne løper med ballen i en kjeleløype. Man kan be om at spillerne fører ballen med ulike deler av foten i ulike deler av løypa. Vrist – Innside – Utside

Løypa settes opp ut fra hva man vil få fram, antall spillere og hvilken plass man har tilgjengelig. Den kan kjøres på et svært begrenset område.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 8

TEMA:

Føring

(FRA 7 ÅR)

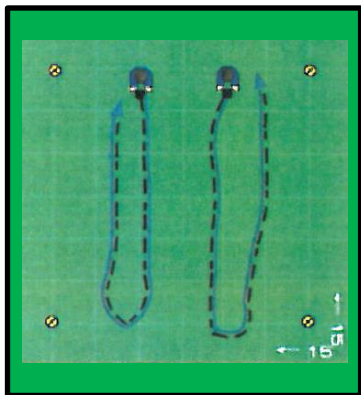
Føring med forhåndsbestemt teknikk

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 2 kegler pr spiller
- En ball pr spiller

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE TOUCH HVOR DU FØRER BALLEN KONTROLLERT.

UNDER ØVELSEN:

- «Kontroll på ballen»
- «Små korte touch»
- «Ikke for høyt tempo»

VARIASJONER:

Fra 8 år: Styr føring / fot og i tillegg vending

Eks: Utsidevending / Innsidevending / Sålevending / Cruyff vending

Føring med forhåndsbestemt teknikk

Spillerne har hver sin ball. De fører ballen i rolig tempo. De fører rett fram over en gitt avstand, vender og fører tilbake til utgangspunktet. Dette gjentas helt til treneren sier stopp eller endrer føringsteknikk.

Føring med Innside (Hver fot), Utside (Hver fot), Innside og Utside (Samme fot), Innside og Utside (Begge føtter)
Vrist, Sålen (Framover og bakover)

Etter hvert kan en variasjon av finter legges inn!

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 9

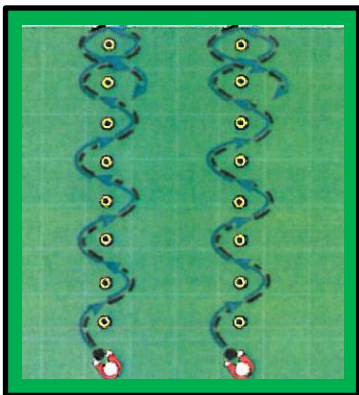
TEMA:

Føring

(FRA 7 ÅR)

Slalom rundt kjepler

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- 8 kjepler pr 4 spillere

Slalom rundt kjepler

Spillerne løper med ballen i slalom i en kjepleløype. Man fører ballen med ulike deler av foten.

Vrist – Innside – Utside

Sett opp en løype pr 4 spillere.

Lek med ball

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE TOUCH HVOR DU FØRER BALLEN KONTROLLERT.

COACHING

UNDER ØVELSEN:

«Kontroll på ballen»

«Små korte touch»

«Ikke for høyt tempo»

VARIASJONER:

Alt 1:

Styr hvilken del av foten man skal passere kjeplene med. Altså Innside eller utside

Alt 2:

Kun Høyre / Kun venstre fot

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 10

TEMA:

Føring

(FRA 8 ÅR)

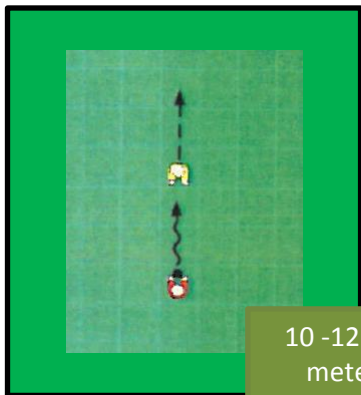
Føring mot passiv motstander

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- En ball pr par

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE TOUCH HVOR DU FØRER BALLEN KONTROLLERT. DU MÅ OGSÅ FORHOLDE DEG TIL EN MOTSTANDER.

UNDER ØVELSEN:

Kontrollerte touch.
Ballen tett på foten
Sett på fart i det du skal passere

Spørsmål til angriperen: Hvilken side blir lettest å passere på?
(Avhengig av lederetning)

VARIASJONER:

Styr hvilken ferdighet / teknikk angrepsspilleren skal benytte!

«Føring mot passiv motstander»

Spillerne trener i par. Forsvareren rygger mens angriperen utfordrer. Bytt deretter roller.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

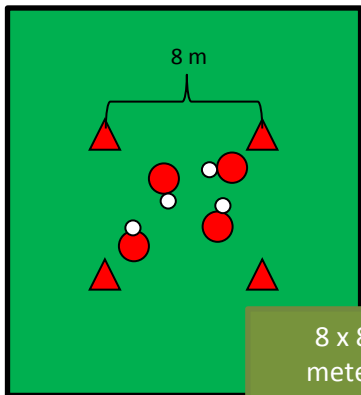
SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 11

FERDIGHET: Føring & Ballkontroll (FRA 8 ÅR)

«FØRING I FIRKANT»

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- 4 KJEGLER
- 1 BALL PR SPILLER

FØRING & BALLKONTROLL

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE FERDIGHETEN FØRING, SAMTIDIG SOM MAN ØVER PÅ DEN GRUNNLEGGENDE EVNEN TIL Å LØFTE BLIKKET SAMTIDIG SOM MAN HAR BALLEN I BEINA.

KORT AVSTAND (8 X 8) KREVER AT MAN BRUKER BLIKKET I ROM NÆRT

COACHING

UNDER FØRING:

«SMÅ KORTE TOUCH MED KONTROLL»

«LØFT BLIKKET SLIK AT VI IKKE KOLLIDERER»

SPILLERNE FØRER BALLEN RUNDT I FIRKANTEN

PÅ SIGNAL:

- STOPPE BALLEN MED SÅLEN PÅ HØYRE FOT
 - STOPPE BALLEN MED SÅLEN PÅ VENSTRE FOT
 - SETTE SEG NED PÅ BALLEN
 - NESE PÅ BALLEN
- ...MM...

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

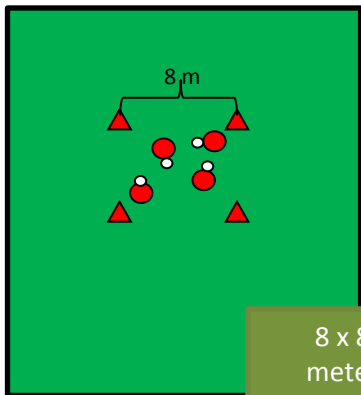
SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 12

FERDIGHET: Føring & Ballkontroll (FRA 8 ÅR)

«FØRING I FIRKANT MED KONKURRANSE»

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- 4 KJEGLER
- 1 BALL PR SPILLER

FØRING & BALLKONTROLL

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE FERDIGHETEN FØRING, SAMTIDIG SOM MAN ØVER PÅ DEN GRUNNLEGGENDE EVNEN TIL Å LØFTE BLIKKET SAMTIDIG SOM MAN HAR BALLEN I BEINA.

KONKURRANSEELEMENTET ER MED Å SKAPER VARIASJON.

COACHING

UNDER FØRING:

«SMÅ KORTE TOUCH MED KONTROLL»

«LØFT BLIKKET»

«PASS PÅ BALLEN DIN»

SPILLERNE FØRER BALLEN RUNDT I FIRKANTEN

PÅ SIGNAL:

- KONKURRANSE HVOR DET ER LOV Å SPARKE LAGKAMERATENS BALL UT AV FIRKANTEN.

TRENER NR 2 HAR ØVELSER MED FØRING «UTE» FOR DE SOM BLIR «SPARKET UT» AV FIRKANTEN.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

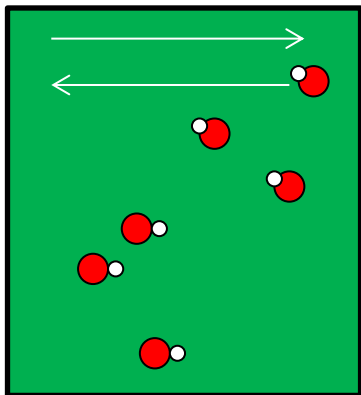
SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 13

FERDIGHET: Føring & Ballkontroll (FRA 6 ÅR)

«FØRING PÅ TVERS I GYMSAL»

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- 1 BALL PR SPILLER

FØRING & BALLKONTROLL

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE FERDIGHETEN FØRING.

I TILLEGG FÅR MAN FLERE REPETISJONER PÅ SÅLEVENDING NÅR MAN SKAL SNU.

VIKTIG

BRUK BEGGE BEIN

BRUK LIKE MYE TID PÅ FØRING MED HØYRE OG VENSTRE FOT

COACHING

UNDER FØRING:

«ROLIG TEMPO»

«SMÅ KORTE TOUCH MED KONTROLL»

«LØFT BLIKKET»

SPILLERNE FØRER BALLEN FRAM OG TILBAKE

VARIASJON - PÅ SIGNAL:

- STOPPE BALLEN MED SÅLEN PÅ HØYRE FOT
- STOPPE BALLEN MED SÅLEN PÅ VENSTRE FOT

VEND MED SÅLEN NÅR MAN SKAL SNU

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 14

FERDIGHET:

Ballkontroll

(FRA 8 ÅR)

«TOE-TAPS BAKOVER PÅ TVERS I GYMSAL»

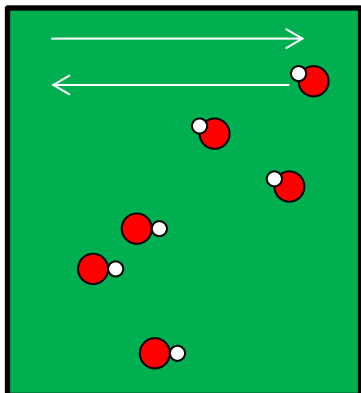
FØRING & BALLKONTROLL

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:

- 1 BALL PR SPILLER



ØVELSEN ER HENSIKTSMESSIG FOR Å ØVE FERDIGHETEN BALLKONTROLL.

VIKTIG

BRUK BEGGE BEIN

BRUK LIKE MYE TID PÅ Å DRA BALLEN MED HØYRE OG VENSTRE FOT

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE

«DRA BALLEN KONTROLLERT MED SÅLEN»

«IKKE FOR STOR FART»
«TA DET ROLIG»

AKTIV COACHING ER AVGJØRENDE!

SPILLERNE FØRER BALLEN BAKOVER VED AT MAN DRAR BALLEN BAKOVER MED FREMRE DEL AV SÅLEN.

VARIASJON:

- DRA BALLEN MED EN FOT (KUN HØYRE / VENSTRE)
- DRA BALLEN MED ANNENHVER FOT

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

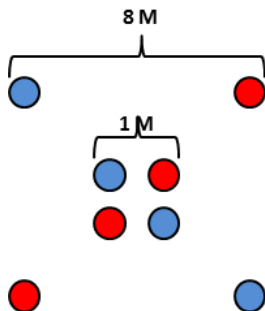
SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 15

FERDIGHET: Føring – Vending

(FRA 9 år)

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- 8 KJEGLER
 - 2-4 FOTBALLER
 - 6-11 SPILLERE
- ER DET 12 SPILLERE SÅ DEL GRUPPEN I 2

VENDINGER

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE VENDINGER OG RYTME I FERDIGHETEN FØRING / VENDING.

VIKTIG

VÆR NØYE MED AVSTAND UNDER MERKINGEN AV ØVELSEN.

OPPFORDRE TIL:

- 1) Å VENDE
- 2) GJØR 1 MELLOMTOUCH
- 3) SPILL PÅ 3. TOUCH.

PS: BRUK LIKE LANG TID PÅ BEGGE BEIN. HUSK DERFOR Å SNU VEI HALVVEIS

COACHING

1) UNDER FØRING:
SMÅ KORTE TOUCH MED KONTROLL

2) I VENDINGEN:
LAVT TYNGDEPUNKT
RETNINGSBESTEMT:

3) ETTER VENDINGEN:
SPILL MED NATURLIG FOT:

PS: SNU VEI FOR Å ØVE FØRING/VENDING + PASNINGEN MED BEGGE FØTTER.

«Føring / Vending»

1-2 spillere starter ved alle kjeglene. Du må ha 2 spillere ved to diagonale kjegler. F eks ved de røde. Spillerne fremst der hvor det er minst 2 spillere starter med ball. Fører ballen inn til kjeglen i sentrum med samme farge. Gjennomfører ønsket vending like foran kjeglen i sentrum og spiller ballen til spilleren som står fremst ved kjeglen med motsatt farge. PS: Snu vei og tren vendingene med begge bein

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 16

TEMA:

Finter & Dribling

(FRA 8 ÅR)

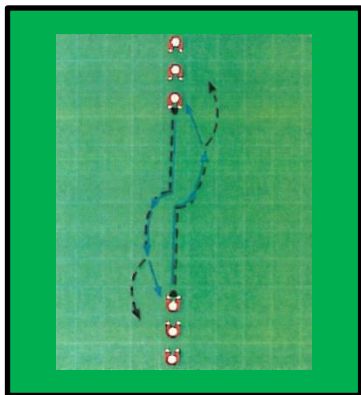
«Kroppsfinten & Skuddfinten - Drilløvelse»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 2 baller pr gruppe

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ DEN/DE AKTUELLE FINTEN(E).

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE

«FØRING I JEVNT TEMPO»

«OVERDRIV FINTA»

«SPILL BALLEN KONTROLLERT PÅ FOT»

AKTIV COACHING ER AVGJØRENDE!

«Kroppsfinten & Skuddfinten - Drilløvelse»

Spillerne står i to korte rekker (maks 3 spillere) med ballstart på begge sider. Spillerne fører og utfører kroppsfinte/skuddfinte når man møtes på midten. Man finter seg forbi og dytter ballen til spilleren fremst i rekken på motsatt side.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 17

TEMA:

Finter & Dribling

(FRA 8 ÅR)

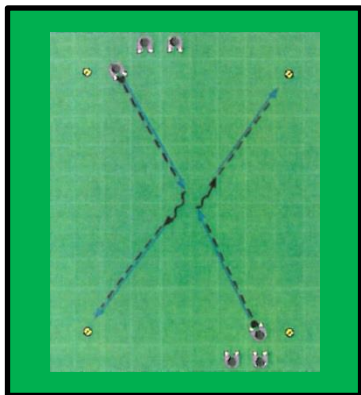
«Finte og retningsendring»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 4 kjepler pr gruppe
- 1 ball pr spiller

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ DEN/DE AKTUELLE FINTEN(E).

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE

«FØRING I JEVT TEMPO»

«OVERDRIV FINTA»

«SETT FART RETT ETTER FINTA»

«SPILL BALLEN KONTROLLERT PÅ FOT»

AKTIV COACHING ER AVGJØRENDE!

«Finte og retningsendring»

To korte rekker ved to kjepler diagonalt ovenfor hverandre. Spillerne fører ballen inn mot midten, gjør en retningsendring med valgt teknikk og fører ballen opp til neste kjele. Aktuelle finter: Kroppsfinte og Skudd finte.

Vending med: Utside / Innside (begge bein)

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 18

TEMA:

Finter & Dribling

(FRA 9 ÅR)

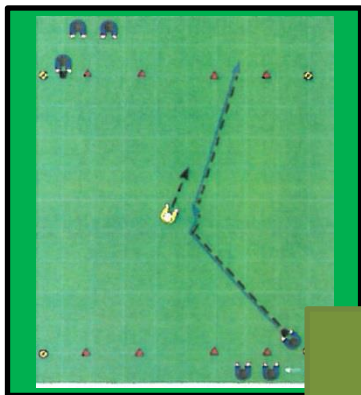
«Finte og dribble med retningsendring»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 8 kjebler pr gruppe
- En ball pr spiller

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ DEN/DE AKTUELLE FINTEN(E).

UNDER ØVELSEN:

«FØRING I JEVNT TEMPO»

«OVERDRIV FINTA»

«SETT FART RETT ETTER FINTA»

VARIASJONER:

Aktiv forsvarer: Når han stopper en spiller blir han angriper og spilleren som mistet ballen blir forsvarer.

Evt bytt forsvarer etter 1 - 2 min!

«Finte og dribble med retningsendring»

To korte rekker ved to kjeleporter diagonalt ovenfor hverandre. En passiv forsvarer i midten. Start fra annenhver rekke. Spillerne fører ballen inn mot midten, gjør en retningsendring med valgt teknikk og fører ballen kontrollert gjennom porten på motsatt side.

Vending med: Utside / Innside (begge bein)

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 19

TEMA:

Finter & Dribling

(FRA 9 ÅR)

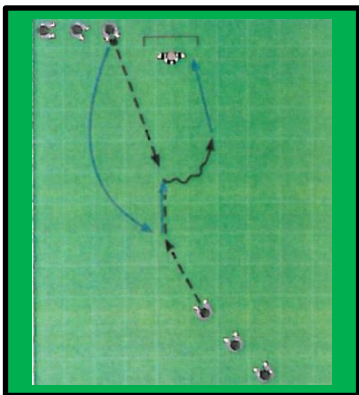
«Skuddfinten - Drilløvelse»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 1 mål m keeper
- 6 – 8 utespillere
- 1 pall pr 2 spillere

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ DEN/DE AKTUELLE FINTEN(E).

UNDER ØVELSEN:

«FØRING I JEVNT TEMPO»

«OVERDRIV FINTA»

«HURTIG AVSLUTNING ETTER FINTA»

VARIASJONER:

Full Contact: 1 mot 1, Fritt spill og passering slik man ønsker

«Skuddfinten - Drilløvelse»

Spillerne står i to korte rekker med passende avstand. Forsvareren spiller ballen ut til angriperen og løper ut for å forsvare målet. Angriperen utfordrer, gjør en skuddfinte og avslutter på mål. Spillerne bytter rekker etter hver aksjon.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 20

TEMA:

Forsvarsarbeid

(FRA 8 ÅR)

«2 mot 1 med 1 keeper»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



4 SPILLERE PR GRUPPE

- 1 mål
- 3-4 baller
- 4 kjepler

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER HVOR FORSVARSSPILLEREN MÅ JOBBE SEG PÅ RIKTIG SIDE:

UNDER ØVELSEN:

«LED VEKK FRA MEDSPILLER»
«STENG PASNINGSMULIGHET TIL MEDSPILLER»

«RASKT INN FOR Å VINNE BALL»

NÅR SPILLEREN VINNER BALLEN:

«SETT FART UT AV SITUASJONEN»
«SETT FART MOT ETT AV MÅLENE»

«2 mot 1 med 1 keeper»

3 utespillere bytter på å spille 2 mot 1 med keeper.
(Her kan man også bytte på å stå i mål)
Keeper + 1 starter med ball.
Spilleren som er alene kan score på de to små målene.
De to utespillerne skal vinne ballen og spille seg til avslutning på målet med keeperen.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 21

TEMA:

Forsvarsarbeid

(FRA 9 ÅR)

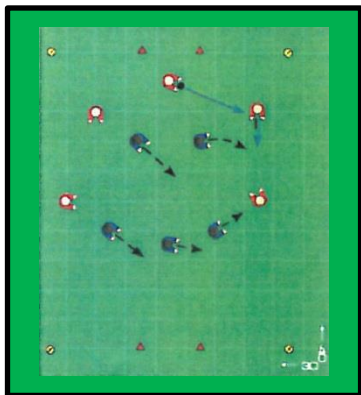
«Enkel defensiv omstilling»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 12 spillere
- 8 kjegler
- 5 – 6 baller

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER HVOR FORSVARSSPILLEREN MÅ JOBBE SEG PÅ RIKTIG SIDE:

UNDER ØVELSEN:

«RASKT INN FOR Å VINNE BALL»

TIL ANGRIPENDE LAG: NÅR SPILLEREN VINNER BALLEN:

«SETT FART UT AV SITUASJONEN»
«BEVEGELSE PÅ MEDSPILLERE / SPILBAR»

TIL FORSVARENDE LAG: NÅR SPILLEREN MISTER BALLEN:

«HURTIG HJEM / VINN BALLEN TILBAKE»
«HURTIG PÅ RIKTIG SIDE»

«Enkel defensiv omstilling»

Del inn i to lag med seks spillere på hvert lag. I begynnelsen angriper tre spillere mot tre spillere fra det andre laget. De begynner fra sin egen mållinje og mottar ballen fra sin egen målvakt. Etter avslutning eller brudd skal de forsvare mot tre fra det andre laget som umiddelbart starter fra sin egen mållinje.

Kun mål fra Hurtige angrep teller:

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 22

TEMA:

Forsvarsarbeid

(FRA 9 ÅR)

«3 mot 3 mot 2 små mål»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



15 x 20
meter

- 8 kjebler
- 3 – 4 baller

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER HVOR FORSVARSSPILLEREN MÅ JOBBE SEG PÅ RIKTIG SIDE, SAMT AT MAN FÅR FORHOLDE SEG TIL MEDSPILLERE I FORSVARSARBEIDET.

UNDER ØVELSEN:

«Still om»

«Jobb deg på riktig side»

«Vinne ball»

Introduser begrepene 1 F og 2 F

Introduser sikringsavstand

Introduser Ledeside / Sikringside

«3 mot 3 mot 2 små mål»

Spill 3 mot 3

For å gi forsvarsspillerne tid til å jobbe hjem kan banens lengde økes noe ut over det vanlige.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 23

TEMA:

Pasningsspill

(FRA 6, 7 og 10 ÅR)

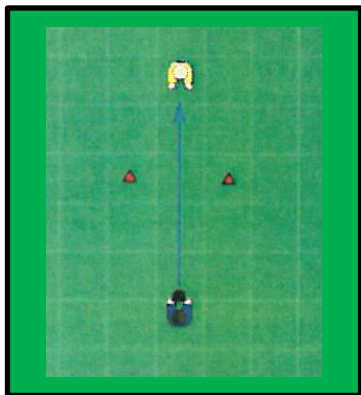
«Passing through the gate»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 2 kegler pr par
- 1 ball pr par

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ DEN ØNSKEDE PASNINGEN.

UNDER ØVELSEN:

3 TOUCH RYTME

«STOPP BALLEN»

«LEGG TIL RETTE»

«SLÅ PÅ BALL» («MED ØNSKET TILSLAG»)

«Passing through the gate»

Spill ballen gjennom kegleporten
Bruk begge føtter

Bruk ulike pasningsteknikker

- 1) Vrist (Fra 6 år)
- 2) Innside (Fra 7-8 år)
- 3) Halvtliggende vrist (Fra 10 år)

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 24

TEMA:

Pasningsspill

(FRA 8 ÅR)

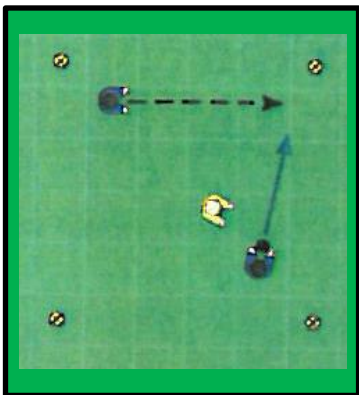
«2 mot 1 i liten firkant»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 4 kjepler
- 3- 4 baller pr gruppe

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ DEN ØNSKEDE PASNINGEN.

UNDER ØVELSEN:

Bevegelse for å kunne få ballen

Ut av pasningsskyggen

Slå og gå

VARIASJONER:

Spill med touchbegrensning
(For eksempel 3 touch)

«2 mot 1 i liten firkant»

Hold ballkontroll innenfor det oppmerkede kvadratet.
Grunnleggende bevegelse for å bli spillbar

Spilleren i midten bytter når ballen spilles ut av firkanten eller han selv vinner ballen.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 25

TEMA:

Pasningsspill

(FRA 8 ÅR)

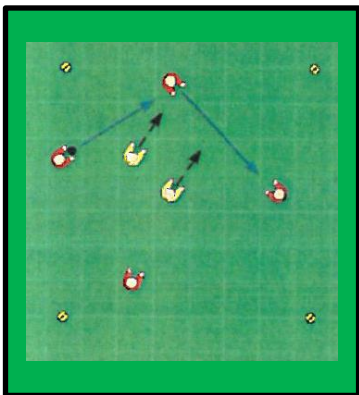
«4 mot 2 i firkant»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 6 (evt7) spillere
- 4 kjegler
- 3-4 baller
- 3 vester

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE MEDTAK OG PASNINGER PÅ KORT TID. SPILLERNE MÅ OGSÅ LESE HVERANDRE OG BEVEGE SEG FOR Å BLI SPILLBARE.

UNDER ØVELSEN:

- «Bevegelse – Ut av pasningsskyggen»
- «Viktig å ikke bli stående i ro på siden.
- «Let etter spillbare pasningsvinkler»

VARIASJONER:

Spill med touchbegrensning

«4 (EVT 5) mot 2 i firkant»

Spill i en boks med 2 spillere i midten. Disse skal bryte pasningene mellom de øvrige spillerne. Spilleren som feiler slik at pasningen brytes eller spilles ut av firkanten går i midten og bytter plass med den av de to i midten som har vært der lengst.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 26

TEMA:

Pasningsspill

(FRA 10 ÅR)

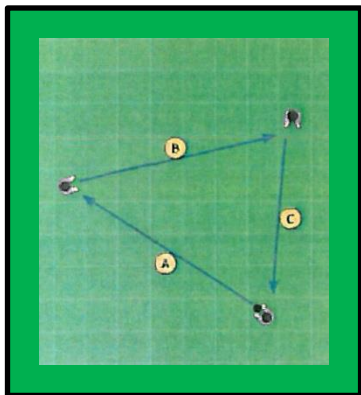
«UTSIDEPASNINGER I TREKANT»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 3 spillere
- 3 kegler
- 1 ball

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ DEN ØNSKEDE PASNINGEN.

UNDER ØVELSEN:

- «Finn utgangsposisjon etter pasning»
- «Stopp ballen først»
- «Forsøk å skyte pasningen med utsida»
- «Unngå å dytte den rett sidelengs»

VARIASJONER:

«UTSIDEPASNINGER I TREKANT»

Tre spillere spiller pasninger til hverandre i en trekant.

Pasningene spilles i begge retninger slik at man får brukt begge bein.

Stopp ballen på første berøring og spill den med utsiden.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 27

TEMA:

Pasningsspill

(FRA 8 ÅR)

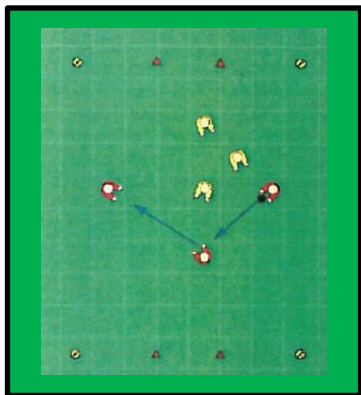
«3 MOT 3 MED TO SMÅ MÅL»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 8 kjegler
- 3-4 baller
- 3 vester

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ KORT TID.

DEN KREVER BEVEGELSE OG SAMHANDLING.

UNDER ØVELSEN:

«Bevegelse for å kunne få ballen»

«Ut av pasningsskyggen»

«Slå og gå»

VARIASJONER:

Spill med touchbegrensning (For eksempel 3 touch)

«3 MOT 3 MED TO SMÅ MÅL»

Spill 3 mot 3 uten keepere. Spill med mål som er ca 5 meter brede. For å score mål må ballen skytes fra maksimalt 5 meters avstand fra målet.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 28

TEMA:

Pasningsspill

(FRA 10 ÅR)

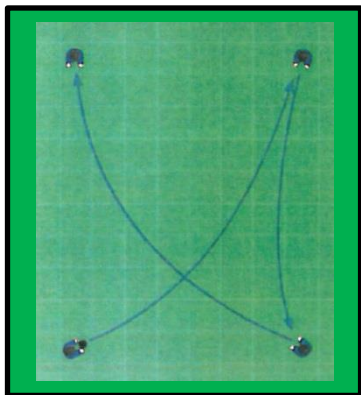
«VRISTPASNINGER»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 1 ball

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ DEN ØNSKEDE PASNINGEN.

UNDER ØVELSEN:

Strekk vrista

Coach på treffpunkt på fot og ball

VARIASJONER:

For de som behersker øvelsen: Variasjon på type tilslag for henholdsvis løftet pasning og kanonkule

«VRISTPASNINGER»

4 spillere spiller ballen til hverandre. En lang vristpasning spilles til en av spillerne i motsatt par, som i sin tur slår en tilsvarende pasning til den andre spilleren i motsatt par og så videre...

Spill med to baller
(Krever 4 spillere som behersker ferdigheten svært godt)

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 29

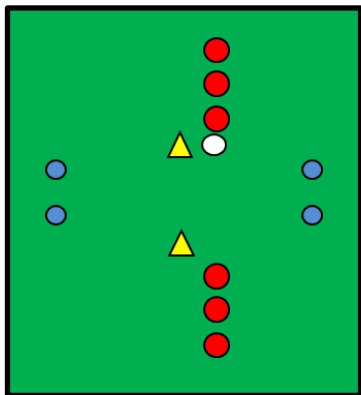
TEMA:

Medtak

(FRA 8 ÅR)

«Medtak gjennom sideport»

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- 6 kjebler
- (fortrinnsvis to store)
- 1 ball pr to spillere

«Medtak gjennom sideport»

Ballen spilles opp til spilleren fremst i motsatt kø. Denne toucher ballen kontrollert i retning av den blå sideporten markert med to kjebler og fører ballen kontrollert gjennom denne. Deretter føres ballen opp i neste kø. Spilleren som startet det hele løper over og stiller seg bakerst i den andre køen.

Lek med ball

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ RETNINGSBESTEMT MEDTAK OG DU TRENER RASKT BEGGE BEIN VED Å GÅ FØRST GJENNOM EN PORT OG DERETTER GJENNOM DEN NESTE.

COACHING

UNDER ØVELSEN:

Vær tydelig på at første touch skal MOT kjeGLEporten og føring gjennom.

VARIASJONER:

Medtak med:

Innside / Utside

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 30

TEMA:

Medtak

(FRA 8 ÅR)

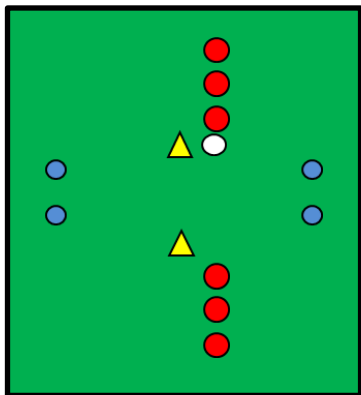
«Medtak med motstander gjennom sideport»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 6 kjegler
- (fortrinnsvis to store)
- 1 ball pr to spillere

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ RETNINGSBESTEMT MEDTAK OG DU TRENER RASKT BEGGE BEIN VED Å GÅ FØRST GJENNOM EN PORT OG DERETTER GJENNOM DEN NESTE.

UNDER ØVELSEN:

Vær tydelig på at første touch skal MOT kjeleporten og føring gjennom.

VARIASJONER:

Medtak med:

Innside / Utside

«Medtak med motstander gjennom sideport»

Spille med ball setter i gang øvelsen ved å spille ballen opp til spilleren ført i motsatt rekke. Denne tar en touch i retning av en av sideportene (spilleren velger i medtaket). Spilleren som spilte opp blir forsvarer og skal forsøke å hindre passering gjennom porten.

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 31

TEMA: Medtak & Pasning (FRA 7 ÅR)

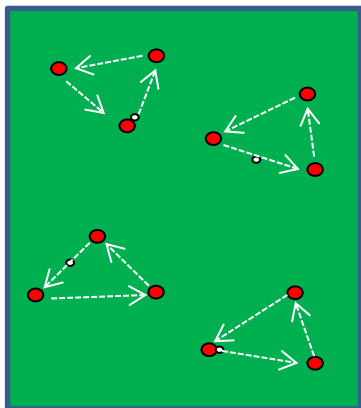
«3 spillere – Pasning i trekant»

Lek med ball

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 1 ball
- Evt 3 kjepler for å markere avstander

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FORDI DEN GIR MANGE REPETISJONER PÅ DEN ØNSKEDE PASNINGEN.

UNDER ØVELSEN:

«STOPP BALLEN»
«LEGG TIL RETTE»
«SLÅ PÅ BALL» («MED ØNSKET TILSLAG»)

VARIASJONER:

3 touch i trekant

Spillerne MÅ bruke TVUNGEN 3 touch.
Ta i mot – Legg til rette - Pasning

2 touch – Legg til rette med lengste fot og deretter pasning på 2 touch

«3 spillere – Pasning i trekant»

Tren på å motta ballen fra korte avstander og fra lengre avstander. Bruk begge føtter. Spill begge veier.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 32

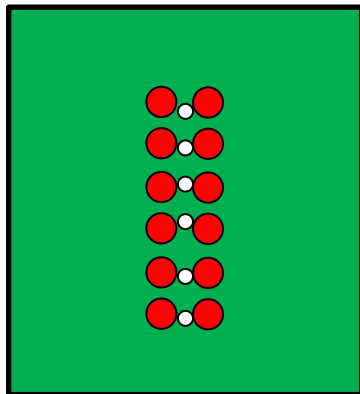
FERDIGHET:

Treffpunkt

(FRA 6 ÅR)

«Treffpunkt på fot og ball»

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- Et avgrenset område
- 1 ball pr 2 spiller

TREFFPUNKT

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE FØLELSEN AV TREFFPUNKT PÅ BALLEN.

BLI VANT MED Å BRUKE VRIST MOT BALLEN

DETTE ER GRUNNLEGGENDE FOR SENERE Å ØVE TILSLAG I EN MER SAMMENSATT KONTEKST

COACHING

UNDER UTFØRELSE:

Legg deg på kne og gå en runde på hvorvidt de treffer med vrista på ballen.

Ta tak i fot og fysisk juster foten og treffpunktet hos de som ikke får det til med en gang.

TO OG TO SPILLERE SAMMEN

- EN SPILLER HOLDER BALLEN FAST MED BEGGE HENDER
- DEN ANDRE SPILLEREN TAR 30 SPARK MED HVER FOT
- BYTT ETTER 30 REPS PÅ HVER FOT.

VARIGHET CA 5 MIN

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 33

FERDIGHET:

Avslutning

(FRA 6 ÅR)

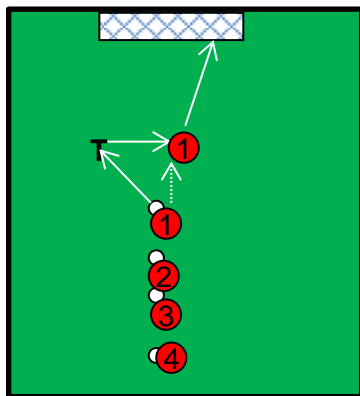
«Skudd på mål» - Enkel vegg

Skudd

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- Et avgrenset område
- Et mål
- 1 ball pr spiller

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE FERDIGHETEN AVSLUTNING.

BLI VANT MED Å BRUKE VRISTA TIL Å AVSLUTTE MED

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE:

«Angrip ballen»
«Skyt med vrista»

Strekk på vrista /
Slå med hånda på vrista til de som ikke klarer full strekk

SPILLER FØRER BALLEN FRAMOVER OG SPILLER VEGG MED TRENER FØR HAN AVSLUTTER PÅ MÅL.

VARIGHET CA 5 MIN

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 34

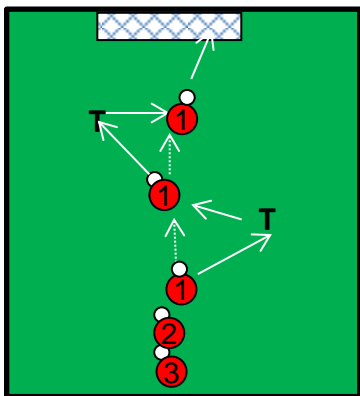
FERDIGHET:

Avslutning

(FRA 7 ÅR)

«Skudd på mål» - Dobbel vegg

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- Et avgrenset område
- Et mål
- 1 ball pr spiller

SPILLER FØRER BALLEN FRAMOVER OG SPILLER TO VEGGER MED TO TRENERE FØR HAN AVSLUTTER PÅ MÅL.

VARIGHET CA 5 MIN

Skudd

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE FERDIGHETEN AVSLUTNING.

BLI VANT MED Å BRUKE VRISTA TIL Å AVSLUTTE MED

VIKTIG

BRUK BEGGE BEIN

EN PASNING MED HVER FOT PÅ VEI TIL AVSLUTNING

SNU ØVELSEN HALVVEIS OG AVSLUTT MED BEGGE BEIN

COACHING

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE:

«Spill pasning med høyre/venstre fot»

«Angrip ballen»
«Skyt med vrista»

Strekk på vrista /
Slå med hånda på vrista til de som ikke klarer full strekk

VARIASJON:

Avslutt med innsida av foten

SE VIDEO
AV ØVELSEN

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

ØVELSE 35

FERDIGHET:

Avslutning

(FRA 7 ÅR)

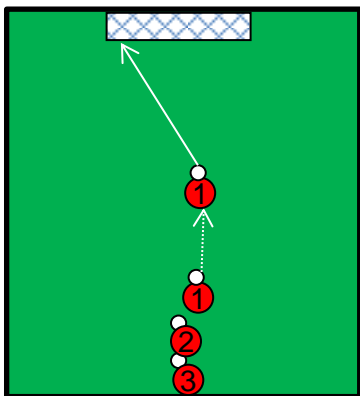
«Skudd på mål» - Førning & Avslutning

Skudd

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- Et avgrenset område
- Et mål
- 1 ball pr spiller

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE FERDIGHETEN AVSLUTNING.

BLI VANT MED Å BRUKE VRISTA TIL Å AVSLUTTE MED

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE:

«Før ballen kontrollert»

«Skyt med vrista»

Strekk på vrista /
Slå med hånda på vrista til de som ikke klarer full strekk

VIKTIG

BRUK BEGGE BEIN LIKE MANGE GANGER

SPILLER FØRER BALLEN FRAMOVER OG AVSLUTTER MOT MÅL.

AVSLUTT LIKE MANGE GANGER MED BEGGE BEIN

VARIGHET CA 5 MIN

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 36

FERDIGHET:

Avslutning

(FRA 6 ÅR)

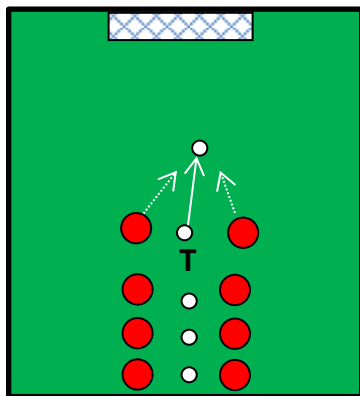
«1 mot 1 duell»

1 mot 1

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- Et avgrenset område
- Et mål
- 1 ball pr 2 spillere

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE FERDIGHETEN AVSLUTNING UNDER PRESS.

SAMTIDIG ØVES EVNEN TIL Å FORHOLDE SEG TIL 1 MOT 1 SITUASJONER.

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE:

«Kjempe om ballen»
«Utfordre med fart»
«Ikke gi seg»

AKTIV COACHING KREVES!

TRENER KASTER / SPARKER BALLEN MELLOM TO SPILLERE

SPILLERNE DUELLERER HELT TIL DET BLIR EN AVSLUTNING MOT MÅL

- DEN SPILLEREN SOM HAR BALLEN ER ANGRIPER
- DEN SOM IKKE HAR BALLEN FORSØKER Å VINNE DEN

VARIGHET CA 10 MIN

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 37

FERDIGHET:

Avslutning

(FRA 6 ÅR)

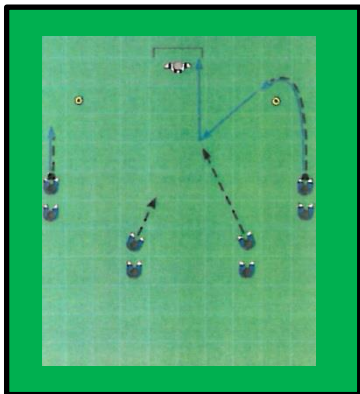
«45 OG AVSLUTT MED INNSIDEN»

1 mot 1

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- Et avgrenset område
- Et mål
- 2 KJEGLER
- 1 ball pr 2 spillere

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE FERDIGHETEN AVSLUTNING.

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE:

AKTIV COACHING KREVES!

VARIASJON

Touchbegrensninger på avslutningen

«45 OG AVSLUTT MED INNSIDEN»

Spillerne løper med ballen ned mot kortlinjen og spiller ballen diagonalt og bakover til en medspiller. Denne spilleren forsøker å score ved å plassere ballen kontrollert.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 38

FERDIGHET:

Spilleprinsipper

(FRA 9 ÅR)

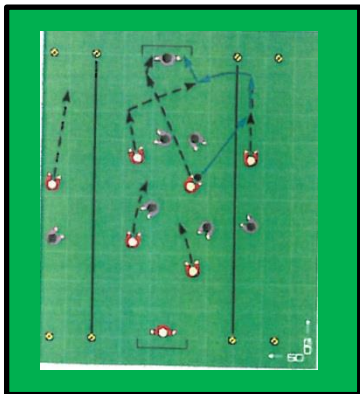
6 vs 6 pluss keepere: - INNLEGGSSONER

Samhandling

COACHING

OPPSETT AV ØVELSEN:

DU TRENGER:



- 12 spillere
- 8 kjebler
- 2 mål

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE BEVISSTHETEN PÅ HVORDAN MAN KAN SKAPE BREDDE I SPILLET.

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE:

«Se etter bevegelser bredt»
«Kan du vende spillet»
«Bredde på ballside»

AKTIV COACHING KREVES!

«6 vs 6 pluss keepere: - BREDDE I SPILLET»

Spillerne spiller 6 mot 6 med innleggssoner hvor det forsvarende lag ikke har anledning til å presse ballfører.

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

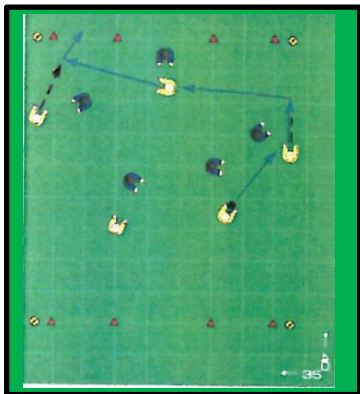
SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 39

FERDIGHET: Spilleprinsipper (FRA 8 ÅR)

5 vs 5 med 4 hjørnemål: - BREDE I SPILLET

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- 8-10 spillere
- 8 kjebler
- Vester i 2 farver
- Evt joker med egen farve

«5 vs 5 med 4 hjørnemål: - BREDE I SPILLET»

Spill 5 vs 5 (evt 4 vs 4 med eller uten «joker») på en relativt bred bane med fir 3 meters mål i hjørnene. Mål scores ved åspille ballen gjennom ett av disse .

Samhandling

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE BEVISSTHETEN PÅ HVORDAN MAN KAN SKAPE BREDE I SPILLET.

COACHING

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIGE BREDEPOSISJONER

UNDER UTFØRELSE:

STOPP OG FRYS GODE SITUASJONER FOR VENDING AV SPILL HVOR DETTE IKKE SKJER.

POSITIV FEEDBACK VED VENDING AV SPILL

AKTIV COACHING KREVES!

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

SE VIDEO
AV ØVELSEN

ØVELSE 40

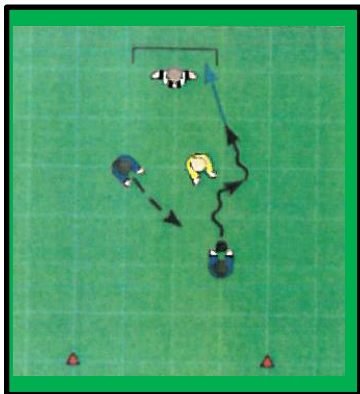
FERDIGHET:

Spilleprinsipper

(FRA 7 ÅR)

2 mot 1 mot MÅL: - UTNYTTE OVERTALL

OPPSETT AV ØVELSEN:



DU TRENGER:

- 2 kjegler
- 3-4 baller
- 1 mål med keeper

«2 mot 1 mot MÅL: - UTNYTTE OVERTALL»

SPILL 2 MOT 1 – De to starter fra posisjon ute i banen og må spille seg forbi forsvareren for å avslutte.

SE VIDEO
AV ØVELSEN

Samhandling

ØVELSEN ER HENSIKTMESSIG FOR Å ØVE BEVISSTHETEN PÅ HVORDAN MAN KAN UTNYTTE EN 2 MOT 1 SITUASJON

COACHING

FØR UTFØRELSE:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE:

AKTIV COACHING KREVES!

Kulepunkter:

Utfordre motstander tydelig

Tidspunkt for ballslipp

Medspiller er ansvarlig for vinkel

VARIASJON:

Uten mål, - Før over linje

Introduser offside!

Her kommer det etter hvert et bilde av spillere fra:



.... I aksjon med den aktuelle øvelsen

Eksempler på oppsett av økter

På de neste sidene ligger det noen eksempler på oppsett av treningsøkter. Å ha en plan på hvordan økten skal gjennomføres før man kommer på feltet, er et godt utgangspunkt for å få en god trening. De fleste lagene i klubben har også flere trenere i treneteamet, hvor det kan variere fra uke til uke hvem som har treningene. Da er det spesielt viktig at man har en plan på hva man skal trene på, og hvordan man skal trene, fra gang til gang og fra periode til periode.

Eksempelene som følger kan brukes som de er, eller man kan erstatte en øvelse med en annen fra øvelsesutvalget. Hvis dere erstatter en øvelse med en annen i øktplanene som foreligger, benytt da en øvelse som har fokus på trening av samme ferdighet som den dere tar ut av øktplanen. Da beholder man fortsatt en «rød tråd» gjennom økten.

Ha en god trening!

ØKT 1

10 min

BALLKONTROLL

PÅ STEDET DRILL

AKTUELLE ØVELSER

Toe – Taps
Sålerulle
Pull – Push

AKTIV COACHING

Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

Vær nøye med instruksjonsbilder.

Fysisk ta tak og juster ankel / fotblad hos de som gjør ting feil.

10 min

FØRING AV BALL

FØRING MED:

- VRIST
- SÅLE (BAKOVER)
- SÅLE (FRAMOVER)

AKTIV COACHING

GRUPPE A
FØRING I SLALOMLØYPE

GRUPPE B
FØRING MED STOPP I 4KANT
AKTIV COACHING

Vær nøye med avstand under merkingen av øvelsen.

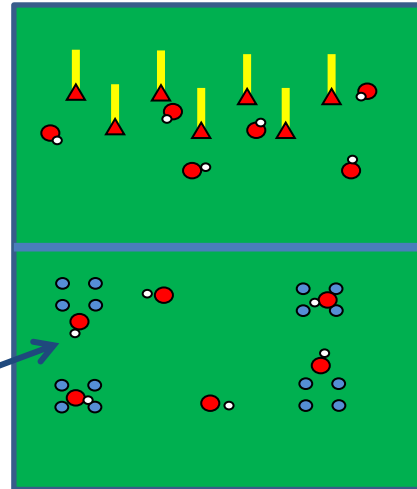
Oppfordre til:

- 1) Kontrollert tempo
- 2) Før med vrist
- 3) Vending med utside

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

15 min

FØRING I 2 LØYPER



Coaching

Få på plass:

- 1) Køkultur og orden.
- 2) Kontrollert tempo

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

35 min

SPILL

SPILL

3V3
HJØRNEFOTBALL

INGEN COACHING

ROS / ROS / ROS

ROS GODE PRESTASJONER

100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 2

10 min

BALLKONTROLL

PÅ STEDET DRILL

AKTUELLE ØVELSER

Toe – Taps
Sålerulle
Pull – Push

AKTIV COACHING

Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

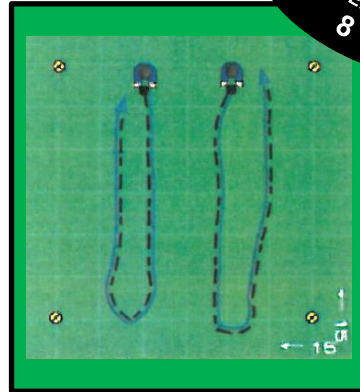
Vær nøye med instruksjonsbilder.

Fysisk ta tak og juster ankel / fotblad hos de som gjør ting feil.

10 min

FØRING AV BALL

FØRING MED ULIKE TEKNIKKER:



Vær nøye med avstand under merkingen av øvelsen.

Oppfordre til:

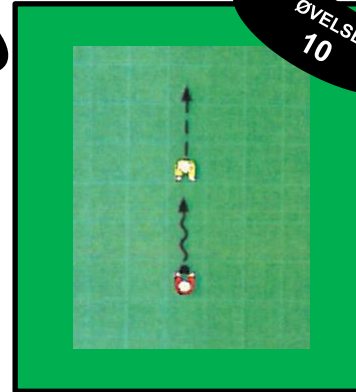
- 1) Kontrollert tempo
- 2) Før med RETT teknikk
- 3) Vending med snert

PS: Bruk like lang tid på begge bein.

15 min

FØRING 1 MOT 1

FØRING / UTFORDRING



Coaching

Kontrollerte touch.

Ballen tett på foten

Sett på fart i det du skal passere

35 min

SPILL

SPILL

3V3 / 4V4

INGEN COACHING

ROS / ROS / ROS

ROS GODE PRESTASJONER

100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 3

10 min

BALLKONTROLL & RYTME

PÅ STEDET DRILL

ØVELSER S 4

Toe – Taps
 Sålerulle
 Innside – Innside
 W's
 Pull – Push
 Baby V's
 Trekanter
 Innside – Utside (1 fot)

Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

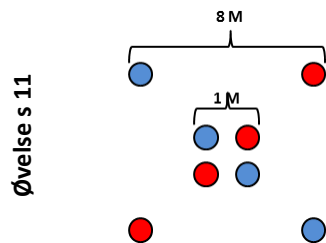
Vær nøye med instruksjonsbilder.

Fysisk ta tak og juster ankel / fotblad hos de som gjør ting feil.

10 min

VENDINGER

VENDING & PASNING



Utsidevending
 Såledragning/Innside
 Cruyff - vending

Vær nøye med avstand under merkingen av øvelsen.

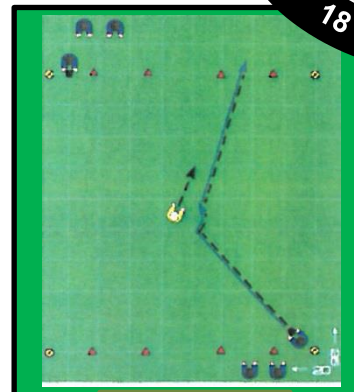
Oppfordre til:

- 1) å vende
- 2) Gjør 1 mellomtouch
- 3) Spill på 3. touch.

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

15 min

FINTER / DRIBLING



12 x 8 meter

Kulepunkter Coaching:

«FØRING I JEVNT TEMPO»

«OVERDRIV FINTA»

«SETT FART RETT ETTER FINTA»

35 min

SPILL

SPILL
 4V4 5V5
 LITEN BANE

OPPFORDRE TIL:
 UTFORDRE FORSVARER

ROS GODE PRESTASJONER

100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 4

10 min

FØRING

«VI ER I GANG(EN)»

OPPVARMING

FØRING MED START STOPP

- VENSTRE
- HØYRE
- BEGGE BEIN

STOPP PÅ SIGNAL VED Å TRÅ
PÅ BALLEN MED SÅLEN.

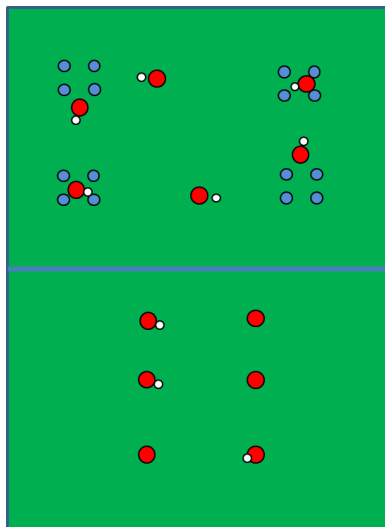
Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

Vær nøye med instruksjonsbilder.

Fysisk ta tak og juster ankel / fotblad hos de som gjør ting feil.

25 min

KRAFTTILPASNING GRUNNLEGGENDE BEVEGELSER



Vær nøye med avstand under oppsett av øvelsene.

Føring: Oppfordre til:
Føring i kontrollert tempo:
Stå på ballen i «huset»

Pasning med vrist / stopp m såle

PS: Bruk like lang tid på begge bein.

4 X 5 min på hver stasjon

GRUPPE A

FØRING MED STOPP I 4KANT

GRUPPE B

PASNING MED VRIST
& STOPP MED SÅLE.

AKTIV COACHING

Coaching

Få på plass:

- 1) Kontrollert tempo
- 2) Naturlige bevegelser

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

35 min

SPILL

SPILL

3V3

HJØRNEFOTBALL

INGEN COACHING

ROS / ROS / ROS

ROS GODE PRESTASJONER

100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 5

15 min

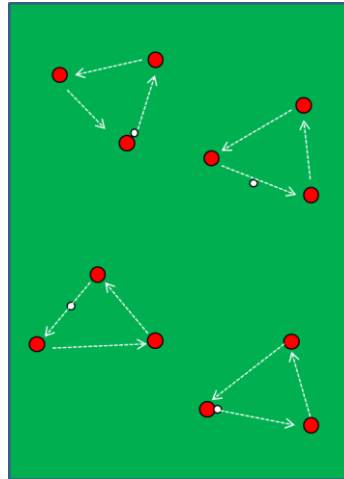
BALLKONTROLL & RYTME

PÅ STEDET DRILL

Toe – Taps
 Innside – Innside
 W's
 Pull – Push
 Baby V's
 Trekanter
 Innside – Utside (1 fot)

15 min

KRAFTTILPASNING OG RYTME I FOTBALLBEVEGELSER



3 TOUCH I TREKANT

ØVELSE
31

30 min

SPILL

SPILL

3V3 / 4v4 / 5v5

INGEN COACHING

ROS / ROS / ROS

Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

Vær nøye med instruksjonsbilder.

Fysisk ta tak og juster ankel / fotblad hos de som gjør ting feil.

Vær nøye med avstand under oppsett av øvelsen.

6 – 8 meter mellom spillerne

Rytme i:

- 1) Medtak
- 2) Tilrettelegging
- 3) Pasning

Coaching

Få på plass:

- 1) Avstand og vinkler
- 2) Bruk av riktig fot
- 3) God 3 touch rytme

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

ROS GODE PRESTASJONER

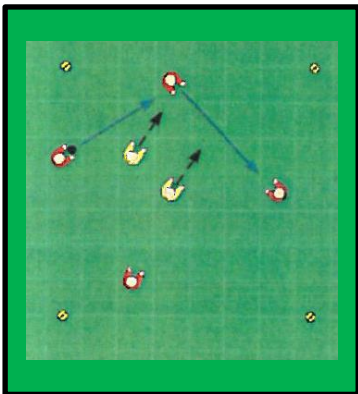
100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 6

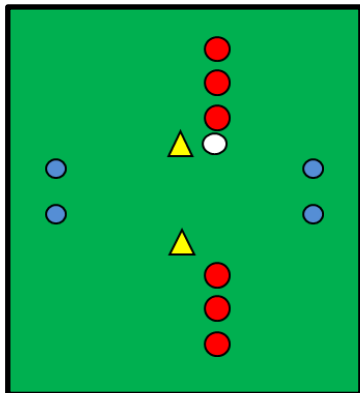
10 min

OPPVARMING



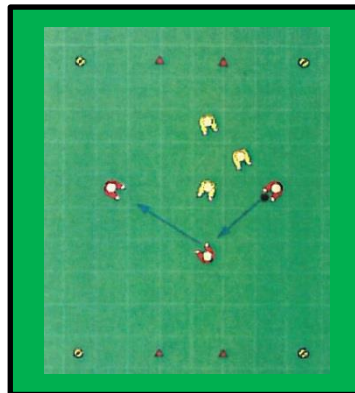
15 min

KRAFTTILPASNING I MEDTAK



15 min

PASNINGSSPILL



30 min

SPILL

SPILL

3V3 4V4

AKTIV COACHING

BEVEGELSE / ORIENTERING
PASNINGSSVALG

ROS DET DU VIL SE MER AV!

4 MOT 2

NØYE MED BEVEGELSE UT AV
PASNINGSSKYGGE

KREV FOKUS

**MEDTAK GJENNOM
SIDEPORT**

Vær tydelig på at første
touch skal MOT
kjetleporten og føring
gjennom.

3 MO3 MED SMÅMÅL

«Bevegelse for å kunne få
ballen»

«Ut av pasningskyggen»

«Slå og gå»

ROS GODE PRESTASJONER

100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 7

10 min

FØRING

FØRING

START – STOPP

Pull – Push - Akselrer

Innside – Utside (1 fot)

Innside – Innside (framover)

Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

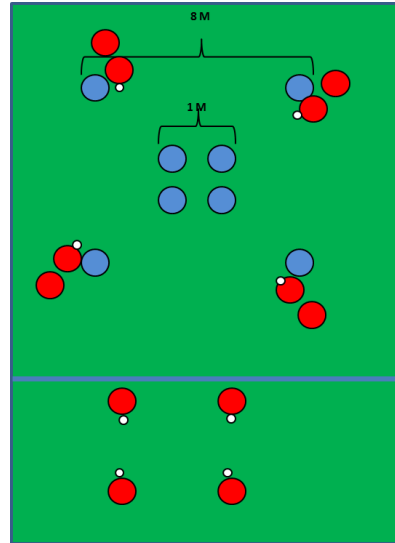
Vær nøye med instruksjonsbilder.

Hold tempo nede.

AKTIV COACHING

15 min

FØRING / VENDING



Vær nøye med avstand under merkingen av øvelsen.

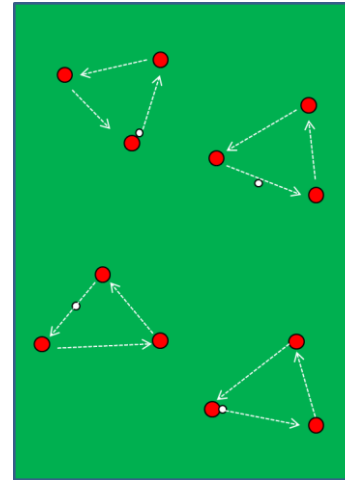
Oppfordre til:

- 1) Før rolig inn og vend
- 2) Gjør 1 rykktouch
- 3) Før rolig inn.

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

15 min

MEDTAK / PASNING



3 TOUCH I TREKANT

Coaching

Få på plass:

- 1) Avstand og vinkler
- 2) Bruk av riktig fot

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

35 min

SPILL

SPILL
5 V 5

OPPFORDRE TIL: PASNINGER

SE TIDLIG – SPILL TIDLIG

ROS DET DU VIL SE IGEN

ROS GODE PRESTASJONER

100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 8

10 min

FØRING

FØRING

START – STOPP

Pull – Push - Akselrer

Innside – Utside (1 fot)

Innside – Innside (framover)

Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

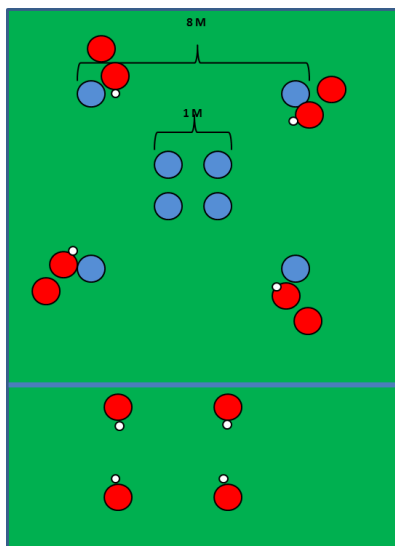
Vær nøye med instruksjonsbilder.

Hold tempo nede.

AKTIV COACHING

15 min

FØRING / VENDING



Vær nøye med avstand under merkingen av øvelsen.

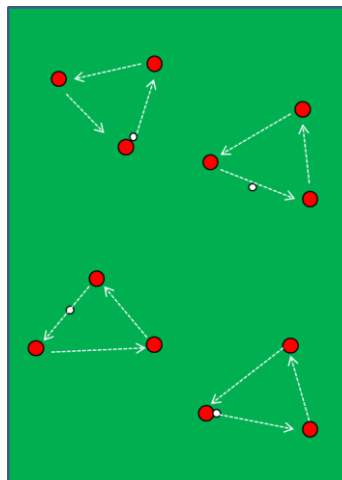
Oppfordre til:

- 1) Før rolig inn og vend
- 2) Gjør 1 rykktouch
- 3) Før rolig inn.

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

15 min

MEDTAK / PASNING



3 TOUCH I TREKANT

Coaching

Få på plass:

- 1) Avstand og vinkler
- 2) Bruk av riktig fot

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

35 min

SPILL

SPILL

5 V 5

OPPFORDRE TIL: PASNINGER

SE TIDLIG – SPILL TIDLIG

ROS DET DU VIL SE IGEN

ROS GODE PRESTASJONER

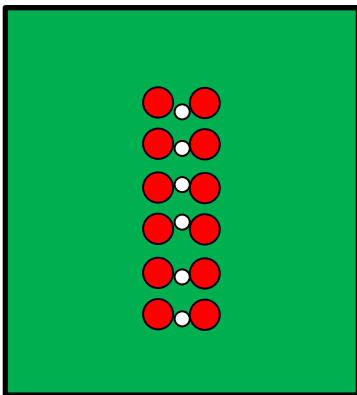
100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 9

5 - 10 min

TREFFPUNKT FOT/BALL



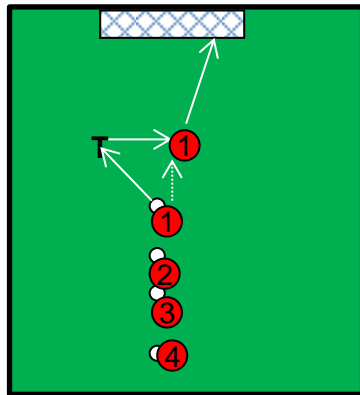
Fysisk ta tak og juster ankel / fotblad hos de som gjør ting feil.

ØVELSEN ER HENSIKTSMESSIG FOR Å ØVE FØLELSEN AV TREFFPUNKT PÅ BALLEN.

BLI VANT MED Å BRUKE VRIST MOT BALLEN

DETTE ER GRUNNLEGGENDE FOR SENERE Å ØVE TILSLAG I EN MER SAMMENSATT KONTEKST

20 min



Del inn i 2 Grupper
1 som avslutter
1 gjør venteøvelsen m. trener

VENTEØVELSE

BASIC

LÅR VRIST

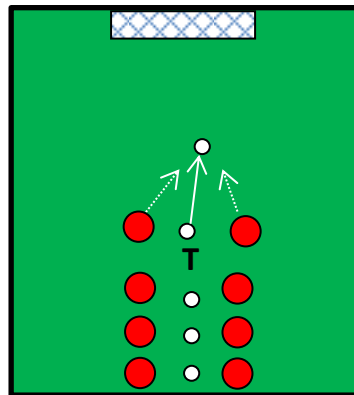
VRIST DIREKTE

PS: BEGGE BEIN

TRENER(E) KASTER

10 min

1 mot 1 duell



Duell mellom to spillere:
Førstemann er angriper.
Nr 2 er forsvarer.

NØKKELPUNKTER COACHING:

VIKTIG Å VISE TYDELIG!

UNDER UTFØRELSE:

«Kjempe om ballen»
«Utfordre med fart»
«Ikke gi seg»

AKTIV COACHING KREVES!

+

30 min

SPILL

SPILL
3 VS 3 PLUSS KEEPER

KORT BANE

OPPFORDRE TIL: SKUDD

ROS DET DU VIL SE IGJEN

ROS GODE PRESTASJONER

100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 10

10 min

TREFFPUNKT / BALANSE

BASIC – STÅ PÅ EN FOT

LÅR VRIST

VRIST DIREKTE

PS: BEGGE BEIN

TRENER(E) KASTER

SPILLERE SOM KASTER
PRESIST KAN JOBBE
SAMMEN

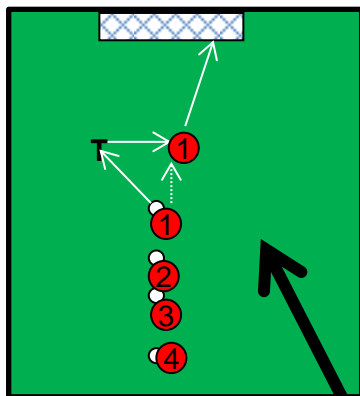
Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

Vær nøye med instruksjonsbilder.

Fysisk ta tak og juster ankel / fotblad hos de som gjør ting feil.

2 x 10 min

ENKEL VEGG + SKUDD



Vegg med trener
Skudd med strak vrist

VARIASJON

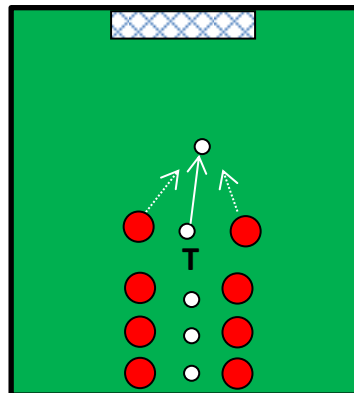
2 Grupper: Trener kaster ball som spretter: - Spiller skyter med vrist i målet.

Oppfordre til:

- 1) Strak vrist
- 2) Forsøk å treffe mens ball er på vei ned

10 min

1 MOT 1 DUELL



Duell mellom to spillere:
Førstemann er angriper.
Nr 2 er forsvarer.

NØKKELPUNKTER Coaching

Få på plass:

- 1) «Rolig men klar»
- 2) Standfot
- 3) Strak vrist
- 4) Ordentlig tilslag gjennom ballen

PS:

Bruk like mye tid på hver fot.

35 min

SPILL

SPILL

3 VS 3 PLUSS KEEPER

KORT BANE

OPPFORDRE TIL: SKUDD

ROS DET DU VIL SE IGEN

ROS GODE PRESTASJONER

100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 11

10 min

BALLKONTROLL & RYTME

PÅ STEDET DRILL

ØVELSER S 4

Toe – Taps
 Sålerulle
 Innside – Innside
 W's
 Pull – Push
 Baby V's
 Trekanter
 Innside – Utside (1 fot)

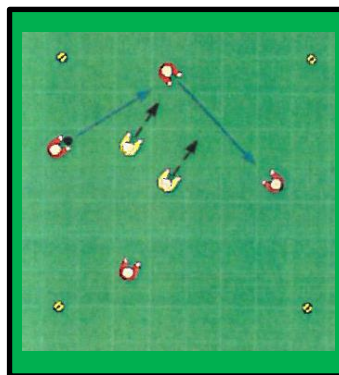
Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

Vær nøye med instruksjonsbilder.

Fysisk ta tak og juster ankel / fotblad hos de som gjør ting feil.

10 min

4 MOT 2 I FIRKANT



Fokuser på de to i midten

UNDER ØVELSEN:

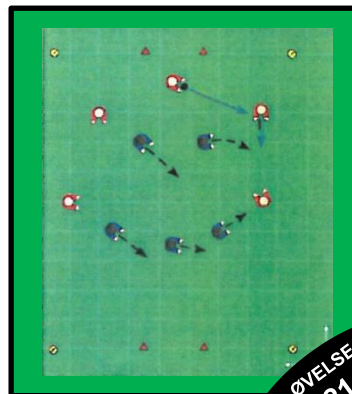
«Les hvor han vil forsøke å spille ballen»

«Jag ballen maksimalt / Press hardt mens ballen går».

«Bryt ballbanen»

25 min

«Enkel defensiv omstilling»



UNDER ØVELSEN:

«RASKT INN FOR Å VINNE BALL»

TON NED FEDEBACK TIL ANGRIPENDE LAG: NÅR SPILLEREN VINNER BALLEN:

«SETT FART UT AV SITUASJONEN»
 «BEVEGELSE PÅ MEDSPILLERE / SPILBAR»

TIL FORSVARENDE LAG: NÅR SPILLEREN MISTER BALLEN:

«HURTIG HJEM / VINN BALLEN TILBAKE»
 «HURTIG PÅ RIKTIG SIDE»

35 min

SPILL

SPILL

6 mot 6
LITT STØRRE BANE

OPPFORDRE TIL:

OMSTILLING
 INN Å VINNE BALL

ROS GODE PRESTASJONER

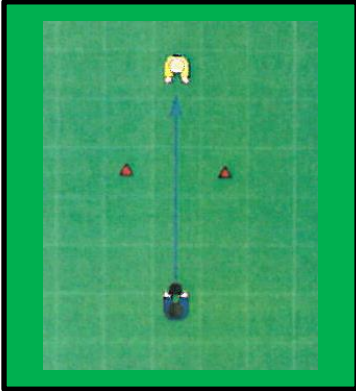
100 : 0

POSITIV / NEGATIV

ØKT 12

10 min

BALLKONTROLL & RYTME



Stram organisering er avgjørende for gjennomføring av denne økten.

Vær nøye med instruksjonsbilder.

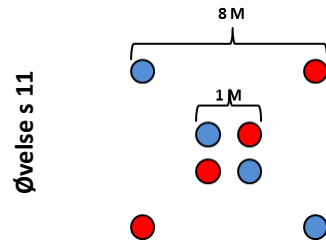
3 touch rytme

Medtak, legg til rette, pasning

15 min

VENDINGER

VENDING & PASNING



Utsidevending
Såledragning/Innside
Cruyff - vending

Vær nøye med avstand under merkingen av øvelsen.

Oppfordre til:

- 1) å vende
- 2) Gjør 1 mellomtouch
- 3) Spill på 3. touch.

PS: Bruk like lang tid på begge bein. Husk derfor å snu vei halvveis

10 min

LANGPASNING

2 OG 2

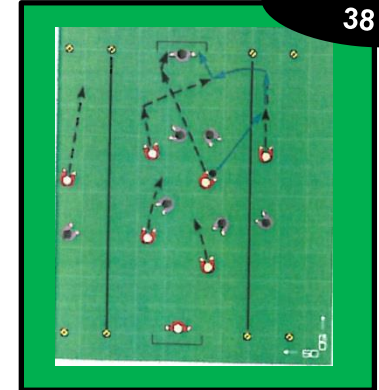
LANGPASNINGER

Kulepunkter Coaching

- 1) Standfot
- 2) Halvtliggende vrist
- 3) Treffpunkt fot og ball

35 min

SPILL m INNLEGGSSONE



ROS GODE PRESTASJONER

80 : 20

POSITIV / KONSTRUKTIV