

**Denne treningsøkta tilhører nivå 8 i utviklingsplan:
TINE Fotballskole 2016**

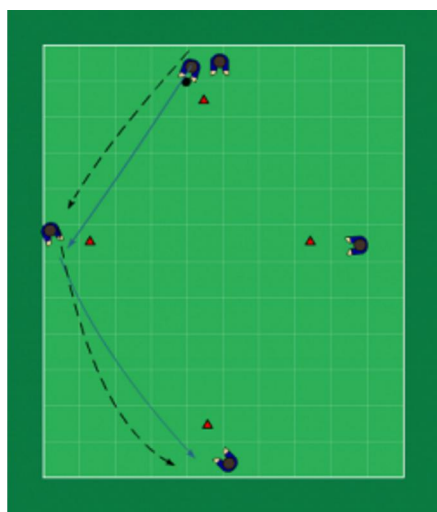
Tittel på nivået	1A og vi andre (+ to økter med forsvarsspill, øvet)
Aldersgruppe	11-12 år
Laget av	Norges Fotballforbund (Alpha)
Økt nummer	1 av 9
Total varighet	Spillere: 90 min Målvakter: 90 min

Tittel på denne treningsøkta

TINE Fotballskole 11-12 år, dag 1 økt 1 - LETT

OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



Angrepsspill

1A og vi andre (2. og 3. angriper)

"Diamanten"

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

Organisering:

6-8 spillere i "Diamant". Pasnings og mottaksøvelse med to spillere på hvert hjørne. Pasning til neste spiller (hjørne), retningsbestemt medtak på færrest mulig touch før neste pasning.

Læringsmomenter:

1A og vi andre: Vise god orientering i forkant, posisjonering og vinkel i forhold til retningsbestemt medtak.

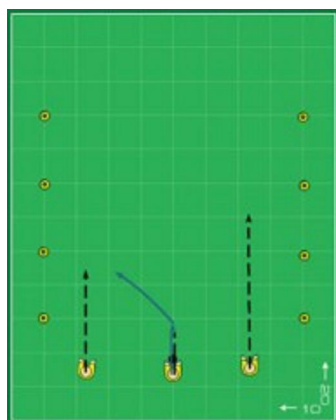
1A: Spille pasning i forhold til 2A sin posisjonering (vinkel, avstand og bevegelse).

Variasjoner:

Varier retning, størrelse på "diamanten" og med to baller samtidig.

HOVEDDEL

Varighet: spillere - 55 min, målvakter - 55 min



Spille med og mot

Pasningsspill - Ballkontroll

3 på medløp (ni-koneren)

(For utespillere og målvakter)

Varighet 20 min

Organisering:

- Tre og tre spillere samarbeider med å spille pasninger fra en side til en annen.
- Banestørrelse ca. 30X50 meter.
- Pasningen slås fra sentral spiller på medløp mot hhv. høyre eller venstre spiller.
- Neste pasning slås deretter over til spiller på motsatt side.
- Så slås pasning til sentral spiller på neste 3 gruppe (motsatt side).

Læringsmomenter:

- Tilslagsferdigheter på ulike delferdigheter (innside, ytterside, tempo og halvtliggende vrist).
- Timing (pasning på medløp), bevegelse ifht. ballfører.

Variasjoner:

- Ulike pasningskombinasjoner. Legg inn (passivt) press/motstander.

**Smålagsspill****Spill fire mot fire****4 mot 4 - vende spill**

(For utespillere og målvakter)

Varighet 35 min**Organisering:**

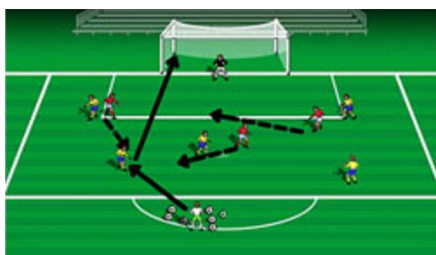
- Spill 4 mot 4 med 2 mål (porter) bredt i banen
- Scoring ved å føre ball gjennom port med kontroll

Læringsmomenter:

- Hvor spiller jeg pasning?
- Hvor er det ledig rom/medspillere
- Komme seg fra trangt til ledig
- Hvilken teknikk bruker jeg, kan jeg bruke noe jeg lærte i tilslagssirkelen?

Variasjoner:

- Lag banen smalere/bredere/kortere/lengre
- Legg in touchbegrensning

AVSLUTNING**Varighet: spillere - 20 min, målvakter - 20 min****Scoringstrening****På mål****5 mot 3 i 16-meteren**

(For utespillere og målvakter)

Varighet 20 min**Organisering:**

- Trener starter aktiviteten ved å spille ballen inn til "laget" i overtall
- Ballen skal da så fort som mulig i mål, da kommer det ny ball fra trener med en gang

Læringsmomenter:

- 1A: Skyte selv eller spille pasning til bedre plassert spiller?
- Vi andre: Hvordan hjelper vi 1A
- Score mål!

Variasjoner:

- Flere motspillere
- Mindre område