

**Denne treningsøkta tilhører nivå 7 i utviklingsplan:
TINE Fotballskole 2016**

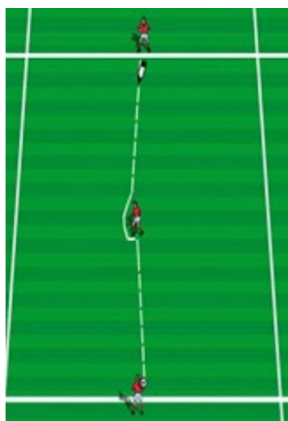
Tittel på nivået	1A og vi andre (+ to økter med forsvarsspill, nybegynner)
Aldersgruppe	9-10 år
Laget av	Norges Fotballforbund (Alpha)
Økt nummer	2 av 9
Total varighet	Spillere: 90 min Målvakter: 90 min

Tittel på denne treningsøkta

TINE Fotballskole 9-10 år, dag 1 økt 2 - LETT

OPPVARMING

Varighet: spillere - 25 min, målvakter - 25 min



Spille med og mot
Pasningsspill - Ballkontroll
Mottak - vending - pasning
 (For utespillere og målvakter)
Varighet 15 min

Organisering:

3 spillere på linje med 5-7 m mellomrom. Spiller A slår til B i midten, B vender og spiller til C. Deretter motsatt vei. Bytt plass etter litt tid.

Læringsmomenter:

- Lag god vinkel / skråstill
- Orientering før mottak
- Vending med innside og utside.
- Slippe ball forbi uten touch
- Lavt tyngdepunkt.
- Tyngdeoverføring i forkant (finte).

Variasjoner:

- Ulike serv fra pasningsspillere;
- "Kameratpasning"
- Ulik kraft i pasningen, langs bakken og i lufta
- Spiller som skal motta ball beveger seg på kortsiden for å angi hvor han eller hun vil ha ballen. (Dette trigger fokus på orientering i forkant)



Spille med og mot
Pasningsspill - Ballkontroll
Mottak - vending - pasning med og uten motstand
 (For utespillere og målvakter)
Varighet 10 min

Organisering:

4 spillere på linje. A slår opp til B, C passiv i ryggen på B. Spiller B vender opp og slår pasning til D. Deretter D til C, med B passiv i rygg, osv. Bytt plasser etter noe tid.

Læringsmomenter:

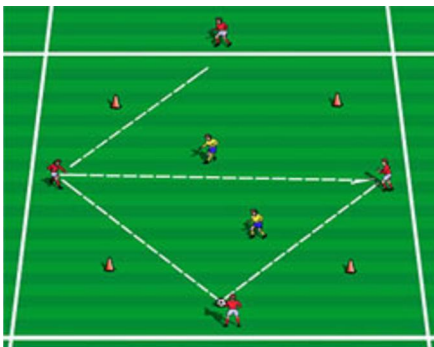
- Lag god vinkel / skråstill
- Orientering før mottak.
- Vende foran motstander eller vende forbi i mottaket
- Vending med innside og utside.
- Slippe ball forbi uten touch
- Lavt tyngdepunkt.
- Tyngdeoverføring i forkant (finte).

Instruksjonspunkter:

- Ulike serv fra pasningsspillere;
- "Kameratpasning"
- Ulik kraft i pasningen, langs bakken og i lufta
- Spiller som skal motta ball beveger seg på kortsiden for å angi hvor han eller hun vil ha ballen. (Dette trigger fokus på orientering i forkant)

HOVEDDEL

Varighet: spillere - 50 min, målvakter - 50 min

**Spille med og mot****Firkantøvelser****Firkant - 4 mot 2**

(For utespillere og målvakter)

Varighet 20 min**Organisering:**

- 4 spillere utenfor firkanten, 2 motspillere inni.
- Spillerne kan ikke bevege seg ut av eller inn i firkanten.
- De 4 skal spille pasninger til hverandre gjennom firkanten til medspiller.
- Spillerne bytter plass (ute/inne) etter en viss tid.

Læringsmomenter:

- Pasningskvalitet og valg
- Igangsetting
- Forsvarere må flytte bein når ball er på vei mellom to spillere

Variasjoner:

- Størrelse på firkant
- Touchbegrensning

**Smålagsspill****Spill fire mot fire****4 mot 4 + keepere**

(For utespillere og målvakter)

Varighet 30 min**Organisering:**

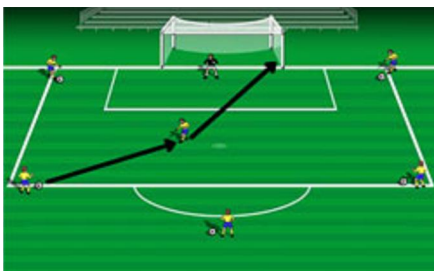
- Spill 4 mot 4 mot 2 mål

Læringsmomenter:

- Se og vektlegg tidligere læringsmomenter i økta
- Ta hensyn til spillernes ferdighetsnivå
- Hold fokus på få læringsmomenter

Variasjoner:

- Varier banestørrelse
- Varier antall spillere etter ferdighetsnivå
- Eventuelt bruk joker
- Få keeperen med som en del av laget, både i forsvar og angrep

AVSLUTNING**Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min****Scoringstrening****På mål****Pasning fra ulike vinkler**

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min**Organisering:**

- 4-6 spillere server fra forskjellige vinkler til spillere som skal avslutte etter et medtak
- Med en gang en har avsluttet kommer ny spiller og gjør seg klar
- Spilleren som har avsluttet henter ball og gir tilbake til serveren

Læringsmomenter:

- Treffpunkt på ballen
- Stivt ankelledd
- Åpne opp innsiden av foten
- Bruk begge bein

Variasjoner:

- Legg føringer for hvordan servene skal være, i luft/langs bakken
- Varier avstanden til mål
- Touchbegrensning