

equinor 

VI STØTTER

MORGENDAGENS
HELT



Norges Fotballforbunds treningsanbefalinger for barnefotballen 6-10 år. I Koronaperioden.



Dette heftet ligner mye på «Koronaversjonen» av Landslagsskolen, som vi ga ut forrige uke.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/2020/koronaversjon-av-landslagsskolen/>

Vi så imidlertid behov for noen justeringer og et øvelsesutvalg som i enda større grad treffer de yngste. Dette heftet kan følgelig leses som NFF`s anbefalinger hva gjelder øvelser og trening for våre aller yngste spillere fremover.

Vi må evne å ha to tanker i hodet samtidig:

- Treningene skal føles trygge og ivareta retningslinjene knyttet til Koronasmitte
- Vi må gjøre alt vi kan for at våre barn og unge får så utviklende og inspirerende fotballtreninger som overhodet mulig.

Forhåpentligvis vil dette heftet være til hjelp!

God trening!

Håkon Grøttland, Seksjonsleder Spiller og Trenerutvikling.

Bo F. Gustavson, Fagansvarlig Barn og Ungdom



Sjekkliste for god trening i barne og ungdomsfotballen.

I rødt punkter treneren må være obs på i koronaperioden

- Øktene er godt forberedt, det er høy aktivitet og lite dødtid.
- All aktivitet med ball.
- Med og motspillere i flest mulig øvelser.
- Flest mulig øvelser som trigger fart og retningsforandringer.
- Konkurranser brukes som virkemiddel for å skape engasjement og spenning.
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterker det som er positivt.
- Treneren er en tydelig leder. Det skal være orden og fokus når vi trener.
- Alltid en meter eller mer mellom spillerne.
- Heller for stor enn for liten bane.
- Alltid overtall / undertall i spill / motspill – øvelser
- Unngå aggressivt forsvarsspill – oppfordre til «Skyggeforsvar»



Gjennomføring av økt.

Videre i dette heftet presenteres det øvelser i fire ulike hovedkategorier. Til enhver trening bør man velge en av øvelsene fra hver kategori og tidsbruken bør fordeles omtrentlig slik:

Sjef over ballen (20 %)

Spille med øvelser (30 %)

Spille med og mot øvelser (30 %)

Avslutningsøvelser (20 %)



Sjef over ballen



Stolt hovedsponsor av Landslagsskolen

NORGES FOTBALLFORBUND

Sjef over ballen

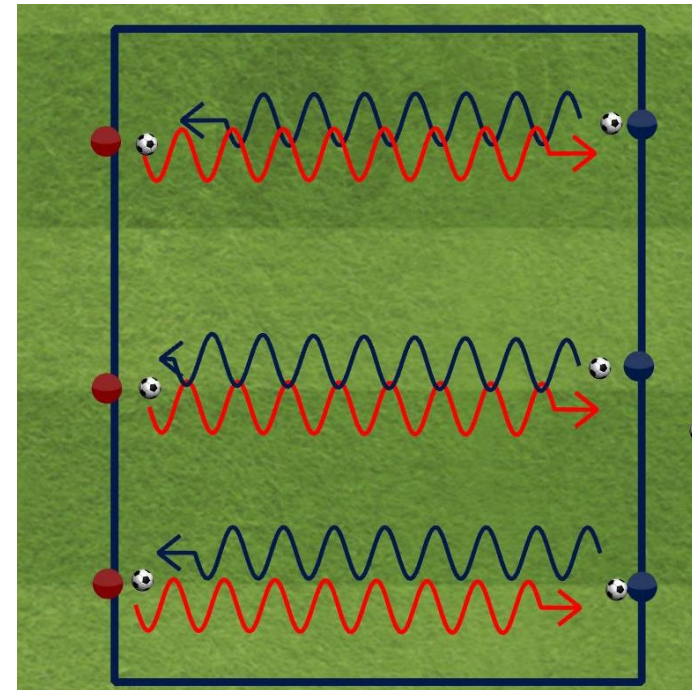
- **Organisering:**
 - 2 og 2 sammen med 1 ball hver
- Treneren gir beskjed om venstre eller høyre
- Spillerne starter så å føre samtidig mot hverandre, og passer på å gå hver sin vei forbi hverandre uten å kollidere.

Variasjoner:

Varier avstanden mellom utgangsposisjonen

Utfordre spillerne på tempo og tempovariasjon

Legg evt. føringer for hva slags type finter spillerne skal bruke



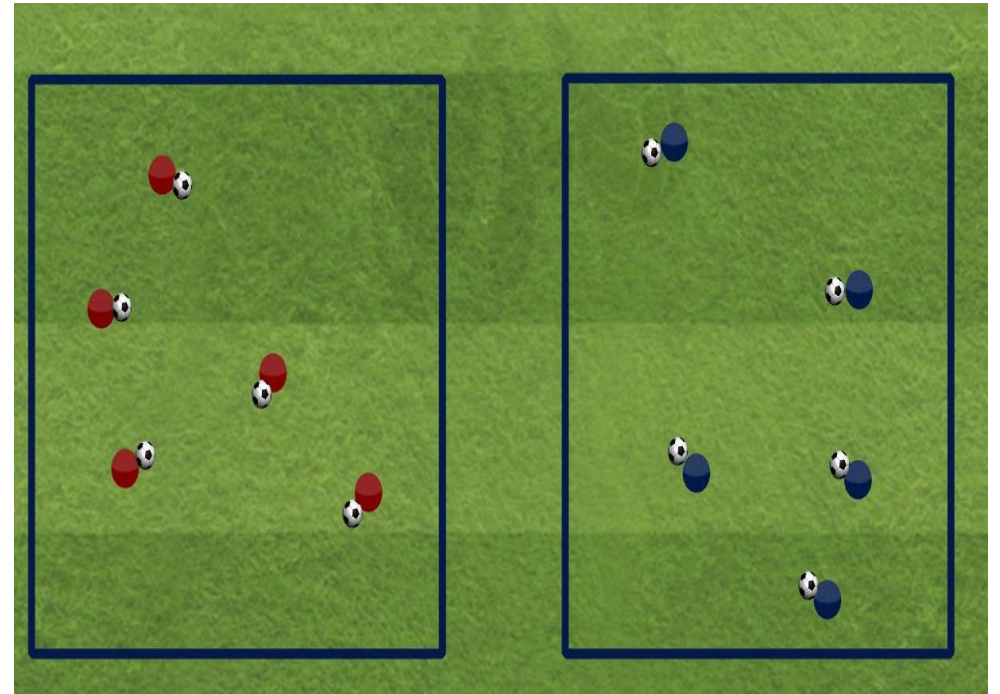
Sjef over ballen

Organisering:

- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område.
- Banestørrelse i forhold til antall.
- Her er alle spillerne en racerbil som skal kjøre i ulike gir, bestemt av treneren.
- Første gir er laveste fart og femte gir er høyeste fart.

Variasjoner:

- Tvungen bruk av venstre, høyre, annenhver fot osv.



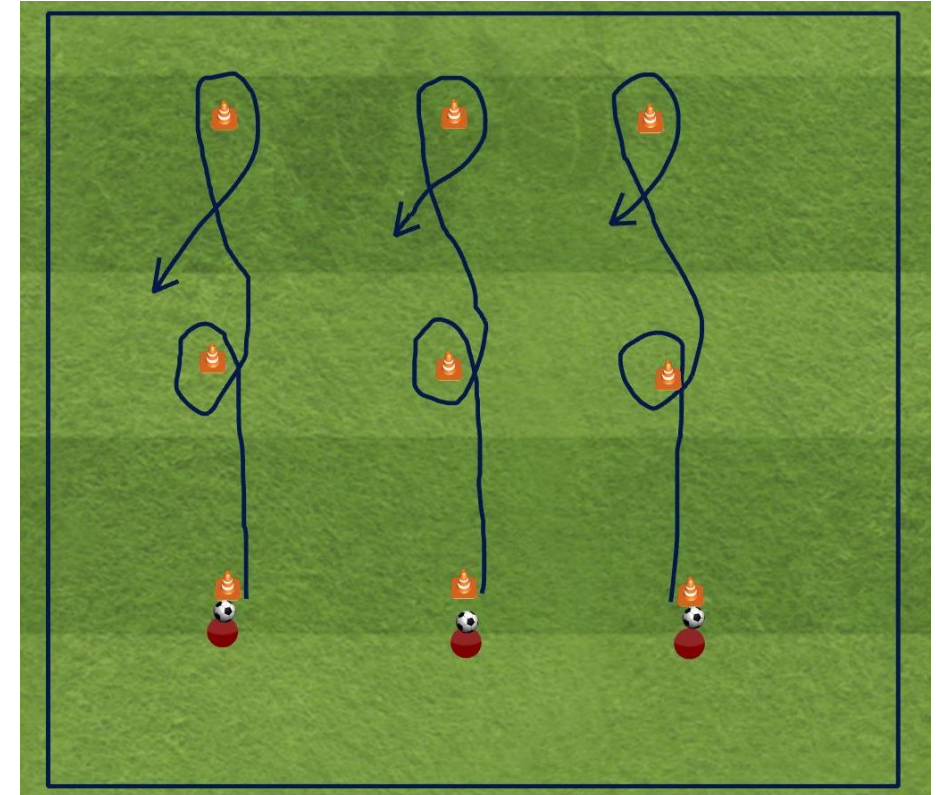
Sjef over ballen

Organisering:

Kjør fotballslalåm som minner om parallellslalåm på hver sin parallelt utlagte slalåmbane. Start gjerne flere samtidig og kjør en omgang om gangen.

Variasjoner:

Del opp i lag og tell sammen de i individuelle plasseringene for å få lagets resultat. Treneren tar tiden på vinnerne i hver omgang og plukker ut treningens raskeste slalåmløp. Bestem hvilken fot eller hvilket tilslag spillerne skal bruke



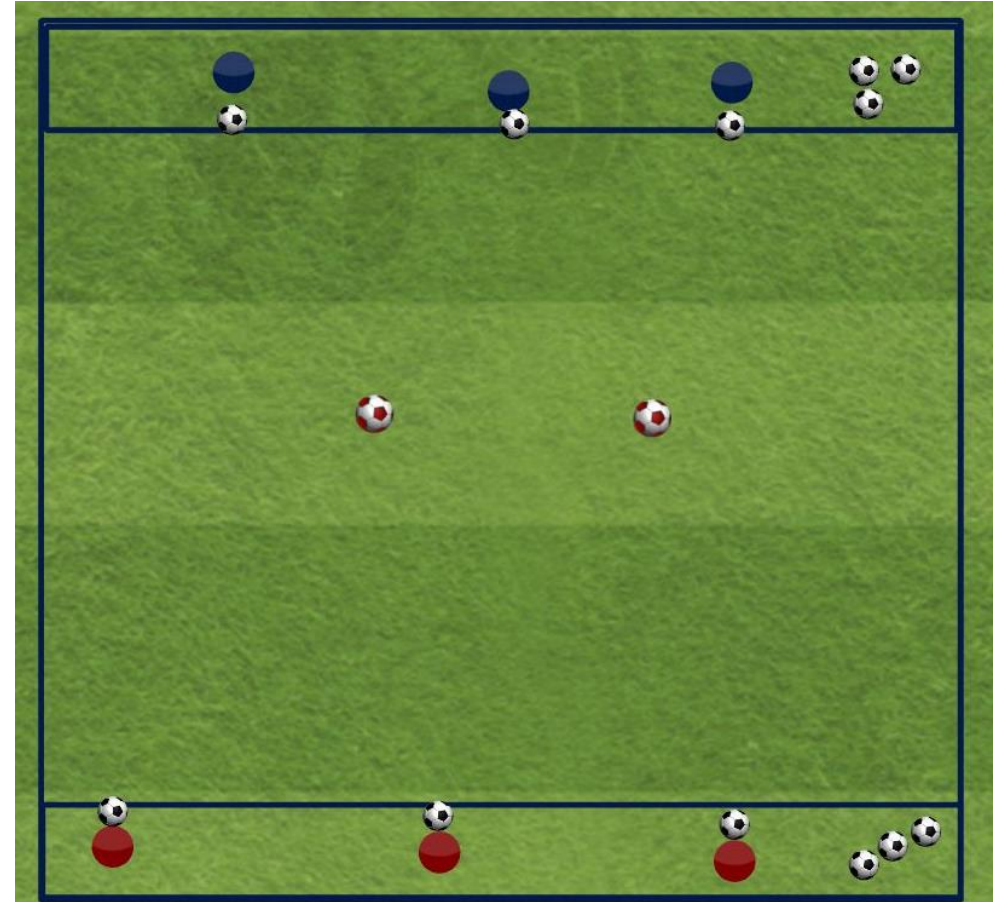
Sjef over ballen

Organisering:

Del spillerne i to lag med en ball per spiller. Plasser lagene på hver sin sidelinje i et kvadrat. Legg to tydelig merkede baller midt i kvadraten, det vil si midt mellom de to lagene. Spillerne starter på signal, og de skal da prøve å treffe ballene i midten slik at de triller over motstandernes linje. Spillerne må hele tiden hente en ny ball og sparke den fra sin egen linje. Det blir seier når begge ballene triller over motstandernes linje, og uavgjort når ballene ruller over hver sin linje.

Variasjoner:

Reguler avstanden. Flere baller eller færre spillere, ved flere baller deles det for eksempel ut poeng per ball som krysser linjen.



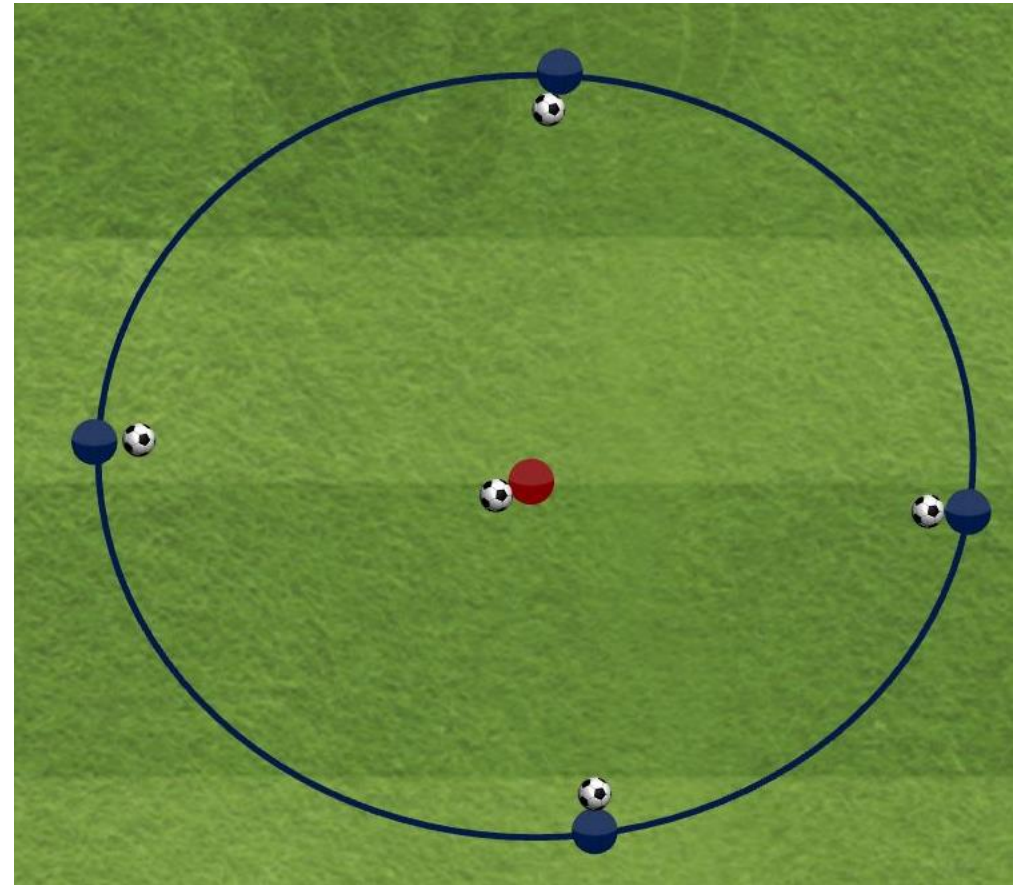
Sjef over ballen

Organisering:

Spillerne står i en sirkel rundt treneren eller en av spillerne. Treneren viser en god vending med ballen, og spillerne prøver å etterlikne vendingen på sin egen måte når de fører ballen ut fra sirkelen og tilbake igjen. Hvis ikke treneren kan vise utførelsen, kan kanskje en spiller vise det, eventuelt kan spillerne se en god vending på video før treningen. Ellers må spillerne trene på vendinger de har trent på før, og som de har god kjennskap til. Spillerne trener i sitt eget tempo slik at hver spiller klarer å utføre vendingen godt. Etter hvert kan spillerne øke tempoet, men aldri høyere tempo enn at de kan vende på en god måte. Når spillerne har trent på en vending en stund, kan de trene på en annen vending. Spillerne kan vende når de selv vil, og føre ballen tilbake i sirkelen igjen, og de kan også vende fram og tilbake flere ganger.

Variasjoner:

Legg inn en finte før vendingen og en tempoveksling etter vendingen. La spillerne lukke øynene og tenke på hvordan de skal vende med ballen på en god måte, og etterpå lar du dem forsterke en god utførelse ved at de lukker øynene og tenker på hvordan de gjorde vendingen.





Spille med øvelser



Stolt hovedsponsor av Landslagsskolen

NORGES FOTBALLFORBUND

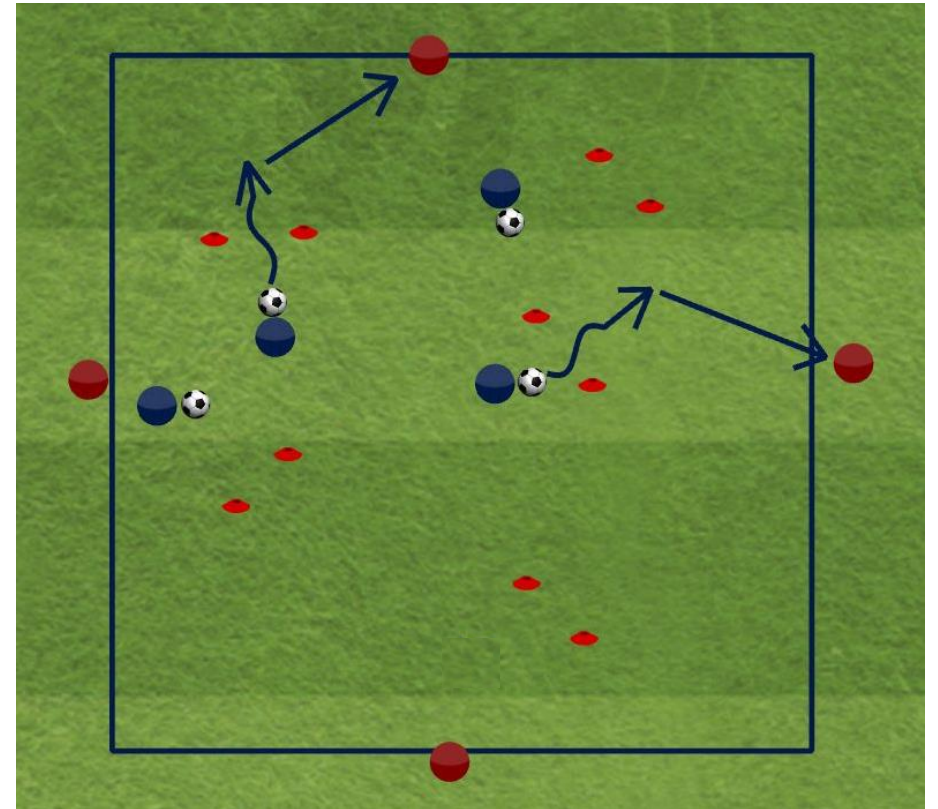
Spille med øvelser

Organisering:

- 6-10 spillere, avlang bane med 5 kjeglemål/porter plassert med forskjellige vinkler inne i banen. 5-10 baller.
- Halvparten av spillerne utenfor banen (vegger), andre halvparten inne på banen hvor de fører ball gjennom portene, for så spille pasning til en ledig spiller utenfor. Ny port og pasningsmottaker hver gang.
- Hvor mange kan du klare på ett minutt?

Variasjoner:

Varier med antall spillere ute/inne, bytte posisjon ute/inne etter pasning.



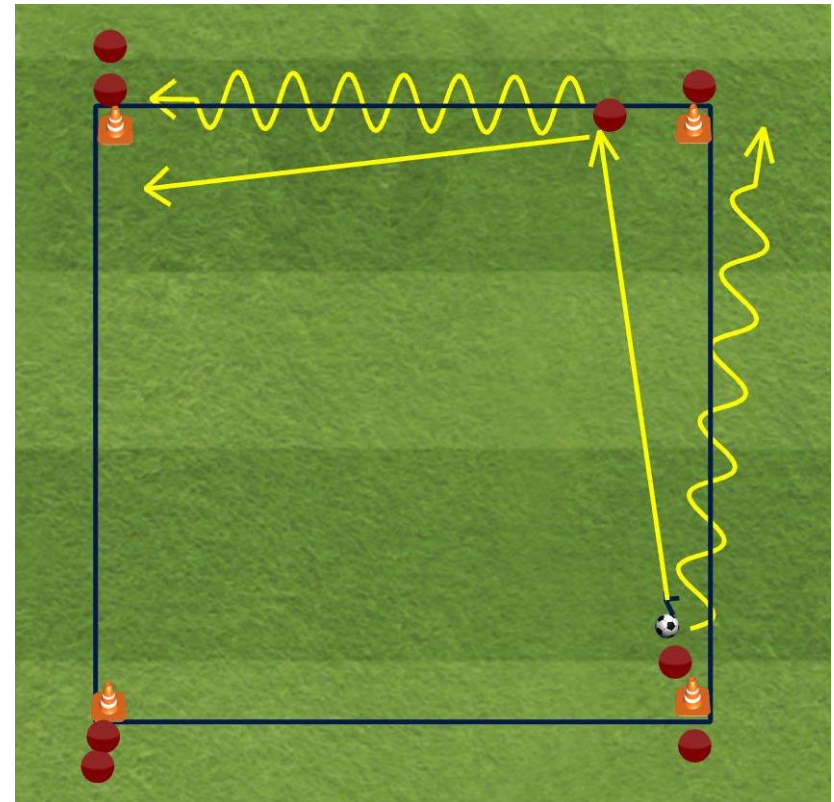
Spille med øvelser

Organisering

- Kvadrat på 25x25 mter.
 - En – to spillere spiller på hver kjege.
- "Startkjege" alltid med to spillere.
 - En spiller møter og får pasning. Spiller støttopasning og gjør en ny bevegelse for å skape vinkel for spill videre.
- Pasning i medløp på spiller i neste kjege. Før man sprinter opp til kjege man spilte pasning til.

Variasjoner

- Variere pasningsretning
- Touchbegrensninger
- Spille opp – tilbake medløp



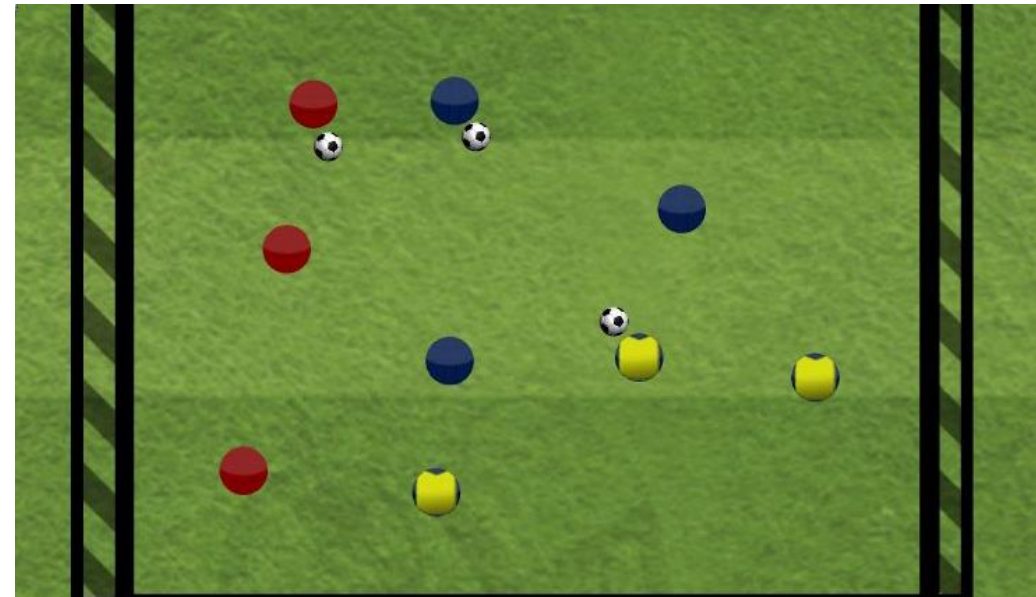
Spille med øvelser

Organisering

- Tre lag á tre spillere, eller fire lag a to spillere
- Hvert lag én ball.
- Spillerne spiller seg imellom i laget og skal føre kontrollert over endelinjene – evt. spille inn på et løp i endesonen.
- Spillet vendes så motsatt vei.
- Maks to touch.

Variasjoner

- Touchbegrensninger.
- Definere minimum antall trekk før føring over linje.
- Antall spillere pr. lag



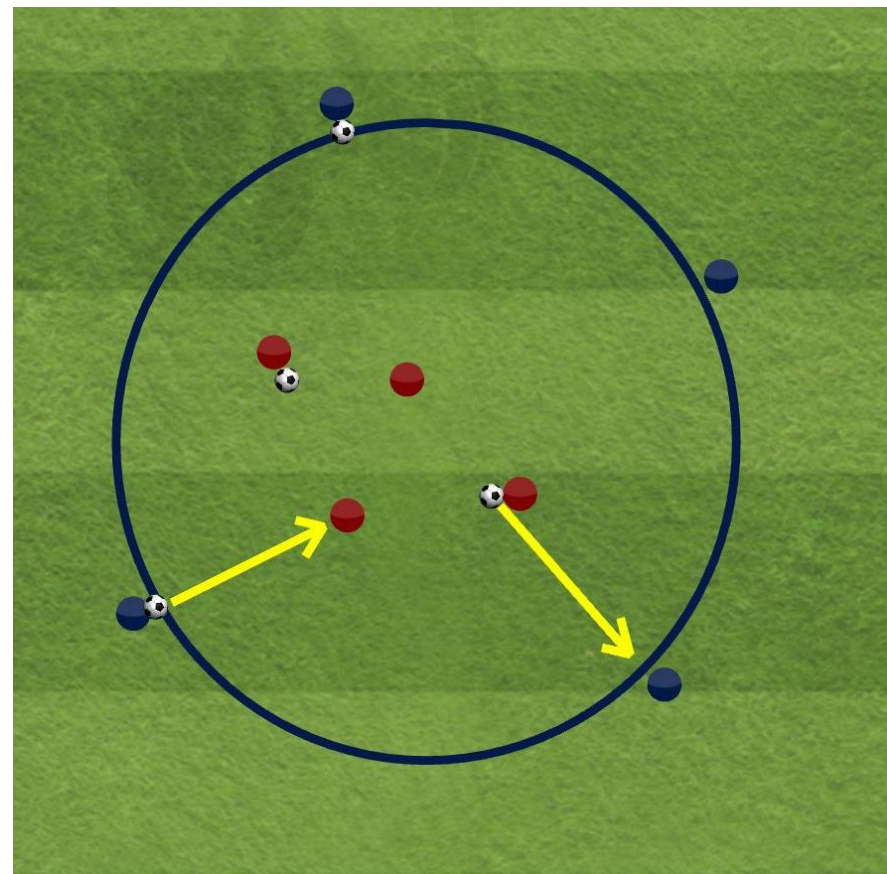
Spille med øvelser

Organisering

- Lag en stor sirkel. Bruk gjerne midtsirkelen.
- Halvparten så mange baller som spillere.
- Like mange spillere utenfor sirkelen som innenfor.
- Spillere utenfor sirkelen skal spille til en ledig spiller inne i sirkelen.
- Spiller inne i sirkel skal spille til en ledig utenfor.
- Bytte roller etter hvert.

Grep/variasjoner

- Touchbegrensninger.
- Antall baller
- Keepere kan få skudd i kropp og kaste istedenfor pasning.





Spille med og mot øvelser



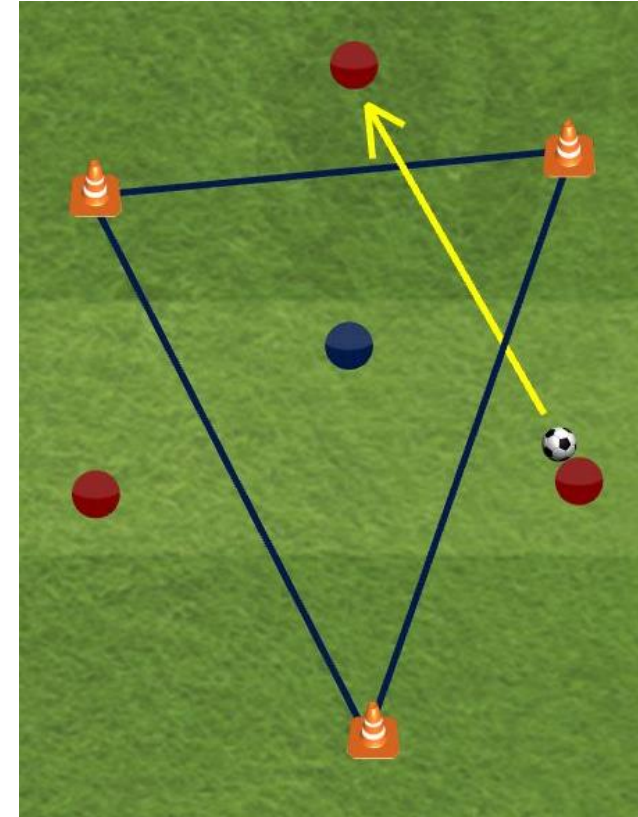
Stolt hovedsponsor av Landslagsskolen

NORGES FOTBALLFORBUND

Spille med og mot øvelser

Organisering

- Lag en trekant med tre røde spillere bak hver sin linje. Blå forsvarsspiller i midten
- De røde skal spille seg imellom og ballen må følgelig krysse to linjer hver gang.
- Hvis spiller i midten bryter pasningen, bytter han / hun med den som misset.
- Maks to touch



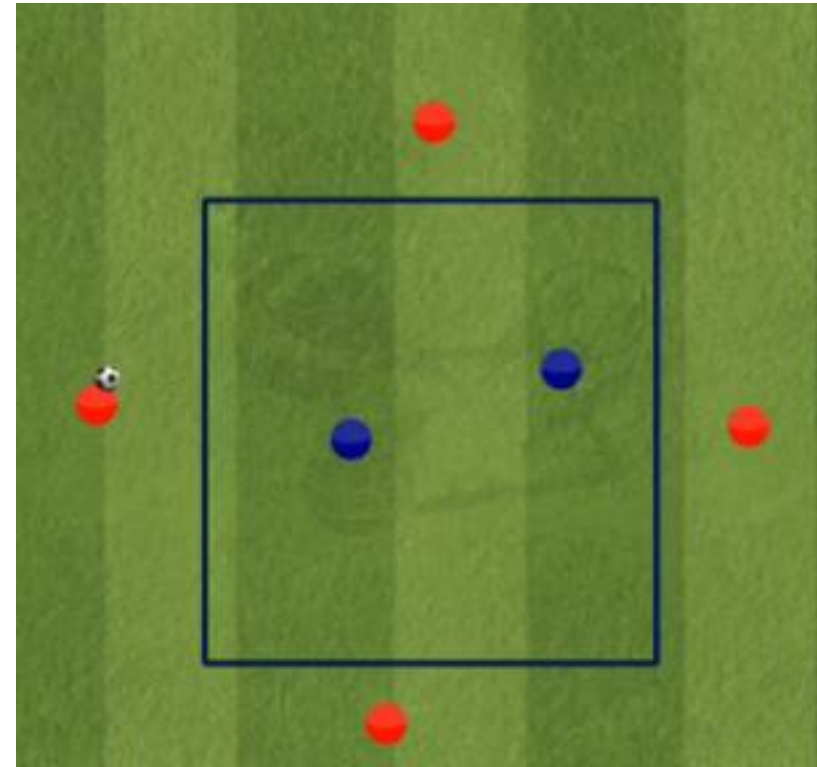
Spille med og mot øvelser

Organisering

- Fire angrepsspillere med ansvar for hver sin side i firkanten.
- En – to forsvarsspillere inne i firkanten.
- Røde spillere skal holde ballen i «laget» gjennom å spille til hverandre. Hver pasning må passere to linjer i firkanten.
- Poeng når ballen passerer to parallelle linjer.
- Blått lag skal forsøke å vinne ball/stenge pasningsvinkler.

Grep/variasjoner

- Antall spillere, firkantstørrelse, touchbegrensinger.



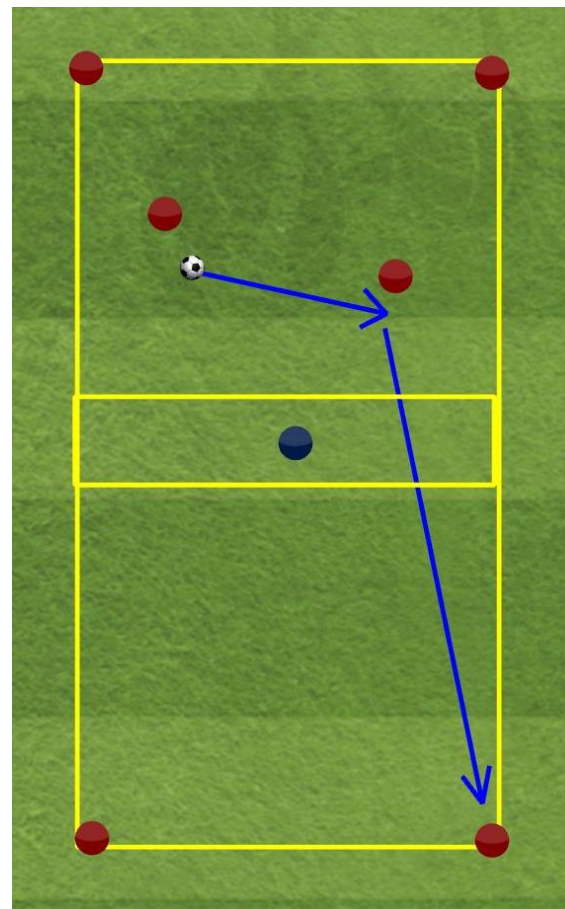
Spille med og mot øvelser

Organisering

- En relativt lang bane. Minimum seks angrepsspillere som deler seg i par.
- 1-2 forsvarsspillere.
- To angrepsspillere skal forsøke å levere ballen til paret på motsatt side.
- En forsvarsspiller i midten som primært skal forsøke å stenge rom.
- Det nye paret kommer da inn i firkanten, mens det forrige stiller seg «bak i køen» på den siden de spilte pasning til.
- Trener setter i gang ny ball til motsatt par ved brudd eller ball ute av spill.

Grep/variasjoner

- Droppe forsvarssone .
- Touchbegrensninger.
- Krav til antall trekk før pasning over.



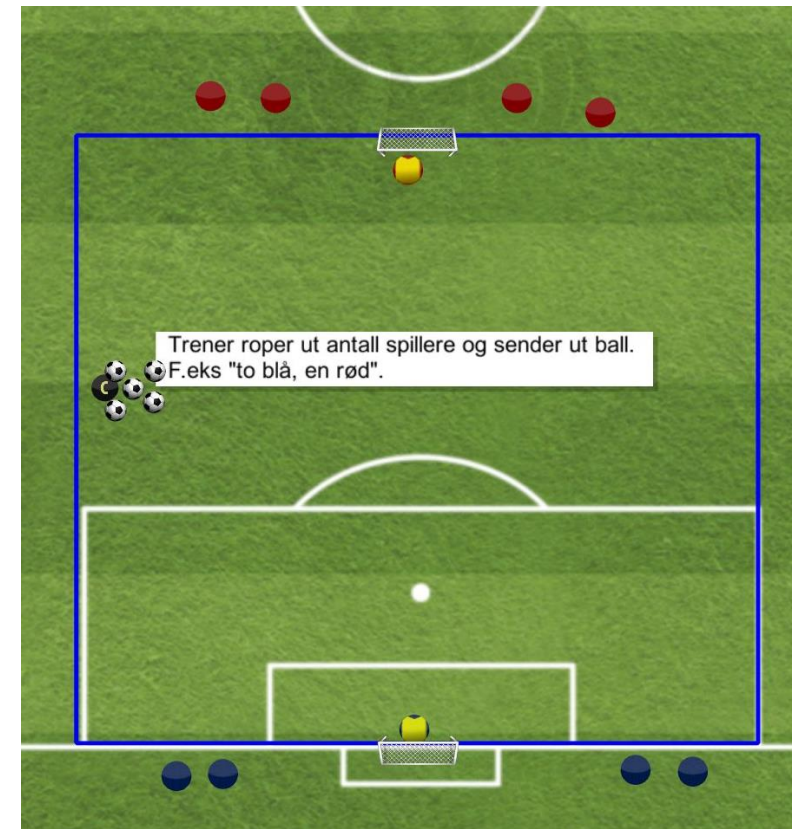
Spille med og mot øvelser

Organisering

- To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje. 3-4 spillere på hvert lag.
- Trener står med ballmagasin og spiller ballen til ett av lagene med ulik kraft og høyde. **Angrepslaget skal alltid være i overtall. Enten 2vs1, 3vs1, eller 4vs2.**
- Trener spiller ballen til ett av lagene, og roper f.eks. «tre rød, en blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å score.
- Trener kan også rope ut flere spillere underveis.
- Hvis forsvarende lag snapper ballen, kan de få lov til å uhindret kontre og forsøke å score.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill eller keeper redder. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

Variasjoner

- Antall spillere, touchbegrensninger, banestørrelse.



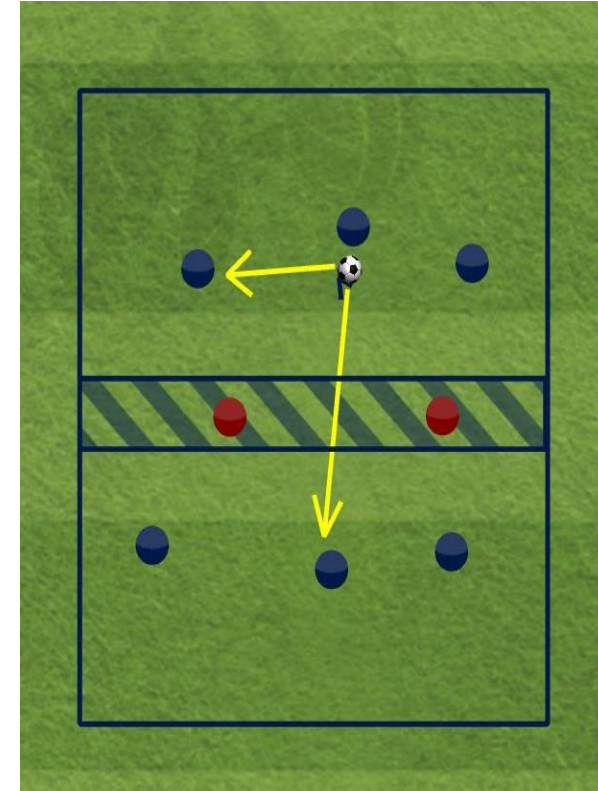
Spille med og mot øvelser

Organisering

- To endesoner med tre angrepsspillere.
- En midtre sone med to forsvarsspillere.
- Angripende lag (blått) skal spille ballen seg imellom i endesonen.
- Når det føles hensiktsmessig, skal de forsøke å spille langs bakken til medspillere i motsatt endesone.

Grep/variasjoner

- Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med én i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.



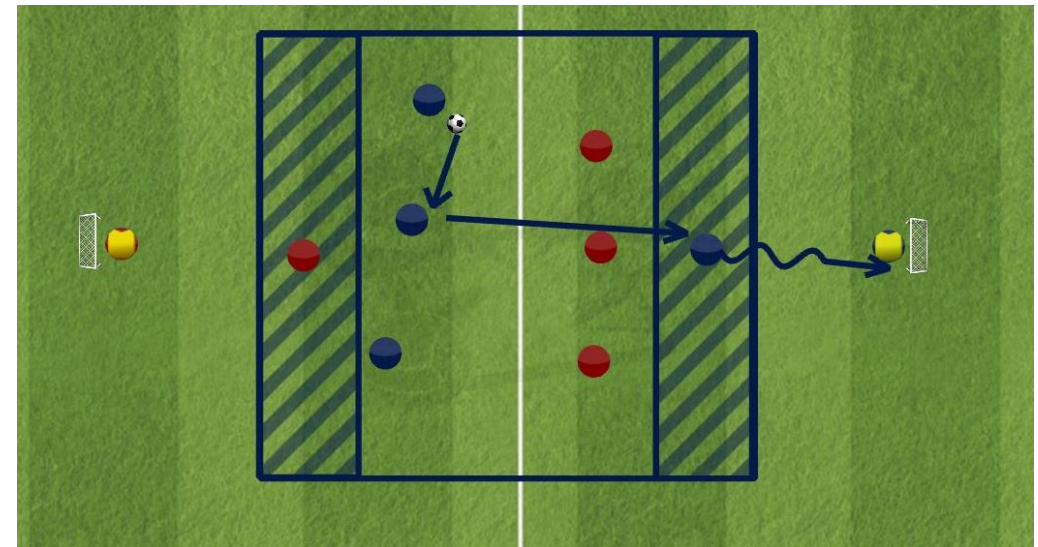
Spille med og mot øvelser

Organisering

- To lag á tre til fire spillere. Spillerne har hvert sitt område og skal holde seg i dette.
- Laget med ball skal spille ballen hurtig seg imellom og forsøke og skape rom slik at de etter hvert kan spille kontrollert over til medspiller i endesonen.
- Spiller i endesonen skal vende opp og skyte på maks to touch.
- Laget uten ball jobber samlet og kompakt og forsøker å stenge rom.
- Lagene angriper annenhver gang

Variasjoner

- Antall spillere i de ulike sonene.
- Touchbegrensninger.
- Innføre «stå i ro forsvar» for de yngste, slik at man greier å spille igjennom.



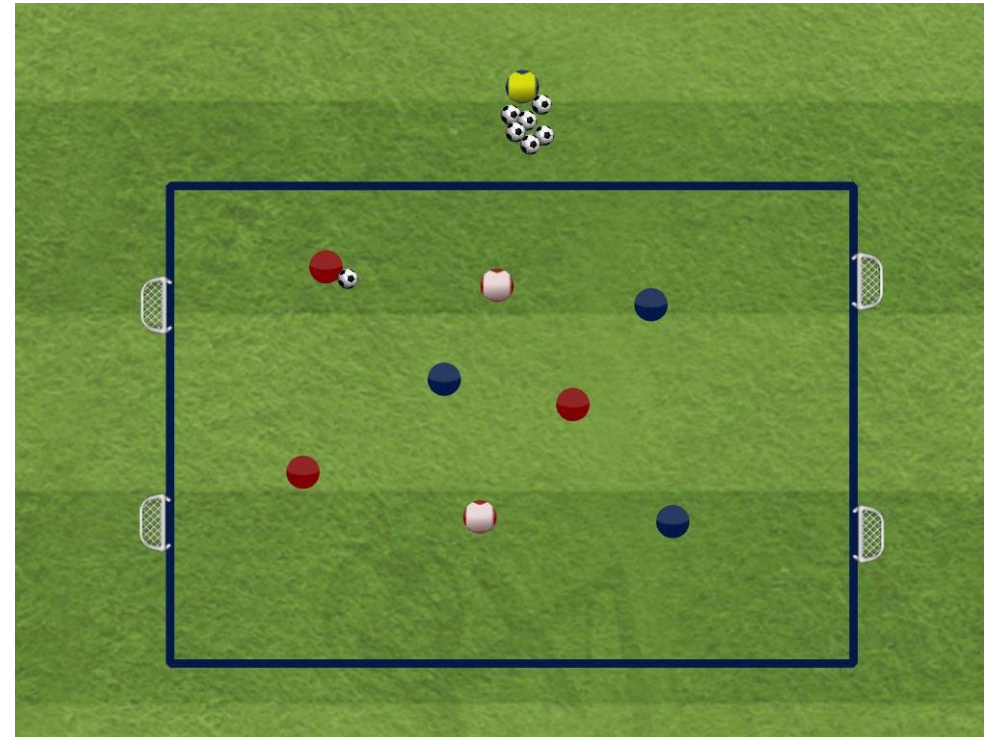
Spille med og mot øvelser

Organisering

- To lag á to - tre spillere + to jokere som alltid er på lag med de som har ballen.
- Scoring på småmål, eller eventuelt større mål med keeper.
- Maks to touch.
- Trener setter i gang ny ball ved dødballer.

Variasjoner

- Antall spillere. Men det bør være et tydelig overtall, så juster antall jokere tilsvarende.
- Føringslinje istedenfor scoring på mål.
- Maks ett touch.



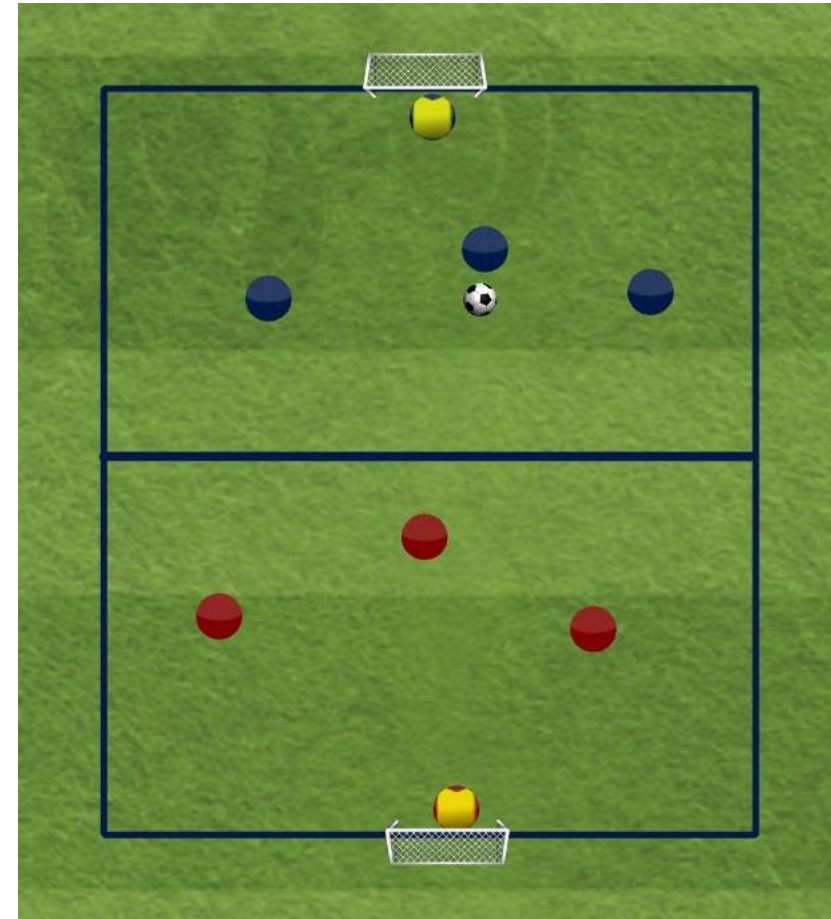
Spille med og mot øvelser

Organisering

- To like store soner med mål i hver ende
- To lag som når de har ballen skal forsøke å skyte og score fra sin sone. På målet i motsatt sone.
- Det laget som ikke har ball kan eventuelt sende opp en spiller som presser i motstanderes sone.

Variasjoner

- Antall spillere
- Banestørrelse
- Antall trekk før skudd





Avslutningstrening



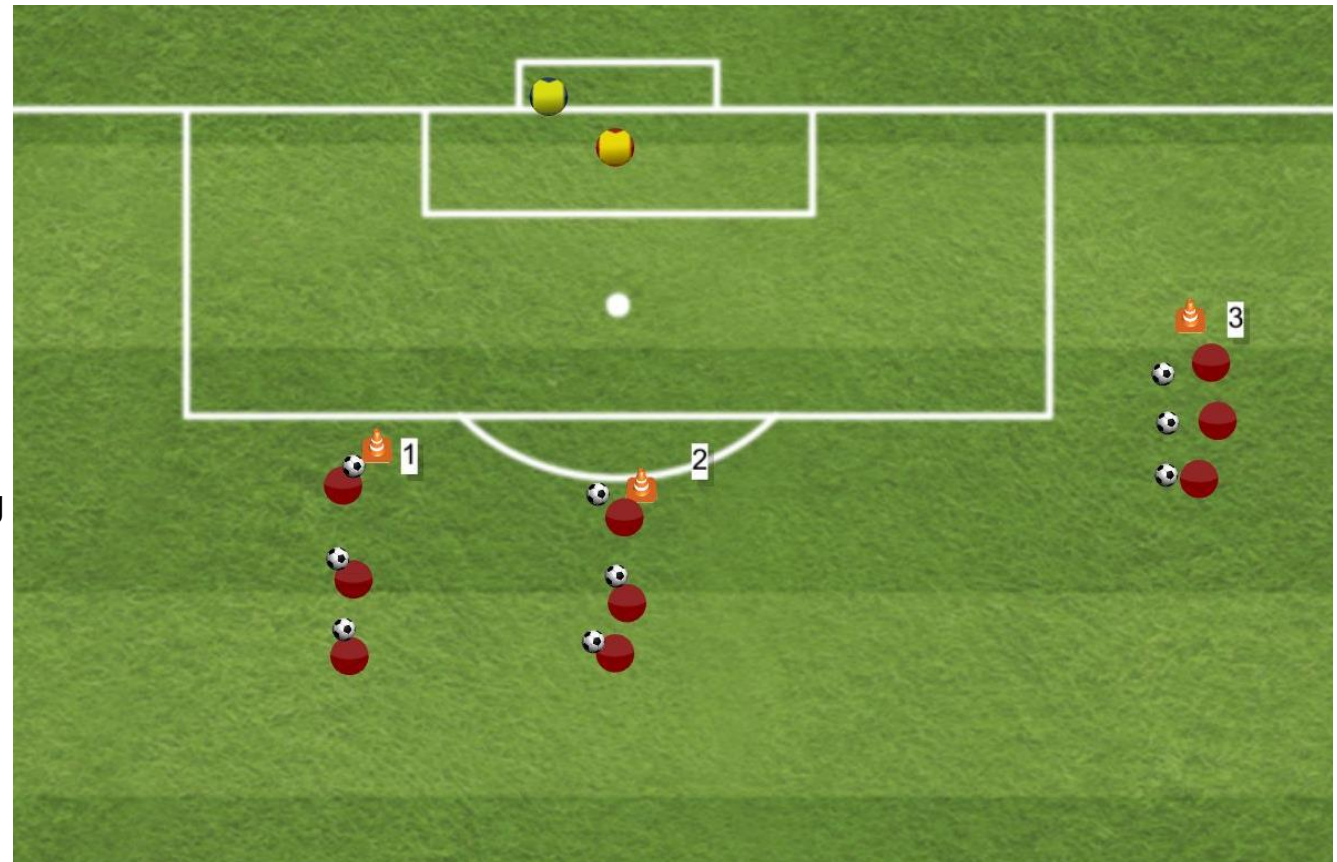
Stolt hovedsponsor av Landslagsskolen

NORGES FOTBALLFORBUND

Avslutningstrening

Organisering

- Tre og tre jobber sammen. Konkurransen internt. Gruppene teller mål.
- Øvelsen starter ved at spiller ved kjegle 1 fører forbi kjegla og skyter.
- Etter skudd, vender spiller opp, mottar pasning fra spiller på kjegle 2, legger i igjen, så skudd.
- De to spillerne som har skutt gjør seg så klare til å avslutte etter innlegg fra spiller ved kjegle 3.
- Spillerne som skal inn i boks, må ut av 16-meteren og vente med innløp til etter at spiller ved kjegle 3 har berørt ballen.



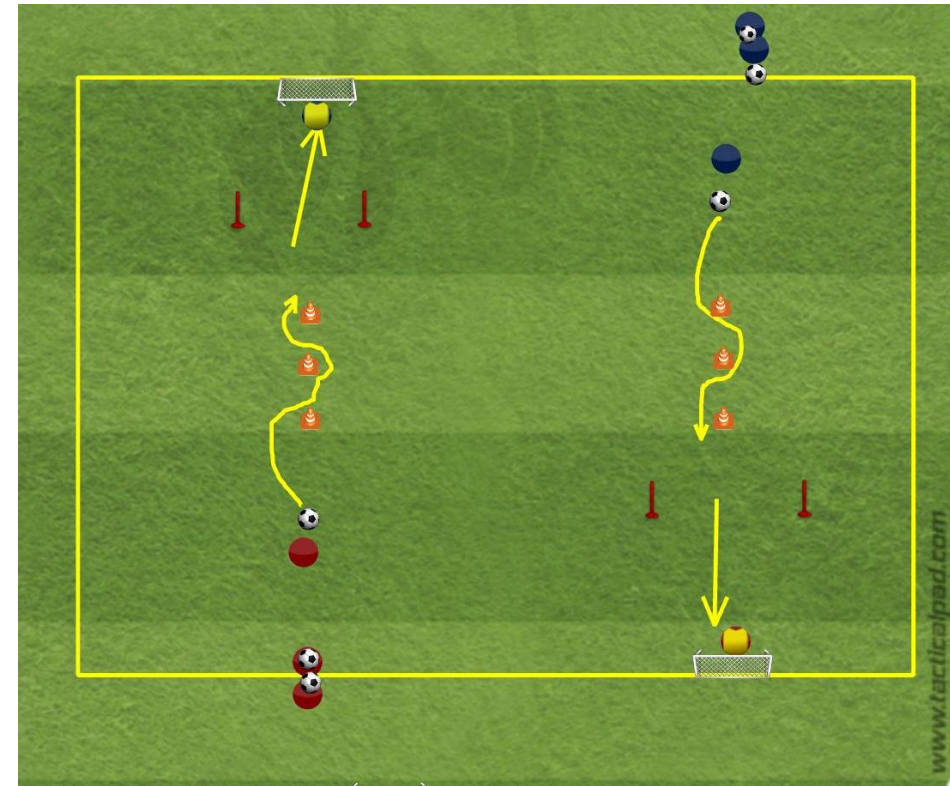
Avslutningstrening

Organisering

- Scoringstafett.
- To lag som skal score på hvert sitt mål
- Lagene starter likt, skal føre imellom tre – fem kjepler før det skytes før man kommer til en definert linje.
- Etter skudd henter man ball og fører så fort man kan tilbake til punktet man startet fra
- Så starter neste spiller på laget
- Første lag til 10 mål vinner.

Variasjoner:

- Varier avstanden mellom kjeplene
- Varier avstanden til mål i forhold til kraft i avslutning



Avslutningstrening

Organisering

To lag stiller seg bak hvert sitt mål

Trener roper ut spillere og bruker navn.

Han kan rope ut ett navn. Eller to.

Spilleren(e) som er ropt må komme seg fort ut på banen og mottar pasning fra trener.

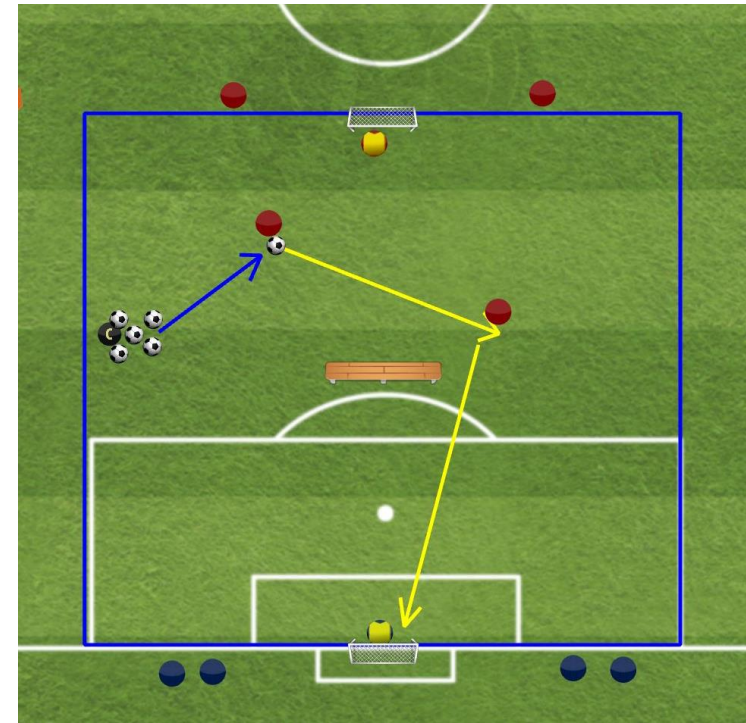
De skal videre ta med seg ballen og score på motsatt mål.

Lagene angriper annenhver gang.

Variasjoner:

Banestørrelse

Hindringer i banen



Avslutningstrening

Organisering

- 6 – 8 spillere fordeler seg som på tegningen. 4 – 6 spillere skal skyte, to skal være «vegger» og to er keepere.
- Man spiller opp på veggen på sin side, får gjenlegg og skyter.
- Så tar man med seg ballen og stiller seg i kø i samme ende som det målet man skøyt på.
- Skudd og aktivitet mot begge mål samtidig

Variasjoner:

- Banestørrelse
- Trenere kan være vegger for de aller yngste

