



Treningsøker for 3'er fotball – Oversikt

Øktmal/øktmodell

Tid	Aktivitet (hva)	Trenerlogistikk (hvem gjør hva)
16:50	Oppmøte	T1 tar i mot spillerne. T2+T3 finner fram utstyr
16:55	Fokussamling	T1 tar samling. T2+T3 ordner baner for spill og gjør klar oppvarming/lek med ball
17:00	Oppvarming/lek med ball	T2+T3 leder oppvarming. T1 gjør klart resten
17:15	Spill 2 mot 2	Dere deler gruppa og spiller på mange små baner
17:30	Spill 3 mot 3	Dere fortsetter i flere grupper på flere store baner
17:55	Rydde utstyr	Alle hjelper til
18:00	Samling/oppsummering	Alle hjelper til

T1 = trener 1, T2 = trener 2 og T3 = trener 3. Jeg anbefaler at trenere roterer/bytter oppgaver slik at en trener er T1 i tre uker, så T2 i tre uker og så T3 i tre uker, men lov med faste også. Med mange barn og for å få mye spill er det viktig med mange trenere. Husk samme struktur med oppmøte, fokussamling, økt, rydde utstyr og oppsummering alltid!

Dere kan bare gjennomføre samme økta to dager per uke ved to treninger, men eventuelt bytte lek. Jeg anbefaler mye lek med ball siden barna har bedre fokus da, det tilfredsstiller behovet deres for lek, det er gøy og de får flere ballberøringer enn i tekniske øvelser.

Start med å sette opp nok antall 3'er baner til at alle spiller samtidig. Med 3'er fotball er 6-8 spillere = en bane, 9-15 spillere = to baner og 16-20 spiller = tre baner. Det går fint å ha fire på laget og å bruke innbytter. Med 16-20 spillere setter dere opp tre baner på 16 x 20 m, og så deler dere bare de i to for å spille 2 mot 2. Da har dere totalt seks baner for 2 mot 2. Men en av banene bruker dere til oppvarming, så den deler dere først etter oppvarmingen. Hver trener tar med seg 4-8 spillere og setter i gang. Unngå å samle alle sammen for å dele inn i lag. Det tar evigheter.

Periodeplan og tema

Uke	Tema
34	Lek med ball og spill
35	Lek med ball og spill
36	Champions League (turnering)
37	Lek med ball og spill
38	Lek med ball og spill
39	Champions League (turnering)
40	Høstferie



Treningsøkt 1 og 4 uke 34 og 37 for 3'er fotball (60 min)

NB! Husk å sette opp bane, mål, øvelser og kjepler før treningen starter!

16:50 = Oppmøte.

16:55 = Fokussamling, repetisjon regler og info om økta.

17:00 = Oppvarming/lek med ball: Hauk og due med ball. Vanlige regler og alle duene har ball. Hauken skal ta ballen fra duene uten å sklitakle. Tenere kan starte som hauker om ingen spillere vil, eller hjelpe haukene om ingen blir tatt. Dere gjennomfører leken på en av de oppsatte banene på 16 x 20 meter.

17:15 = Spill 2 mot 2 på mange små baner.

- ↪ Dere deler de store banene i to (deles på midten/langs midten). Dermed får dobbelt så mange baner på 10 x 16 m, men dere trenger ikke å benytte alle banene.
- ↪ Dere kan bruke flate kjepler/hatter (padder) til å markere banen og høye kjeler til å markere mål med mindre dere har nok småmål med nett.
- ↪ Dere spiller kamper 2 mot 2 i 3-4 minutt før dere bytter motstander. La alle lag spille tre kamper mot tre ulike lag.
- ↪ **Læring/coaching = lavt press ved start bakfra og å spille pasninger. Gjerne ta med at de må ha minimum en pasning før de kan score.**

17:30 = Smålagsspill 3 mot 3 på tre baner.

Dere bruker de oppsatte banene på 16 x 20 m. Dere kan bruke 5'er mål på en av de store banene, men småmål med nett eller høye kjepler fungerer fint. Hvis dere har en bane med store mål krever det litt mer logistikk for at alle lag skal få spille på den banen. Dere prøver å ha seks spillere på hver store bane. Hvis antallet ikke stemmer kan et lag være 2, ha innbytter eller en trener blir med. Spill en kamp på 5-6 minutt og bytt motstander.

Totalt spiller dere fire kamper på 5-6 minutt med 1-2 minutt pause mellom kampene. Pausen brukes til å gi litt tilbakemelding/positiv feedback og å bytte motstander og/eller bane.

Betingelser = lavt press ved start bakfra, og eventuelt en pasning før mål. Læring/coaching = øve på ballkontroll, spille pasninger, og trenerbestemt (dere bestemmer hva dere skal øve på).

17:55 = Rydde utstyr, samling og oppsummering.

18:00 = Slutt!



Treningsøkt 2 og 5 uke 35 og 38 for 3'er fotball (60 min)

NB! Husk å sette opp bane, mål, øvelser og kjepler før treningen starter!

16:50 = Oppmøte.

16:55 = Fokussamling, repetisjon regler og info om økta.

17:00 = Oppvarming/lek med ball: Stiv heks med ball.

- ↘ Banestørrelse stiv heks er ca. 16 x 20 meter (bruk en av banene for spill).
- ↘ 2-4 spillere bytter på å "ha den" eller dere trenere har den.
- ↘ For å bli fri igjen kan de spille ball gjennom bena på den som er tatt og selv ta den imot på andre siden. Alle skal ha ball.

17:15 = Spill 2 mot 2 på mane små baner.

Samme organisering, banestørrelse, betingelser, tilpasninger og læring som treningsøkt nr. 1. Med erfaring kan dere gjennomføre to ulike aktiviteter her på 6-7 minutt. Det vil si at halvparten spiller 2 mot 2 og den andre halvparten gjennomfører en lek med ball eller føringsøvelse, for deretter å bytte. Det krever litt mer logistikk, så gjerne start med enkleste modell. Noen har god erfaring med å la barna leke selv de 10-15 første minuttene. I tilfelle dere lar de få lov til det passer det fint å dele gruppa mellom å spille 2 mot 2 og å ha en lek.

17:30 = Smålagsspill 3 mot 3 på flere store baner.

Samme organisering, banestørrelse, betingelser, tilpasninger og læring som treningsøkt nr. 1.

Ekstra øvelse/lek (hvis tid): Trenerne napper haler eller trenernes/spillernes favoritt.

- ↘ Alle spillerne har hver sin ball og en vest/tau som hale.
- ↘ De fører sin ball med kontroll innenfor en av banene på 16-20 x 16-20 m.
- ↘ Trenerne løper rundt og skal ta halen deres. De som blir tatt må score et mål på et av 5'er målene før de får komme tilbake og få igjen halen sin.
- ↘ Variant 1 = de som blir tatt er ute og må vente til det kun er tre igjen og ny runde før de blir med.
- ↘ Variant 2 = vanlige regler hvor de napper halene til hverandre.
- ↘ Alternativt fortsetter dere med spill eller dere velger en øvelse som dere trenere og/ eller spillerne liker.

17:55 = Rydde utstyr, samling og oppsummering.

18:00 = Slutt!

NB! Med erfaring er det fult mulig å følge samme mal som her, men bytte øvelser. Det gjelder for alle treningene.



Treningsøkt 3 og 6 uke 36 og 39 for 3'er fotball (60 min)

Intern turnering

TID TEMA ØVELSE/BESKRIVELSE

NB! GJØR KLAR BANER FØR TRENINGEN STARTER!

1700	Oppvarming/lek: (10-15 minutt) Rødt og grønt lys	Banestørrelse er 16-20 x 16-20 m. Følger vanlig regler hvor en spiller er trafikklys og resten stiller seg på en linje 20 meter unna med ball. De skal nå bevege seg framover mens "trafikklyset" står med ryggen mot dem. Når "trafikklyset" snur seg må alle stå helt stille og ballen deres må også være i ro. De som blir sett må gå tilbake til start. Den som først krysser linjen hvor "trafikklyset" står blir "trafikklys" neste runde.	
1715/ 1730	Intern turnering: (40-45 minutt)	Deles opp i 4-6 lag med 3 spillere pr. lag. Det spilles "turnering". Alle lag spiller mot flest mulige lag. 6-8 min. pr. kamp. Hvert lag kan ha et lagnavn: <i>Internasjonalt eller norsk</i>	NB! Ikke fokus på resultat, og regn ut passe kamptid ut fra antall kamper dere ønsker!
Forslag til turneringsoppsett med 6 lag:			
Kamp/runde	Bane 1 (5'er mål)	Bane 2 (småmål)	Bane 3 (småmål)
1	Lag A mot B	Lag C mot D	Lag E mot F
2	Lag C mot F	Lag A mot E	Lag B mot D
3	Lag B mot E	Lag D mot F	Lag A mot C
4	Lag D mot A	Lag C mot E	Lag B mot F
5	= kamp/runde 2		
6	= kamp/runde 3		
Alternativ organisering	Vi anbefaler ikke vanlig sluttspill og finaler for de yngste spillerne, men at alle spiller mot flest mulig lag. Med åtte lag anbefales to grupper med samme oppsett som ovenfor, og alle kampene i en pulje spilles på en eller to baner.		
	Utstyr:	En ball til hver, vester i 3-4 farger og 60 "padder"/kjegler i to farger, småmål og noen høye kjegler.	
	Bane og tid:	¼ eller ½ 11'er bane på fast sted og 60 minutter.	
	Antall spillere:	12-20.	

1755: Rydde utstyr og felles samling/avslutning.

18:00 = Slutt!

NB! Med erfaring er det fullt mulig å følge samme mal som her, men bytte lek/øvelser. Det gjelder for alle treningene.



Eksempel på oppsett med fire store baner, men for dere holder det med tre store baner:

- 1) Sett opp flate kjepler (hatter/padder) i hjørnene på de tre banene. Dermed har dere satt opp rammen for tre baner på 16 x 20 m.
- 2) 16m er midtbanestreken på bane nr. 1 og 2, samt litt av sidelinjen mellom bane nr. 1 og 2, og bane nr. 3 og 4.
- 3) Deretter setter dere opp flate kjepler for å markere resten av de tre store banene.
- 4) Sett eventuelt opp 5'er mål på bane nr. 1 eller 2, og småmål med nett eller kjeple mål på retsen.
- 5) Så deler dere banen nr. 1, 2 og 3 i to med flate kjepler, og setter opp kjeplemål eller småmål med nett i hver ende. Dermed har dere seks små baner for spill 2 mot 2.
- 6) Bane nr. 3 kan brukes til oppvarming.
- 7) Når dere er ferdige med spill 2 mot 2 tar en trener med seg et lag med to spillere fra en bane til en annen bane. Dermed er dere 5-7 spillere på hver bane og kan spille 3 mot 3.