



Treningsøker for 5'er fotball – Oversikt

Øktmal/øktmodell

Tid	Aktivitet (hva)	Trenerlogistikk (hvem gjør hva)
17:50	Oppmøte	T1 tar i mot spillerne. T2+T3 finner fram utstyr og setter opp baner for spill og oppvarming.
17:55	Fokussamling	
18:00	Oppvarming/lek med ball	T2 leder oppvarming. T1+T3 gjør klart resten
18:10	Teknisk repertoar	Dere deler i 2-3 grupper med 1-2 trenere per gruppe.
18:20	Smålagsspill to baner	T1+T2 tar en bane hver. T3 sweeper og omsorg.
18:55	Rydde utstyr	Alle hjelper til
19:00	Samling/oppsummering	T1 leder samling. T2 + T3 setter inn utstyret.

T1 = trener 1, T2 = trener 2 og T3 = trener 3. Det er fint å bytte på slik at dere er Trener 1 i to uke, så Trener 2 i to uker og så Trener 3 i to uker. Husk samme struktur med oppmøte, fokussamling, økt, rydde utstyr og oppsummering alltid! Dere kan bare gjennomføre denne økta begge dagene de ukene dere har to treninger.

Jeg setter opp en grunnmodell som passer for 12-20 spiller. Dere spiller med fire lag, helst med 5'er mål og keeper, men det går å ha en bane med småmål og en med store mål. Spiller dere med småmål anbefaler jeg maks 4 mot 4 og så eventuelt innbyttere. Alle spiller like mange kamper og mot så mange ulike lag som mulig.

Periodeplan og tema

Uke	Tema
34	Pasninger
35	Pasninger
36	Dribbling/vending/føring eller intern turnering
37	Score mål
38	Dribbling/vending/føring
39	Intern turnering
40	Høstferie



Treningsøkt 1 uke 34 for 5'er fotball (60 min)

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

17:50 = Oppmøte.

17:55 = Fokussamling, repetisjon regler og info om økta.

18:00 = Oppvarming (maks 10 min): Hawk og due med ball. Vanlige regler og alle har ball.

18:10 = Teknisk repertoar (maks 8 min): Pirlo = pasninger 2 og 2.

- ↘ 2 og 2 spillere står ovenfor hverandre med 10-15 m avstand og sentrer pasninger til hverandre. Vi kan øke motivasjonen ved at de skal spille pasningen gjennom to kjepler som står midt mellom spillerne med 1-3 meters bredde.
- ↘ Varianter: 1) Pasning med både en og to berøringer. 2) Variere hvilket bein de bruker. 3) Antall pasninger i løpet av 1 minutt.
- ↘ Det er lurt å holde på i 1-2 minutt og så ta en kort pause med kvalitetstips, å vise ny variant eller ta en ny periode med flest pasninger på 1 minutt.
- ↘ **Læring/coaching = fokus på utførelse uten snikksnakk, å slå harde og presise pasninger, og å ha en god 1.touch.**

18:20 = Smålagsspill. To baner med spill 3-5 mot 3-5 (grunnmodell).

Dere deler i fire jevne lag med 3-5 spillere per lag. Banestørrelse 5'er = 20 x 30/32 meter (som i kamp). Denne banestørrelsen fungerer også med 3 mot 3 og 4 mot 4 inkludert keeper så lenge dere spiller med 5'er mål. Dersom dere spiller kamp 3 mot 3 på små mål kan dere dele en stor bane i to små baner (deler på tvers på midten). NB! Banen(e) er satt opp før treningen starter eller i løpet av oppvarmingen. Ideelt sett har dere fire 5'er mål og to baner.

Spill 3 runder med to kamper samtidig på 6-8 minutt med 1-2 minutt pause mellom kampene. I pausen gir dere tilbakemelding på arbeidsoppgaver (hva de skal lære/øve på), repetisjon av eller nye arbeidsoppgaver og roterer lagene slik at alle spiller mot alle. **Betingelser = lavt press ved keepers ball og eventuelt en pasning før mål. Læring/coaching = alle i angrep og forsvar, keeperstøtte og offensiv keeper (flyvekeeper), og trenerbestemt (dere bestemmer hva dere skal øve på, og det kan tilpasses seriekamper).**

Variant: Med 12-15 spillere på trening og kun to 5'er mål kan dere også velge å ha tre lag med 3-5 spillere. Lag A og B spiller kamp på stor bane, mens lag C spiller 1 mot 1 eller 2 mot 2 på liten bane og små mål. Deretter roterer dere slik at alle de tre lagene spiller to kamper på stor bane og en kamp på liten bane. Disse mulige tilpasningene gjelder for alle treningene bortsett fra turneringsukene.

18:55 = Rydde utstyr, samling og oppsummering. 19:00 = Slutt!



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

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

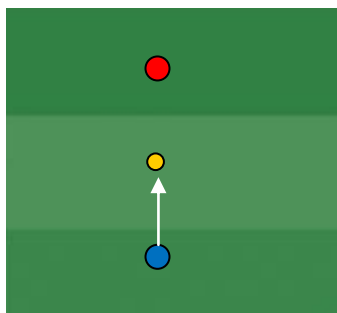
17:50 = Oppmøte.

17:55 = Fokussamling, repetisjon regler og info om økta.

18:00 = Oppvarming (maks 10 min): Troll og stein/stiv heks med ball.

- ↪ Banestørrelse er 10-15 x 10-15 meter (bruk banelinjer eller 16m linjer).
- ↪ 2-4 spillere bytter på å "ha 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.

18:10 = Teknisk repertoar (maks 10 min). 2 og 2 og å treffe kjele i midten.



2 og 2 (3) sammen med 10-15 meters avstand. Midt mellom dem står en kjele (20-30 cm høy). Blå spiller starter og skal prøve å velte kjele. Deretter prøver rød spiller det samme. Den som treffer setter kjele opp igjen. Etter en stund kan dere ta konkurranse og se hvor mange par som klarer å treffe 5 eller 10 ganger på 3-4 min. **Læring/coaching = fokus på utførelse uten snikksnakk, å slå presise pasninger og å prøve så godt vi kan.**

18:25 = Smålagsspill. To baner med spill 3-5 mot 3-5 (grunnmodell).

Samme organisering, banestørrelse, betingelser og tilpasninger som treningsøkt nr. 1. **Læring/coaching = repetisjon alle i angrep og forsvar, keeperstøtte og offensiv keeper (flyvekeeper), samt å slå harde og presise pasninger (= 3-års-pasning forbudt), og trenerbestemt (dere bestemmer hva dere skal øve på, og det kan tilpasses seriekamper).**

18:55 = Rydde utstyr, samling og oppsummering.

19:00 = Slutt!

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

Treningsøkt 3 uke 36 for 5'er fotball (60 min)

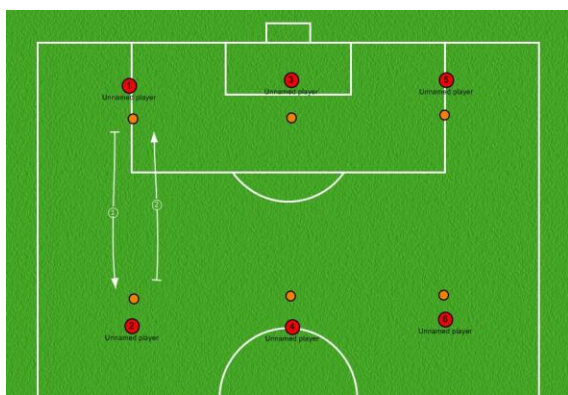
NB! Husk å sette opp bane, mål, øvelser og kjepler før treningen starter!

17:50 = Oppmøte.

17:55 = Fokussamling, repetisjon regler og info om økta.

18:00 = Oppvarming (maks 10 min): Nappe haler med ball. Vanlig regler hvor hver spiller har en ball og en hale hver. Husk å være nøye med regler!

18:10 = Teknisk repertoar (maks 8 min). Føring 2 og 2 (3) med ball.



- ↪ Spillerne står enten på samme kjeple eller ovenfor hverandre. Avstand fra 7-15 meter.
- ↪ Første spiller fører ball til kjeple og tilbake igjen. Neste spiller overtar og gjør det samme.
- ↪ **Læring/coaching = å øve på ulike måter å føre ballen på, finter og vendinger.**
- ↪ Variant: Begge har ball og føre mot hverandre og finte/vende motsatt vei samtidig.

18:20 = Smålagsspill. To baner med spill 3-5 mot 3-5 (grunnmodell).

Samme organisering, banestørrelse, betingelser og tilpasninger som treningsøkt nr. 1. **Læring/coaching = repetisjon alle i angrep og forsvar, keeperstøtte og offensiv keeper (flyvekeeper), samt å tørre å øve på vedninger og driblinger i spill, og trenerbestemt (dere bestemmer hva dere skal øve på, og det kan tilpasses seriekamper).**

18:55 = Rydde utstyr, samling og oppsummering.

19:00 = Slutt!

NB! Hvis dere ønsker kan dere gjennomføre lek med ball og så intern turnering denne uka.



Treningsøkt 4 uke 37 for 5'er fotball (60 min)

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

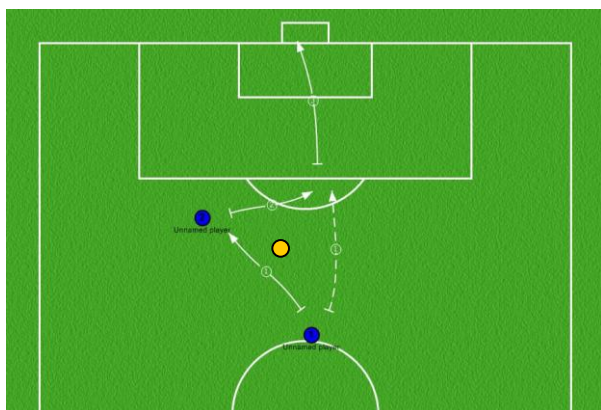
16:50 = Oppmøte.

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

17:00 = Oppvarming (maks 10 min): Grunnskolen.

- ↪ Spillerne skal skyte blink med stadig større avstand, for eksempel 2 og 2 m.
- ↪ 2 og 2 (3) sammen. Blink = De legger en ball oppå en flat kjeple/hatt. Den ene starter i 1.klasse/nivå 1 og skal prøve å treffe ballen slik at den faller ned fra kjeplen/hatten.
- ↪ For hver gang de treffer rykker de opp en klasse med lengre avstand til mål. Mellom hvert forsøk må de løpe og hente ballen selv. De skyter annenhver gang (rotasjon).
- ↪ Når de klarer det fra den 4-7ende avstanden har de bestått barneskolen.

18:10 = Teknisk repertoar (maks 10 min). Veggspill og scoring.



- ↪ Spillerne fører framover og sentrer til trener ved siden av kjeplen, får tilbake ballen fra treneren på andre siden av kjeplen og skyter på mål.
- ↪ Varier mellom en og to berøringer, og begge sider.
- ↪ Spillerne kan også bytte på å stå vegg.
- ↪ Pasningsavstanden bør være fra 5-10 meter og startavstand til mål 15 m. Det betyr at dere får plass til to grupper på en oppsatte 5'er bane = 4 grupper totalt.
- ↪ **Læring/coaching = å treffe mål hver gang.**

18:25 = Smålagsspill. To baner med spill 3-5 mot 3-5 (grunnmodell).

Samme organisering, banestørrelse, betingelser og tilpasninger som treningsøkt nr. 1. **Læring/coaching = repetisjon alle i angrep og forsvar, keeperstøtte og offensiv keeper (flyvekeeper), og å slå harde og presise pasninger (= 3-års-pasning forbudt), samt å tørre å avslutte (skyte) og alltid å treffe mål, og trenerbestemt (dere bestemmer hva dere skal øve på, og det kan tilpasses seriekamper).**

18:55 = Rydde utstyr, samling og oppsummering. 19:00 = Slutt!

Treningsøkt 5 uke 38 for 5'er fotball (60 min)

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

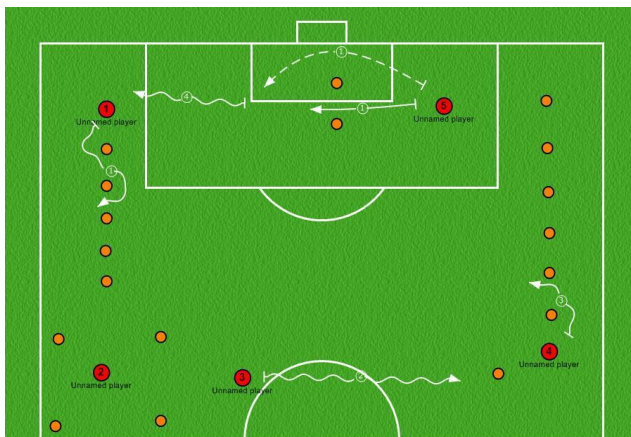
17:50 = Oppmøte.

17:55 = Fokussamling, repetisjon regler og info om økta.

18:00 = Oppvarming (maks 10 min): Haien kommer med ball.

- ↪ Banestørrelse er 20 x 30/32 m (det vil si oppsatt 5'er bane).
- ↪ 3-4 hjørner med hvert sitt fotballag, fisk eller frukt. 1-2 spillere i midtsonen. Alle spillerne i hjørnene har ball.
- ↪ På signal fra treneren kommer haien og skal prøve sparke ballen ut av spillflaten. De som blir tatt før de kommer tilbake i sitt hjørne blir hai. Alternativt kan haiene berøre spillerne med hånden mens de selv kontrollerer sin egen ball før spillerne kommer tilbake til sitt hjørne (dere kan velge mellom disse to variantene).

18:10 = Teknisk repertoar (maks 8 min). Føringsløype.



- ↪ Sett opp en føringsløype på totalt 10-20 x 10-20 meter (se bort fra målestokken i figuren).
- ↪ Hver spiller har en ball og spillerne skal gjennom ulike hindre i en rundløype.
- ↪ Føringsløypa kan bestå av føring mellom kjepler, pasning gjennom lite mål, føre baklengs, føre rundt kjepler, og å vippe ballen over kjepler/hinder på bakken.
- ↪ **Læring/coaching = god ballkontroll.**

18:20 = Smålagsspill. To baner med spill 3-5 mot 3-5 (grunnmodell).

Samme organisering, banestørrelse, betingelser og tilpasninger som treningsøkt nr. 1. **Læring/coaching = som i treningsøkt nr. 3.**

18:55 = Rydde utstyr, samling og oppsummering.

19:00 = Slutt!



Treningsøkt 6 uke 39 for 5'er fotball (60 min)

Intern turnering

TID TEMA ØVELSE/BESKRIVELSE

NB! GJØR KLAR BANER FØR TRENINGEN STARTER!

1800	Oppvarming/lek (10-15 minutt)	Spillerne velger oppvarming/lek før dere spiller. NB! Husk å la alle få lov til å være med å bestemme og ikke kun de som roper høyest!	
1815	Intern turnering: (40-45 minutter)	Deles opp i 4-5 lag med 2-5 spillere pr. lag. Det spilles ”turnering”. Alle lag spiller mot hverandre 1-2 ganger. 4-10 min. pr. kamp. Hvert lag har et lagnavn: <i>Norske eller internasjonale.</i>	NB! Tenk nøye gjennom om dere ønsker å føre resultat og tabell! Jeg bruker ikke å fokusere på resultat.
Forslag til turneringsoppsett med 4 lag:			
Kamp/runde	Bane 1	Bane 2	
1	Lag A mot B	Lag C mot D	
2	Lag A mot C	Lag B mot D	
3	Lag A mot D	Lag B mot C	
4	Lag C mot D	Lag A mot B	
5	Lag B mot D	Lag A mot C	
6	Lag B mot C	Lag A mot D	
Alternativ organisering	Med fem eller seks lag kan alle lagene være i en pulje hvor alle spiller mot hverandre en gang på to eller tre baner. Vi anbefaler ikke vanlig sluttspill og finaler for de yngste spillerne, men at alle spiller mot flest mulig lag. Imidlertid kan er alternativ være å bruke prestasjonskriterier og fair play for å komme i finalen, men det krever litt opplæring. 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 50 ”padder”/kjegler i to farger.	
	Bane og tid:	1/3 11’er bane på fast sted og 60 minutter.	
	Antall spillere:	12-20.	

18:55 = Rydde utstyr og felles samling/avslutning.

19:00 = Slutt!

NB! Neste uke kan dere starte med treningsøkt nr. 1 på nytt til dere starter å trene innendørs. Dere kan også sette sammen nye treninger eller endre rekkefølgen. Husk bare at jeg anbefaler å benytte en fast øktmal/øktmodell.