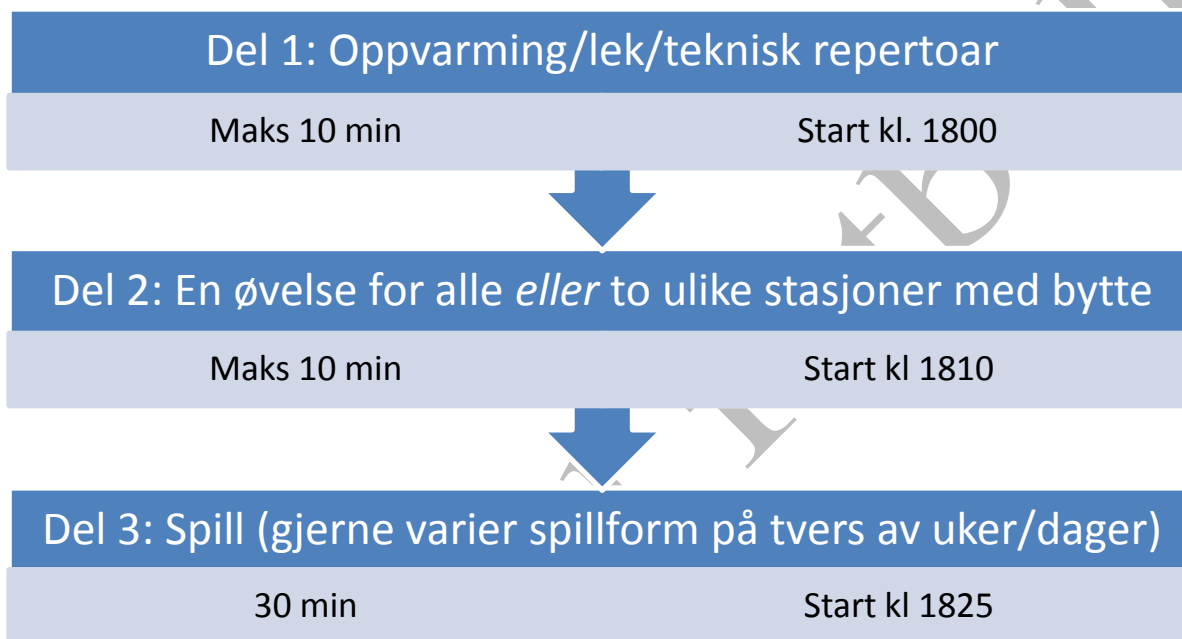


II Jutul fotball – Modelløktar generelt og øvelsesbank

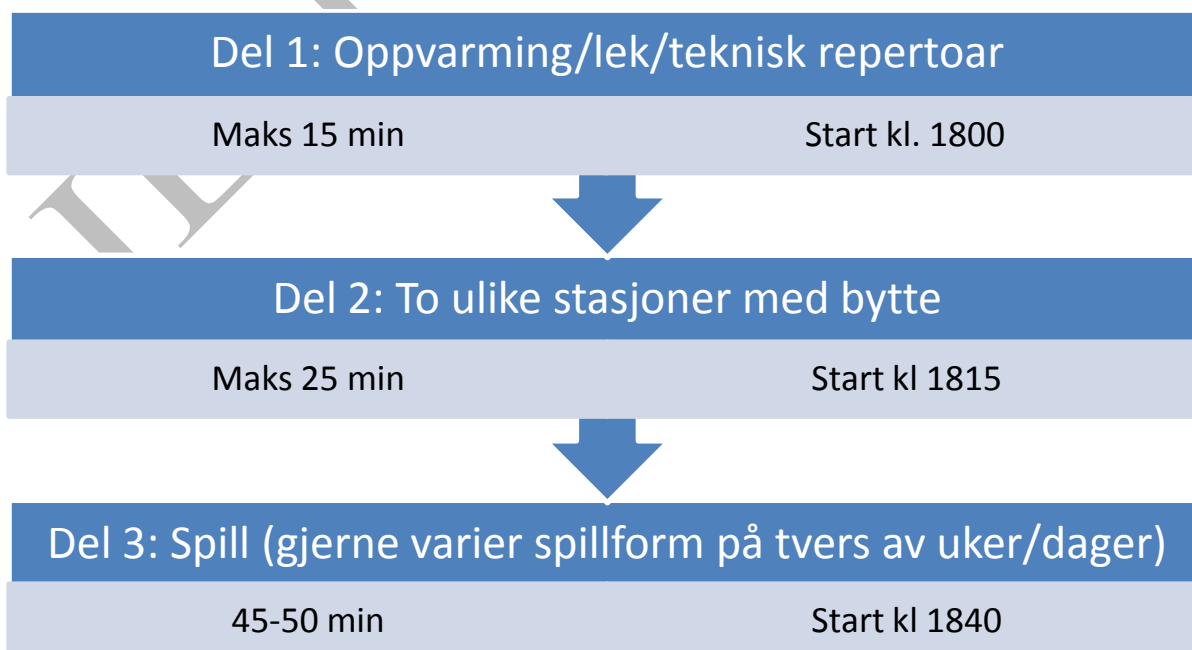
1.0 Øktmodeller/øktmaler

Dere velger mellom: **1)** Å få ferdige økter i 4-8 ukers syklus, **2)** å benytte øktmodeller som jeg har laget, eller **3)** å lage øktmodell selv. Dette dokumentet er eksempel på valg/alternativ nr. 2 og 3. De som ønsker får ferdige økter i 4-8 ukers syklus når utesesongen starter.

Oversikt 1: Eksempel på øktmodell for trening på 60 minutter. Oppmøte 5-10 minutter før, og starter med å rydde utstyr 5 minutter før treninga er ferdig. NB! Bane for spill settes opp før treninga starter eller i løpet av del 1.



Oversikt 2: Eksempel på øktmodell for trening på 90 minutter. Oppmøte 10 minutter før, og starter med å rydde utstyr 5 minutter før treninga er ferdig. NB! Bane for spill settes opp før treninga starter eller i løpet av del 1.



2.0 Periodeplaner

Periodeplan 1a: Eksempel på en fireukers periode for lag i barnefotballen som trener 60 min. Dere kan helt fint gjennomføre nøyaktig samme økt to ganger i uken. Etter 4-5 uker gjentas periodeplanen med evt. justeringer.

Uke	Oppvarming/lek/TR	Stasjon/øvelse	Spill
1	Hauk og due med ball	Kaosball	3-7 mot 3-7
2	Stiv heks med ball	Pasning 2 og 2 (Pirlo)	3-7 mot 3-7
3	Treffe kjeglen	Veggspill og scoring	3-7 mot 3-7
4	Medbestemmelse	Turnering	Turnering

Periodeplan 2a: Eksempel på en åtteukers periode for lag i ungdomsfotballen som trener 90 min. Dette er den treninga i uke som handler om individuell spillerutvikling. Etter 8-9 uker gjentas periodeplanen med evt. justeringer.

Uke	Oppvarming/lek/TR	Stasjon/øvelse 1	Stasjon/øvelse 2	Spill
1	Pasning 2 og 2 (Pirlo)	Ajax	Midtback1	5-6 mot 5-6
2	Treffe kjeglen	Ajax	Midtback1	5-6 mot 5-6
3	Pasning i firkant	2 mot 1	Mål	5-6 mot 5-6
4	Hauk og due med ball	2 mot 1	Mål	5-6 mot 5-6
5	Medbestemmelse	Turnering	Turnering	Turnering
6	Pasning 3 og 3	Konge-/dronningball	Skjerme ball	5-6 mot 5-6
7	Ballsidighet	Konge-/dronningball	Skjerme ball	5-6 mot 5-6
8-10	Repeter uke 3-5			

Periodeplan 2b: Eksempel på en åtteukers periode for lag i ungdomsfotballen som trener 90 min. Dette er den treninga i uke som handler mest om samspill og laget. Etter 8 uker gjentas periodeplanen med evt. justeringer.

Uke	Oppvarming/lek/TR	Stasjon/øvelse 1	Stasjon/øvelse 2	Spill
1	Pasning 2 og 2 (Pirlo)	Laget i angrep	Innlegg offensivt	8-11 mot 8-11
2	Stafett	Laget i angrep	Innlegg offensivt	8-11 mot 8-11
3	Tottenham i firkant	Laget i forsvar	Innlegg defensivt	8-11 mot 8-11
4	Gladiator	Laget i forsvar	Innlegg defensivt	8-11 mot 8-11
5	Pasning 3 og 3	Overganger	Spill 3-5:3-5	8-11 mot 8-11
6	Ballsidighet	Overganger	Spill 3-5:3-5	8-11 mot 8-11
7	Føring 2 og 2	Rolletrening 1 mot 1		8-11 mot 8-11
8	Føring 2 og 2	Rolletrening 1 mot 1		8-11 mot 8-11

Turering alle: Uke 7, 15, 20, 25, 39, 46 og 50.

Turnering valg/tillegg: Uke 4, 11, 36 og 43.

3.0 Øvelsesbank

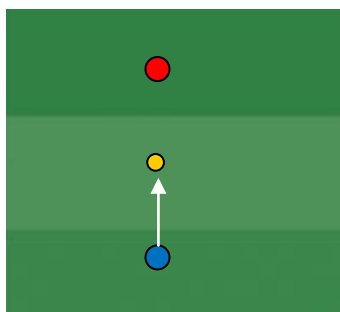
Del 1 = oppvarming/lek med ball/teknisk repertoar. Øvelsesbanken består av seks leker og passende oppvarmingsøvelser, og seks øvelser for teknisk repertoar/tekniske ferdigheter.

Sistnevnte deles inn i tre øvelser for pasningsferdighet og 1.touch, og tre øvelser for føring/finter/dribling/vendinger (ballkontroll). Lekene passer fra 6 år, og så står passende alder. Fra 8 år betyr det året spillerne fyller 8 år. For sesongen 2019 er J8 år og G8 år de som er født i 2011.

Lek/oppvarming: Hawk og due med ball (Messi mot Italia)

- ↷ Her følger vi vanlige regler, men med ball, og man blir tatt når hauken/italienske forsvareren tar på duene/driblerne, tar ballen eller sparker ballen ut av banen.
- ↷ Man kan variere vanskelighetsgrad ved å endre banestørrelsen. For eksempel vil en lang og smal bane være mer utfordrende for "duene"/"driblerne" enn en bred og kort bane. I tillegg kan vi lage en 5-10 meter bred korridor midt på banen som haukene må starte i.
- ↷ Variant 2: "Fruktkurv" hvor spillerne deles inn i ulike frukter eller lag. Treneren roper så ut den eller de fruktene som skal komme seg over, og "fruktkurv" når alle skal over.
- ↷ Variant 3: Slange hawk og due hvor kun ytterste person kan fange duene.

Lek/oppvarming: 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 skyte ned/velte kjele med en pasning. 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 4 min.

Lek/oppvarming: Grunnskolen.

- ↷ Spillerne skal skyte blink med stadig større avstand, for eksempel 2-3 og 2-3 m.
- ↷ 2 og 2 (3) sammen. Blink = De legger en ball oppå en flat kjele/hatt. Den ene starter i 1.klasse/nivå 1 og skal prøve å treffe ballen slik at den faller ned fra kjele/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), og ballen skal føres med beina opp til kjele/nivået/lassen de skyter fra.
- ↷ Når de klarer det fra den 7ende avstanden har de bestått barneskolen.

Lek/oppvarming: Haien kommer med ball.

- ↷ Vanlige regler, men 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 eller trenere er haier i midtsonen. Alle spillerne i hjørnene har ball. Første gang kan det være lurt at trenerne er haier, og at de lar alle fiskene komme hjem første gang. Det skaper mestringsfølelse.
- ↷ 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.

Lek/oppvarming: Troll og stein/stiv heks med ball.

- ↷ Vanlige regler og alle spillere har ball, men kan variere med at trollene både har ball eller ikke har ball.
- ↷ Banestørrelse er 10-15 x 10-15 meter (bruk banelinjer eller 16m linjer).
- ↷ 2-4 spillere bytter på "å ha den", men gjerne start med at trenerne har den første gang.
- ↷ For å bli fri igjen kan de spille ball gjennom bena på den som er tatt og selv ta den imot på andre siden. Dere kan selv finne på mange ulike varianter å fri på.

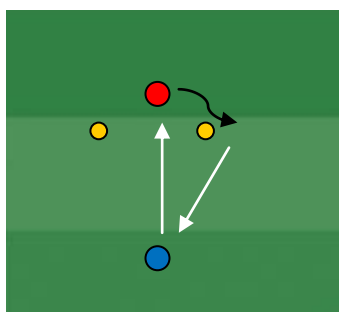
Lek/oppvarming: Nappe haler eller trenerne napper haler.

- ↷ Alle spillerne har hver sin ball og en vest/tau som hale. Vesten må være godt synlig (minimum rekke ned til kneet).
- ↷ De fører sin ball med kontroll innenfor en av banene på 15/16-20 x 15/16-20 m (det vil si en halv oppsatt 5'er bane).
- ↷ Variant 1 = 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. Alternativt blir de som er tatt ute, og de 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.

Teknisk repertoar pasning og 1.touch: Pirlo = pasninger 2 og 2 (fra 8 år)

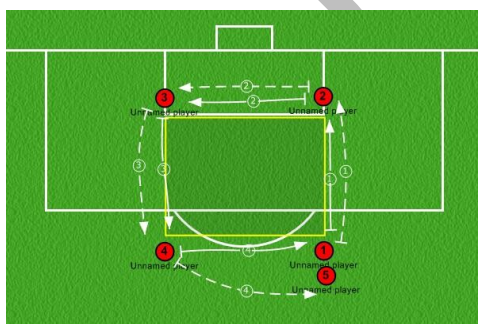
- 2 og 2 spillere står ovenfor hverandre med 10-15 m avstand og sentrer pasninger til hverandre. Vi kan øke motivasjonen ved at de skal spille pasningen gjennom to kjepler som står midt mellom spillerne med 1-3 meters bredde.
- Varianter: 1) Pasning med både en og to berøringer. 2) Variere hvilket bein de bruker. 3) Pasning med utsiden, innsiden eller i luften. 4) Med medtak i en retning med innside eller utside, og så vending og føring tilbake til utgangsposisjon.
- Det er lurt å holde på i 1-2 minutt og så ta en kort pause med kvalitetstips eller å vise ny variant. Dere kan avslutte med 2 x 1 min med hvor mange pasninger de klarer.
- Læring/coaching = fokus på utførelse uten snikksnakk, å slå harde og presise pasninger, og å ha en god 1.touch.

Teknisk repertoar pasning og 1.touch: Dybala = 2 og 2 med medtak og pasning (fra 9 år).



Blå spiller slår pasning til rød spiller som står midt mellom kjeglene. Rød spiller tar et medtak (sort pil) forbi kjeglene til venstre for seg, og spiller tilbake til blå spiller. Begge spillerne bør helst bare bruke to berøringer. Deretter forflytter rød spiller tilbake til utgangsposisjon. Nå får rød spiller en ny pasning og gjør det samme til motsatt side. Variant = a) de bytter plass, eller b) rød spiller avslutter på mål. Læring/coaching = fokus på utførelse uten snikksnakk, å slå harde pasninger og å ha en god 1.touch.

Teknisk repertoar pasning og 1.touch: Pasning i firkant/Tottenham i firkant (fra 10 år).

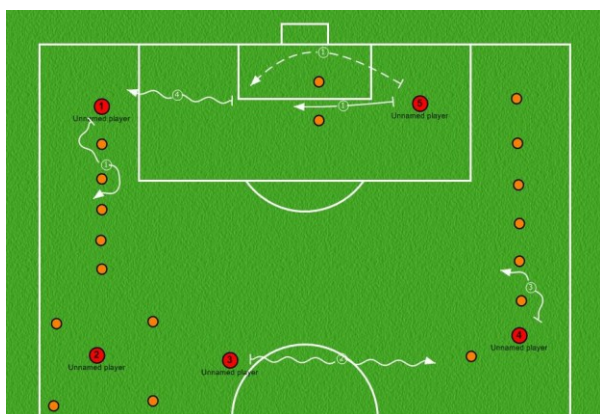


- Sett opp en firkant på 10-12 x 10-12 meter.
- En spiller i tre av hjørnene og to spillere i ett hjørne. Siden med to spillere starter med ball. Første spiller i køen sentrer til motsatt side, som tar et medtak og sentrer til neste. Etter å ha spilt pasningen løper spilleren i samme retning som ballen og stiller seg på plassen til den som fikk pasningen.
- Husk å bytte retning! Hvis antallet ikke "går opp" kan dere bruke en trekant eller femkant.
- Læring/coaching = fokus på utførelse uten snikksnakk, å slå presise pasninger på riktig fot, stå i angrepsretningen og å prøve så godt vi kan.
- Variant = opp, tilbake og pasning på løp.

Teknisk repertoar ballkontroll: Førings, finter og vendinger i firkant = Kaosball (fra 6 år).

- ↷ Lag et område på spillbanene på 15/16 x 20 meter. Det vil si at dere deler en oppsatt 5'er bane i to på midten.
- ↷ Alle har hver sin ball og fører ballen rundt inne i firkanten uten å miste den.
- ↷ Dere legger inn ulike varianter å føre på; for eksempel ulike gir og revers; traktor og racerbil; ulike dyr i jungelen; innside/utside, ulikt bein og det dere finner på.
- ↷ Spillerne kan også øve på ulike vendinger og finter.
- ↷ Dere kan også ta en liten lek (forenklet Gladiator) hvor dere trenere kommer og prøver å sparke ut ballen deres mens de må ha kontroll på den. Når dere sparker ballen ut må de bare løpe og hente den og så starte med å føre på nytt. Eventuelt må de først skyte på mål.
- ↷ **Læring/coaching = god ballkontroll uten å kollidere med andre spillere eller å miste ballen ut av området.**

Teknisk repertoar ballkontroll. Føringsløype (fra 6 år).



- ↷ 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.**

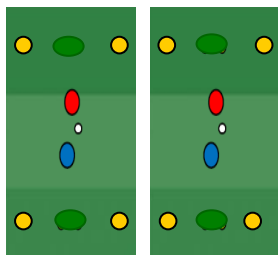
Teknisk repertoar ballkontroll: Førings 2 og 2 (3) med ball (fra 8 år).



- ↷ 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 motsatt vei samtidig.

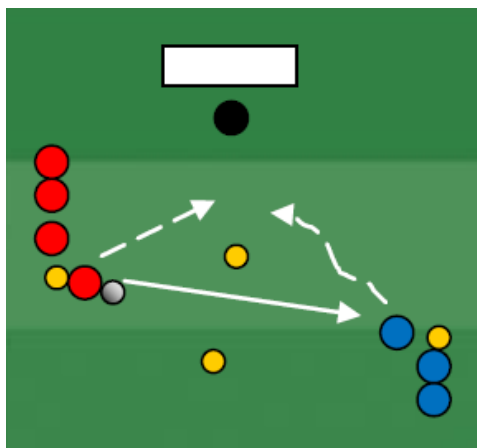
Del 2 = 1 mot 1 øvelser, score mål øvelser og possession øvelser. Øvelsesbanken består av tre øvelser for hver av disse kategoriene, samt en øvelse 2 mot 1.

1 mot 1 øvelse: 1 mot 1 med føring over linje (fra 8 år).



- ↷ Lag flere småbaner med banestørrelse 7 x 10 meter. Scoring med føring over kortlinje eller legge ballen død på dørinja/kortlinja.
- ↷ Hver kamp varer i 2-3 min. Etter hver kamp roterer spillerne slik at alle alltid møter en ny motstander.
- ↷ **Læring/coaching = å vende riktig vei med riktig fot, og å utfordre med fart.**
- ↷ Denne øvelsen kan også gjennomføres 2 mot 2 på 10-15 x 15-20 m.

1 mot 1 øvelse: Midtback/midtstopper I (fra 10 år).



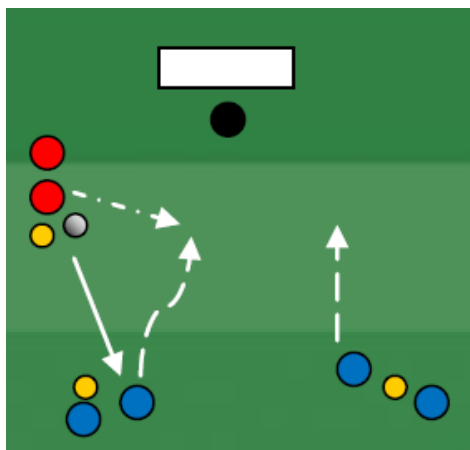
- ↷ Rød spiller nr. 1 i køen spiller pasning til nr. 1 i blå kø. Blå spiller skal forsøke å score, mens rød spiller skal hindre mål. Vinner rød ballen kan han/hun score, eller føre gjennom et kjeblemål.
- ↷ Avslutter henter ball og så bytter de side.
- ↷ Husk også å bytte vei og keeper.
- ↷ **Læring: Utfordre med fart, avslutte med begge bein og tidlig i press, samt at keeper går mot ballen og står så lenge som mulig**

1 mot 1 løkkekamp (fra 6 år).



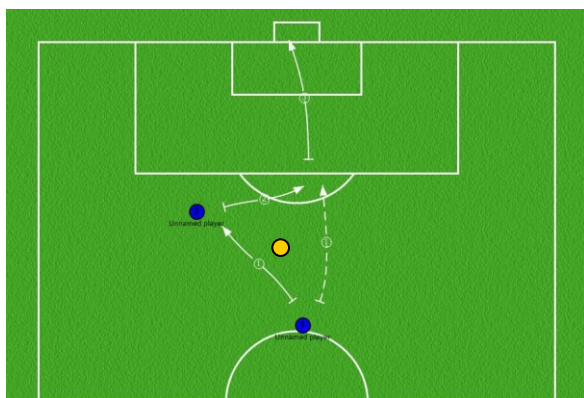
- ↷ 2-3 spillere stiller seg på to kjepler 10-15 meter fra et vanlig 5'er eller 7'er mål. Mellom kjeplene er det også 10-15 meters avstand.
- ↷ Keeperen eller treneren kaster ut en ball. Spiller nr. 1 fra hver kjeple skal få tak i ballen og prøve å score. Kampen foregår til ballen er ute, i mål eller hos keeper.
- ↷ Spilleren som avsluttet henter ballen og gir den til treneren, og så bytter spillerne side. Ved partall er det viktig å bytte motstander etter noen runder.
- ↷ NB! Innfør regelen om at ballen må sprette minst en gang før de kan ta den. Dermed blir det mer spill.

1 mot 1 øvelse: 2 mot 1 (fra 10 år).



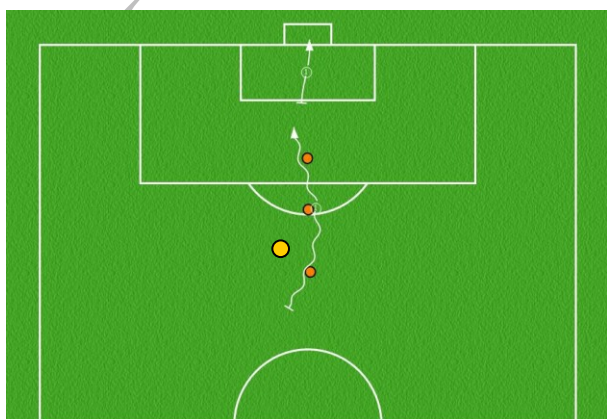
- ↷ Totalt maks seks spillere på hvert mål.
- ↷ Rød spiller nr. 1 i køen slår pasning til blå spiller nr. 1 til venstre. De blå spillere skal forsøke å score, mens rød spiller skal hindre mål. Avslutter henter ball og så roterer alle en gang med klokka. Husk også å bytte keeper.
- ↷ **Læring:** Ballfører skal utfordre førsteforsvareren (1F) i stor fart (pådrag), og deretter velge å gå selv eller å spille pasning. Medspiller skal holde igjen løpet (ikke løpe fram for tidlig). Keeper som over.

Score mål øvelse: Veggspill og scoring (fra 8 år).



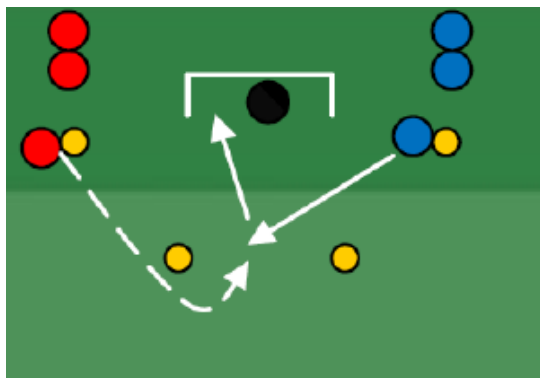
- ↷ Spillerne fører framover og sentrer til trener ved siden av kjeglen, får tilbake ballen på den andre siden av kjeglen og skyter på mål.
- ↷ Varier mellom en og to berøringer, og begge sider.
- ↷ Spillerne kan også bytte på å stå vegg.
- ↷ Pasningsavstanden bør være fra 5-10 meter og startavstand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

Score mål øvelse: Føringslalom og scoring (fra 8 år).



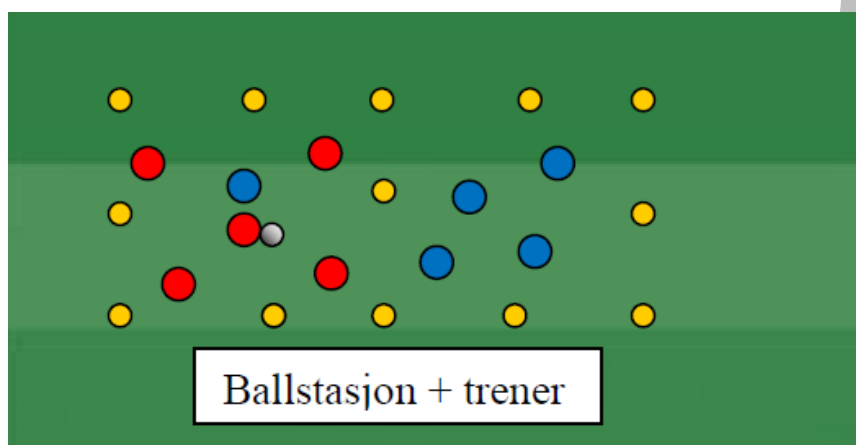
- ↷ Spiller fører ball mellom kjeglene og avslutter på mål.
- ↷ Avstanden mellom kjeglene er 1-2 m, og avstanden til mål 8-10 m.
- ↷ Organiser slik at vi kjører mot to mål samtidig, eller to løyper på skrå fra begge sider mot begge mål samtidig.
- ↷ Varier med ulike vinkler = ulike grader av rett forfra, høyre og venstre.
- ↷ **Læring/coaching = å treffe mål hver gang.**

Score mål øvelse: Mål (fra 8 år).



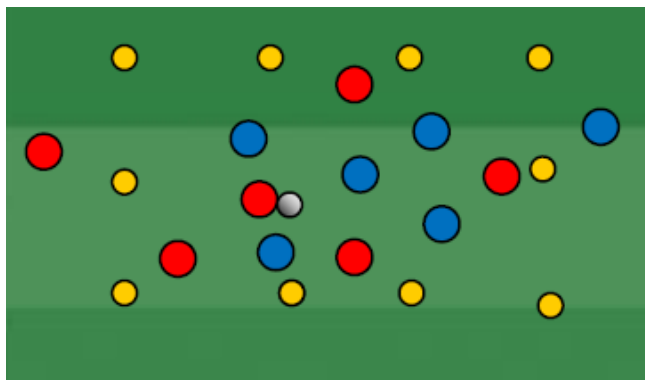
- Rød spiller nr. 1 starter å løpe rundt fremste kjegele til venstre, får en pasning fra blå spiller nr. 1 og avslutter (scorer). Deretter løper blå spiller nr. 1 rundt fremste kjegele til høyre og rød spiller nr. 2 spiller pasning, etc.
- For de yngste spillerne kan trener spille pasning.
- Spillerne bytter side etter avslutning. Kan også gjennomføres med kast og volley/heading.
- **Læring = nøyaktig sistepasning og å sikte på hjørnene, samt at keeper skal stå så lenge som mulig og gå på alt.**

Possession øvelse: Ajax (fra 10 år).



- 3-6 spillere per lag og banestørrelse = 10-16 x 20-30/32 m.
- Lagene (her rødt) holder ballen i laget med pasninger og bevegelse inne på sin halvdel, mens 1-4 spillere fra det blå laget løper inn på motstanderen sin halvdel for å vinne ball. Start med få spillere som løper inn for å presse i starten, og så heller øk antallet etter hvert. En annen løsning er at laget som presser sender inn en ny spiller hver gang laget med ballen klarer 6-10 pasninger.
- 6-10 pasninger = poeng. Lagene bytter rolle ved poeng, ball ut av banen eller når laget i forsvar (her blå) vinner ballen.
- **Læring = først og fremst å kunne spille ballen til en medspiller uten å miste den. Mer konkrete ferdigheter er ro med ball, spille enkel fotball, spre oss og orientering i forkant.**

Possession øvelse: Kongeball/dronningball (fra 12 år).



- ↪ Del i to lag på 5-6 spillere og banestørrelse = 15-20 x 25-30 m.
- ↪ Hvert lag har en joker (konge/dronning) som står på hver side bak kortlinja. Resten ”spiller kamp” hvor målet er å spille ballen fram og tilbake til hver side tre ganger etter hverandre uten balltap. Spill inn ny ball på en gang ballen i spill går ut.
- ↪ **Læring = først og fremst å kunne spille ballen til en medspiller uten å miste den. Mer konkrete ferdigheter er ro med ball, spille enkel fotball, spre oss og orientering i forkant.**

Possession øvelse: Smålagsspill med possession (fra 8 år).

- ↪ Spill smålagsspill 4-6 mot 4-6 på store mål, og med banestørrelse på 20-25 x 30-40 m.
- ↪ Eneste forskjellen fra vanlig spill er at lagene må ha minimum 3-5 pasninger før de kan score. Keepere er aktiv i støtte.
- ↪ Spill 3-4 perioder på 3-5 minutt med 1-2 minutt pause mellom periodene.
- ↪ **Læring = først og fremst å kunne spille ballen til en medspiller uten å miste den. Mer konkrete ferdigheter er ro med ball, spille enkel fotball, spre oss og orientering i forkant.**

Del 3 = spill: Smålagsspill 2-6 mot 2-6 eller spill større bane 7-11 mot 7-11.

- ↪ Minimum 50 % av treningen fordi dette er den viktigste og morsomste aktiviteten.
- ↪ Vanlig spill med riktige mål, banestørrelse og keeper.
- ↪ Mest mulig vanlige regler, men lov til å variere mellom å spille med eller uten uten offside ved smålagsspill for ungdom. Spill på stor bane er alltid med offside for lag som spiller 9'er og 11'er. Samtidig kan dere bruke ulike betingelser som minimum en pasning før mål, minimum to berøringer, maks tre berøringer, ballen må innom keeper når den vinnes på egen halvdel eller kun pasning under knehøyde etc., men unngå ”Joker Nord”.
- ↪ Ved spill 2-6 mot 2-6 passer det med 4-7 minutters kamper, versus 8-15 minutters kamper ved spill 7-11 mot 7-11. Pause mellom kampene er 2-4 min. I pausen gir dere tilbakemelding, nye arbeidsoppgaver/problemstillinger og/eller bytter på lagene.
- ↪ **Læring = øv på det spillerne har øvd på under øvelser og det som står for deres aldersgruppe eller nivå i kapittel 4.0. Dette kan kalles en utviklingstrapp eller ”læreplan”.**

4.0 Utivklingsstrapp/"læreplan" og hvilke ferdigheter spillerne skal øve på

Nivå 1 (6-7 år):

- Alle = å spille pasning til medspillere, alle i angrep og forsvar, og å øve på ballkontroll.

Nivå 2 (8-9 år):

- Utespillere = repetisjon nivå 1 (NB! Alle i angrep og forsvar), lavt press ved keepers ball, å bruke keeperstøtte, å kunne minimum tre ulike finter og tre ulike vendinger, å tørre å øve på finter og vendinger i spill/kamp, å bruke vendinger i spill/kamp, unngå kælking/en-touch pasning i lufta, ut av pasningsskygge (bli spillbar), å tørre å avslutte, å treffe mål ved avslutning, og Fair Play.
- Keepere = alltid keeperstøtte, offensiv keeper ("flyvekeeper"), å gå mot ballen før avslutning og ved 1 mot 1 situasjoner, kort igangsetting, og Fair Play.

Nivå 3 (10-12 år):

- Utespillere = repetisjon nivå 1 og 2, å slå harde og presise pasninger, både beherske pasning langs bakken og i lufta, å kunne avslutte med hodet og på volley, å vende riktig vei og med riktig fot, orientering i forkant, riktig kroppsstilling offensivt, gå på – gå på – gå på, å utfordre med fart, og fokus og innstilling (holdninger).
- Keepere = repetisjon nivå 2, keeper står så lenge som mulig, "tiger" versus blokk, ulike igangsettingsteknikker, riktig grunnstilling, igangsetting til sidene versus sentralt, å vri spillet, å slå harde og presise pasninger, og fokus og innstilling (holdninger).

Nivå 4 (12-15 år):

- Utespillere = repetisjon tidligere nivåer ut fra behov, kunne ulike typer 1.touch, valget mellom å spille/føre ballen framover (gjennombruddspasning/å skape gjennombrudd) versus i støtte eller på tvers, å slå og gå i sprint, ro med ball, å tørre å øve på individuelle ferdigheter i seriekamp, valg uten ball offensivt og defensivt, teknisk repertoar som førsteforsvarer (1F), spisskompetanse og rolleferdigheter, samt innsats, disiplin og nullstilling.
- Keepere = repetisjon tidligere nivåer ut fra behov, å gå på alt, å unngå å komme "bakpå", god som sweeper, feltarbeid, godt tilslag med begge bein, spisskompetanse, og riktig posisjonering offensivt og defensivt, samt innsats, disiplin og nullstilling.