

Uke 20 (Angrep overtall)

12 år

Ukens ord:
«Positiv»



SpareBank
HELGELAND



SpareBank
NORD-NORGE



“GRUNNMUREN”

Aldersgruppe 10 – 12 år

I alderen 10 til 12 år vil spillere utfordres og få støtte til å utvikle de mentale ferdighetene som vil bidra til et bredere og bedre fokus, både i livet og på banen. Vi ser etter spillerne som er fokusert på trening og i kamper, som aksepterer at det vil komme utfordringer og er innstilt på å håndtere disse. Målet med denne fasen er at spillerne skal etablere gode grunnholdninger som positive medlemmer av sitt fotball-lag

Positiv innstilling	Fokusert	Aksepterer strev	Åpen og nysgjerrig
Optimistisk	Engasjert	Aksepterer feil	Ser muligheter
Engasjert i andre	Ikke lett distraheret	Aksepterer en avgjørelse	Fantasifull
Oppmuntrende	Forberedt	Aksepterer sårbarheter	Eksperimentere
Positiv kommunikasjon	Problemløser	Aksepterer at skader vil skje	Stiller spørsmål
Har det gøy	Tar ansvar		Liker utfordringer
Negativ mot andre	Mangler fokus	Resultatfokus	Tar snarveier
Klager	Prater om andre ting	Gir opp	Ikke interessert
Stresset	Manglende forståelse	Tipper over	Gjør narr av andre



SpareBank
HELGELAND



SpareBank
NORD-NORGE



Fotball er gøy

Sjekkliste	Når treningen starter/før	Underveis i treningen	Etter treningen
Trygge rammer	- Samling når treningen starter på trenerens faste signal - Gjennomgang av tema og økten - Møte spillerne med glimt i øyet - Åpne opp for spørsmål - Utstyret er i orden - Bruk navnet til spillerne	- Planlagte drikke og do pauser, ikke spontane hvis mulig. - Gi adferds korreksjon individuelt - Gi ros i plenum - Tydelige rammer om hva som er greit og ikke greit. - Vis bevegelser, ikke verbalt.	- Samling på trenerens faste signal - Spør spillerne hva de synes om treningen og læringsmålene - Anerkjenn de som snakker - Repeter tema og det som var bra - Alle rydder utstyr
Fokus	- Øyekontakt når vi kommuniserer. - Spillerne sitter/knестående når treneren snakker – treneren på deres nivå. - Øvelsene er satt opp på forhånd. - Kort og presis kommunikasjon	- Flyt mellom øvelsene (Maks 1-2min) - Vær engasjert og 100% tilstede under treningen som trener - Gi mestringsopplevelser	- Positiv forsterking av ganger vi lykkes med læringsmål - Kort og presis kommunikasjon
Aksepterer strev	- Forklare hva vi skal gå igjennom og potensielle utfordringer «dette er normalt» - Innsats og gode holdninger selv om vi ikke får det til.	- Gi ros for innsatsen og forsøket. Ikke prestasjonen. - Ikke lov å klage på dømmingen og forklar hvorfor. - Påvirke negativ indre dialog: Dra fram deler av en aksjon som de fikk til eller at motspilleren forsøkte å ta ballen, ikke mann.	- Ros innsatsen og gode holdninger. - Dra frem progresjon gjennom treningen. - Vi skal øve videre på dette for å bli enda bedre
Positiv holdning	- Hilse på spillerne med «covid high five» - Møt spillerne med et smil - Spør hvordan dagen har vært - Lytt til spillerne hvis de deler noe	- Gi ros til spillere som støtter andre - Gi ros til spillere som kommuniserer ut læringsmålene til andre spillere eller gjør andre gode i økten.	- Avslutt med et smil - Avslutt treningen med «covid high five»
Nysgjerrige og kreative	- Møt opp i forkant og utfordre spillerne på triks og morsomme ting med ballen (lek) «Så dere den finten på tv i går?»	La dem utforske spillet: finter, triks, kombinasjoner og dødballvarianter som de finner på selv eller ser på tv	- Anerkjenn de som står igjen og prøver ulike ting - Utfordre spiller å lære et nytt triks eller finte.



ORDBRUK OG DEFINISJONER:

- **1A** – Den som har ballen
- **2A** – Den som er nærmest 1A
- **3A** – Den som er nærmest 2A



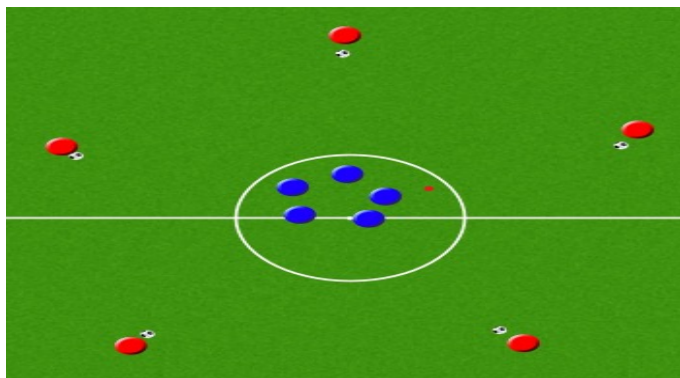
SpareBank
HELGELAND



SpareBank
NORD-NORGE



Teknisk Prepp: Sirkel



BESKRIVELSE

- Deler spillerne i små grupper på 5 og 5, hvor 5 stiller seg i midten og 5 stiller seg rundt med ball. 1 min før bytte
- 1: Passer til spiller i midten, som skal ta et godt medtak for så å sentre tilbake (2 touch)
- 2: Passer til spiller i midten, skal ta et godt medtak for så å vende (cruyff for eksempel) inn mot midten, vende tilbake og passe tilbake.
- 3: Passer til spiller i midten, skal finne en spiller som også fører ball, for så å utføre finter mot hverandre (kroppsfinte, oversteg, etc.) for så å passe tilbake til spiller ute.
- 4: Kaster ball til spiller som skal sentre tilbake i luften

LÆRINGSMÅL

- Mottak i ulike hastigheter og høyder
- Teknikk og ballferdigheter
- Ballberøringer med retningsforandringer og temposkifte

PROGRESJON

- Gjøre øvelsene enda vanskeligere for de som syntes dette er enkelt.
- Coacher på temposkifte, utføre alt med så høy hastighet som mulig

KONKURRANSE/VIDEO

- Spillerne teller hvor mange de klarer på 1 min

PRAKTISK

TID: 10 min

Antall: Flere baner

Alder: 10-11 år

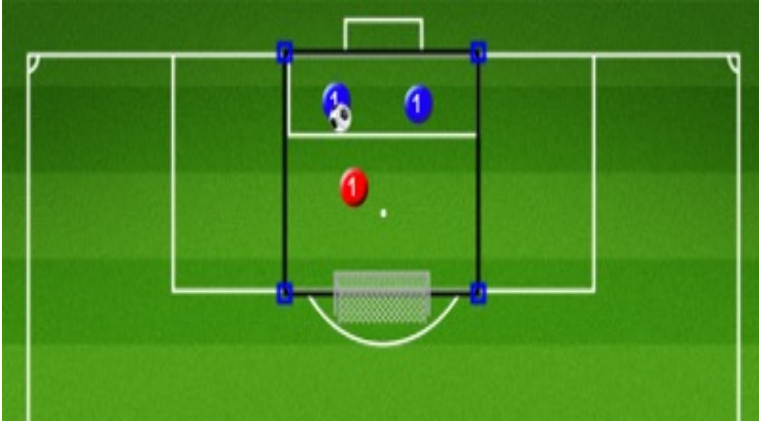
Størrelse:

Utstyr: Ball

Mål: Nei



Spilløvelse: 2v1



BESKRIVELSE

- Spiller 2 v 1 kamp
- Bytter på hvem som er i undertall
- Lurt å differensiere enten i gruppesammensetning eller ved at han som er alene klarer seg greit mot 2
- Spiller kamper på 2-3 minutter før en bytter på gruppe eller på hvem som er alene

LÆRINGSMÅL

- Skåre mål
- Oppfordre ballfører til å utfordre og dribble 1F
- 2A ut av pasningsskygge
- Føre ballen med fart og forsøke å beholde kontrollen

PROGRESJON

- Lage banen mindre
- Progresjon i læringsmomenter

KONKURRANSE

- Hvem klarer flest driblinger?

PRAKTISK

TID: 10 min

Antall: Flere baner

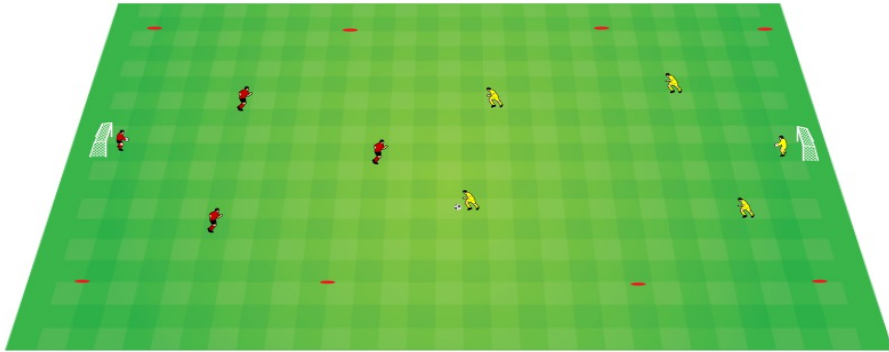
Alder: 10-11 år

Størrelse: 14*10 m

Utstyr: Vester, kjepler, ball, små-mål

Mål: Ja

Kampøvelse: 5v4 eller 4v3



BESKRIVELSE

- Spiller 4 v 3 – bytter på hvilket lag som er overtall
- Spiller maks 3-4 minutters kamper for å opprettholde intensiteten
- Spiller med innspark og corner - viktig at en avgrenser banen
- Viktig at en differensierer

LÆRINGSMÅL

- 1A: Utfordre/pådrag – dra på seg press
- 1A: Drible seg forbi 1F eller slippe ballen til 2A
- 2A: Gjøre seg spillbar/ ut av pasningsskygge
- 3A: Skape bredde og dybde

PROGRESJON

- Spille med jevnt antall og se om de klarer å identifisere og utnytte overtall med tanke på læringsmål

KONKURRANSE

- Konkurransen – hvem vinner flest kamper?

PRAKTISK

TID: 35+ min

Antall: Max 7 (flere baner)

Alder: 10-11 år

Størrelse: 25*18 m

Utstyr: Vester, kjepler, ball, små-mål

Mål: Ja små mål (bruk kjepler som alternativ)

