

Uke 20 (Angrep)

8-9 år

Ukens ord:
«Positiv»



SpareBank
HELGELAND



SpareBank
NORD-NORGE





“LEKENDE OG GØY”

Aldersgruppe 6 – 9 år



For spillere i alderen 6-9 år ønsker vi å utvikle lokale fotballspillere til å bli glad i å spille fotball og ha det gøy .

Vi ser resultater i spillere som gjennom fotball og lek uttrykker glede, får nye venner, konkurrerer vennskapelig og lærer av sitt spill.

Målet i denne fasen er å tenne en gnist og en glede for fotball som vil vare livet ut.

Fotball er gøy
Har det gøy
Ønske om spille
Være aktiv
Konkurrere
Få nye venner
Tørre å drible
Tørre å skyte
Saboterer
Uakseptabel språkbruk
Uakseptabel oppførsel



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



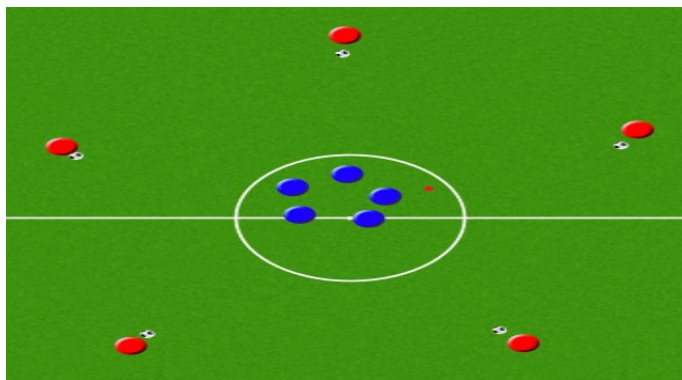
SpareBank
HELGELAND



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: Pasner til spiller i midten, som skal ta et godt medtak for så å sentre tilbake (2 touch)
- 2: Pasner til spiller i midten, skal ta et godt medtak for så å vende (cruyff for eksempel) inn mot midten, vende tilbake og pasne tilbake.
- 3: Pasner 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 pasne 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

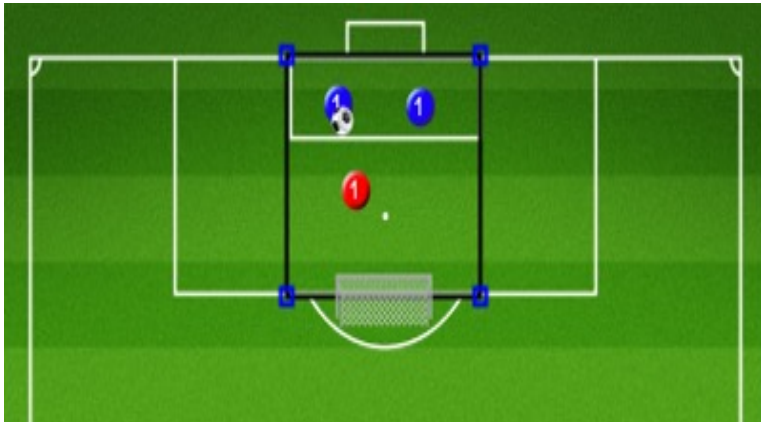
Alder: 8-9

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: 6-7

Størrelse: 14*10 m

Utstyr: Vester, kjepler, ball, små-mål

Mål: Ja

Kampøvelse: 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: 8-10 år

Størrelse: 25*18 m

Utstyr: Vester, kjepler, ball, små-mål

Mål: Ja små mål (bruk kjepler som alternativ)

