

Uke 20 (Angrep)

6-7 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/knestående 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



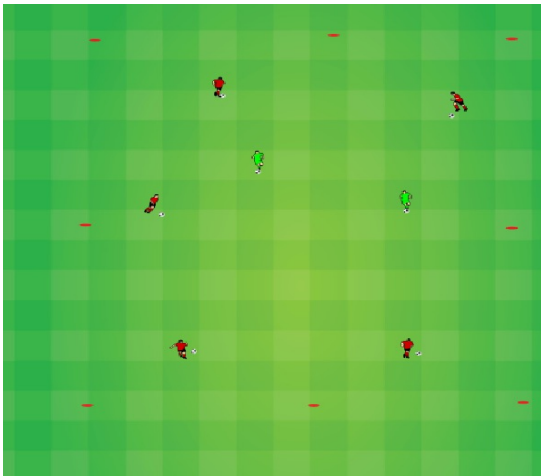
SpareBank
HELGELAND



SpareBank
NORD-NORGE



Øvelse 1: Stiv heks med ball



BESKRIVELSE

- Alle har hver sin ball
- 1 eller 2 av spillerne er heks
- En blir tatt hvis heksene klarer å røre spillerne eller hvis ballen havner utenfor banen
- Bytter på å være heks etter 1 min

LÆRINGSMÅL

- Sjef over ball i ulikt tempo. Bli komfortabel med ball i beina.
- Vendinger og retningsforandringer med ball
- Orienter seg med ball

PROGRESJON

- Legge til en ekstra heks slik at det blir 2 hekser

KONKURRANSE

- Konkurransen: Hvem klarer å ta alle når en er heks?

PRAKTISK

TID: 10min

Antall: 8-10 (hvis mulig – flere baner med flere trenere)

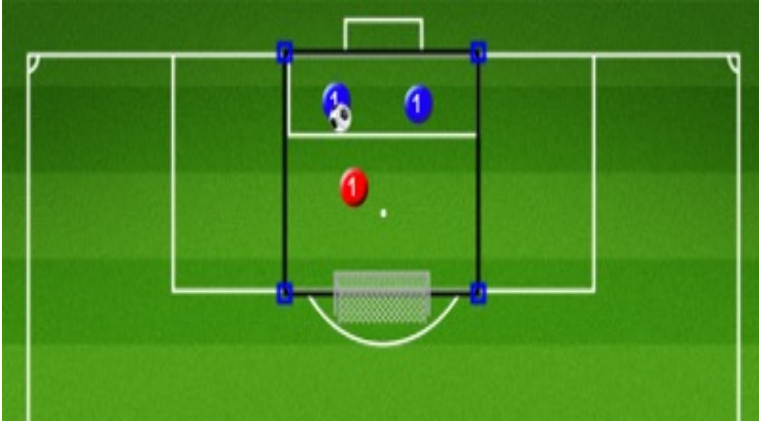
Alder: 6-7

Størrelse: 15*15 meter pr

Utstyr: kjepler,ball

Mål: Nei(Ja)

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: 2v2 eller 3v3



BESKRIVELSE

- Treneren kan være aktiv og spille nye baller inn fra siden under kampene for å skape mer aktivitet og intensitet
- Blått lag mot rødt lag. Oppmuntre spillerne til å prøve å vinne ballen
- Målet for lagene er å score på mål, men ha fokus på å hindre mål (gi skryt til forsvarerne)

LÆRINGSMÅL

- Skåre mål
- Oppfordre ballfører til å utfordre og dribble 1F
- Føre ballen med fart og forsøke å beholde kontrollen
- Avslutninger

PROGRESJON

- Gjør banen større
- Spille 3 v 3
- Bytt på lagene etter 5-10 min slik at det blir variasjon i motstand

KONKURRANSE

- Gi hver lag et «fantasi lag de er». For eksempel Bodø/Glimt, AZ, Celtic eller Barcelona. Skape litt stemming og lek rundt dette. Kan være lurt at trener velger lag, slik at det ikke blir for mye diskusjon.

PRAKTISK

TID: 35 min

Antall: 5 baner

Alder: 6-7

Størrelse: 15*10 m

Utstyr: Vester, kjepler,ball, små-mål

Mål: Ja

