

Øvelsesbank 6-12 år



Innholdsfortegnelse:

1. Introduksjon til treningsmetodikken vår, side 2-3
2. Spillfasene, side 4-6
3. Spillprinsipper for 10-12 år, side 7
4. Øktplaner 6-7 år, side 8-13
5. Øktplaner 8-9 år, side 14-22
6. Øktplaner 10-12 år, side 23-31

Introduksjon



Øvelsesbanken inneholder begrep og fraser som kan være vanskelige. Alle disse finner du forklaring til i trenerhåndbok 5-12 år. Jeg anbefaler alle trenere i barnefotballen i Sædalen IL å lese og gjøre seg kjent med trenerhåndboken, fordi den gir deg innsikt ikke bare i hva og hvordan vi skal trene, men også hvorfor vi gjør som vi gjør.

Denne øvelsesbanken består av tre ferdige øktplaner for hvert av tre ulike alderssegment i barnefotballen:

- 6-7 år = Stasjonstrening
- 8-9 år = Smålagspill og skudd
- 10-12 år = Skyhøy intensitet + økende fokus på relasjonell ferdighet

Flere av øvelsene er svært enkle, og øktplanene kan gjennomføres uten nevneverdig innsikt i hvorfor vi har valgt nettopp disse øvelsene.

Tankegodset bak øvelsene og øktplanene derimot er langt mer avansert, og de innledende sidene i øvelsesbanken, sammen med trenerhåndbok for 5-12 år, gir større innsikt i hvorfor vi gjør som vi gjør for de som er interessert.

Øktplanene, med tilhørende øvelser, tar utgangspunkt i definerte spillfaser basert på spillestilen vår i Sædalen IL. Spillfasene er fotballkampen delt inn i gunstige deler med hver sine særpreg som gir en variert treningshverdag.

Innlæring av spillestil vil få større plass i ungdomsfotballen, mens vi i barnefotballen vektlegger individuell ferdighet. Metodikken vår tar utgangspunkt i ferdighetsbegrepet i fotball.

Ferdighetsbegrepet



«Fotballferdighet er handlingsvalg og handlinger som skaper eller utnytter situasjoner til fordel for eget lag»

F.eks.

Teknikk, som pasning eller dribling, eksisterer ikke og skal ikke trenes på i et vakuum. Flere faktorer påvirker teknisk utførelse i kampsituasjon. Med- og motspill, tid og rom.

Alle disse faktorene påvirker handlingsvalget og selve handlingen. Presise pasninger eller evne til å passere motspillere med dribling er viktige virkemidler for å løse ulike spillsituasjoner, men kun hvis de kombineres med tilstrekkelig forståelse, kvalitative valg, riktig timing og samhandling med medspillere. Og ikke minst evne til repeterende sprint, fotballutholdenhet, så spillerne kan gjenskape fotballferdighet så ofte som mulig i løpet av kampen.

Konklusjon

Alle øvelsene våre skal derfor gjennomføres i kaos eller mot en eller flere motspillere.

Unntak for de aller yngste, som først og fremst skal lære seg spillets normer og regler, og gjøre seg kjent med de aller mest grunnleggende teknikkene.

Ferdighetsmessig forarbeid i barnefotballen

Utøvelse av spillestil senere, er prisgitt spillernes individuelle ferdighet. Se trenerhåndboken for fysiologiske og kognitive utviklingstrekk i barnefotballen, og hvorfor det er avgjørende å vektlegge nettopp individuell ferdighet.

Spillfasene



Repetisjon:

Øktplanene tar utgangspunkt i definerte spillfaser basert på spillestilen vår i Sædalen IL. Spillfasene er fotballkampen delt inn i gunstige faser med ulike særpreg som gir spillerne en variert og funksjonell treningshverdag.

Spillfasene er implisitt – La øvelsen være læreren

For 6-9 år er spillfasene implisitt og ikke noe vi som trenere trenger bruke et sekund på å snakke med spillerne om. La øvelsen være den viktigste læreren, også forsterker du som trener øvingsutbytte med stort og smittende engasjement.

Den viktigste læringen uansett alder er den implisitte, erfaringsbaserte læringen, men vær gjerne tydelig på og repeter spillprinsipp ettersom spillerne modnes kognitivt og utvikler et bredere ferdighetsregister fra 10-11 år.

Spillfasene:

Frispilling (Øktplan 1)

- Frispilling er navnet vårt på den første til andre angrepsfasen. Vi har ballen på egen halvdel, og ønsker å spille oss forbi motstanders fremste pressledd for å skape gjennombrudd og scoringsmulighet.
- Klarer vi å spille forbi motstanders fremste pressledd, til medspiller som er rettvendt med ballkontroll og har rom foran seg, har vi lyktes med frispillingen.

Gjennombrudd og scoring (Øktplan 2)

- Denne sier seg selv, og handler om å forvalte typiske spillsituasjoner i sentrale og avgjørende spillsituasjoner. Enkelt og greit å skape målsjanser og score mål. Denne fasen er den mest krevende og komplekse.

Kontring/gjenvinning (Øktplan 3)

- Dette er spillfasen hvor angripende lag mister ballen og risikerer kontring imot. I denne fasen øver vi på tidlig gjenvinning av ballen etter balltap, kontringsspill (implisitt i øvelsen), og ikke minst hvordan vi skal angripe med kontroll og god balanse for å unngå kontring imot.



Hvordan øver vi på en spillfase?

Hver spillfase har sine særpreg, som vi først og fremst påvirker gjennom størrelse og form på spillflaten og poengsystem, dvs. måten lagene scorer poeng på.

Spillflate

Liten spillflate = denne banen bør utfordre spillerne på tid og rom, og kreve raske handlingsvalg og raske handlinger. Dvs. høyt tempo i hode og ballbehandling.

Medium spillflate = denne banen bør utfordre spillere noe på tid og rom, men samtidig gi flere frispillinger eller scoringsmuligheter.

Lang og smal spillflate = denne banen bør gjøre det utfordrende å skape målsjanser mot etablert forsvar, men til gjengjeld gi mange omstillinger, dvs. kontrings- og gjenvinningssituasjoner.

Poengsystem

Mål = vanlig scoring i mål

Føring over linje = scoring ved kontrollert føring over linje

Småmål = scoring i småmål

Pasningspoeng = scoring for å klare et visst antall pasninger

Spillflate og poengsystem



Frispilling

- Når tema er frispilling, ønsker vi en medium stor og kvadratisk spillflate og scoring ved føring over linje.
- En kvadratisk bane kombinert med scoring ved føring over linje simulerer pasningsspill på egen halvdel. Intensjonen er å spille fri medspiller som kan avansere med ball, derfor bruker vi føring over linje som forutsetter frispilling.

Gjennombrudd og scoring

- Når tema er gjennombrudd og scoring, ønsker vi en spillflate som utfordrer spillerne på tid og rom, samtidig som vi ønsker mange målsjanser.
- Øvelsene skal simulere kampsituasjoner inne på motstanderens banehalvdel. Å skape målsjanser og score mål er sammensatt, så det er viktig at spillerne både utfordres på tid og rom, samtidig som de får opplevelsen av å score mål.
- Bruk gjerne en liten spillflate i deløvelsen, f.eks. possession, og en medium bred og kort spillflate med scoring på store mål i avsluttende spillsekvens.

Kontring/gjenvinning

- Når tema er kontring/gjenvinning, ønsker vi en lang og relativt smal spillflate med scoring på store mål.
- En smal bane gjør det lettere å hindre scoring og vinne ball, som vil føre til flere balltap og påfølgende gjenvinningssituasjoner for angripende lag.
- En lang bane simulerer kontringssituasjon i kamp, og gir kontrende lag øving i hurtig og direkte angrepsspill individuelt og kollektivt. En lang bane med større bakrom gjør det samtidig ekstra viktig å gjenvinne ballen tidlig.

Spillprinsipper – for 10-12 år



Hvorfor spillprinsipper?

Spillprinsipper er spillestilen vår formulert i lettfattede postulat som er tiltenkt å være enkle å forstå, formidle, visualisere og overføre til praksis.

Merk deg at spillestil er ikke det samme som formasjon. Formasjon er et verktøy for å få det beste ut av lagets ulike spillertyper, og sette spillerne i roller og relasjoner som gir størst mulig grad av mestring og gir laget best mulig konkurransedyktighet.

En spillestil kan gjennomføres i flere ulike formasjoner, og spillprinsippene våre skal gi en rød tråd for hvordan lag fra Sædalen IL fremstår i angrep og forsvar uavhengig av formasjon.

Prinsippene nedenfor er nyttige utgangspunkt for instruksjon, øvingsbilder og veiledning underveis i trening og kamp. I tillegg til å utvikle ferdighet, har prinsippene også gunstige strukturelle og relasjonelle bivirkninger.

6-7 år
Øktplan 1
Tema: Frispilling

Oppvarming	Varighet	Bane	Organisering
Kaosball og åpne mål med spøkelser	10 min.	Medium og kvadratisk spillflate Plasser et åpent småmål eller femmermål på hver side av banen som spillerne kan score fritt i.	Spillerne har en ball hver og fører fritt innenfor spillflaten. En eller flere trenere er «spøkelser» i passivt press som tvinger spillerne til tempo- og retningsendringer med ball.
STASJON 1	Varighet	Bane	Organisering
Drible og score mål <u>NB!</u> Kontinuerlig aktivitet. La flere spillere både drible sikk-sakk og skyte på mål samtidig for å unngå kø.	10-15 min.	Sett opp en rekke på 5-6 kjepler opp fra linjen på utsiden av ene målstolpen. Plasser også to eller flere kjepler fra øverste kjeplen bort til en kjeple 5-6 meter foran målet.	Spillerne har en ball hver. Trener kan bekle keeperrollen. Spillerne dribler sikk-sakk mellom kjeplene og prøver å score i mål. Spillerne henter ballen sin etter scoringsforsøk, og begynner på nytt.
STASJON 2	Varighet	Bane	Organisering
Drible og score mål <u>NB!</u> Kontinuerlig aktivitet. La flere spillere både drible sikk-sakk og skyte på mål samtidig for å unngå kø.	10-15 min.	Plasser to kjeplerekker 10-12 meter fra mål, et par meter ut til hver sin side på banen. Kjeplerekkene skal skrå innover i banen i retning målet.	Samme øvelse som «STASJON 1», men spillerne dribler i stedet hele tiden i retning mål Spillerne henter ballen sin etter skudd, og bytter til andre kjeplerekken.

STASJON 3	Varighet	Bane	Organisering
Spill 2v2 eller 3v3 mot mål	10-15 min.	Medium og kvadratisk spillflate Bruk småmål eller femmermål Småmålene skal være åpne, mens trener gjerne kan bekle keeperrolle i femmermål.	Sørg for jevnbyrdige lag. Vær oppmerksom på atferd og evt. behov for å differensiere basert på konsentrasjon og tilstedeværelse.

6-7 år Øktplan 2 Tema: Gjennombrudd og scoring			
Oppvarming	Varighet	Bane	Organisering
Haien kommer med ball	15 min.	Medium og kvadratisk spillflate Haiene har sin base i en firkant sentralt i spillflaten, mens fiskene har base i hvert sitt hjørne av spillflaten.	¼ er haier uten ball, ¾ er ulike fisker med hver sin ball. Fiskene løper ut på signal fra trener, og fører rundt og rundt haienes base. Haiene løper ut på signal fra trener. Haiene stjeler ball fra fiskene, og fører hver ball tilbake til sin base. Fisk som har mistet ball kan gjenvinne, men blir til hai hvis haien lykkes. Fisken som står igjen til slutt vinner.
STASJON 1	Varighet	Bane	Organisering
Sprint og skudd på trilleball	10-15 min.	En trener eller foresatt bekler keeperrollen i et femmer- eller syvermål. Plasser en kjele 10 meter foran målet. Ballsentral står utenfor ene målstolpen.	Ballsentral spiller trilleball og spiller som er først i køen sprinter mot ballen og skyter mot mål. Spillerne henter ball etter skuddet og plasserer ballen hos ballsentral.
STASJON 2	Varighet	Bane	Organisering
1v1 sprint og scoring	10-15 min.	Medium og kvadratisk spillflate Plasser et åpent femmermål på ene kortlinjen.	Del inn i to lag. Sørg for jevnbyrdige dueller 1v1. Lagene stiller seg utenfor hver sin målstolpe.

		Ballsentral står bak motsatt kortlinje.	Ballsentral spiller inn ball til duell 1v1. Hver duell varer så lenge ballen er i spill.
STASJON 3	Varighet	Bane	Organisering
Spill 2v2 eller 3v3 mot mål	10-15 min.	Medium bred og kvadratisk spillflate Bruk åpne småmål eller trener som keeper i femmermål	Sørg for jevnbyrdige lag. Vær oppmerksom på atferd og evt. behov for å differensiere basert på konsentrasjon og tilstedeværelse.

6-7 år Øktplan 3 Tema: Kontring/gjenvinning			
Oppvarming	Varighet	Bane	Organisering
Hauk og due med ball	15-20 min. 4-5 sekvenser	Smal eller medium bred og lang spillflate Duene starter på ene kortlinjen, mens haukene starter på midten i spillflaten.	1/3 er hauker uten ball, resten er duer med hver sin ball. Haukene prøver å stjele ball fra duene og skyte ballen ut av banen over en av langsidene. Due som mister ball, blir til hauk. Duen som står igjen til slutt er vinneren.
STASJON 1	Varighet	Bane	Organisering
Føre og score mål <u>NB!</u> Kontinuerlig aktivitet. La flere spillere både drible sikk-sakk og skyte på mål samtidig for å unngå kø.	10-15 min.	En trener eller foresatt bekler keeperrollen i et femmer- eller syvermål. Plasser en kjele 10-15 meter foran målet.	Spillerne har en ball hver og starter fra kjeglen foran mål. Spillerne fører ball mot mål og prøver å score når de har passert femmeterlinjen.
STASJON 2	Varighet	Bane	Organisering
Rullerende spill 1v1 mot mål	10-15 min.	Smal og lang spillflate Bruk småmål eller åpne femmermål Ballsentral står utenfor ene langsidene	Del inn i to lag. Sørg for jevnbyrdige dueller 1v1. Lagene stiller seg bak hver sin kortlinje. Ballsentral setter i gang til duell 1v1. Hver duell varer så

			lenge ballen er i spill.
STASJON 3	Varighet	Bane	Organisering
Spill 2v2 eller 3v3 mot mål	10-15 min.	Medium bred og lang spillflate Bruk småmål eller femmermål Småmålene skal være åpne, mens trener eller foresatte gjerne kan bekle keeperrollene i femmermål.	Sørg for jevnbyrdige lag. Vær oppmerksom på atferd og evt. behov for å differensiere basert på konsentrasjon og tilstedeværelse.

8-9 år

Øktplan 1

Tema: Frispilling

Grunnleggende spillprinsipper

Prinsippene nedenfor er nyttige utgangspunkt for øvingsbilder og veiledning underveis i treningen.

Vær likevel bevisst på verdien av instruksjon/veiledning og hvorvidt gruppen din får like godt eller bedre utbytte av å spille uten avbrudd.

Engasjement kan være vel så effektivt!

Drible eller sentre

Oppmuntre gjerne spillerne til å drible i 1v1-situasjoner, og bevisstgjør spillerne på om det lønner seg å drible eller sentre i ulike 2v1-situasjoner

Tidlig gjenvinning etter balltap

Maksimal innsats etter balltap for å vinne tilbake ballen så tidlig som mulig for å hindre kontring imot. Fullfør duellene.

8-9 år
Øktplan 1
Tema: Frispilling

Oppvarming	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Kaosball og åpne mål med spøkelser	10 min.	Medium og kvadratisk spillflate	Spillerne har en ball hver og fører fritt innenfor spillflaten. Plasser et åpent småmål eller femmermål på hver side av banen som spillerne kan score fritt i. En eller flere trenere er «spøkelser» i passivt press som tvinger spillerne til tempo- og retningsendringer med ball.	
Deløvelse 1	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Rullerende spill 1v1	15 min.	Smal og middels lang spillflate	Del hver treningsgruppe inn i to lag. Sørg for jevnbyrdige dueller 1v1. Lagene stiller seg bak hver sin kortlinje. Ballsentral setter i gang til samme side hver gang, mens spillerne bytter side etter hver gang.	Spillerne scorer ved å føre ballen kontrollert over motspillers kortlinje

Deløvelse 2	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Rullerende spill 2v2	15 min.	Medium og kvadratisk spillflate	Del hver treningsgruppe inn i to lag. Spillerne på hvert lag går sammen parvis. Plasser et åpent femmer- eller syvermål på ene kortlinjen. Ballsentral står bak motsatt kortlinje. Et lag stiller seg utenfor målstolpene bak kortlinjen. Det andre laget stiller seg bak motsatt kortlinje.	Ballsentral setter alltid i gang til duoen ved målet. Denne duoen blir angrepslag. Angrepslaget scorer ved å føre ballen kontrollert over motsatt kortlinje. Forsvarende lag scorer i målet. Parene bytter side hver gang de har vært i aksjon for å få hyppige rollebytter.
Hoveddel	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Spill mot mål <u>Keeperrollen:</u> Ruller på keeperrollen, men la gjerne spillere som ønsker det være keeper noe lengre enn resten.	20-30 min.	Medium og kvadratisk spillflate	Del hver treningsgruppe inn i to jevnbyrdige lag. Juster på gruppeinndeling hvis nødvendig.	Vanlig scoring på keeper i mål. Ha naturlige pauser underveis når ballsentral er tom for baller, så kan spillerne puste ut mens de samler baller.

8-9 år

Øktplan 2

Tema: Gjennombrudd og scoring

Grunnleggende spillprinsipper

Prinsippene nedenfor er nyttige utgangspunkt for øvingsbilder og veiledning underveis i treningen.

Vær likevel bevisst på betydningen av instruksjon/veiledning og hvorvidt gruppen din får like godt eller bedre utbytte av å spille uten avbrudd.

Engasjement kan være vel så effektivt!

Drible eller sentre

Oppmuntre gjerne spillerne til å drible i 1v1-situasjoner, og bevisstgjør spillerne på om det lønner seg å drible eller sentre i ulike 2v1-situasjoner

Tidlig gjenvinning etter balltap

Maksimal innsats etter balltap for å vinne tilbake ballen så tidlig som mulig for å hindre kontring imot. Fullfør duellene.

8-9 år Øktplan 2 Tema: Gjennombrudd og scoring				
Oppvarming	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Haien kommer med ball	15 min.	Medium og kvadratisk spillflate	¼ er haier uten ball, ¾ er ulike fisker med hver sin ball. Haiene har base i en firkant sentralt, mens fiskene har base i hvert sitt hjørne av spillflaten. Fiskene løper ut fra basen sin på signal fra trener, og fører rundt og rundt haienes base. Haiene løper ut i spillflaten på signal fra trener.	Haiene skal stjele ball fra fiskene, og føre hver ball tilbake til sin base. Fisk som har mistet ball prøver å gjenvinne, men blir til hai hvis haien lykkes. Fisken som står igjen til slutt vinner.
Deløvelse	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
1v1 sprint og scoring	15 min.	Liten og kvadratisk spillflate	Del hver treningsgruppe inn i to lag. Sørg for jevnbyrdige dueller 1v1. Plasser et åpent femmermål på ene kortlinjen. Lagene stiller seg utenfor hver sin målstolpe. La målet stå åpent eller	Spiller som er først på ballen blir angrepsspiller og scorer i målet. Motspiller blir forsvarsspiller og scorer ved å føre ballen kontrollert over motsatt kortlinje.

			ruller på keeperrollen. Ballsentral står bak motsatt kortlinje og spiller inn ball til duell 1v1.	Spillerne bytter stolpe etter hver duell.
Hoveddel	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Spill mot mål	20-30 min.	Medium bred og kort spillflate	Del hver treningsgruppe inn i to jevnbyrdige lag. Juster på gruppeinndeling hvis nødvendig. <u>Keeperrollen:</u> Ruller på keeperrollen, men la gjerne spillere som ønsker det være keeper noe lengre enn resten.	Vanlig scoring på keeper i mål. Ha naturlige pauser underveis når ballsentral er tom for baller, så kan spillerne puste ut mens de samler baller.

8-9 år

Øktplan 3

Tema: Kontring/gjenvinning

Grunnleggende spillprinsipper

Prinsippene nedenfor er nyttige utgangspunkt for øvingsbilder og veiledning underveis i treningen.

Vær likevel bevisst på betydningen av instruksjon/veiledning og hvorvidt gruppen din får like godt eller bedre utbytte av å spille uten avbrudd.

Engasjement kan være vel så effektivt!

Drible eller sentre

Oppmuntre gjerne spillerne til å drible i 1v1-situasjoner, og bevisstgjør spillerne på om det lønner seg å drible eller sentre i ulike 2v1-situasjoner

Tidlig gjenvinning etter balltap

Maksimal innsats etter balltap for å vinne tilbake ballen så tidlig som mulig for å hindre kontring imot. Fullfør duellene.

8-9 år
Øktplan 3
Tema: Kontring/gjenvinning

Oppvarming	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Hauk og due med ball	15-20 min. 4-5 sekvenser	Smal eller medium bred og lang spillflate	1/3 er hauker uten ball, resten er duer med hver sin ball. Duene starter på ene kortlinjen, mens haukene starter på midten i spillflaten.	Haukene får poeng ved å stjele ball fra en due og føre kontrollert ut av banen over en av langsidene. Haukene prøver å få 10 mål til sammen. Duene vinner hvis en av de fører uavbrutt frem og tilbake tre ganger, altså seks lengder, før haukene klarer ti poeng. Due som har mistet ball ut av banen, må telle på nytt. <u>NB!</u> Tilpass poengmål for haukene for mest mulig jevne sekvenser
Deløvelse	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Rullerende spill 1v1 mot mål <u>Keeperrollen:</u> Ruller på keeperrollen, men la gjerne spillere som	15-20 min.	Smal og middels lang spillflate	Del hver treningsgruppe inn i to lag. Sørg for jevnbyrdige dueller 1v1.	Vanlig scoring på keeper i mål. Hver duell varer så lenge ballen er i spill.

ønsker det være keeper noe lengre.			Lagene stiller seg bak hver sin kortlinje. Ballsentral setter i gang til duell 1v1.	
Hoveddel	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Spill mot mål <u>Keeperrollen:</u> Ruller på keeperrollen, men la gjerne spillere som ønsker å stå i mål være keeper noe lengre.	20-30 min.	Medium bred og kort spillflate	Del hver treningsgruppe inn i to jevnbyrdige lag. Juster på gruppeinndeling hvis nødvendig.	Vanlig scoring på keeper i mål.

10-12 år

Øktplan 1

Tema: Frispilling

Grunnleggende spillprinsipper

Prinsippene nedenfor er nyttige utgangspunkt for øvingsbilder og veiledning underveis i treningen.

I tillegg til å utvikle individuell ferdighet, har prinsippene også gunstige strukturelle og relasjonelle bivirkninger.

Førsteberøringen

Komme forbi motspiller, ta av press for å sentre, unna motspiller for å beskytte ball med kropp mellom ball og motspiller eller utnytte rom etter frispilling. Bevisstgjør spillerne på å få mest mulig ut av førsteberøringen.

Alltid en spiller i støtte

Støttespiller gir ballfører et trygt pasningsalternativ og gir samtidig ballførende lag bedre balanse i tilfelle balltap

Tidlig gjenvinning etter balltap

Maksimal innsats etter balltap for å vinne tilbake ballen så tidlig som mulig for å hindre kontring imot. Fullfør duellene.

Vinkel til ballfører (12 år)

Vinkel mellom ballfører og alle medspillere, inkludert støttespiller, skaper overtallssituasjoner og rom foran ballfører. Det tvinger motspillere i press til å prioritere, og vil før eller senere gi gunstige forhold for frispilling.

10-12 år
Øktplan 1
TEMA: Frispilling

Oppvarming	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Kaosball trelags	10 min. 3 sekvenser à 1-2 min.	Medium spillflate	Del inn i tre lag. En tredjedel av spillerne begynner med ball, resten uten. Ikke lov å stå eller gå, alle må løpe eller jogge.	Spillerne løper fritt rundt og sentrer til hverandre. Gult kan kun sentre til oransje, oransje kan kun sentre til blått og blått kan kun sentre til gult. Om å gjøre å være laget med flest pasninger til sammen hver sekvens.
Jungelspill trelags	10 min. 3 sekvenser à 1-2 min.	Medium spillflate	Behold lagene og samme spillflate. Spillerne på gult og oransje har en ball hver og er angrepsspillere. Blått er uten ball og forsvarsspillere. Bytt på lag uten ball etter hver sekvens.	Blått prøver å stjele ball fra gult og oransje, og føre utover en av sidelinjene. Spiller som har mistet ball prøver å gjenvinne, men er ute hvis blå lykkes. Blå må stjele alle ballene og føre de ut av banen før tiden går ut.
Deløvelse	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Pasningsspill mot linjer	20 min.	Medium spillflate	Differensier treningsgruppene og del hver gruppe inn i to lag. Bruk joker hvis det er oddetall spillere. Del hvert lags mållinje i tre, med tre poeng for føring	<u>Poengsystem nivå 1:</u> Lagene får poeng for hver femte pasning og for å føre over linjene. <u>Poengsystem nivå 2:</u> Lagene må klare tre pasninger før de kan føre over linjene. Kun

			over sentral linje og et poeng for føring over linjer bredt	poeng for å føre over linjene.
Hoveddel	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Spill mot mål og linjer <u>NB!</u> Uten offside	20-30 min.	Medium og kvadratisk spillflate	Del inn i to eller tre lag. Hvis du har delt inn i tre lag, så skal laget som ikke spiller kamp være ballgutter eller kjøre 1v1-øvelse. <u>Keeperrollen:</u> La gjerne spillere som ønsker å stå i mål dyrke keeperrollen	Lagene får poeng for scoring i mål, men kan også score ved å føre over linjen mellom hver av målstolpene og sidelinjen. Scoring ved føring over linje bredt i banen oppmuntrer spillerne til å bruke hele banen.

10-12 år

Øktplan 2

Tema: Gjennombrudd og scoring

Grunnleggende spillprinsipper

Prinsippene nedenfor er nyttige utgangspunkt for øvingsbilder og veiledning underveis i treningen.

I tillegg til å utvikle individuell ferdighet, har prinsippene også gunstige strukturelle og relasjonelle bivirkninger.

Førsteberøringen

Komme forbi motspiller, ta av press for å sentre, unna motspiller for å beskytte ball med kropp mellom ball og motspiller eller utnytte rom etter frispilling. Bevisstgjør spillerne på å få mest mulig ut av førsteberøringen.

Drible eller sentre

Oppmuntre gjerne spillerne til å drible i 1v1-situasjoner, og bevisstgjør spillerne på om det lønner seg å drible eller sentre i ulike 2v1-situasjoner

Alltid en spiller i støtte

Støttespiller gir ballfører et trygt pasningsalternativ og gir samtidig ballførende lag bedre balanse i tilfelle balltap

Tidlig gjenvinning etter balltap

Maksimal innsats etter balltap for å vinne tilbake ballen så tidlig som mulig for å hindre kontring imot. Fullfør duellene.

Vinkel til ballfører (12 år)

Vinkel mellom ballfører og alle medspillere, inkludert støttespiller, skaper overtallssituasjoner og rom foran ballfører. Det tvinger motspillere i press til å prioritere, og vil før eller senere gi gunstige forhold for frispilling.

10-12 år Øktplan 2 Tema: Gjennombrudd og scoring				
Øvelse	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Kaosball	15 min.	Liten til medium spillflate Tilpass etter mestringsdyktighe t	Spillerne har hver sin ball og fører innenfor spillflaten Forbudt å stå eller gå!	Hyppig skifte av teknikk og fot, gjerne med passivt press fra en eller flere trenere Ha innslag av korte, intense sekvenser med styrke, triksing og rykk Avslutt med parvise konkurranser som tikken og 1v1
Øvelse	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Pasningsspil i kryss med vegger	20 min.	Liten til medium, kvadratisk spillflate Tilpass etter mestringsdyktighe t	Differensier treningsgruppen e og del hver gruppe inn i to lag. F.eks. gult mot blått. Bruk gjerne joker ved oddetall. Gult og blått spiller hver sin retning innenfor sin retning. Hvert lags retning markeres med at to spillere begynner som vegg langs to av sidene i kvadratet. F.eks. gult spiller øst-vest, mens blått spiller nord-sør.	Målet er ballbesittelse! Lagene får poeng for hver gang de klarer å involvere begge veggene. F.eks. gult spiller øst-vest uten balltap. Ved pasning til vegg, bytter spillerne plass. Altså avsender bytter plass med vegg. NB! Ved plassbytte, må førsteberøringen til veggene gå inn i banen. Enten som medtak eller pasning.

			Resten av spillerne opererer fritt innenfor spillflaten	
Øvelse	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Spill mot mål NB! Offside	20-30 min. Hvis tre lag: Ved 3-4 utespillere per lag, kan hvilende lag samle baller Ved 5 eller flere utespillere, kan hvilende lag kjøre 1v1-øvelse	Medium bred og kort spillflate	Del inn i to eller tre lag. Hvis du deler inn i tre lag, skal laget som til enhver tid ikke spiller kamp, enten ha 1v1-øvelse eller fortløpende hente baller til ballsentral. <u>Keeperrollen:</u> La gjerne spillere som ønsker å stå i mål dyrke keeperrollen	Vanlig scoring i femmer- eller syvermål. Ha et tydelig konkurranseelement . F.eks. vinneren står eller om å gjøre å ha flest seiere til sammen.

10-12 år

Øktplan 3

Tema: Kontring/gjenvinning

Grunnleggende spillprinsipper

Prinsippene nedenfor er nyttige utgangspunkt for øvingsbilder og veiledning underveis i treningen.

I tillegg til å utvikle individuell ferdighet, har prinsippene også gunstige strukturelle og relasjonelle bivirkninger.

Førsteberøringen

Komme forbi motspiller, ta av press for å sentre, unna motspiller for å beskytte ball med kropp mellom ball og motspiller eller utnytte rom etter frispilling. Bevisstgjør spillerne på å få mest mulig ut av førsteberøringen.

Drible eller sentre

Oppmuntre gjerne spillerne til å drible i 1v1-situasjoner, og bevisstgjør spillerne på om det lønner seg å drible eller sentre i ulike 2v1-situasjoner

Alltid en spiller i støtte

Støttespiller gir ballfører et trygt pasningsalternativ og gir samtidig ballførende lag bedre balanse i tilfelle balltap

Tidlig gjenvinning etter balltap

Maksimal innsats etter balltap for å vinne tilbake ballen så tidlig som mulig for å hindre kontring imot. Fullfør duellene.

Vinkel til ballfører (12 år)

Vinkel mellom ballfører og alle medspillere, inkludert støttespiller, skaper overtallssituasjoner og rom foran ballfører. Det tvinger motspillere i press til å prioritere, og vil før eller senere gi gunstige forhold for frispilling.

10-12 år
Øktplan 3
Tema: Kontring/gjenvinning

Oppvarming	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Hauk og due med ball	15 min. 4-5 sekvenser	Smal eller medium bred og lang spillflate	1/3 er hauker uten ball, resten er duer med hver sin ball. Duene starter på ene kortlinjen, mens haukene starter på midten i spillflaten.	Haukene får poeng ved å stjele ball fra en due og føre kontrollert ut av banen over en av langsidene. Haukene prøver å få 10 mål til sammen. Duene vinner hvis en av de fører uavbrutt frem og tilbake tre ganger, altså seks lengder, før haukene klarer ti poeng. Due som har mistet ball ut av banen, må telle på nytt.
Deløvelse	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Rullerende spill 2v2 NB! Offside	15-20 min.	Smal eller medium bred og lang spillflate	Differensier treningsgruppene og del hver gruppe inn i to lag. Gjennomfør evt. uddifferensiert, men sørg for jevnbyrdige kamper.	Vanlig scoring i femmer- eller syvermål. Hver kamp varer så lenge ballen er i spill.

			Spillerne på hvert lag går sammen to og to. <u>Keeperrollen:</u> La gjerne spillere som ønsker å stå i mål dyrke keeperrollen. Ellers ruller spillerne fortløpende på keeperrollen.	
Hoveddel	Varighet	Banestørrelse	Organisering	Poengsystem
Spill mot mål <u>NB!</u> Offside	20-30 min. Korte, intense kamper	Smal eller medium bred og lang spillflate	Del inn i to eller tre lag. Hvis du har delt inn i tre lag, så skal laget som ikke spiller kamp være ballgutter eller kjøre 1v1-øvelse. <u>Keeperrollen:</u> La gjerne spillere som ønsker å stå i mål dyrke keeperrollen.	Vanlig scoring på keeper i femmer- eller syvermål. <u>Konkurranse:</u> F.eks. om å gjøre å være laget med flest seiere totalt til slutt.