



SKULERINGSPLAN



10-11 ÅR





«INGEN SKAL JOBBE HARDARE ENN OSS»



TRENARROLLA

SOM TRENAR I SOGNDAL FOTBALL ER DU

LÆRING OG UTVIKLINGSORIENTERT

ENGASJERT OG STILLER KRAV

GODT FORBEREDT TIL TRENING OG KAMP

POSITIV

FORBILDE

MOTIVERANDE

INKLUDERANDE

LAGSPELAR

NYSJERRIG



Kva var bra med treninga i dag?

Kva var bra med kampen i dag?

all it takes is
all you've got.



«INGEN SKAL JOBBE HARDARE ENN OSS»



SPELAREN I SOGNDAL

SOGNDALKULTUREN

MØTER TIL RETT TID

BIDREG

HELD ORDEN

OPPFØRSEL

LAGKAMERAT

DOMMARAR OG MOTSTANDARAR

KLUBBLOGOEN

BRYR SEG

HEIL VED





TRENINGSMODELL



ÅR	FASE	TAKTISK	TEKNISK	FYSISK	MENTALT	SPEL	IDE	LAG
6	FORMINGSFASE	Meg og ballen Scora mål, Vinna ball	Kjent med ball, føre ball i fart, tilslag og stoppe ball	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	3v3	Oppdaga spelet Skape gode fotballopplevingar	BREIDDELAG AKADEMI
7		Meg og ballen Ivl angrep/forsvar Scora mål, Vinna ball	Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
8		Spele saman-Forsvare saman Scora mål-Hindre mål	Pasning,Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
9		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman,vinna ball Scora mål-Hindre mål	Pasning, Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
10		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman-vinna ball Scora mål-Hindre mål	Pasning,Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
11		Ivsl-7vs7/ kor og når? Spelbarheit/oversikt Angrep og forsvar med 7 spelarar Posisjonar og roller	Føring, vending, fintar, berøring, pasningar kort og lang+ innlegg og avslutningar	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Basisøvingar med Eigenvekt	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
12	UTVIKLING	Ångripe som eit lag Forsvare oss som eit lag Posisjonar og roller	Føring, vending, fintar, berøring, pasningar kort og lang+ innlegg og avslutningar	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Basisøvingar med Eigenvekt	Læring og utviklingsorientering	9v9	Utvikling	BREIDDELAG LANDSLAGSSKULEN NG14
13		Ångripe som eit lag Forsvare oss som eit lag	Vidareutvikling Fullføring	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	9v9		
14		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Introduksjon rolle og rollekrav	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	11v11		
15		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebyggande arbeid	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	11v11		
16	SATSING/PROFF	Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebyggande arbeid	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11	Læra å konkurrera Læra å vinna	A LAG SIL2 NG18/NG16
17		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		
18		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		
19		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		

Grunnleggande teknikkar

Koordinative eigenskapar

Intruduksjon- Læring

Spesifikk koordinasjon/ Fotballkondisjon

Læring og utvikling

Rollerfardigheter

Spesialisering

INDIVIDUELLE FERDIGEHEITAR GRUNNLEGGANDE TEKNIKKAR	SPELFORSTÅELSE	MENTALITET	FOTBALLFYSILOGI	TRENINGSMETODE
Skal trene og utvikle : <ul style="list-style-type: none"> Føring & vending Fintar & driblingar 1.touch effektivt i spel Pasningar + innlegg Avslutning 	Bevist forhold til angrep og forsvar <ul style="list-style-type: none"> Pasningsspel og spelbarheit Ro med ball Soneprinsipp Avstand i og mellom ledd Gjenvinning 	Personlege og sosiale ferdigheitar: <ul style="list-style-type: none"> Sjølvbilde og sjølvtilitt Verdiar og haldningar Ros til den som rosar «Sogndalkulturen» 	<ul style="list-style-type: none"> Fotball- Agilitet (Introduksjon av «Frekvens») Fotball- Koordinasjon (Balanse,rytme og auge/fot koordinative ferdigheitar m/u ball) Basisøvingar med eigenvekt 	5min Fellestid 10min Frekvens 20-30min Temadel -Teknisk/Taktisk 30-35min Spel
Korleis <ul style="list-style-type: none"> Legg til rette for treningar med mykje ballkontakt Vel tema for kvar økt og bruk to eller tre øvingar til å trene på økta's tema. Still krav til konsentrasjon under øvingar 1. touch - Medtak mottak, opne i touch Gi spelarane positive tilbakemeldingar når dei lykkast under øvingar og i spel 	Korleis <ul style="list-style-type: none"> Vidareutvikla 1v1 - 7v7 Skape og utnytte overtallsituasjonar Pasningsspel <ul style="list-style-type: none"> Øve seg å spele langs bakken og bruke heile bana(breidde og lengde) i angrep Ut av pasningskygge (skape 3 kantar) Spele/ springe gjennom ledd Unngå stress med ball Gjenvinning <ul style="list-style-type: none"> Umiddelbar reaksjon Vinne ballen tilbake «Steg fram» Kontring Skape pasnings 3 kantar gjennom speløvingar 	Korleis <ul style="list-style-type: none"> Tydeleggjera krav til adferd på trening Jobb med disiplin og gruppedynamikk Stimuler spelarane til mykje eigenaktivitet Gi gode og konkrete tips til eigenaktivitet Gi fortent ros når spelarane viser framgang Gi positive tilbakemeldingar under økta Skap positive mestringsopplevingar 	Korleis <ul style="list-style-type: none"> Små korte spurtar med retningsforandringar med og utan ball(stafett, leikpreg) Kjegløyper med ball Ball i luft og ulike mottak(fot,kne,bryst, hovud) Basisøvingar med eigenvekt <ul style="list-style-type: none"> Grunnleggande styrke med kroppsvekt 	Korleis <ul style="list-style-type: none"> Felles oppvarming (Leikprega Frekvens) Temadel <ul style="list-style-type: none"> Tekniske øvingar Taktiske øvingar 2 spelfasar Spelprega aktivitet skal vere hovudtyngda på trening. «Bånn gass»

MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPA

- Vidareutvikla spelarane sine basisferdigheitar og kroppsbeherskelse**
- Skap ein trygg og god sosial arena for spelarane
- Skap faste rammar for gjennomføring av treningsøkta
- Skap elementære samværsreglar- Høflegheit/Disiplin
- Stimuler til eigenaktivitet

FAKTA

- Gunstig alder for påverking av haldningar
- Er lette og leia og påverka
- Jamn og harmonisk vekst
- God utvikling av finmotorikken
- Motivasjon til læring aukar
- Mottakeleg for enkel verbal instruksjon
- Ein del spelarar utviklar sjølvkritikk

KONSEKVENNS FOR TRENAR

- Lag adferdsreglar, still krav og følg opp
- Tren mykje med ball
- Forklar hensikta med treninga
- Vis gode øvingsbilder ved nye øvingar
- Gi positive tilbakemeldingar



«INGEN SKAL JOBBE HARDARE ENN OSS»



TRENINGSMETODIKK

SOGNDALKULTUREN

Alltid min 2 spelfasar

Leik

Bånn gass

Ingenting mellom
«Tette luker»

Omstilling

Struktur i laget,
lagdelar

Tid og rom

Ivsl
2vs2

Frekvens

Spel med retning



Spesifisitetetsprinsippet: «Train as we play»



TRENINGSMETODIKK

3 Hovudpårter

Fotballferdigheit
Fotballferdigheit

100%

Speed

Fart, akserlasjon
Fotballferdigheit

100%

Kampbelastning

Banestørrelse
Fart, akserlasjon
Fotballferdigheit

100%



Løp

Ved løpsøvingar, skil vi mellom sprint og høytensive løpsøvingar. Ved sprint øvelser, vil ein få 6-8 x arbeidstida i pause (avhengig av antall repetisjonar). Ved høytensive løpsøvingar får spelaren 2-4 x arbeidstida i pause (avhengig av antall repetisjonar).

"The player and coach must understand each other.»

Diego Simeone



Banestørrelse

	Ordinær	Tid og rom 1	Tid og rom 2	Tid og rom 3	Tid og rom 4	Tid og rom 5
Formel	10,5 x 6,8m	9 x 5,9m	8,5 x 5,5m	8 x 5,2m	7,5 x 4,9m	6,8 x 4,4m
10vs10	Full bane	90 x 59m	85 x 55m	80 x 52m	75 x 49m	68 x 44m
9vs9	95 x 61m	81 x 53m	77 x 50m	72 x 47m	68 x 44m	61 x 40m
8vs8	84 x 54m	72 x 47m	68 x 44m	64 x 42m	60 x 39m	54 x 35m
7vs7	74 x 48m	63 x 41m	60 x 39m	56 x 36m	53 x 34m	48 x 31m
6vs6	63 x 41m	54 x 35m	51 x 33m	48 x 31m	45 x 29m	41 x 26m
5vs5	53 x 34m	45 x 30m	43 x 28m	40 x 26m	38 x 25m	34 x 22m
4vs4	42 x 27m	36 x 24m	34 x 22m	32 x 21m	30 x 20m	27 x 18m
3vs3	32 x 20m	27 x 18m	26 x 17m	24 x 16m	23 x 15m	20 x 13m

ØKTSTRUKTUR

- Små flater ,mykje ball
- Lite kø, mykje aktivitet

1. Oppvarming
- Leikbetont

2. Deløvingar
- Øvingar med fokus på tema

3. Speløvingar
- Spele med og mot

TOTALTID: 60-90.MIN

MÅL FOR ÅRET

- ✓ Spele saman og forsvare oss saman
- ✓ Vidareutvikle basisferdigheitar

Spele saman-Forsvare saman
Skape gode fotballopplevingar

ØKT	OPPMØTE	OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVING	SPEL	AVSLUTNING
RØD	Slik opptrer me i Sogndal Fotball	KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS-ØVING	3v3-7v7	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
GUL	Slik opptrer me i Sogndal Fotball	KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS-ØVING	3v3-7v7	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
GRØN	Slik opptrer me i Sogndal Fotball	KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS-ØVING	3v3-7v7	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?

I SOGNDAL FOTBALL BRUKAR ME TRAFIKKLYSMODELLEN TIL GJENNOMFØRING AV FOTBALL ØKTER.
DET BETYR AT EIN RULERAR MELLOM **RØD**, **GUL** OG **GRØN** ØKT.

EKSEMPEL: JANUAR: ØKT 1= **RØD**, ØKT 2= **GUL**, ØKT 3= **GRØN**, ØKT 4= **RØD**





TRENINGSMETODIKK

Fotballferdigheit

Fotballferdigheit er ei fotballøkt, der handlingane er på det tekniske.
For 10-11 åringen betyr det kvalitet i gjennomføring av utførelse og valg med ball.

- Leik prega (men kvalitet i gjennomføring)
- Touch og teknikk
- Pausar etter behov

ØVELSEBANK RØD ØKT

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Koordinasjon	8	10
Teknisk drill	20	25
Speløving	18	20
Spel	20	25
Avslutning	5	5
Tid	76	90

OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVING	SPEL
KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONSØVING	3v3-7v7





TRENINGSMETODIKK

FART

Den gule økta skal innehalde fart. For 10-11 åringen betyr dette fart med og utan ball.
Dette kan gjennomførast både i leikøvingar og i speløvingar

- Start/stopp bevegelser
- Retningsforandringar

ØVELSEBANK GUL ØKT

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Koordinasjon	8	10
Teknisk drill	18	20
Speløving	18	20
Spel	25	30
Avslutning	5	5
Tid	79	90

OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVING	SPEL
KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONSØVING	3v3-7v7





TRENINGSMETODIKK

KAMPEN

I kampøkta skal barna være sjef, det betyr at 10-11 åringen skal tenke og utøve handlingane sjølv. Treninga skal være så lik kampen som mogleg.

- Kamplik økt
- Rettningsforandringar

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Koordinasjon	8	10
Teknisk drill	8	10
Speløving	13	15
Spel	40	45
Avslutning	5	5
Tid	79	90

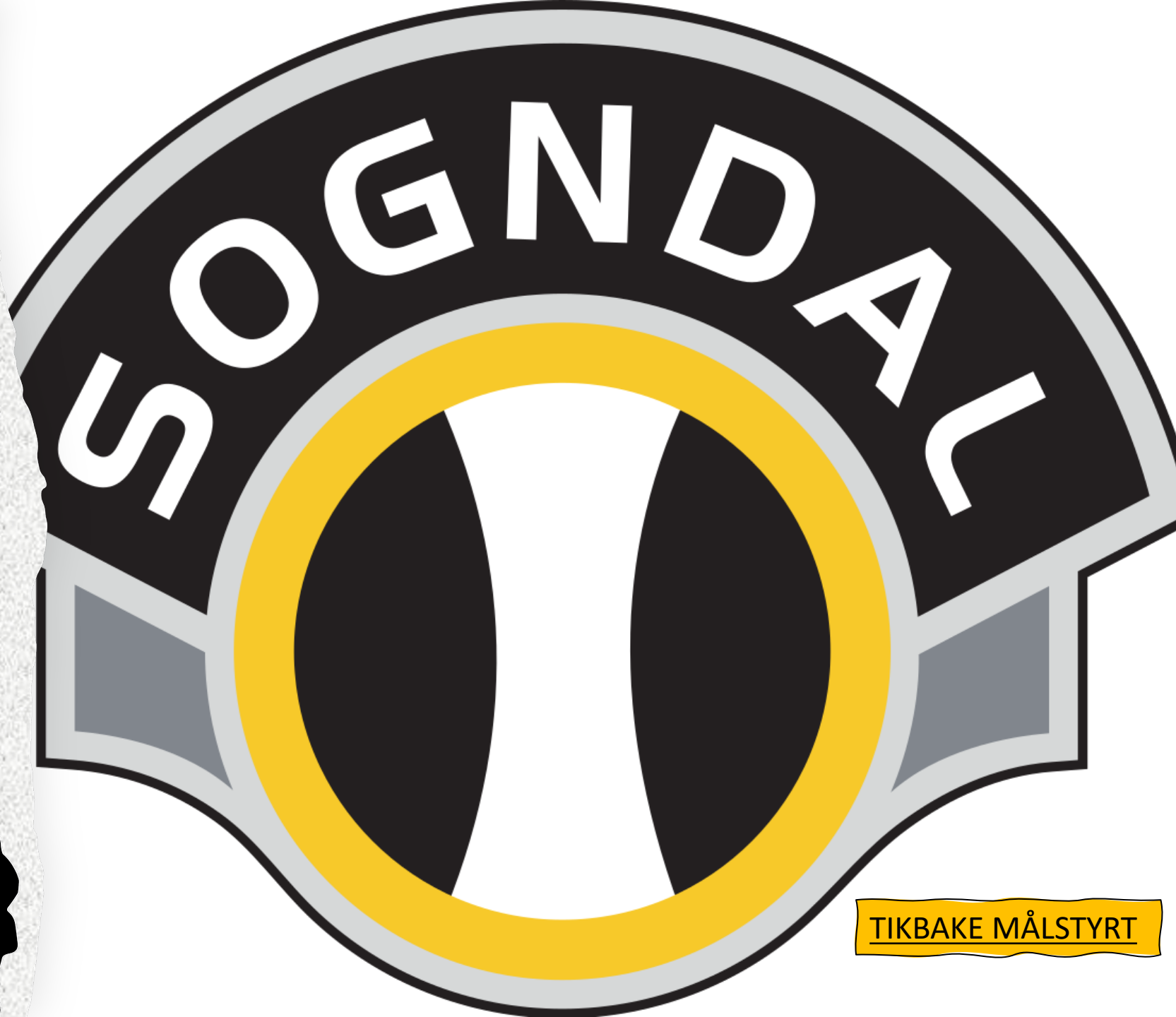
ØVELSEBANK GRØN ØKT

OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVING	SPEL
KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS-ØVING	KAMPEN



KOORDINASJON

<u>K1</u>	<u>K2</u>		



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

K1

KATEGORI:

KOORDINASJON



KORLEIS

I desse øvingane jobbar me med å få fart i beina. På bilde ser ein ulike øvingar der ein jobbar med frekvens og hurtig forflytning

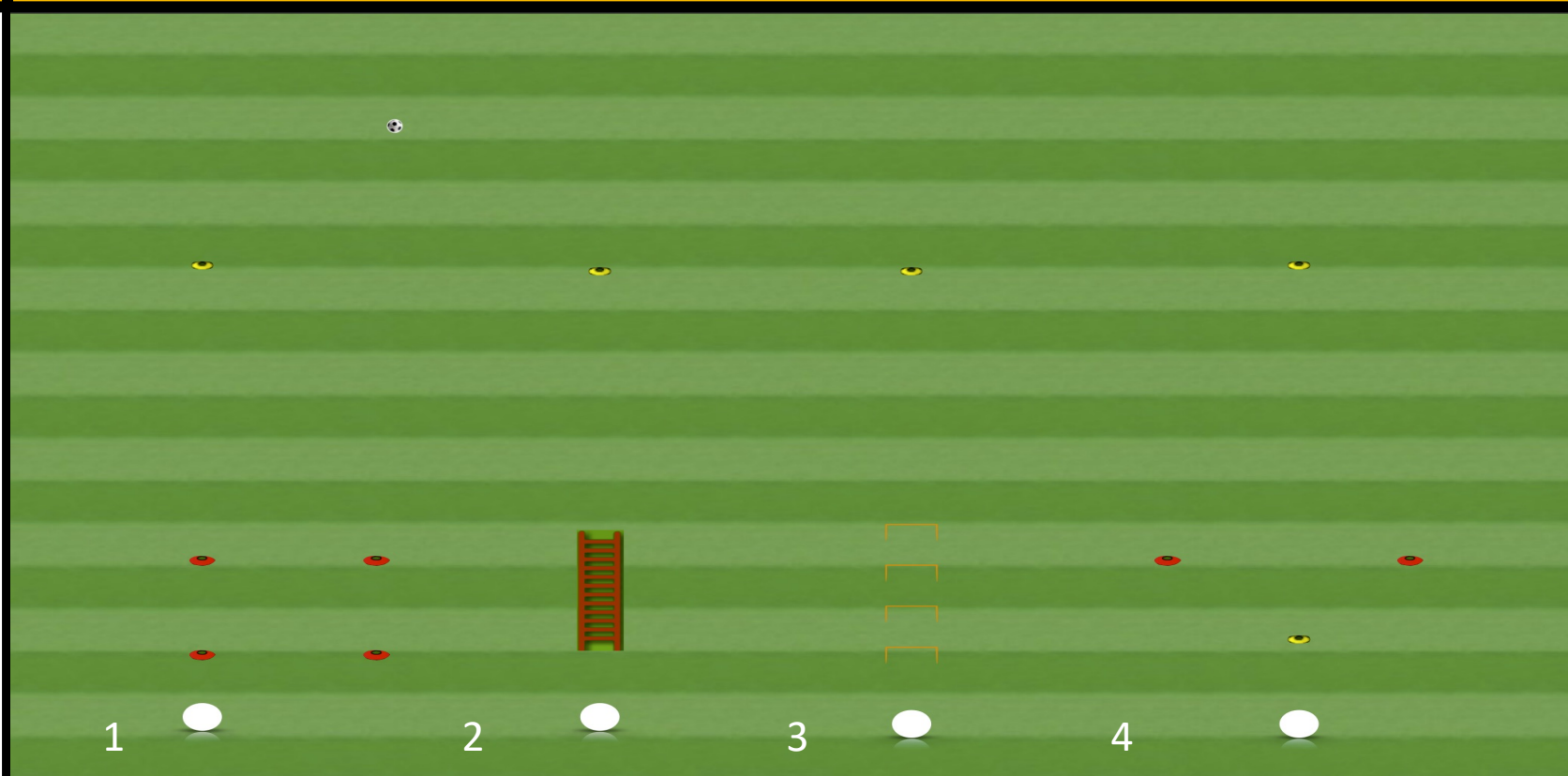
Stasjon 1:
Jobbar sidelengs-fram-tilbake

Stasjon 2: Ulike frekvensøvingar i stige

Stasjon 3: Hopp over små hekkar

Stasjon 4: Jobbe i V
Fram-tilbake

SKISSE



COACHINGMOMENT

Fart i bein
Fart i hovudet

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

90sek

1min

6m

24 max

VIDEO LINK

[TILBAKE
KOORDINASJON](#)

KODE:

K2

KATEGORI:

KOORDINASJON



KORLEIS

Frekvens m/ball

- 1. Slalom
- 2. Sidelengs rundt kjebler
- 3. Hopp
- 4. Forflytning der ein jobbar i V.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Fart i bein

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

90sek

1

8m

10+

VIDEO LINK

[TILBAKE
KOORDINASJON](#)

TEKNISK DRILL

TD1

TD2

TD3

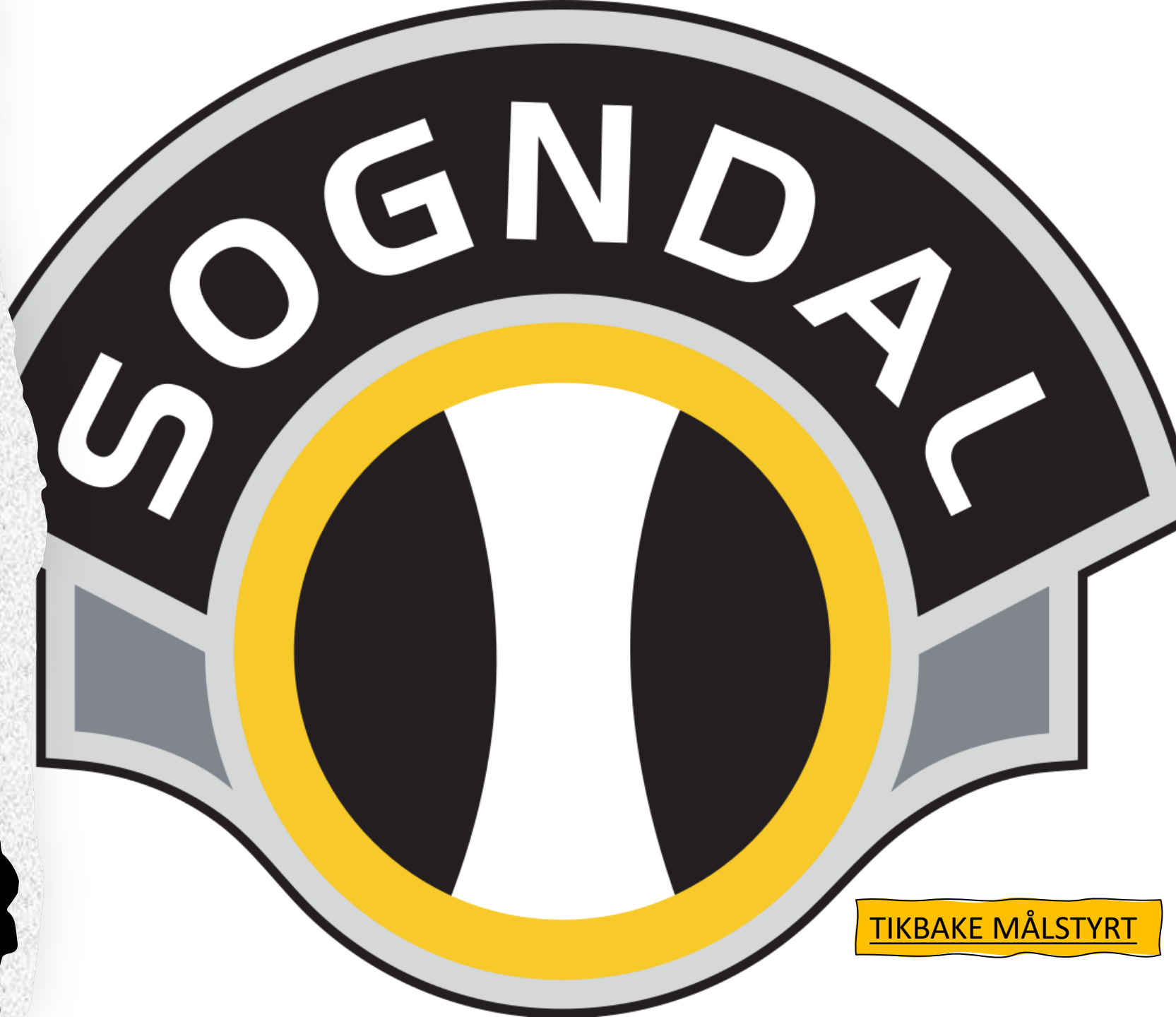
TD4

TD5

TD6

TD7

TD8



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

TDI

KATEGORI:

FØRING

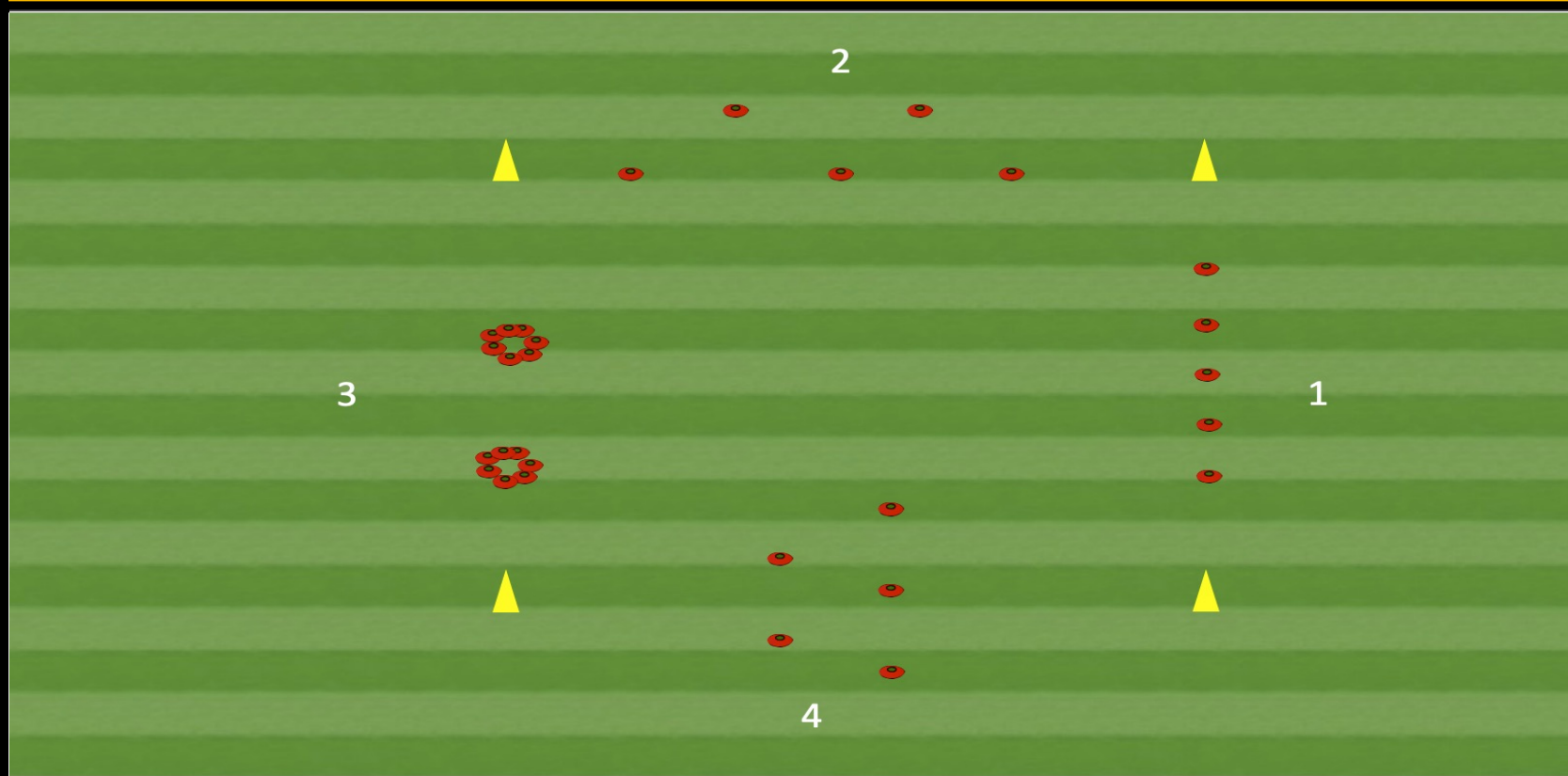


KORLEIS

SKISSE

BALL LØYPE

1. Føre ball
2. Føre ball
3. 8-tall føring rundt kjeglene
4. Fram og tilbake med fotsåle



COACHINGMOMENT

Tett ballkontroll
Føre med begge bein
Bruke ulike føringsteknikkar (innside, utside, såle)

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8x30sek

8

30

10x10m

VIDEO LINK

TILBAKE
TEKNISK DRILL

KODE:

TD2

KATEGORI:

TEKNISK DRILL



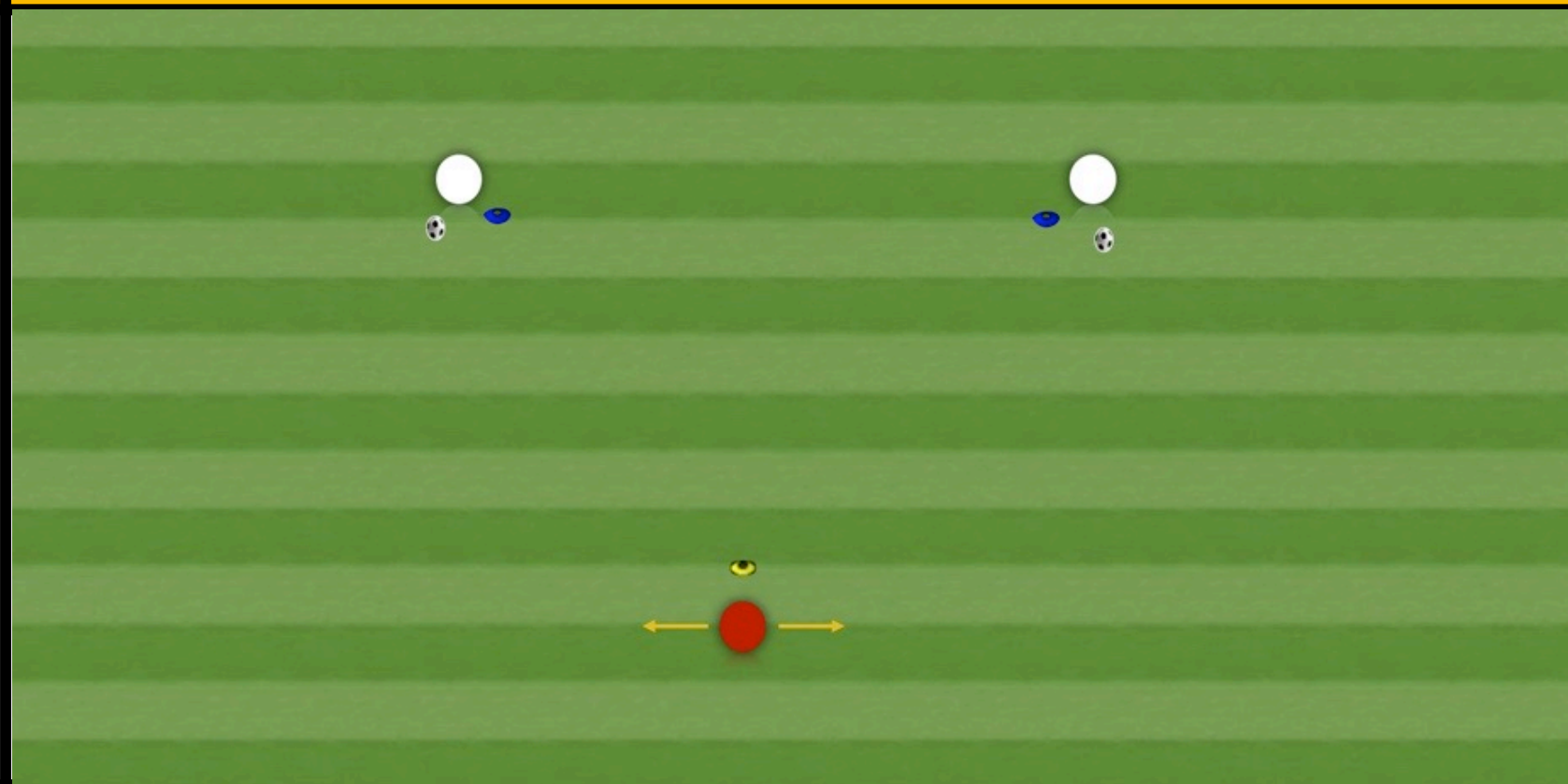
KORLEIS

Teknisk drill

Rød spelar jobbar flatt, frå side til side. Kvit kastar ball på utsida av blå kjegle. Rød skal spele tilbake (i hand) med ulike touch variantar.

Her kan ein ha ulike variantar, ball i luft, langs bakken, 1-2-3 touch etc.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Treffpunkt på ball
Kvalitet i gjennomføring

TID

10min

SERJAR

10x30sek

PAUSE

-

AREAL

TAL SPELARAR

VIDEO LINK

[TILBAKE
TEKNISK DRILL](#)

KODE:

TD3

KATEGORI:

TEKNISK DRILL

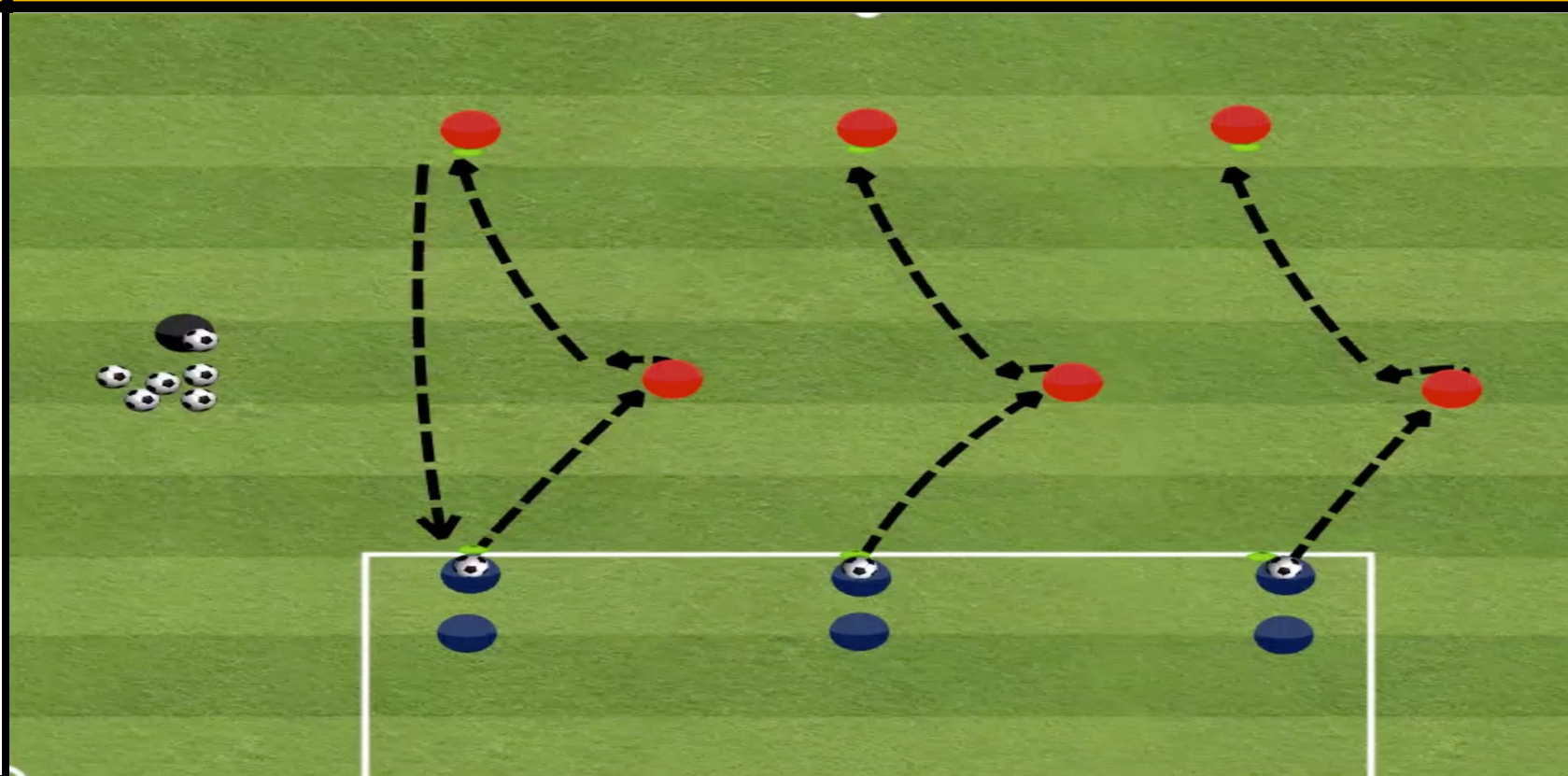


KORLEIS

To rekker løpande rullering

Pasningsøvelse med fokus på håndtering av ball – åpne og true
Mottak – Medtak - Pasning m/ kort tid mellom touch og pasning

SKISSE



COACHINGMOMENT

«Fart i beina» og «Fart i ballen»
Åpne og true med blikk og pasning
«Kort avstand mellom beina» i mottak - medtak
«Kroppskontroll»
Orientering

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

10

3

1

8m

6+

VIDEO LINK

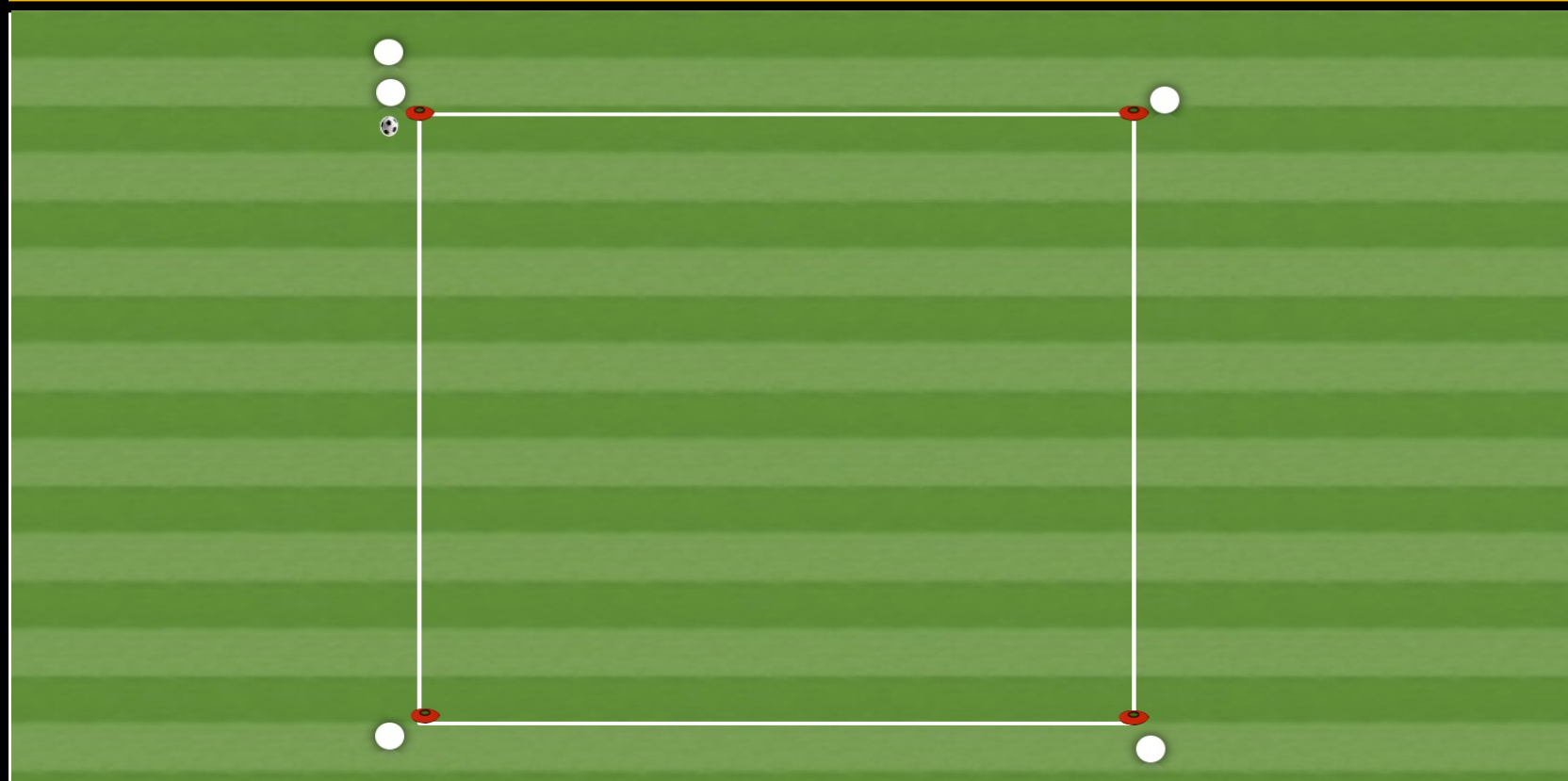
TILBAKE
TEKNISK DRILL

KODE:**TD4****KATEGORI:****TEKNISK DRILL****KORLEIS**

Sett opp et kvadrat på ca. 25x25 meter. 1-2 spelar(ar) på kvar kjegle, alltid 2 der ballen starter.

Ein spiller møter og får pasning. Spelar støttepasning og gjer ein ny bevegelse for å skapa vinkel for spel vidare.

Pasning i medløp på spelar på neste kjegle. Etter det sprinter ein opp til kjegla ein spelte pasning til.

SKISSE**COACHINGMOMENT**

- Kvalitet i gjennomføring.
- Pasning på rett fot
- Vekting av pasning
- Mottak
- Fart i bevegelsane

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

6

3x90sek

45sek

15x15m

5+

VIDEO LINK

[TILBAKE](#)
[TEKNISK DRILL](#)

KODE:

TD5

KATEGORI:

TEKNISK DRILL



KORLEIS

SKISSE

PASS-MOVE-PLAY

Spelar ballen til den som inviterar.

Etter ballen er mottat skal ein: opne i touch-true framover-«ta ballen tilbake»

Deretter spelar me motsatt veg.



COACHINGMOMENT

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

10

5X75sek

5+

Kvalitet i gjennomføring.

Pasning på rett fot

Opne touch

Vekting av pasning

VIDEO LINK

[TILBAKE](#)
[TEKNISK DRILL](#)

KODE:

TD6

KATEGORI:

SCORINGSTRENING



KORLEIS

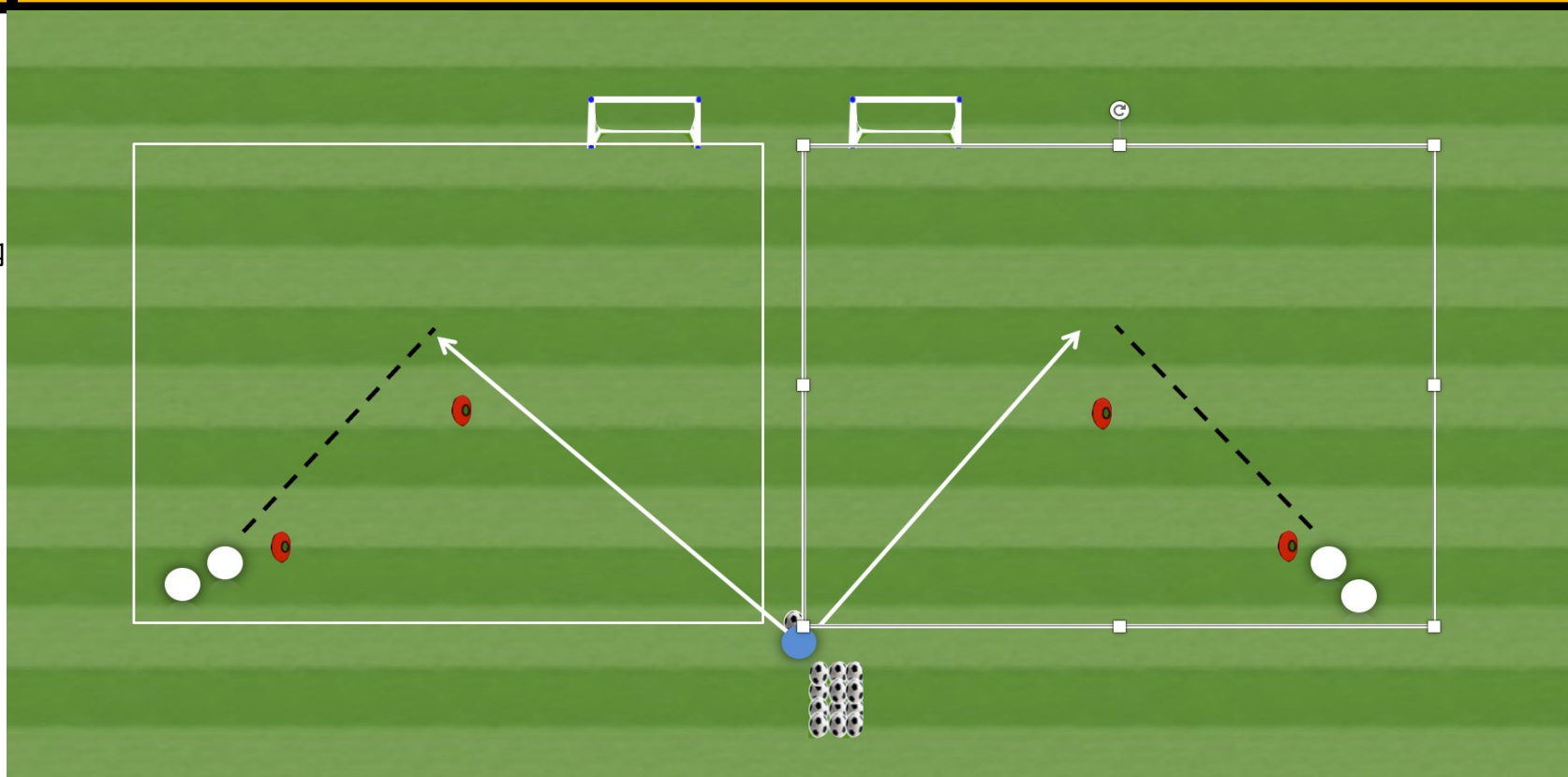
Trenar i midten med ballar som vist på figur
Trenar spelar ball anten i rom eller på spelar

Køyr begge sider.

Ball i rom, avslutte direkte eller bruke 1 el fleire touch før avslutning

Trenar spelar ball på spelar som har starta bevegelse.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Avslutningsteknikk
Treffpunkt
Medtak
Bevegelse

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

3x90sek

1

8X8m

6-8

VIDEO LINK

TILBAKE
TEKNISK DRILL

KODE:

TD7

KATEGORI:

SCORINGSTRENING



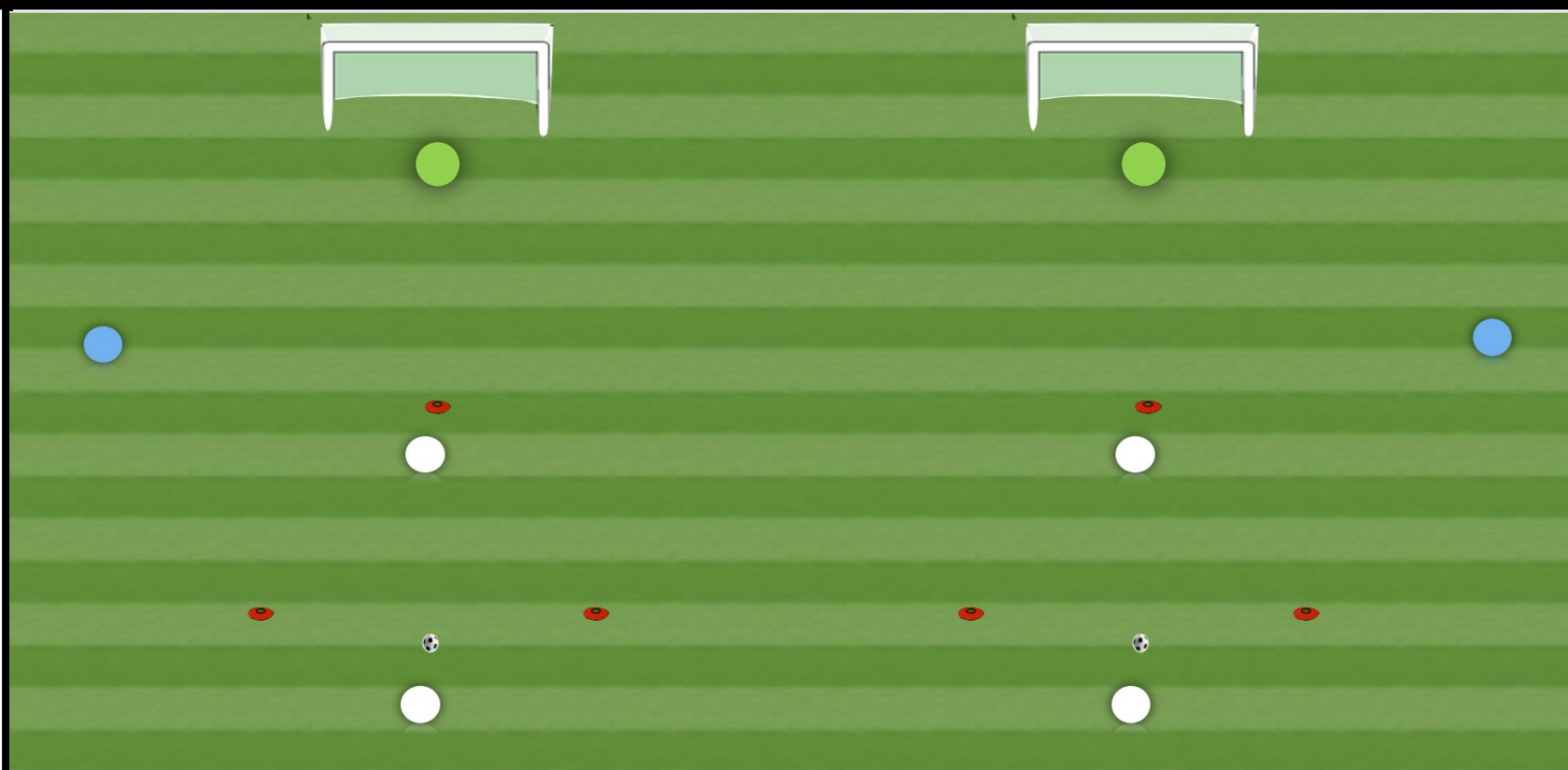
KORLEIS

Startar med pasning opp på spiss, balkontroll-legg tilbake til SMB

Som spelar TR'ar = legg til rett for skudd

Max forflytting til dummies-vending-max forflytting til ca

SKISSE



COACHINGMOMENT

Avslutningsteknikk
Medtak

TID

SERIEAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

10 min

6x90sek

45sek

15x10m

5

VIDEO LINK

TILBAKE
TEKNISK DRILL

KODE:

TD8

KATEGORI:

FØRING+AVSLUTNING



KORLEIS

1 Spelar fører ball til blå kjegle, tilbake til gul, tilbake til blå, utfordrar deretter «Manniken(kjegler) og avsluttar på mål

2 Spelar fører gjennom kjegler med utsida av foten fram til stor kjegle, rundar denne og utfordrar «Manniken» , spelar avsluttar deretter på mål

3 Spelar fører ball med innsida gjennom kjegleog fram til stor kjegle, rundar denne og utfordrar «Manniken» , spelar avsluttar deretter på mål.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Tett ballkontroll
 Ulike føringsteknikkar
 Lavt tyngdepunkt, kjappe føtter
 Løfte blikk vekk frå ball
 Avslutningsteknikk

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

15

3X3

1

10X15m

6

VIDEO LINK

TILBAKE
TEKNISK DRILL

SPELØVING

[SØ1](#)

[SØ2](#)

[SØ3](#)

[SØ4](#)

[SØ5](#)

[SØ6](#)

[SØ7](#)

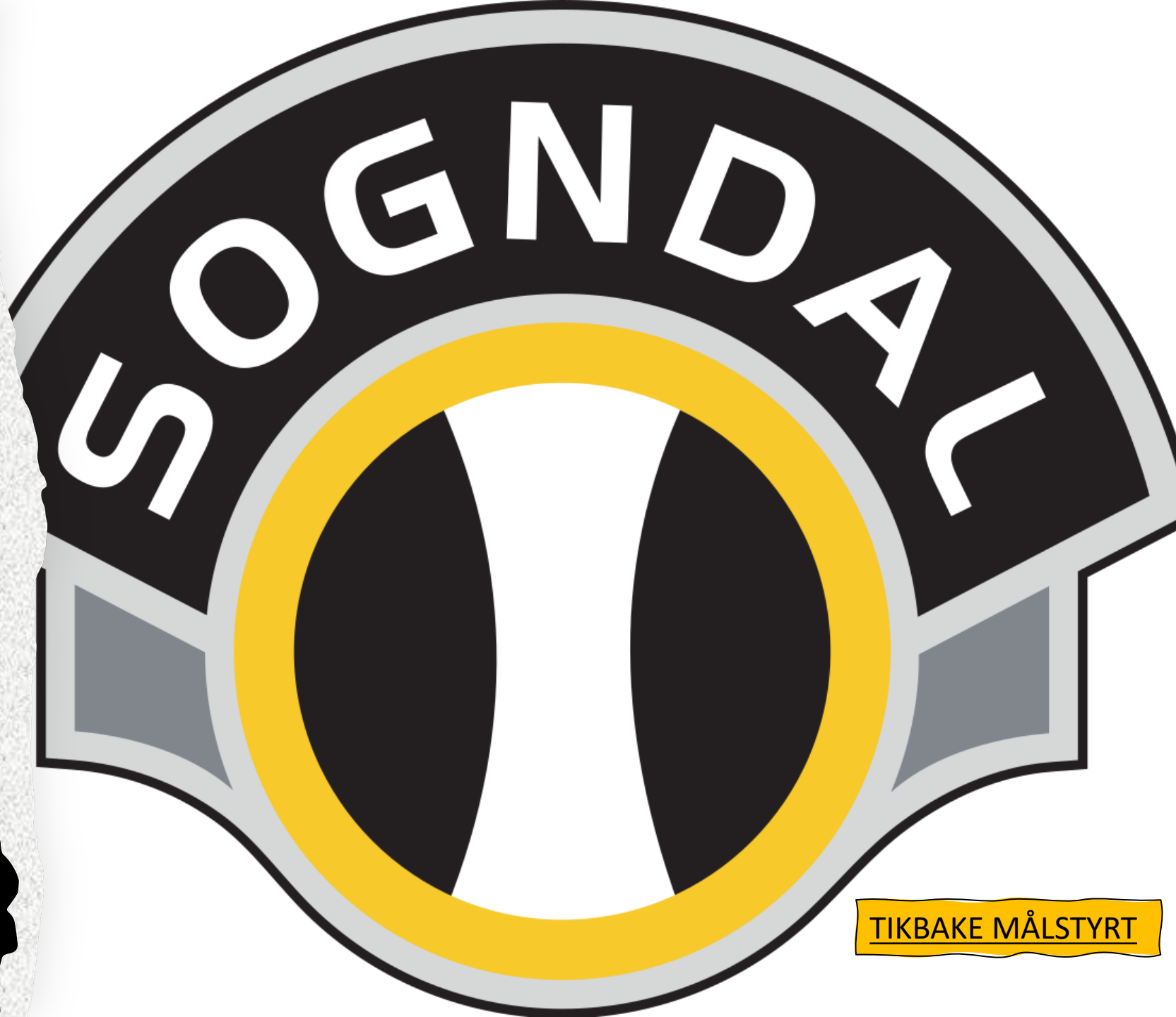
[SØ8](#)

[SØ9](#)

[SØ10](#)

[SØ11](#)

[SØ12](#)



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

SØ1

KATEGORI:

4KANT



KORLEIS

Fire angrepsspelarar med ansvar for kvar si side i firkanten.

Ein – to forsvarsspelarar inne i firkanten.

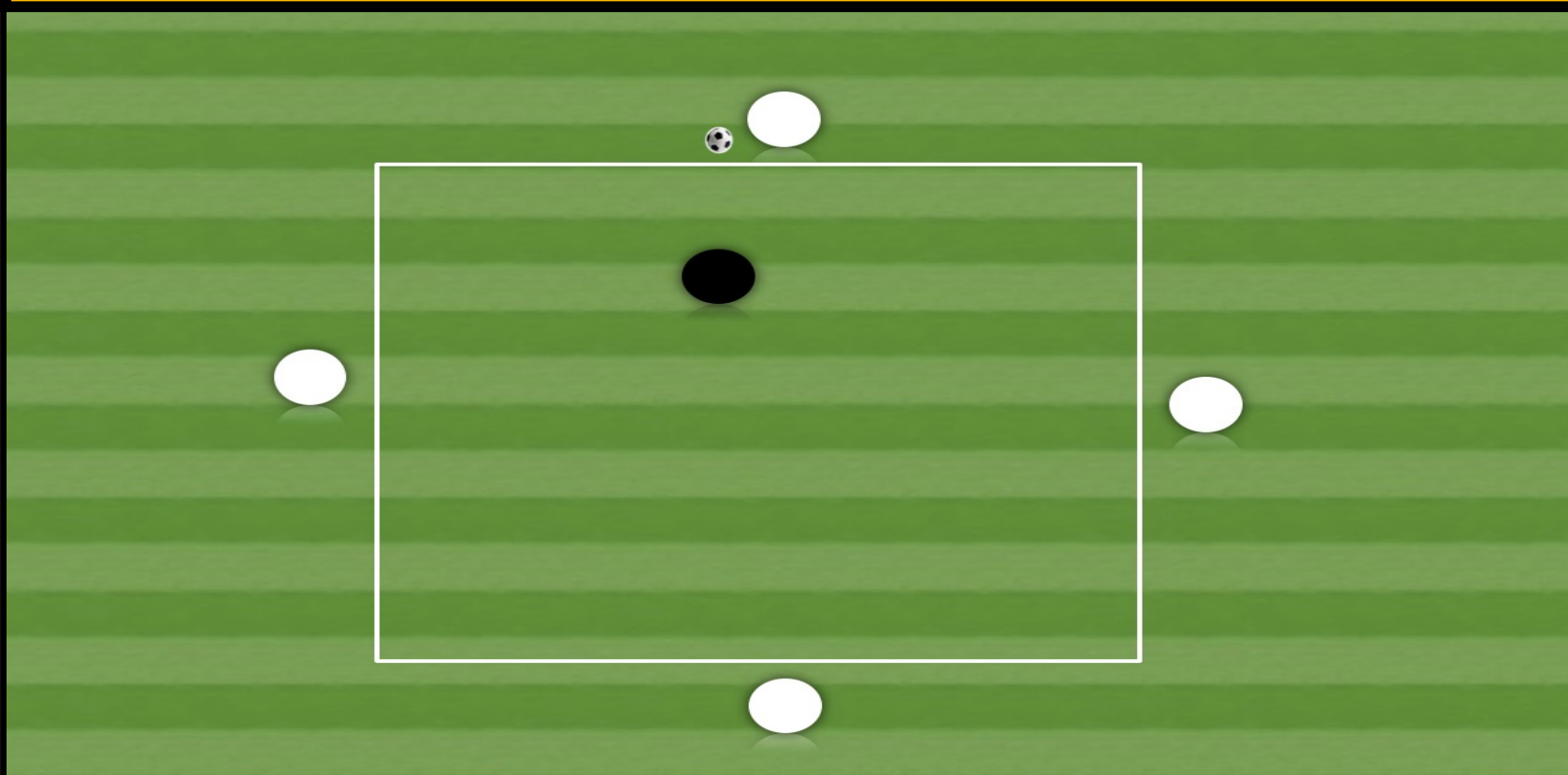
Kvittskal holde ballen i «laget» gjennom å spela til kvarandre.

Kvar pasning må passere to linjer i firkanten.

Poeng når ballen passerer to parallelle linjer.

Svart lag skal forsøke å vinne ball/stenge pasningsvinklar.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Kvalitet i pasning og medtak

Være spelbar

Ha oversikt, press vs ikkje press

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

5

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ2

KATEGORI:

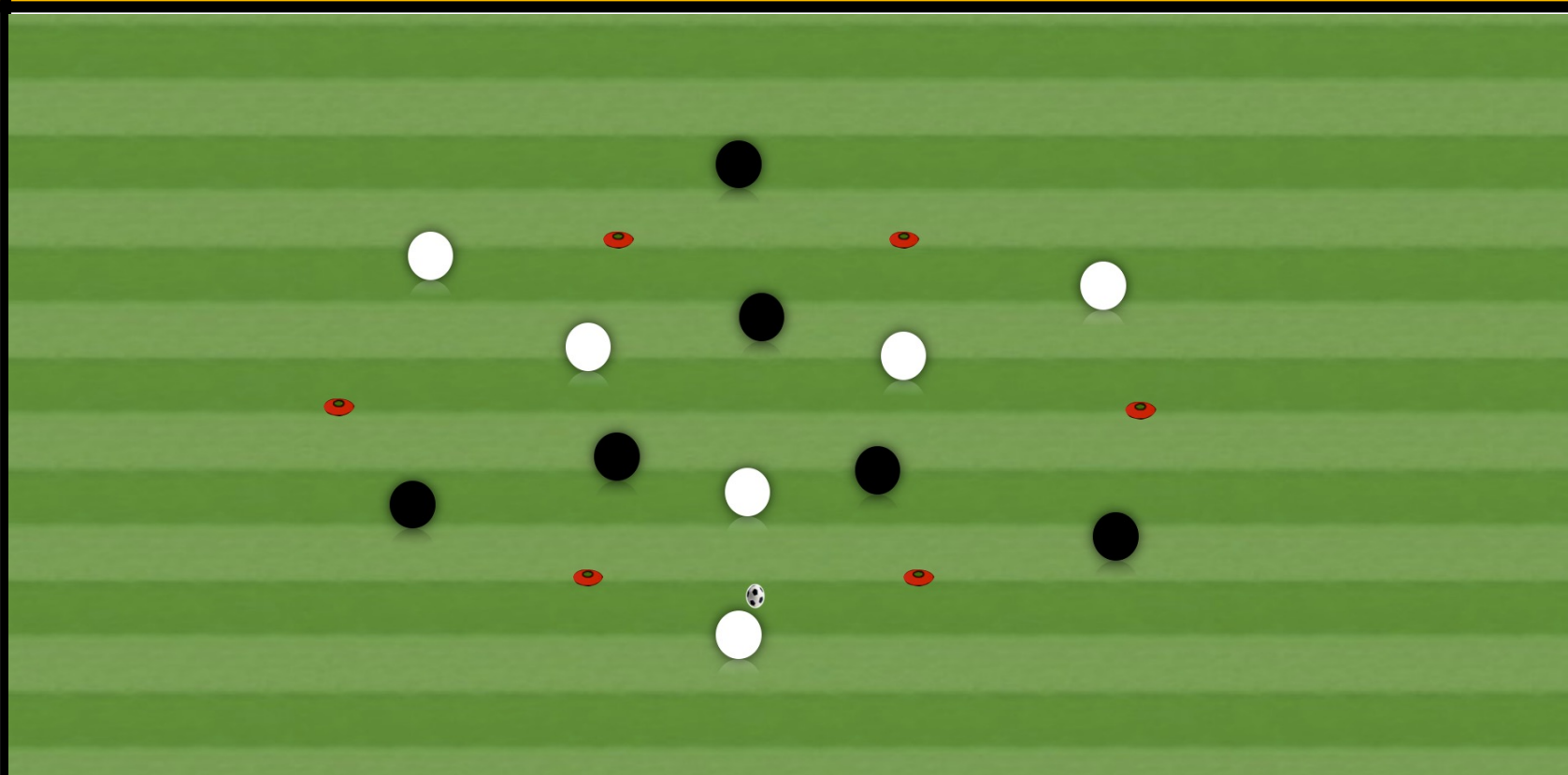
6-KANT



KORLEIS

6kant
2 lag med 6 spelarar , 3 inne og 3 ute.
Laget som har ball skal får poeng ved 10 pasningar ved å spele på lag med spelarar både inni og utanfor 6 kanten.

SKISSE



COACHINGMOMENT

langrep:
Pasningar, medtak, posisjonering, kommunikasjon
forsvar:
-Gjenvinning, kommunikasjon

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

12

6x90sek

30sek

30x36m

12

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ3

KATEGORI:

1v1

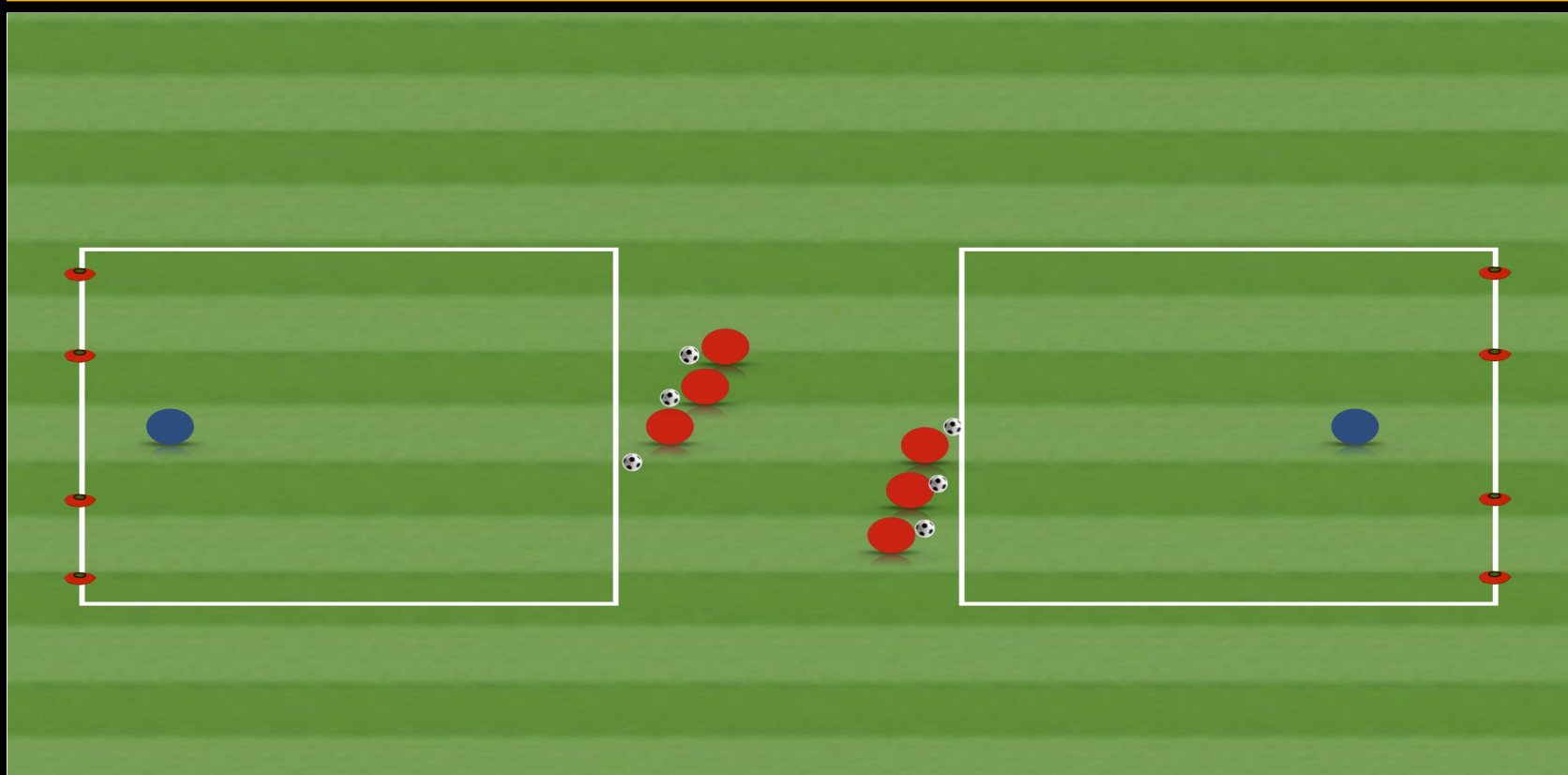


KORLEIS

SKISSE

Rød starter med ball og skal passere blå.

Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom port.



COACHINGMOMENT

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4x90 sek

4

30 sek mellom intervallar

10x15m

5

1 angrep:

Føring, fart og temposkifte, retningsforandring, finte, tilslag på ball

1 forsvar:

Komme i press, bremse fart, ede, støte, kroppstilling

Vinna ball

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ4

KATEGORI:

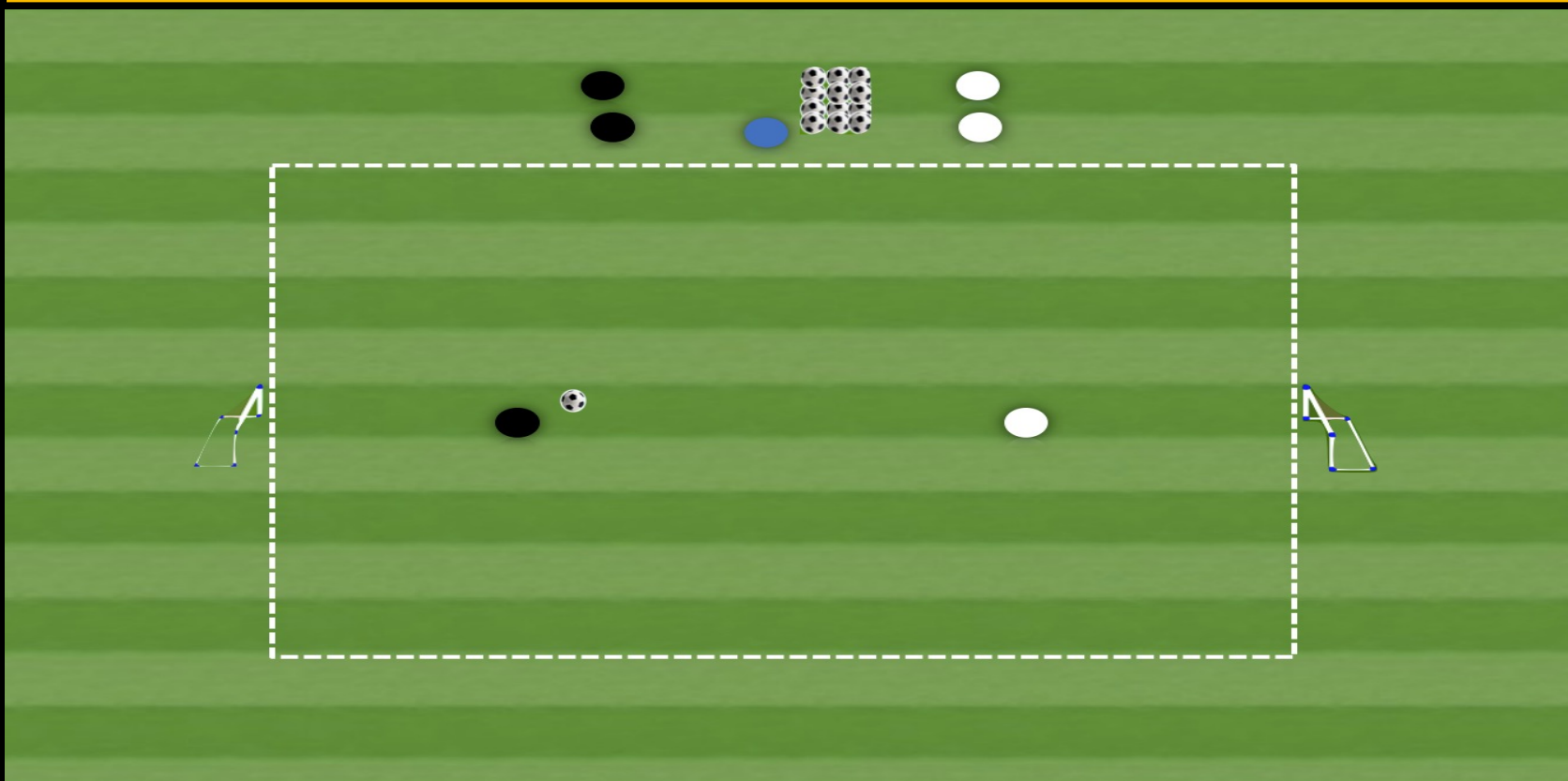
1v1



KORLEIS

2 stk spelarar spring rundt kvart sitt mål, trenar spelar ball til ein av desse som utfordrar spelar utan ball.

SKISSE



COACHINGMOMENT

1 angrep:

Føring, fart og temposkifte, retningsforandring, finte, tilslag på ball

1 forsvar:

Komme i press ,bremse fart ,ede, støte, kroppstilling

Vinna ball

TID

4x90 sek

SERIAR

4

PAUSE

30.Sek mellom intervallar

AREAL

15x10

TAL SPELARAR

6-10

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ5

KATEGORI:

2v1



KORLEIS

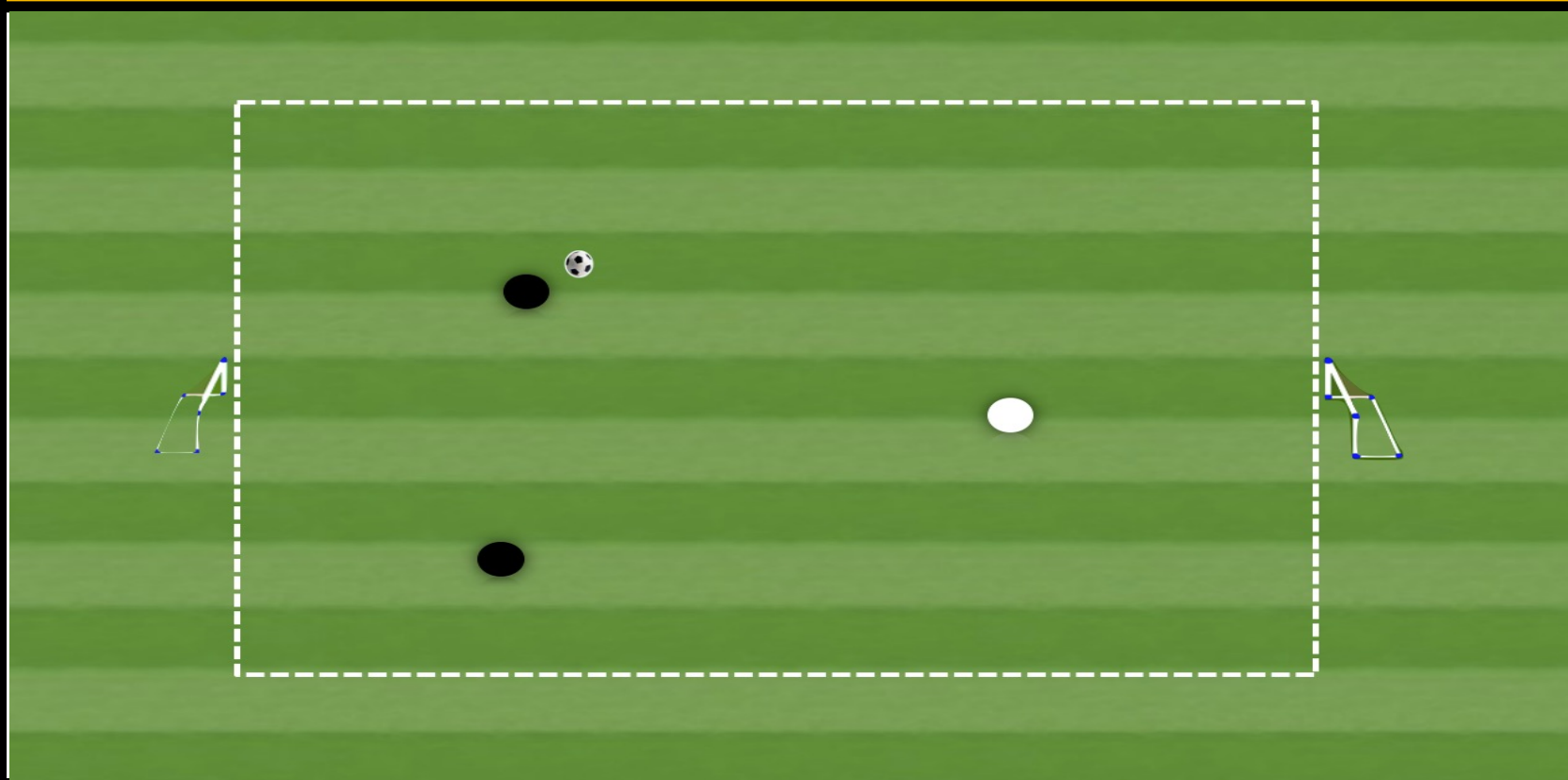
«2vsl»

Svart lag startar bak sitt mål.

Kvitt lag startar bak sitt mål.

Trenar varierar kva lag ein spelar pasning til, spelar ein til svart lag skal 2 spelarar frå svart angripe mot 1 kvit.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Skape og utnytta 2 mot 1 ved:

- Utfordra motstandar
- Når spela, når gå sjølv?
- Bevegelsen til han/ho som ikkje har ball

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4

2

1

10x15m

3

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ6

KATEGORI:

2v2



KORLEIS

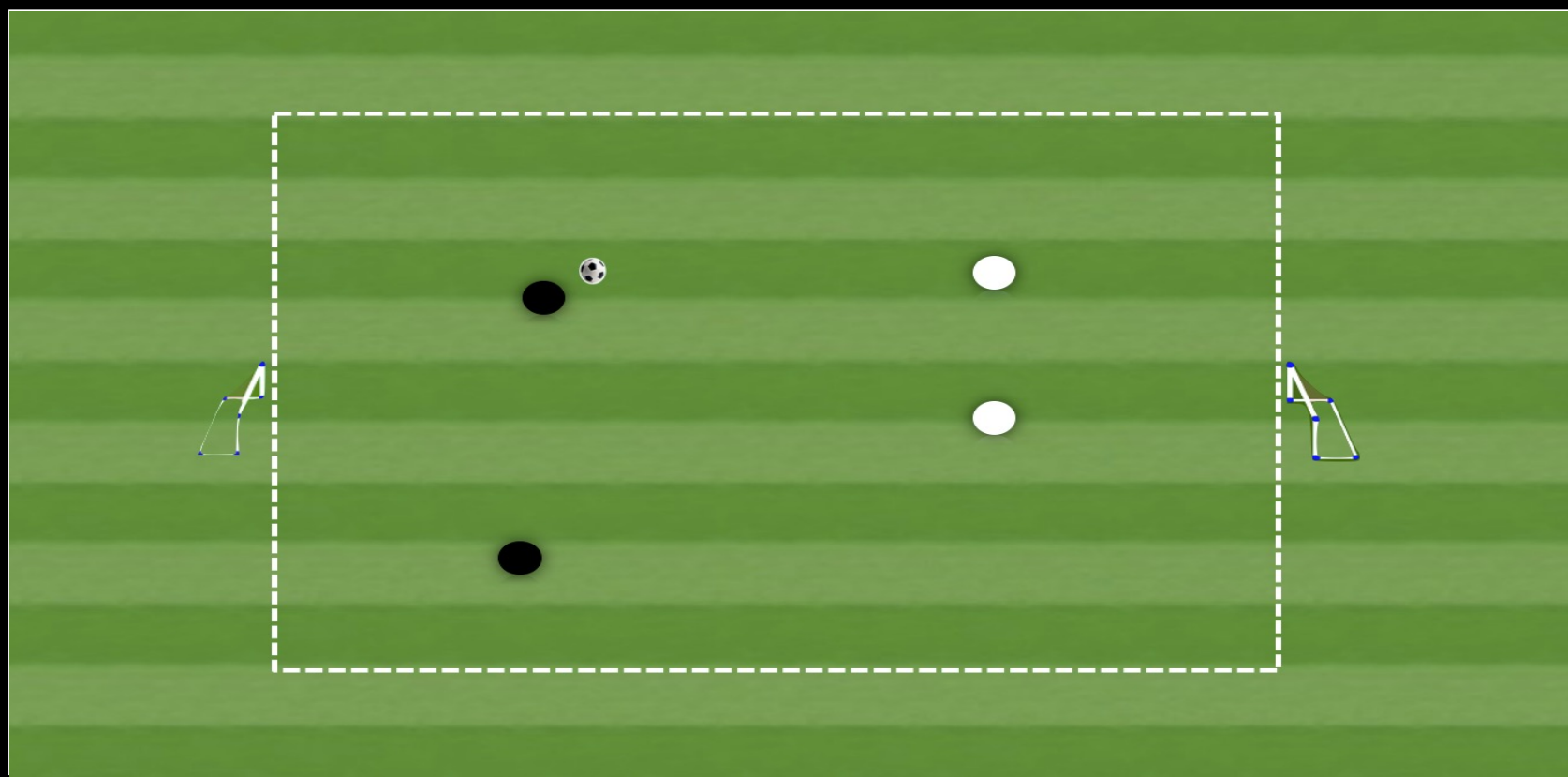
«2vs2 (1 små mål)»

Mange ballberøringar pr.spelar

Kort veg til mål gir mykje angreps- og forsvarsspel

Utviklar grunnleggande fotballferdigheitar

SKISSE



COACHINGMOMENT

Meg og ballen
Fair play

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4

2

1

10X15m

4

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ7

KATEGORI:

2v2



KORLEIS

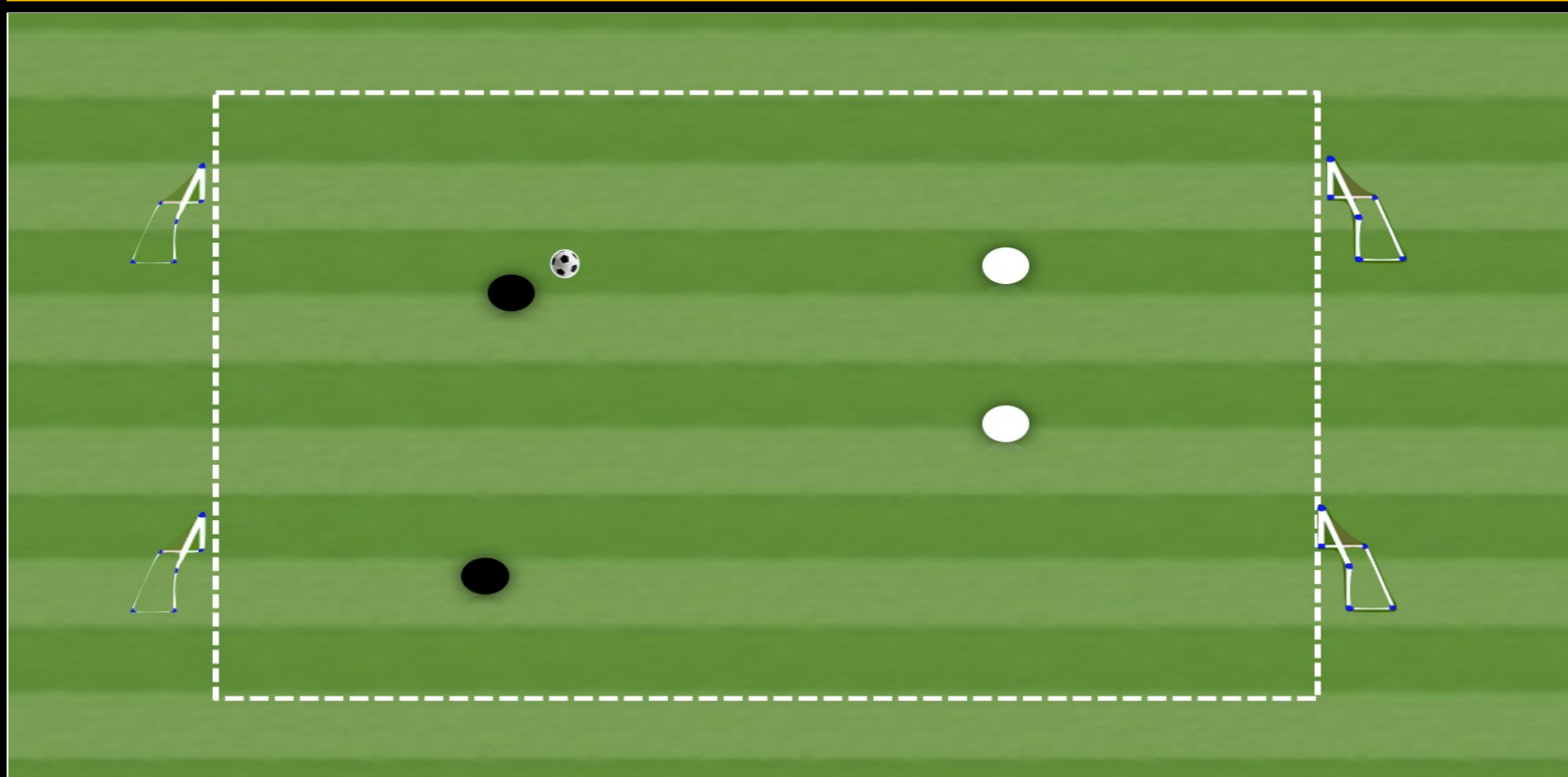
«2vs2 (2 små mål)»

Mange ballberøringar pr.spelar

Kort veg til mål gir mykje angreps- og forsvarsspel

Utviklar grunnleggande fotballferdigheitar

SKISSE



COACHINGMOMENT

Meg og ballen
Fair play

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4

2

1

10X15m

4

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ8

KATEGORI:

SPELØVING

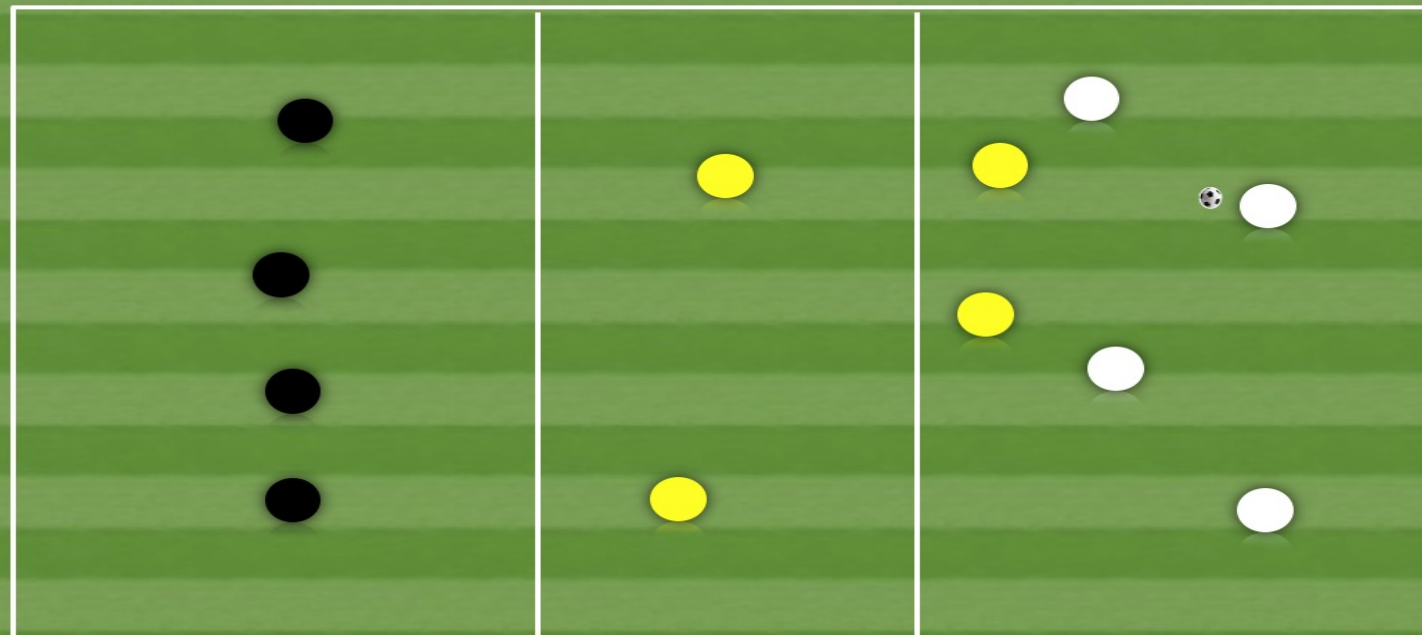


KORLEIS

3 lag:
2 spelarar inn og presser mot 4 spelarar.

Scoring ved å spele 5 pasningar innad i laget og deretter og spele langs bakken over til laget i motsatt boks

SKISSE



COACHINGMOMENT

Angrep:
Keep ball, 3rd man, skipp press
Forsvar
Def inferiority, gjenvinning

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

12

6x1min

45sek

24x12m

12

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ9

KATEGORI:

SPELØVING



KORLEIS

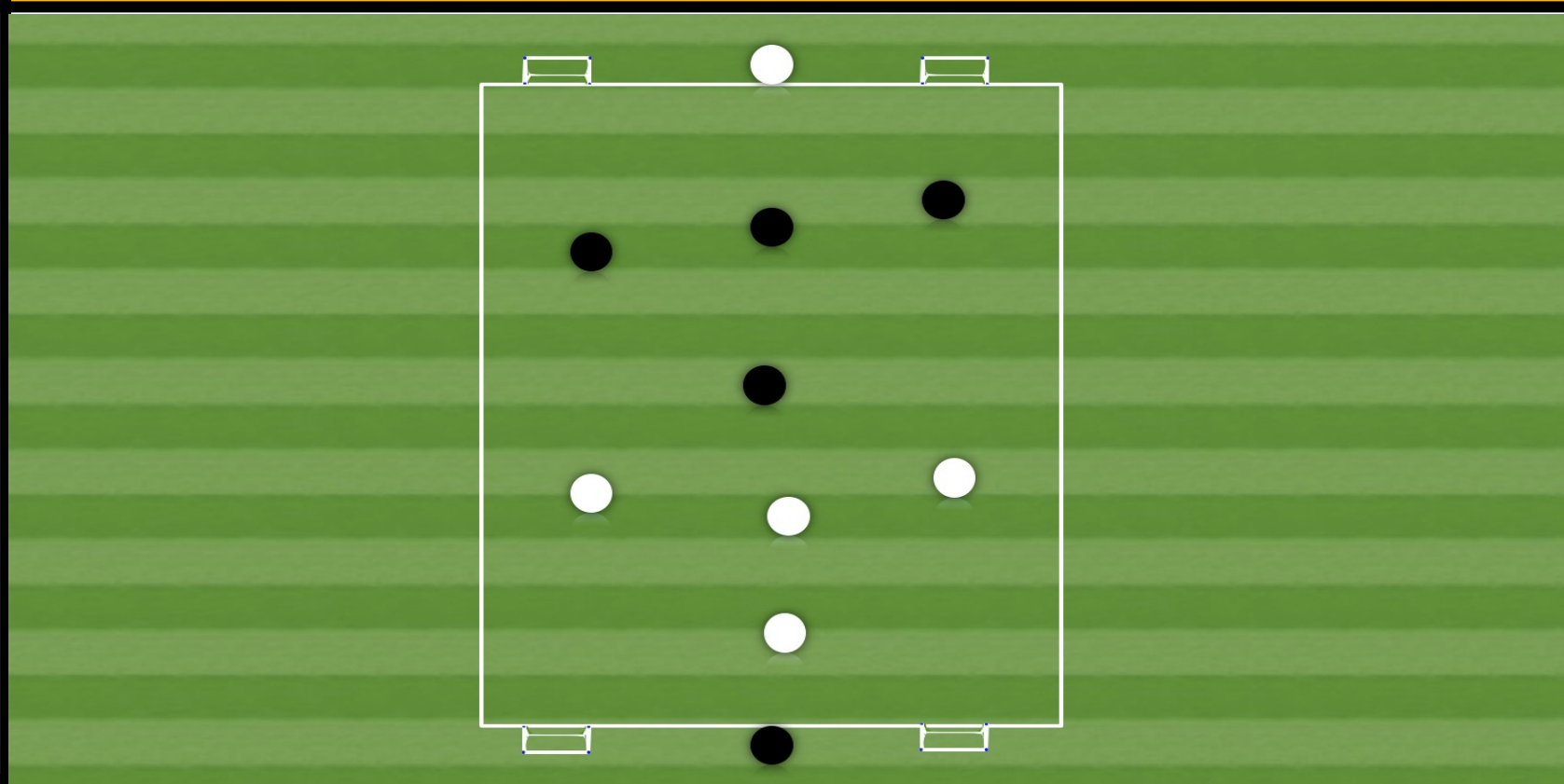
Spelar 4vs4 på ei lita bane

For å score må ein spele «toppiss»

Jobbar mellom dei 2 småmåla ein skal angripe-

Toppspiss må legg tilbake på 1 touch og det må sporast på eit touch.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Utnytte overtallet med ball, hindre tilgang til prioritert rom defensivt.

TID

SERiar

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

12

5x90sek

45sek

10x20m

10

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ10

KATEGORI:

SPELØVING



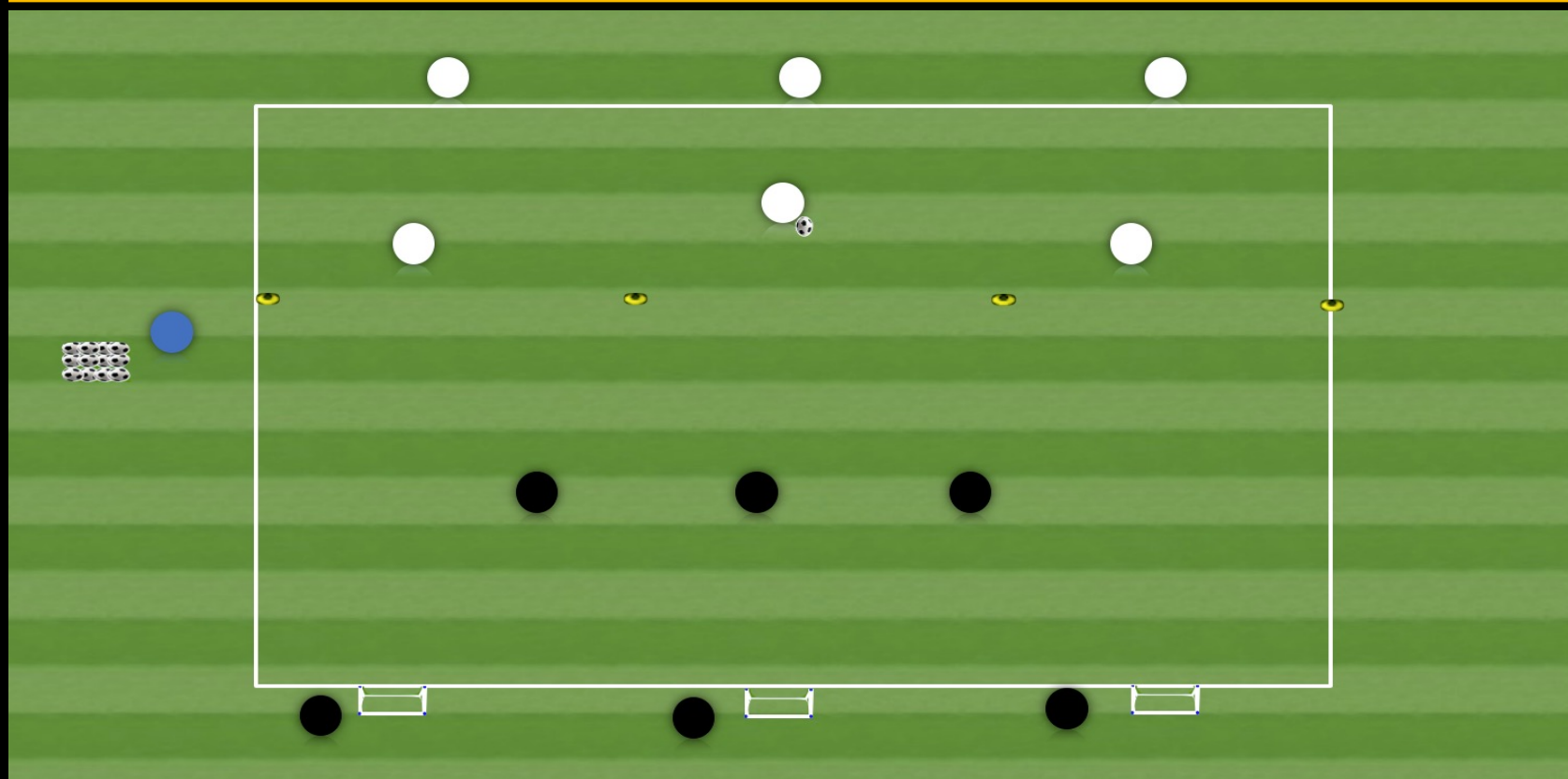
KORLEIS

Trenar spelar ball til angrepsslag.
Tre spelarar skal forsøke å få ein kontrollert avslutning på ein av dei tre småmåla.

Visst forsvarslaget vinn ball, får dei poeng om de greier å føre ballen kontrollert inn i den minste sona.

Etter endt situasjon kjem det inn ein ny forsvars og angrepstrio.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Skape overtal
Valg ballførar
Bevegelse
Slepp pasning og vekting av pasning
Avslutning
Def: Hindre mål

TID

SERAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

12

6x90sek

45sek

25x15m

6

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ11

KATEGORI:

SPELØVING



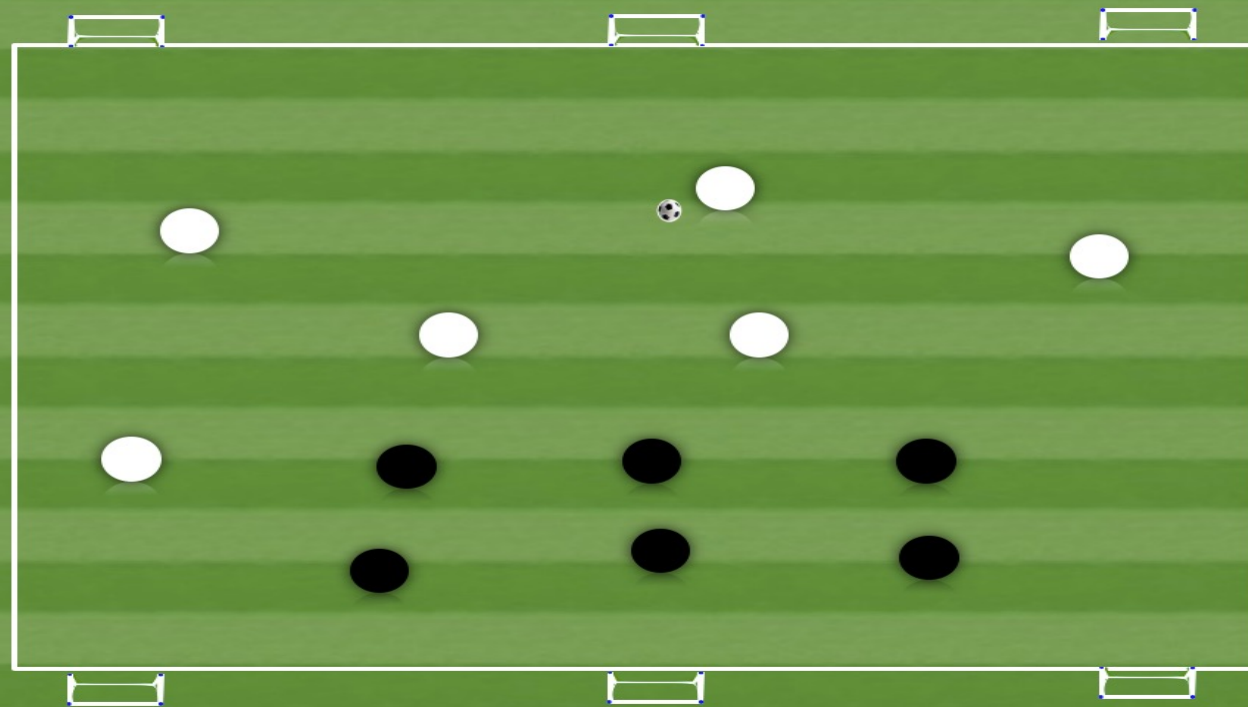
KORLEIS

Spel 6v6 med retning på små flater.

Kvitt kan score i 3 småmål som svart forsvarar.

Svart prøver å score i 3 småmål som kvitt forsvarar

SKISSE



COACHINGMOMENT

Skape overtal
Valg ballfører
Bevegelse
Slepp pasning og vekting av pasning
Avslutning
Def: Hindre mål

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

15

6x90sek

45sek

30x15m

12

VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

KODE:

SØ12

KATEGORI:

SPELØVING



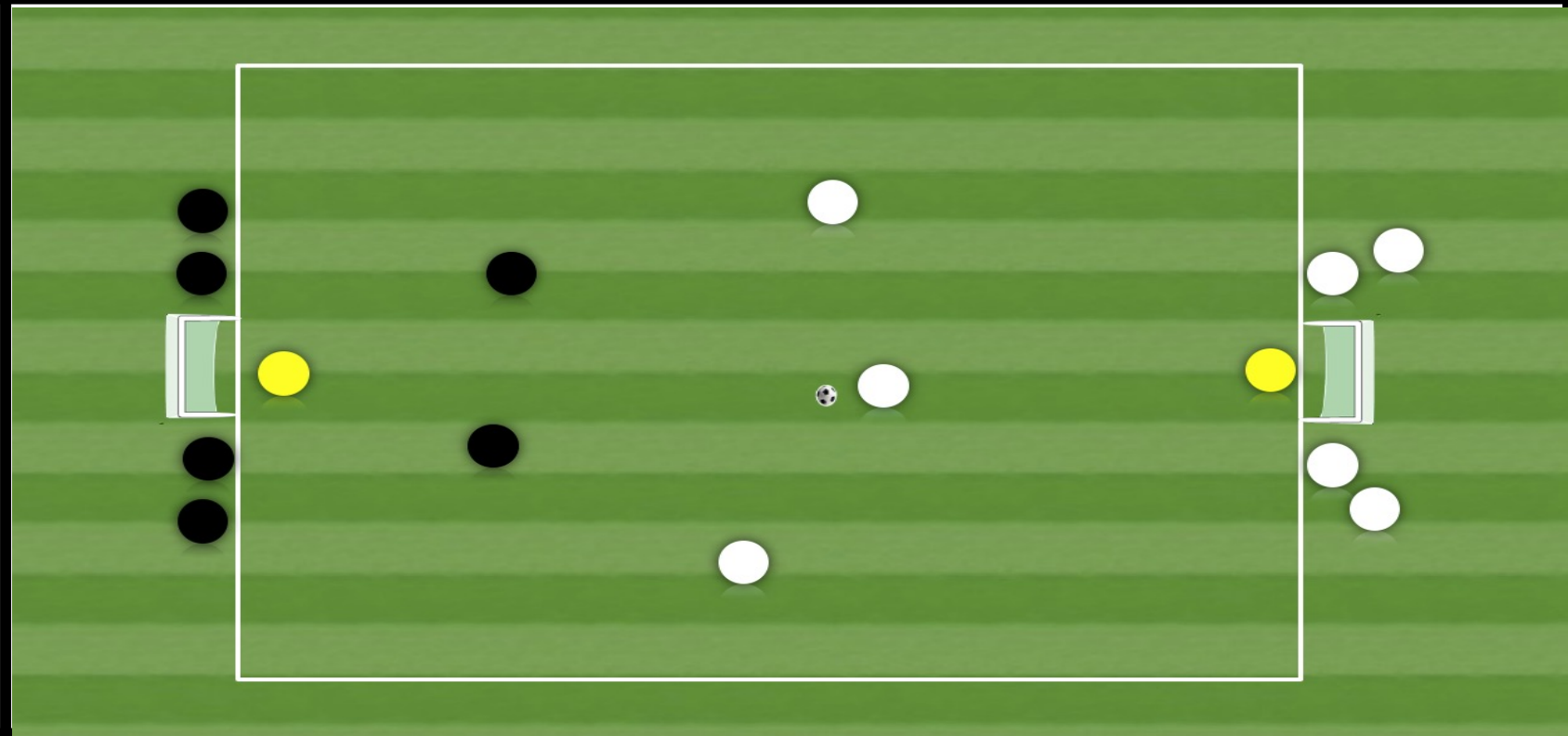
KORLEIS

Kvitt lag spelar opp på fast spiss som viser seg,

3 kvite skal då angripe mot 2 svart som skal forsvare målet sitt.

Når kvitt har avslutta mot mål blir dei 2 kvite forsvarar og 3 svart skal angipe.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Skape overtal
Valg ballførerar
Bevegelse
Slepp pasning og vekting av pasning
Avslutning
Def: Hindre mål

TID

12

SERIAR

5x90sek

PAUSE

45sek

AREAL

30x20

TAL SPELARAR

+7

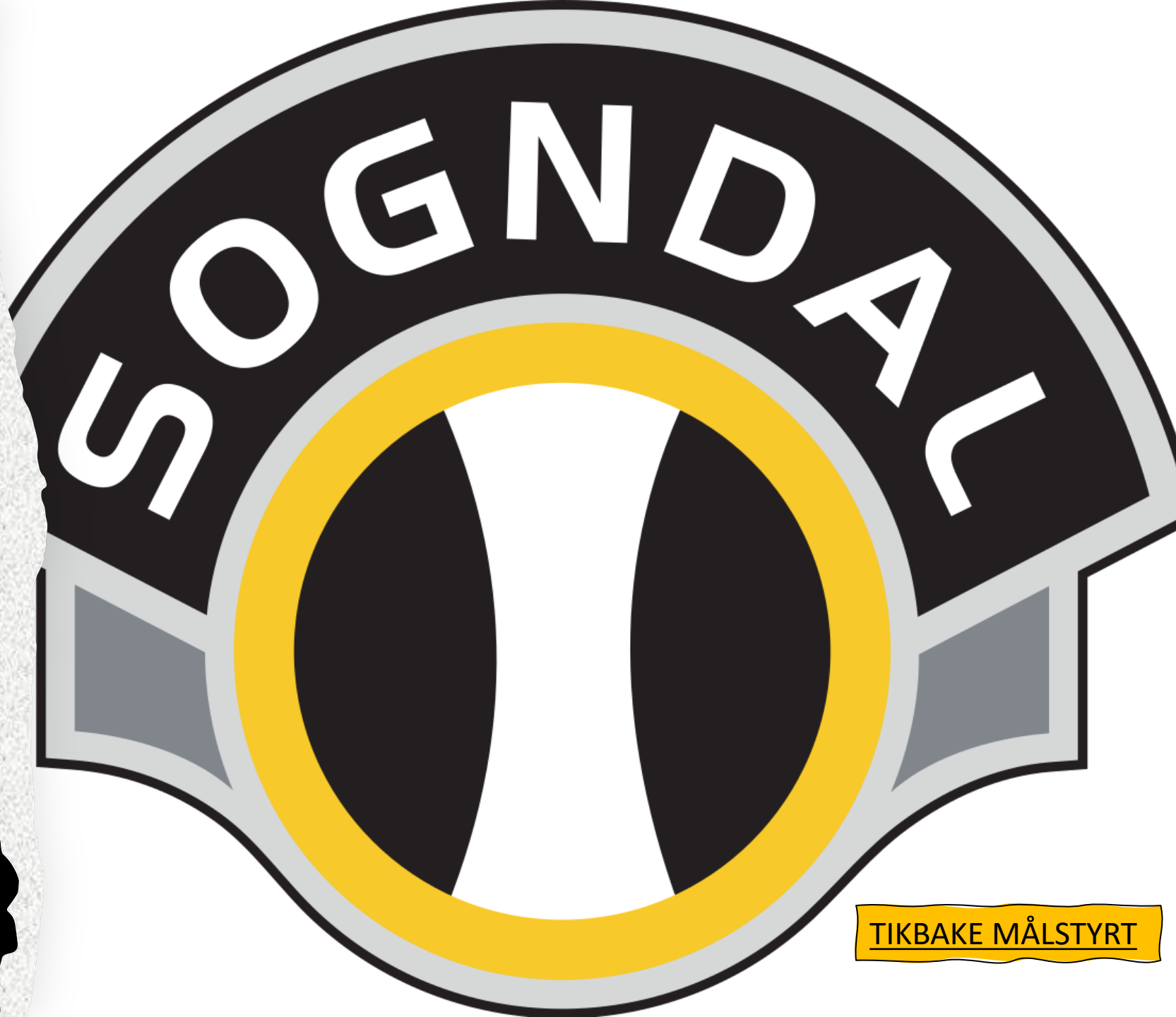
VIDEO LINK

[TILBAKE
SPELØVING](#)

SPEL

SP1

SP2



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

SP1

KATEGORI:

SPEL



KORLEIS

«5vs5»

Etablert angrep

Rø m/ball

Åpne i touch

Spele/sprine forbi motstandar

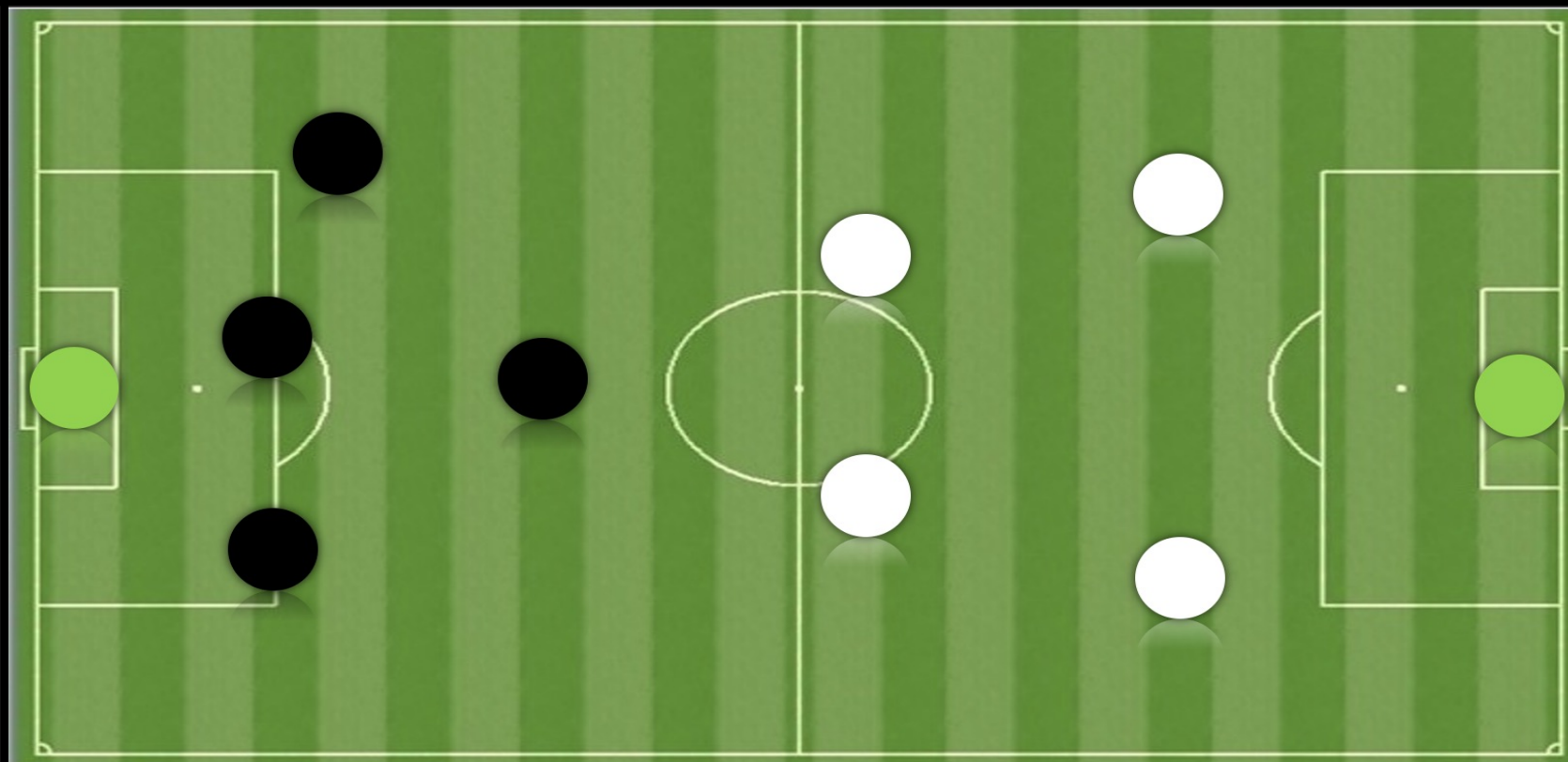
Etablert forsvar

Avtand mellom oss

Max forflytting (tilpassa)

Flytte/sette press

SKISSE



COACHINGMOMENT

Fair play

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

20

2

5

40x25m

10

VIDEO LINK

TILBAKE
SPEL

KODE:

SP2

KATEGORI:

SPEL

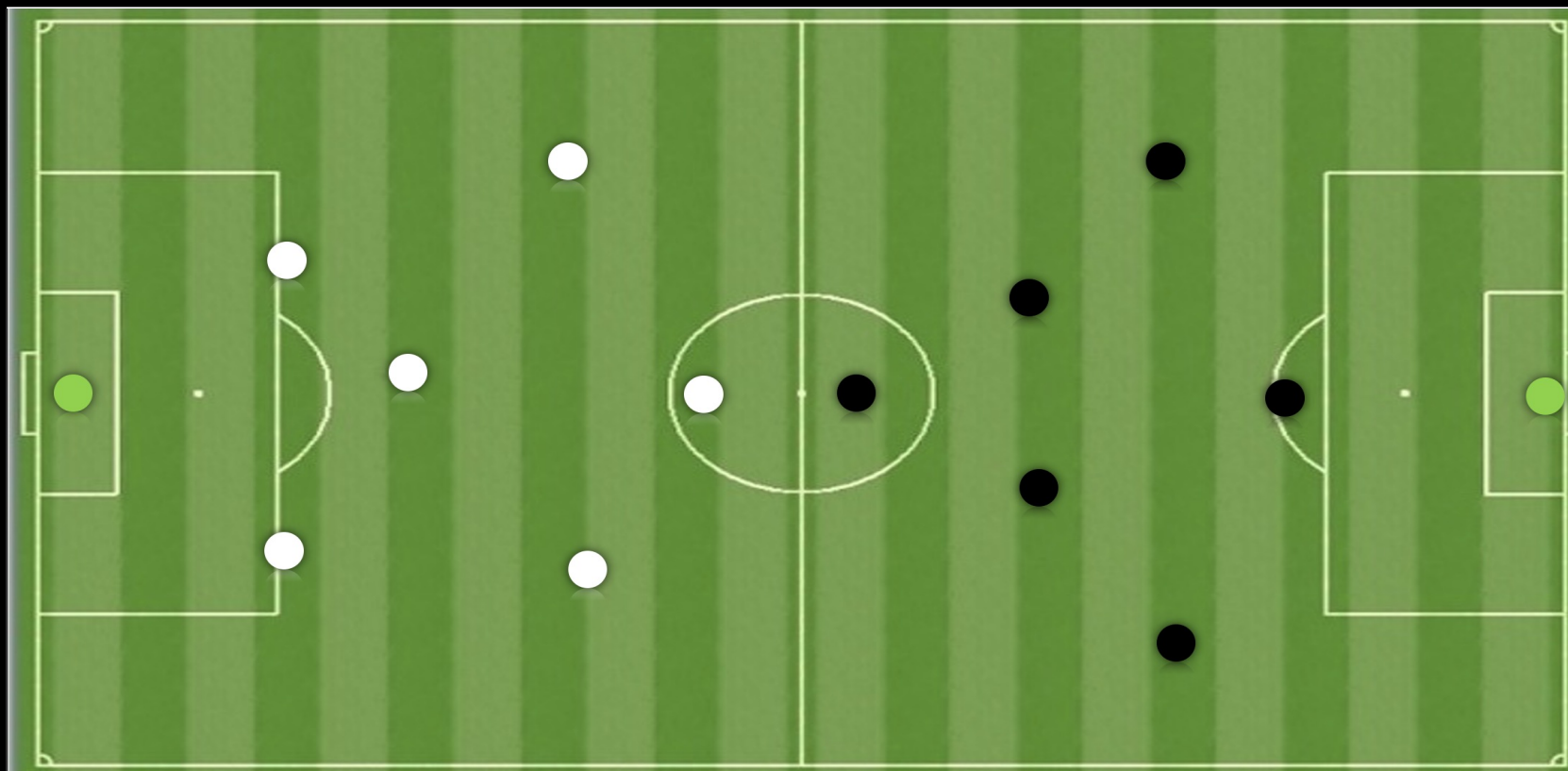


KORLEIS

Etablert angrep
 Rom/ball
 Åpne i touch
 Spele/sprine forbi motstandar

Etablert forsvar
 Avtand mellom oss
 Max forflytting (tilpassa)
 Flytte/sette press

SKISSE



COACHINGMOMENT

Fair play

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

40

2x20min

5min

65x46m

14

VIDEO LINK

TILBAKE
SPEL

Spelmodell 7'ar



"The player and coach must understand each other."

Diego Simeone

1. KVA MÅ ME SETTE PÅ PLOSS?

2. KVA MÅ ME GI TID FOR Å UTVIKLE SEG?





**Me jaktar ein felles forståing og gjennomføring av konseptet.
Dette gjeld spelarar og trenarteamet.**



"The player and coach must understand each other."

Spelfasane

Etablert
angrep

Gjenvinning

Dødball

Kontring

Etablert
forsvar



Kven er me offensivt?



Etablert angrep

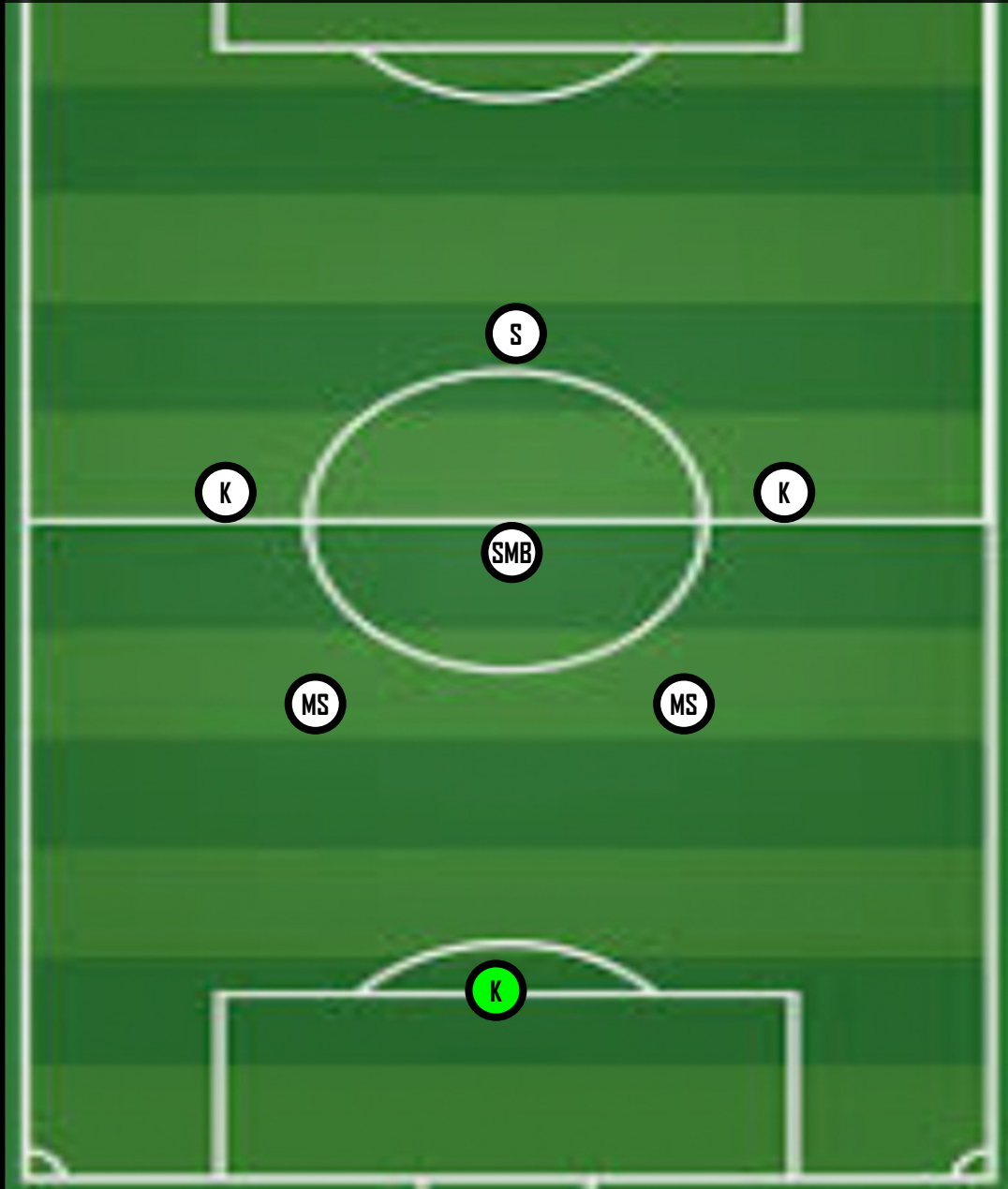
1. Ro m/ball
2. Åpne i touch
3. Spele/springe forbi motstandar

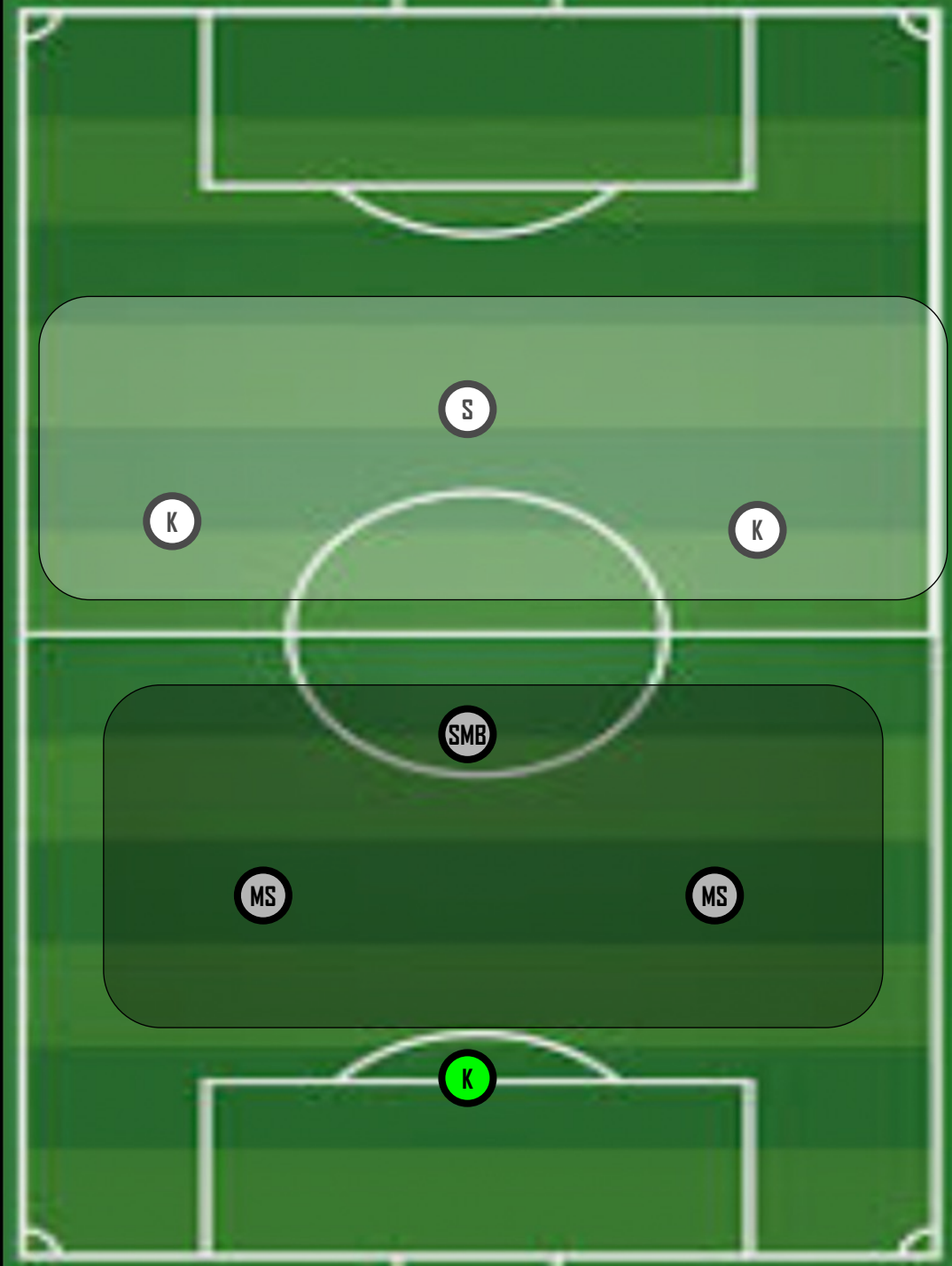


Spelkonseptet

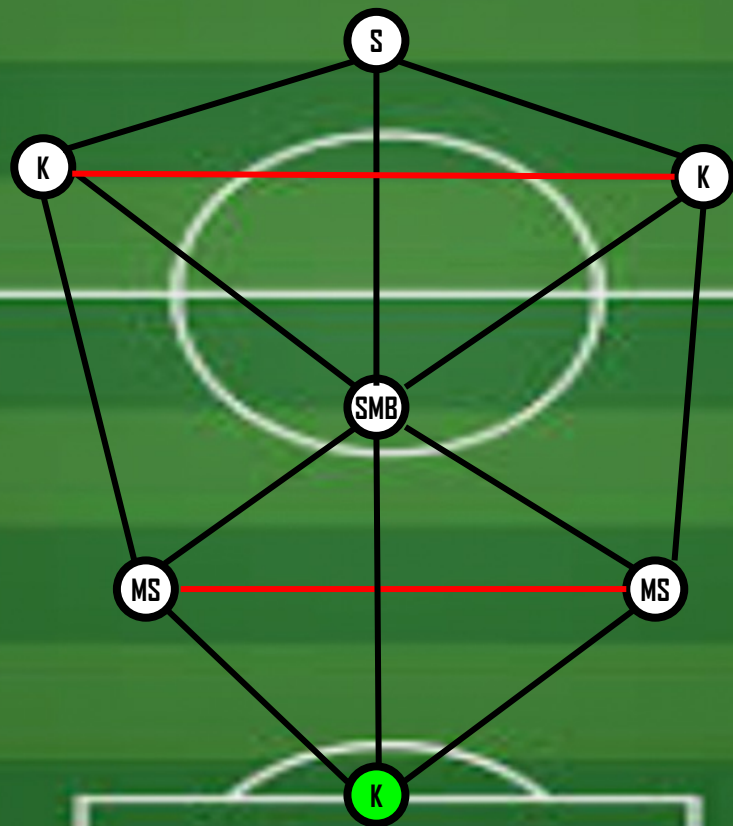


Kven er me offensivt?

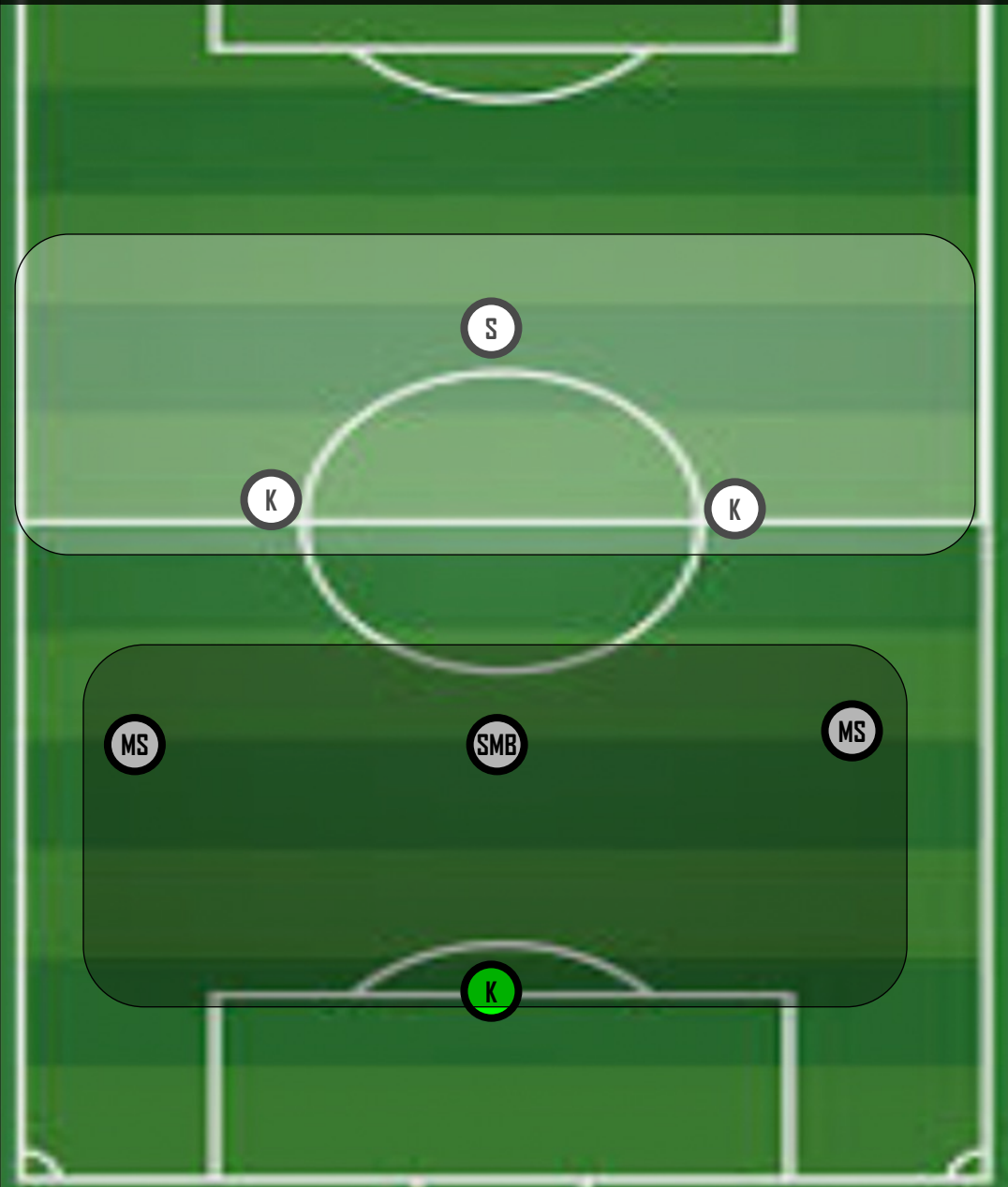




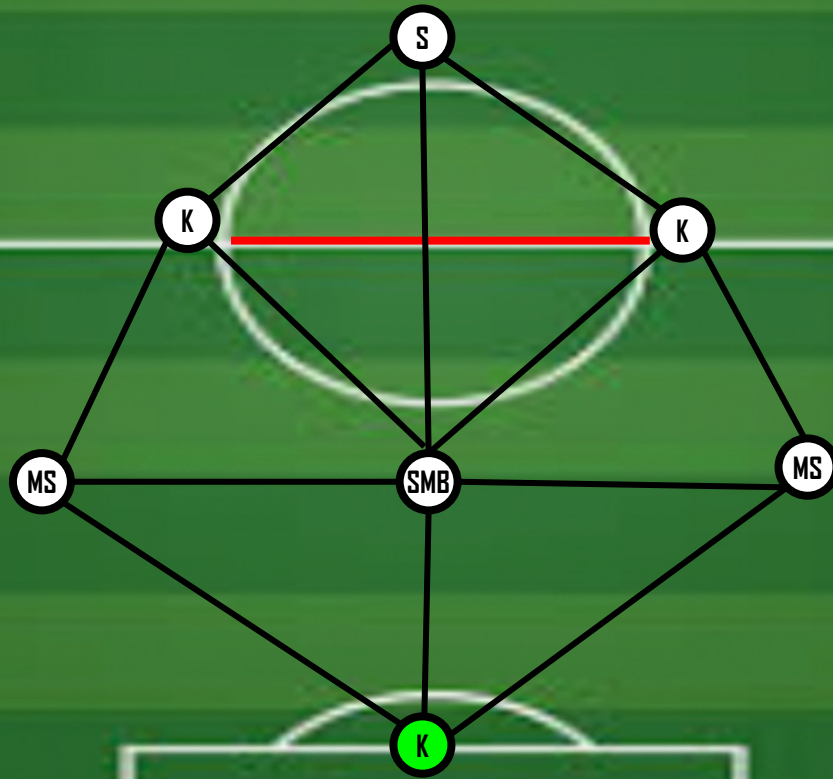
Skape 3-kantar



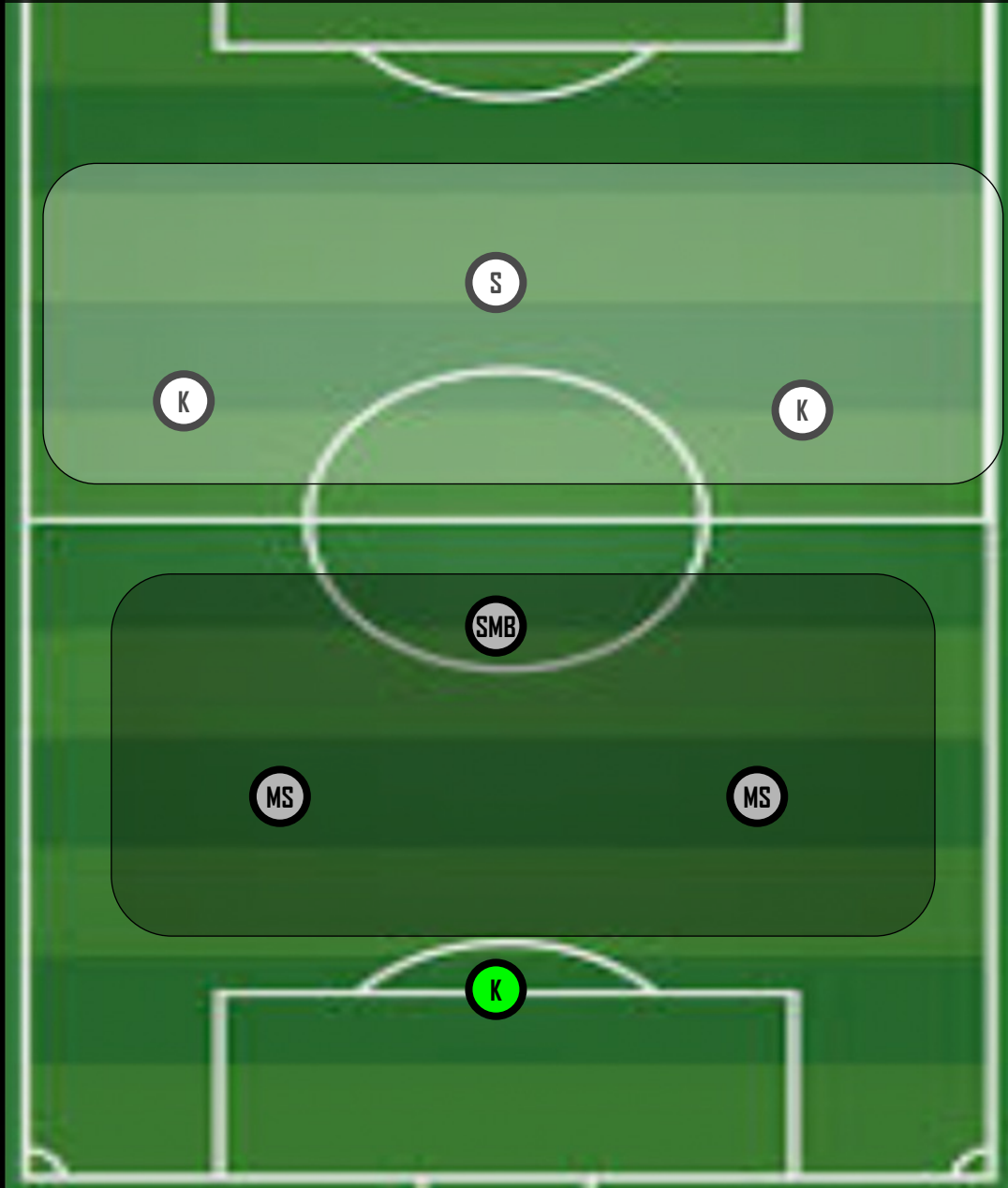
Kan gjere tilpassingar



Skape 3-kantar



Dette er utgangspunktet

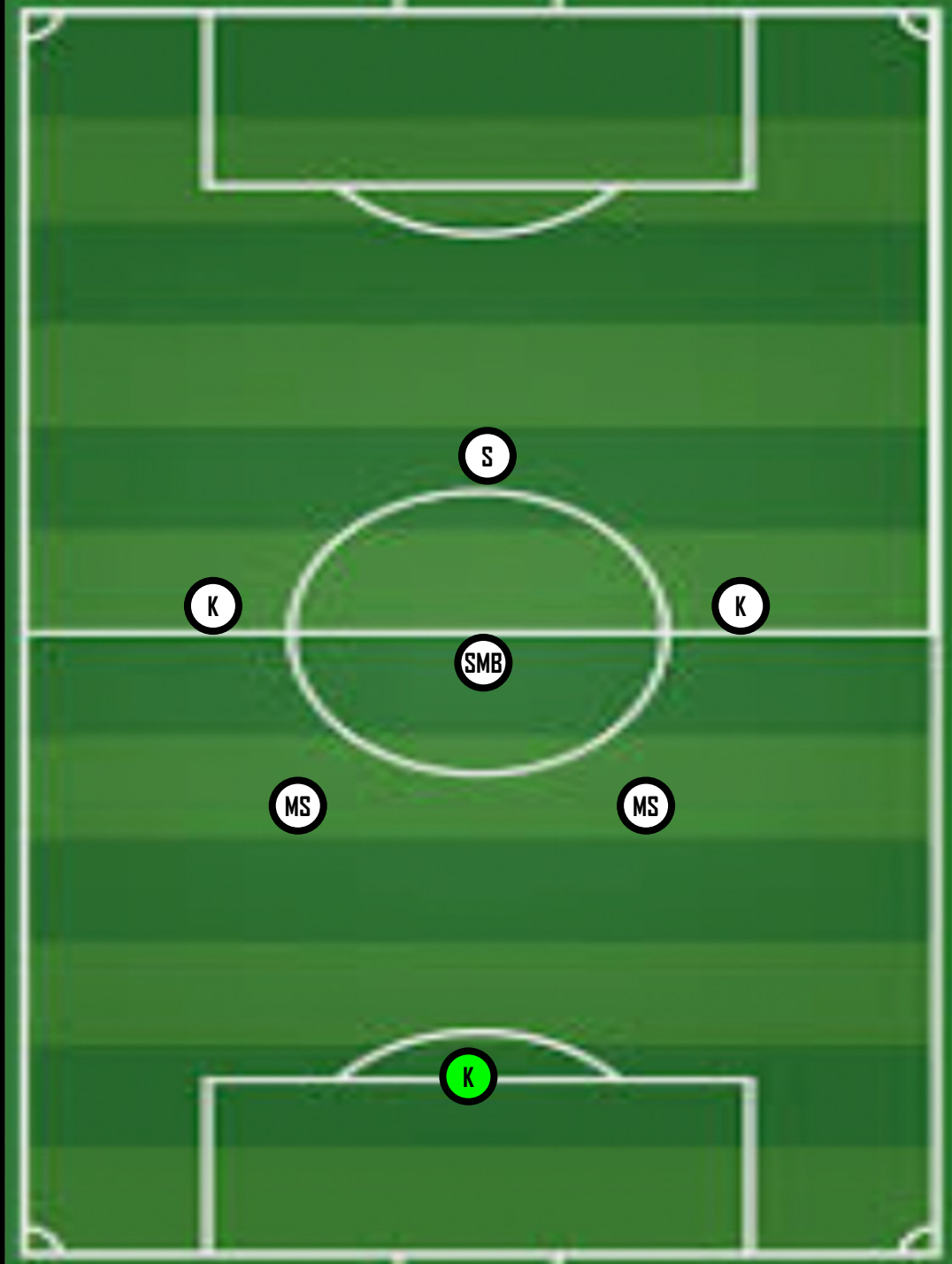


Forslag til spelmønster



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Etablert angrep



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1

Forslag til
spelemønster 1



Etablert
angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



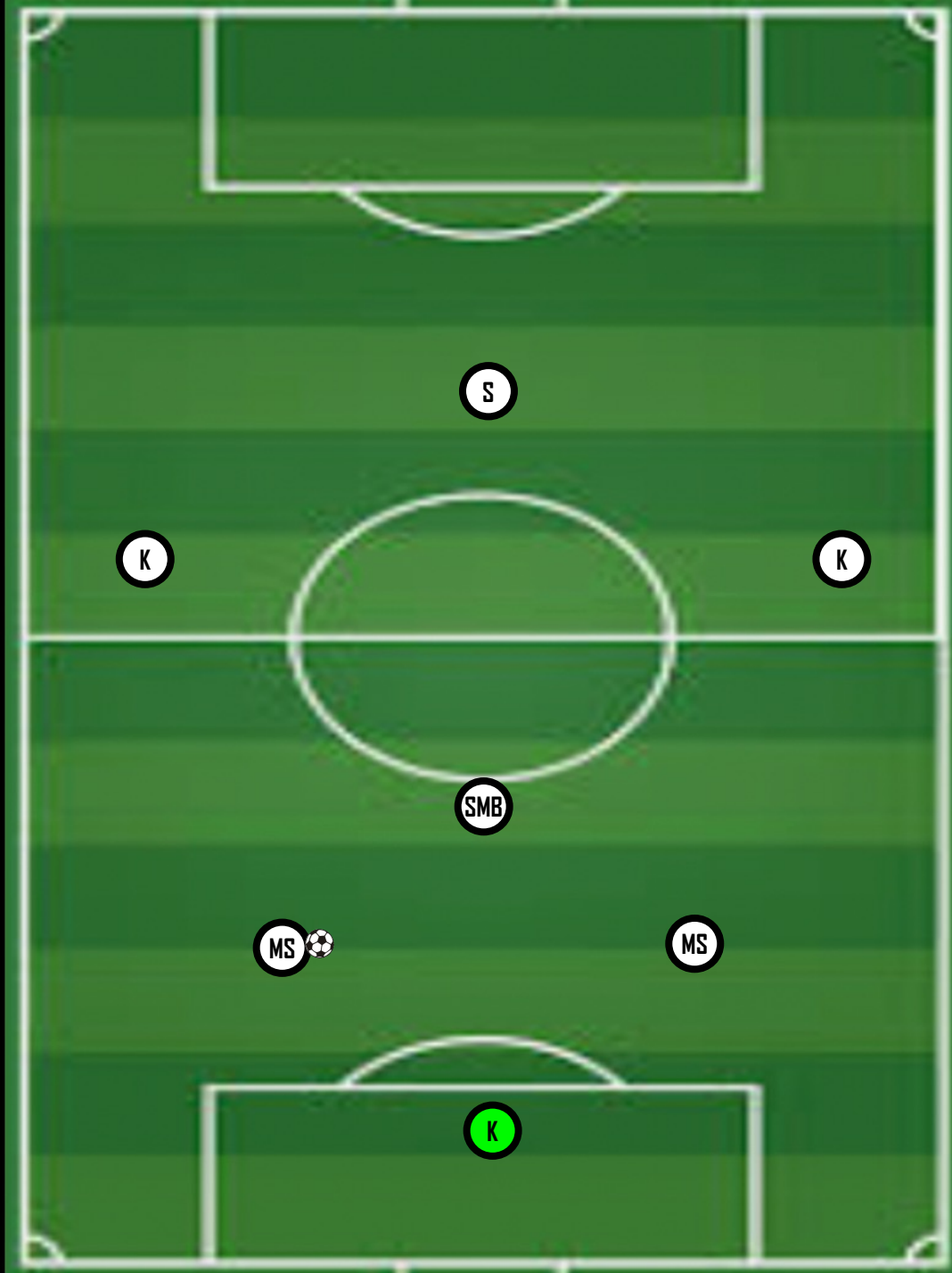
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



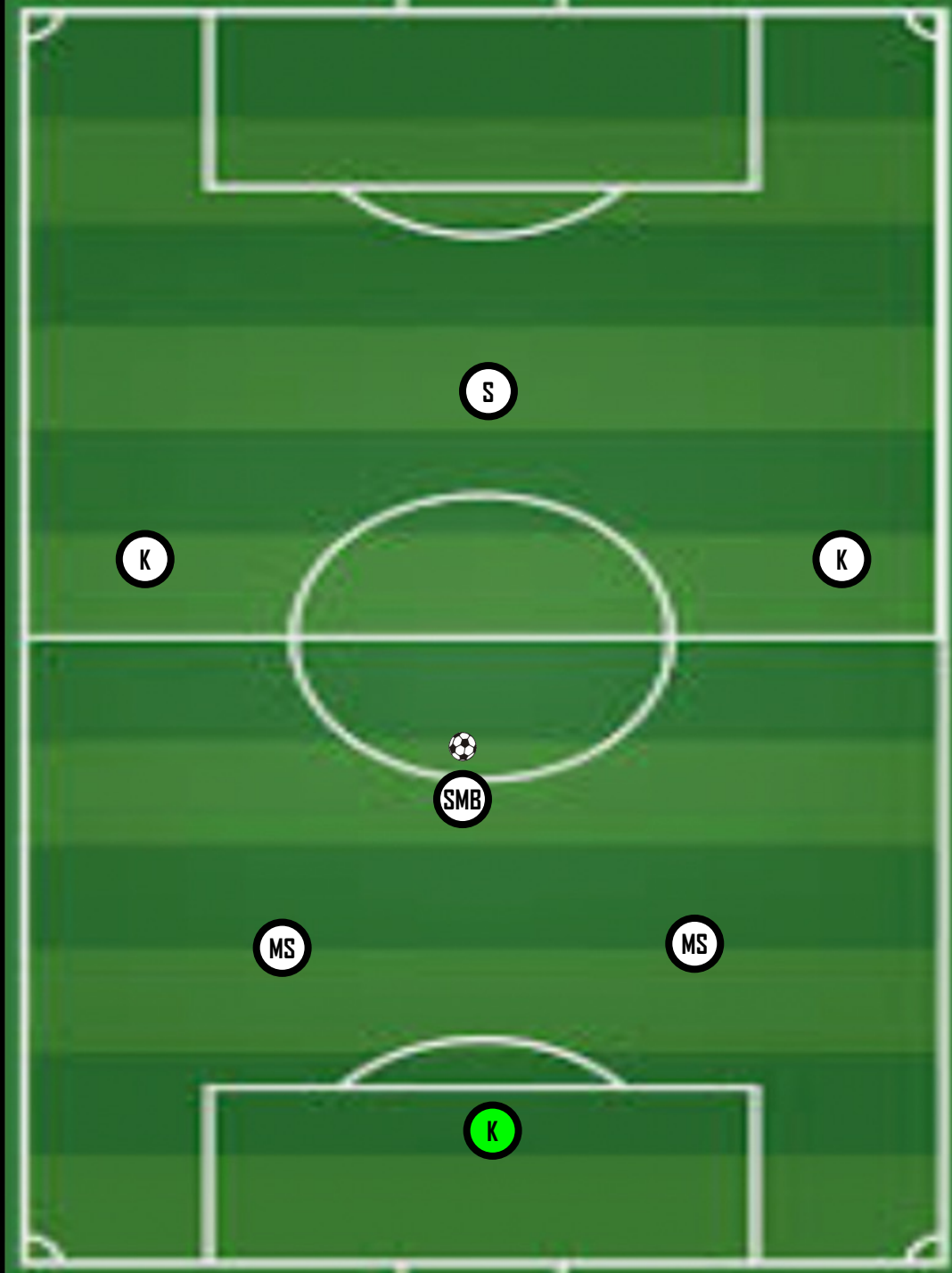
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



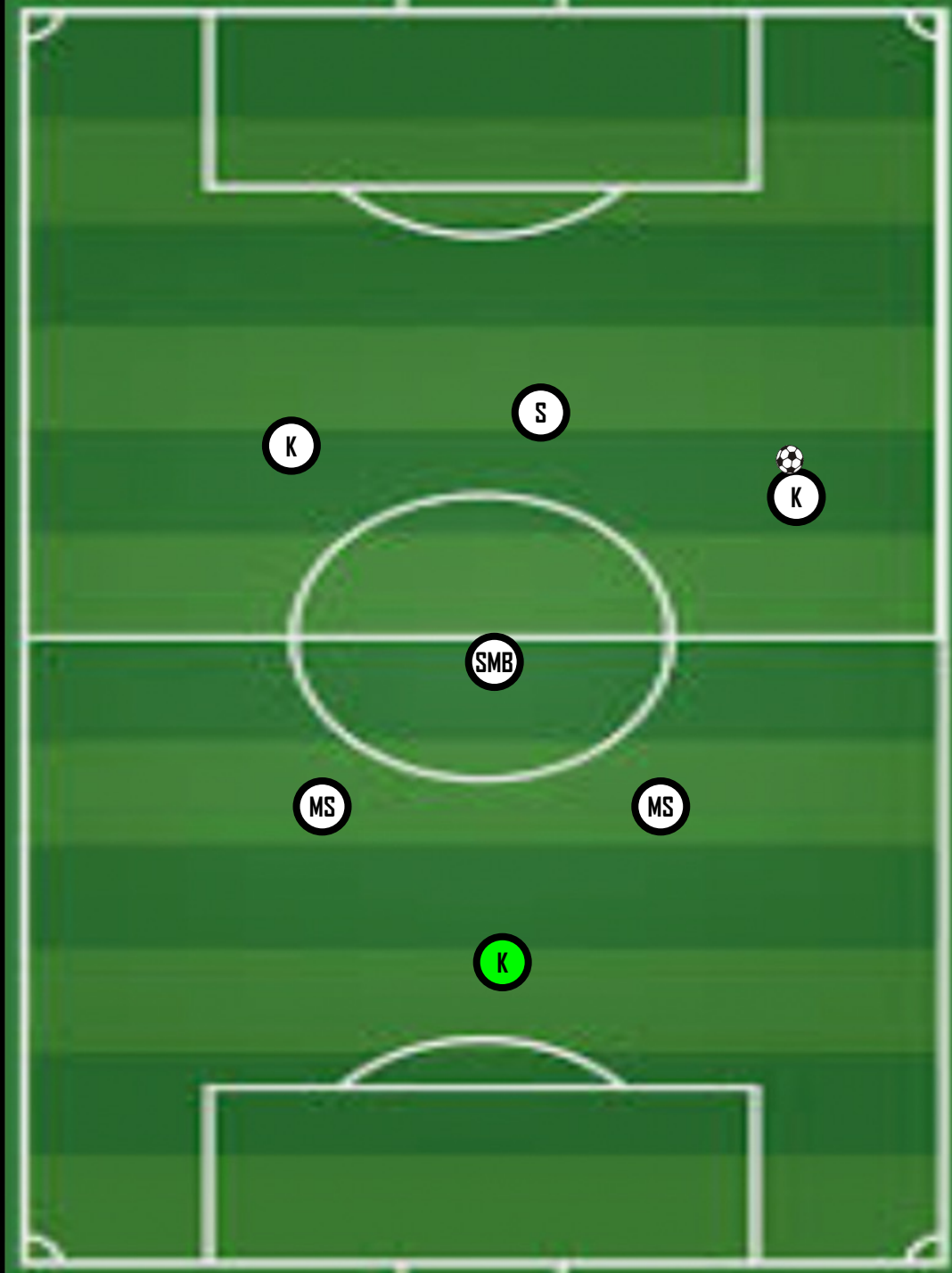
Etablert
angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



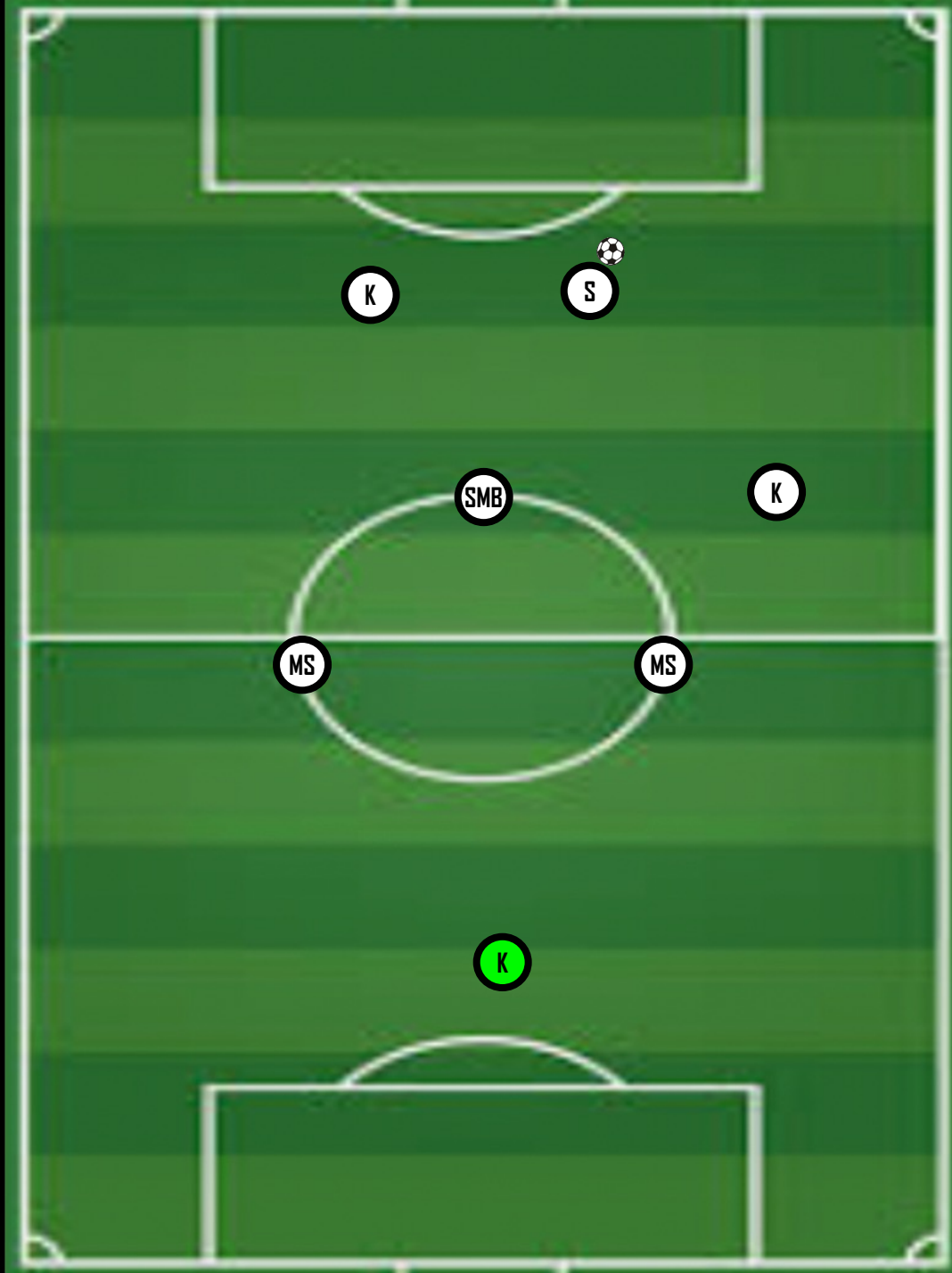
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



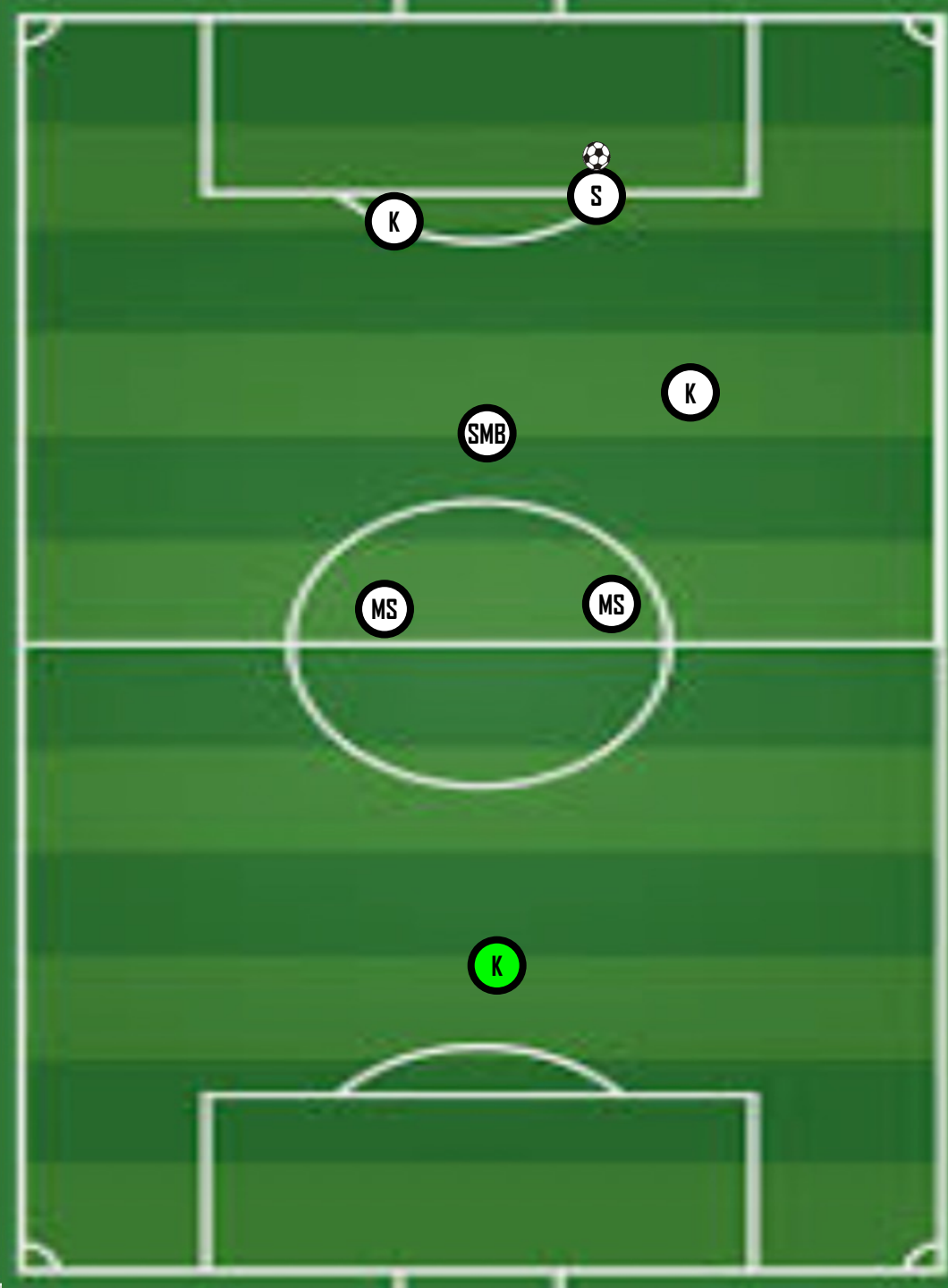
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



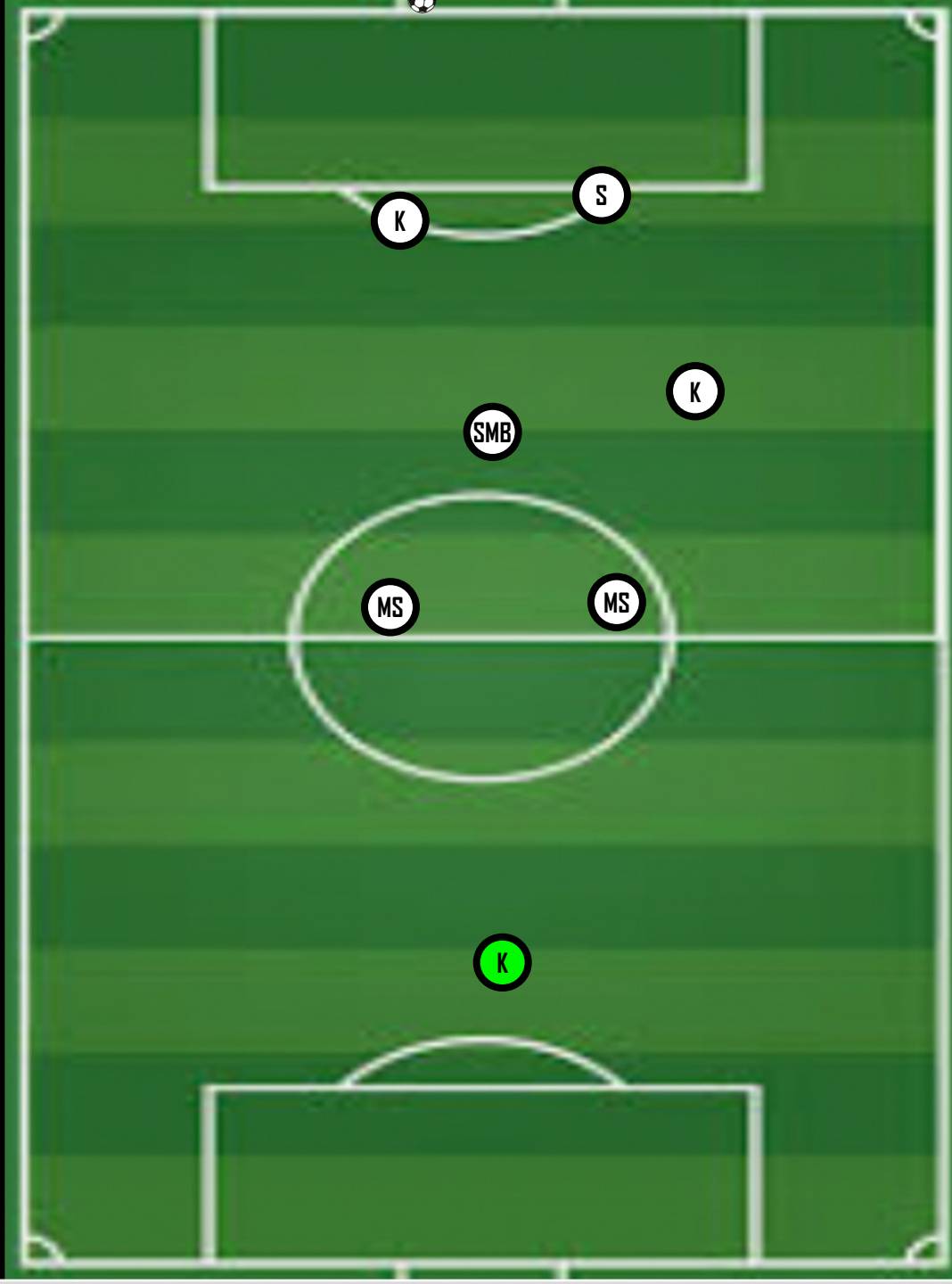
Etablert
angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Etablert angrep

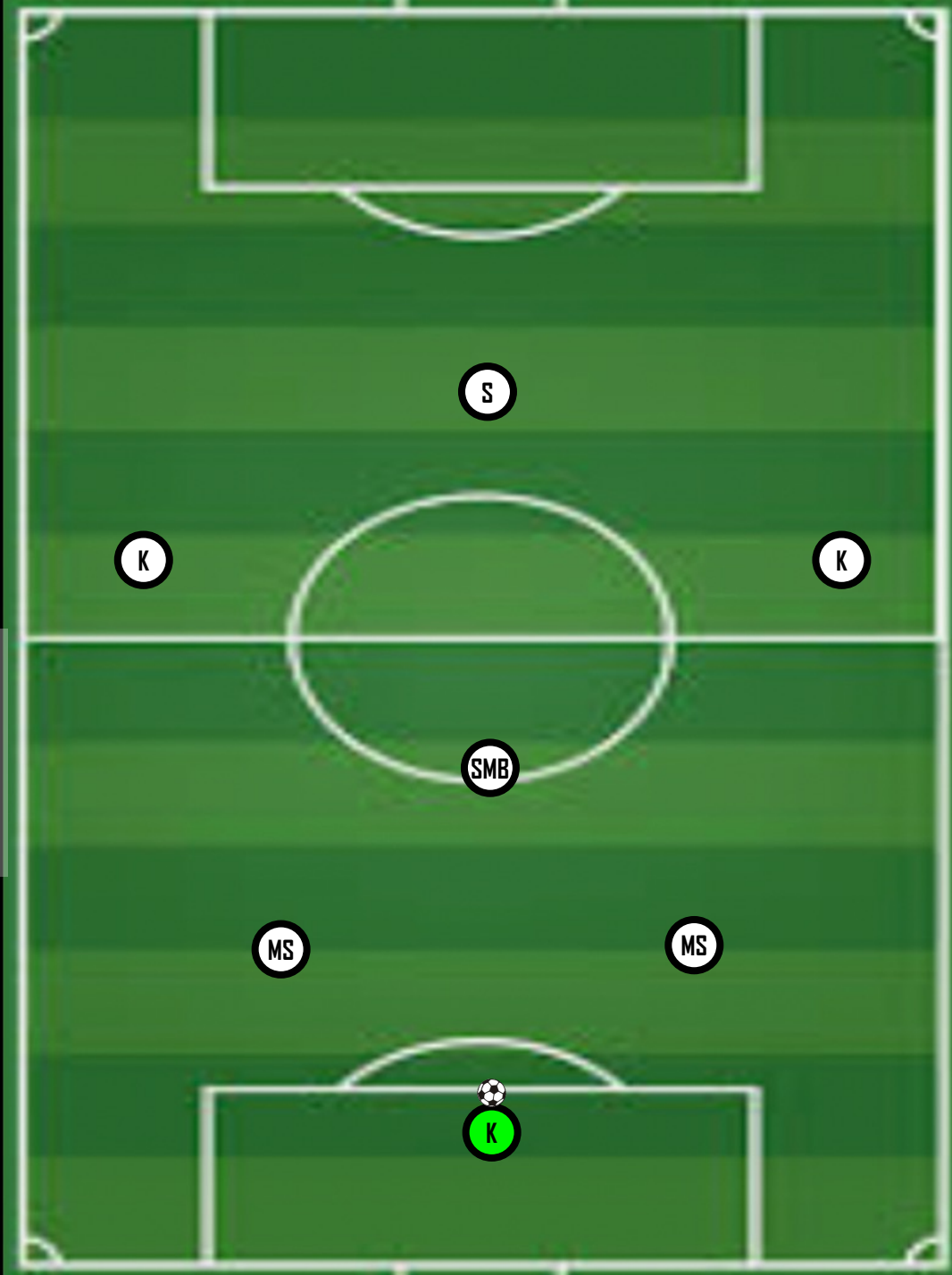
Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1

Forslag til
Spelemønster 2



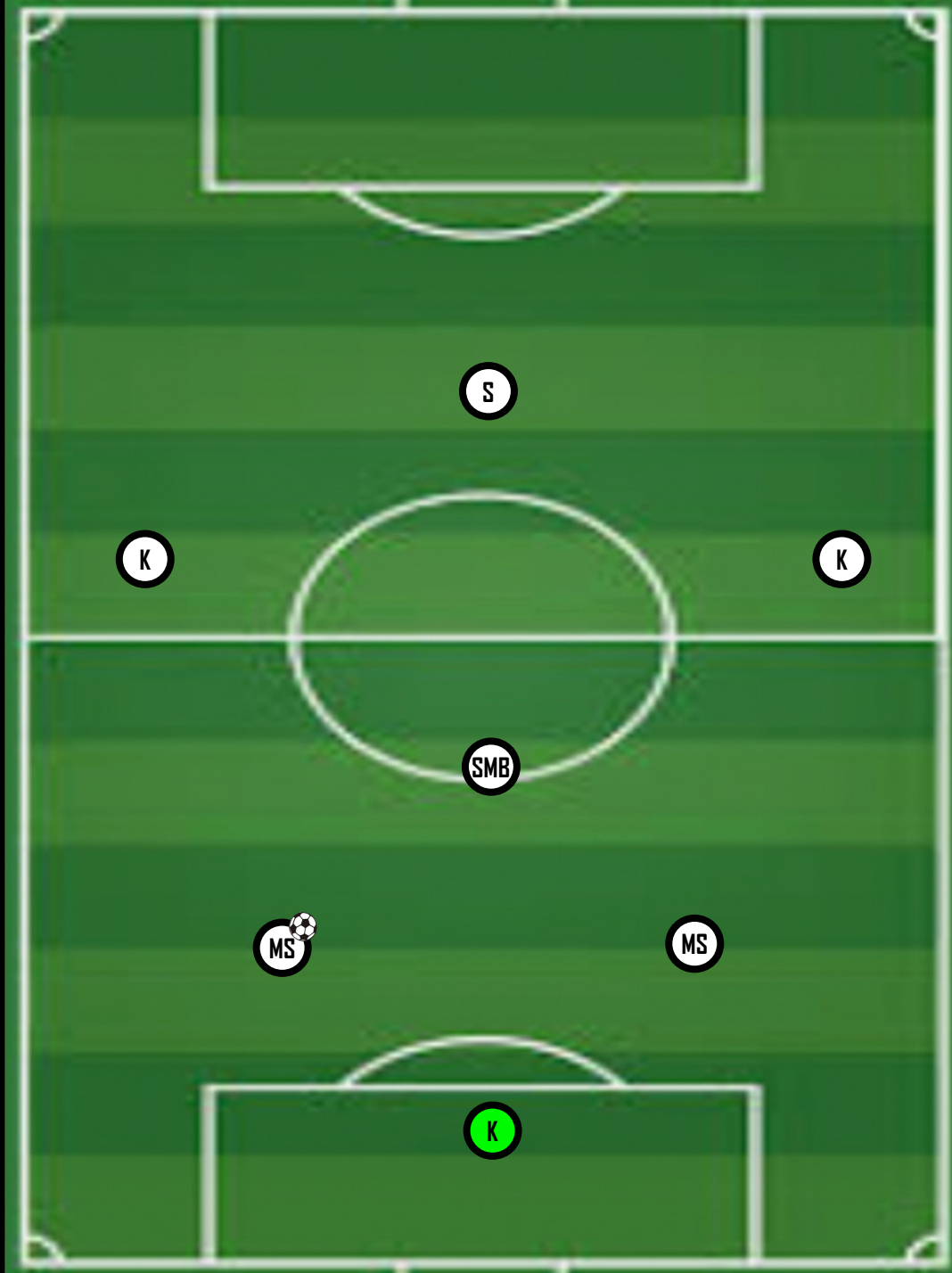
Etablert
angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



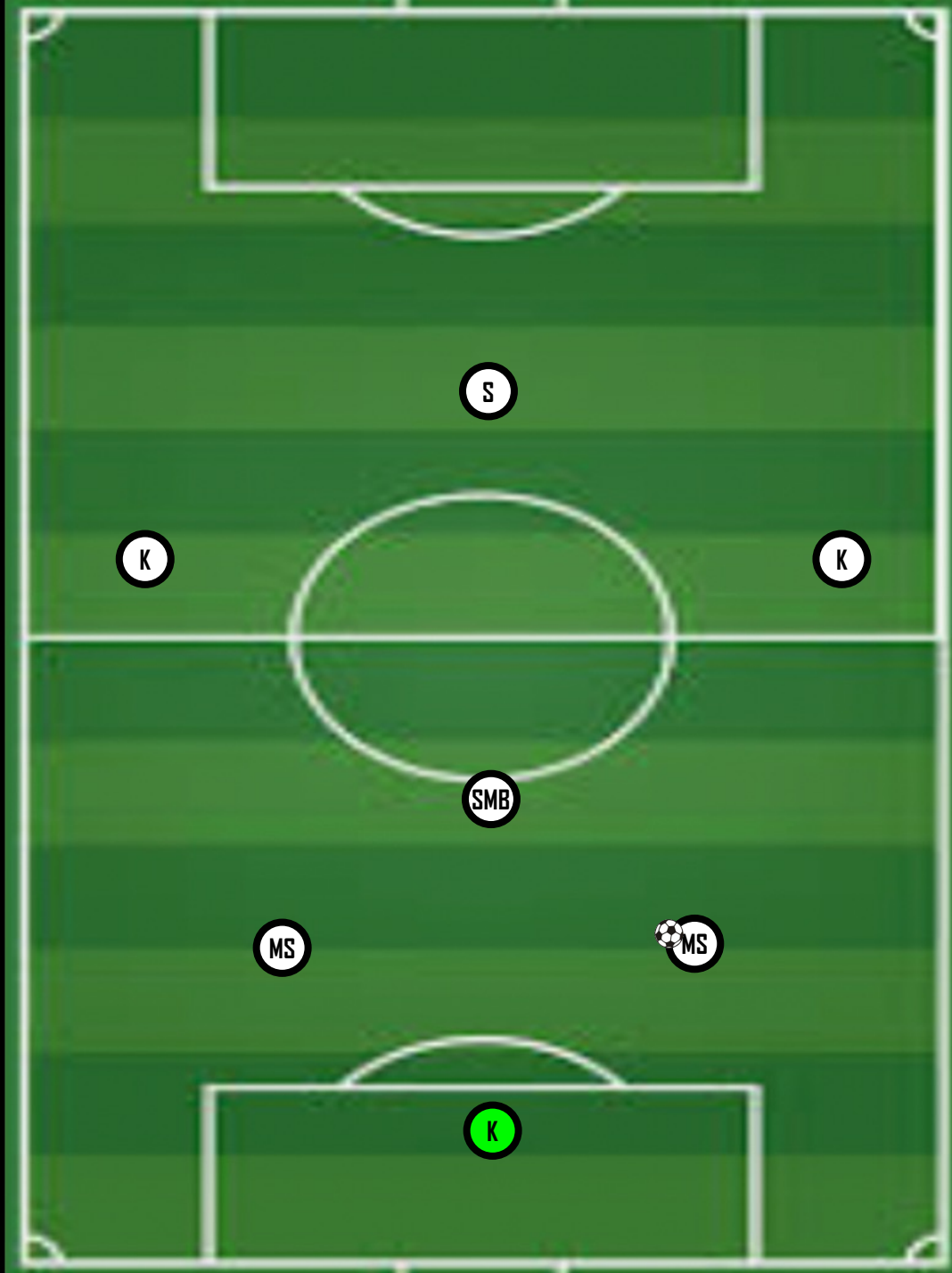
Etablert
angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



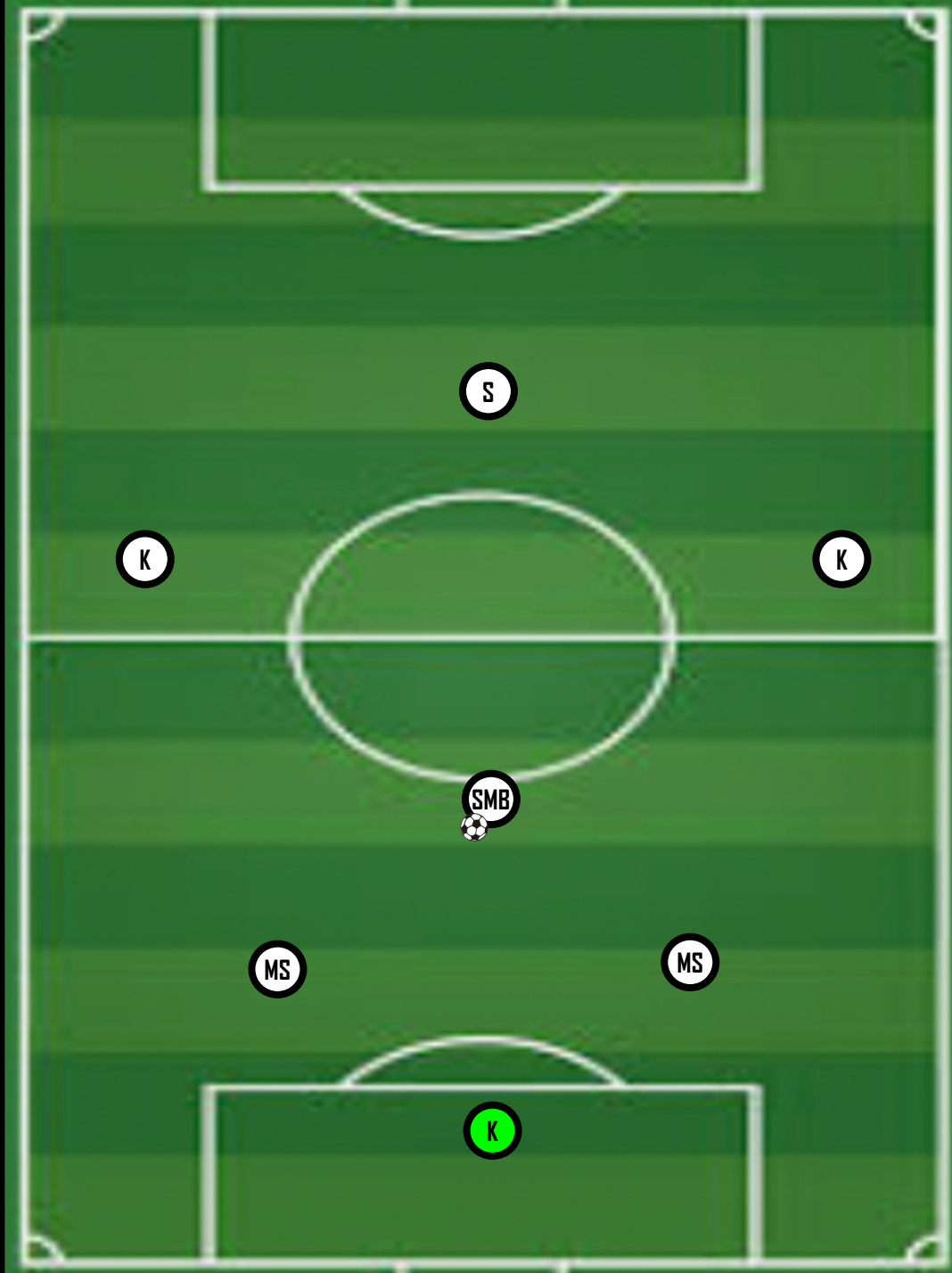
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



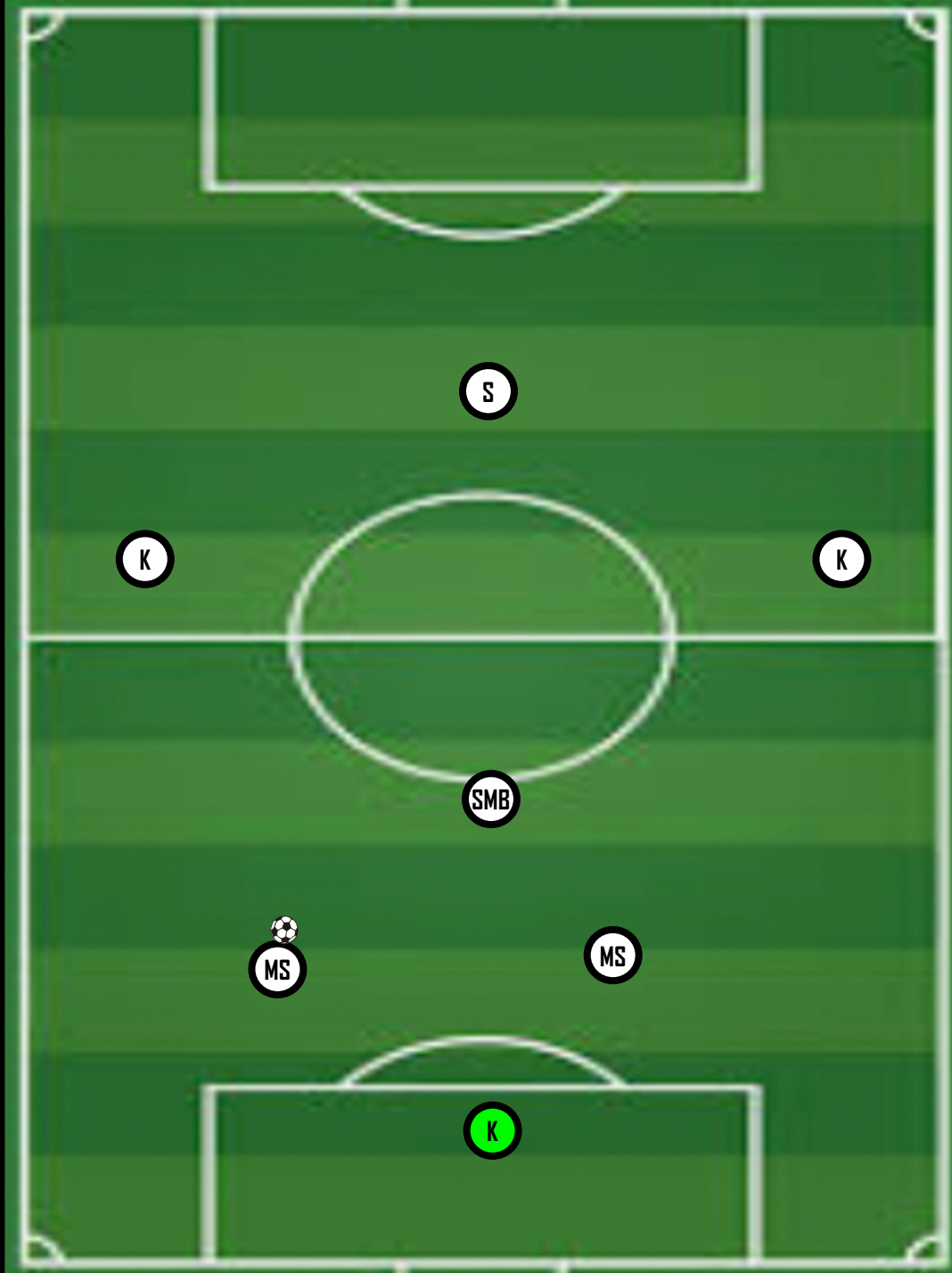
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



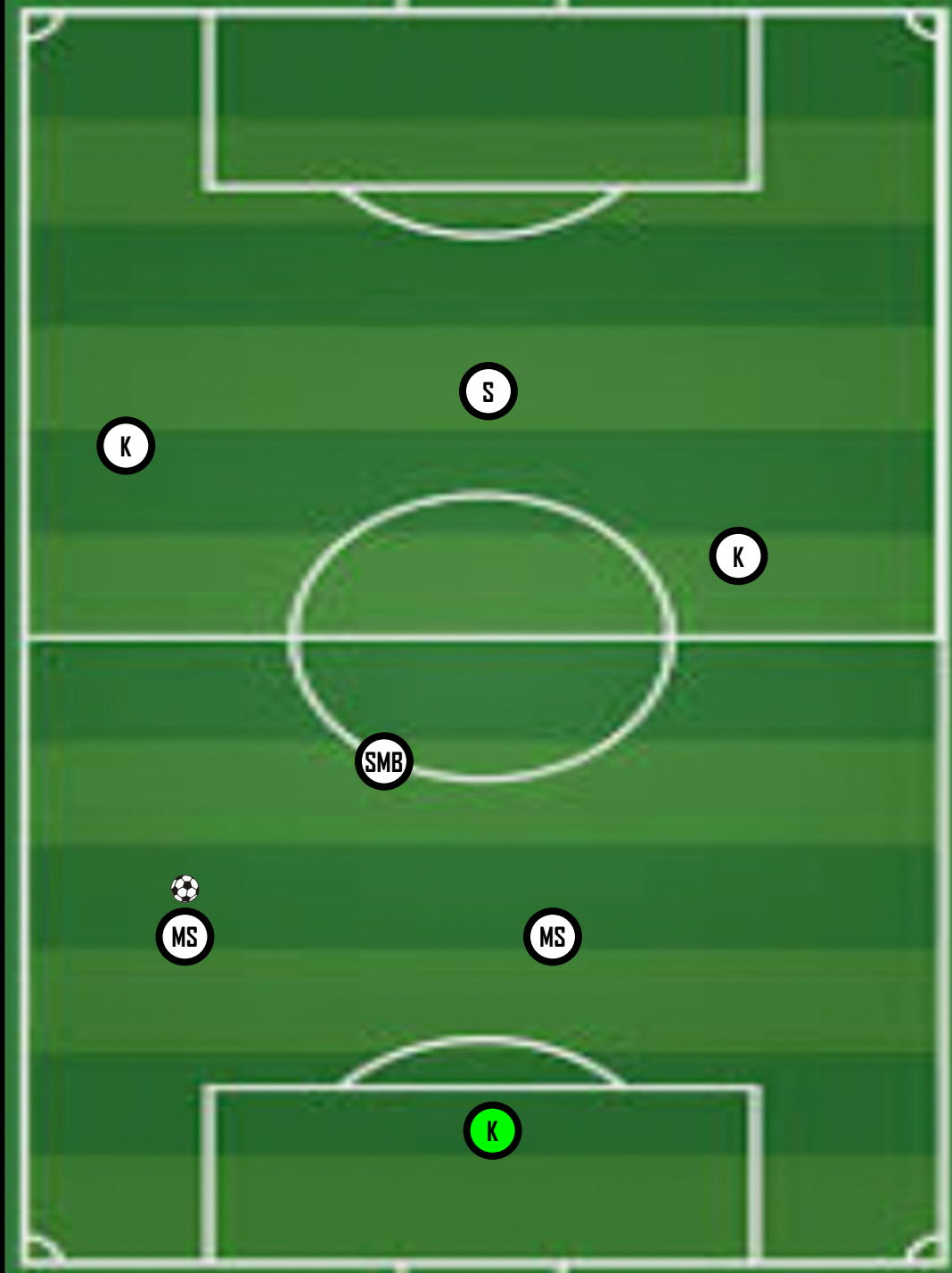
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



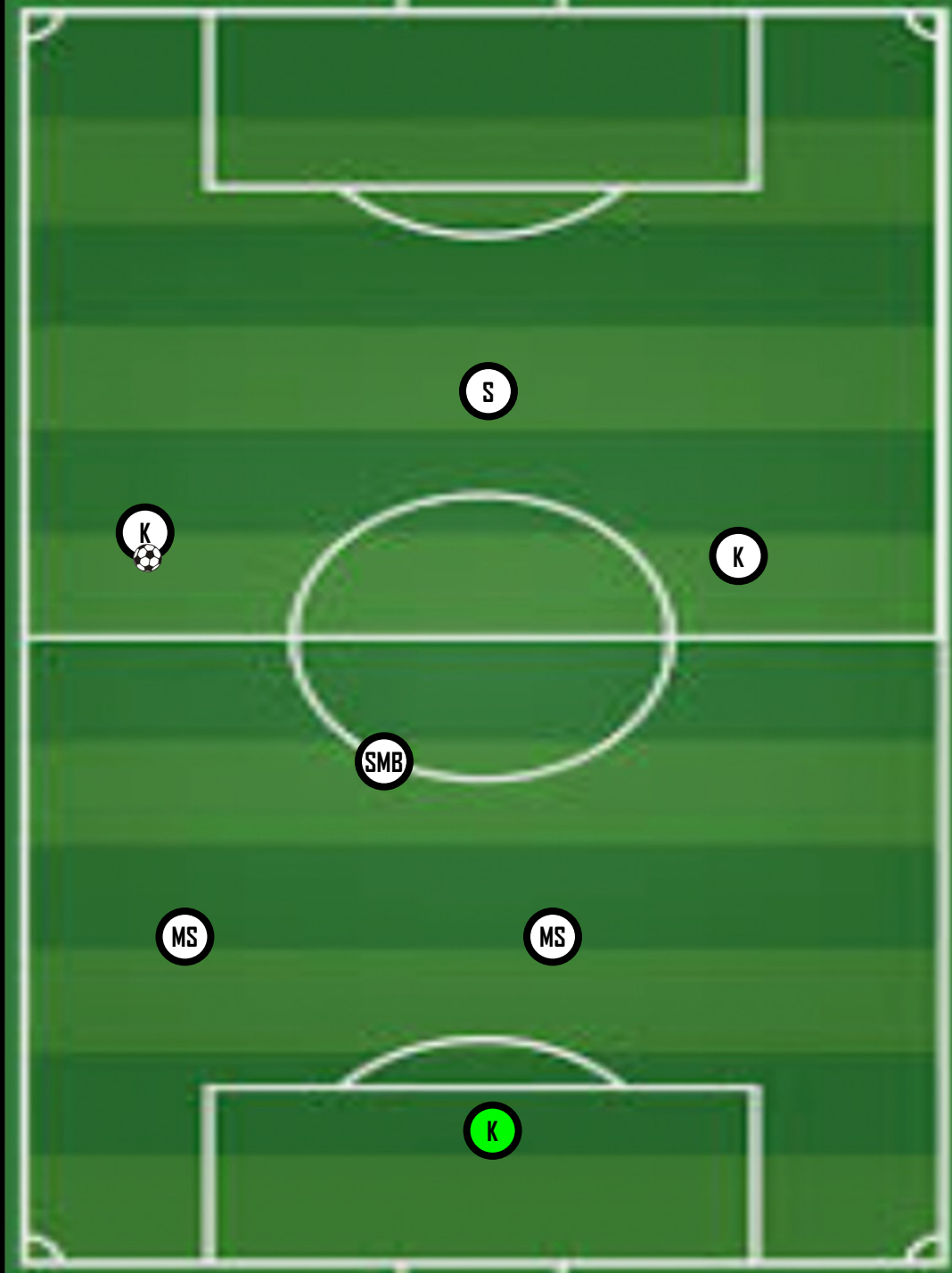
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



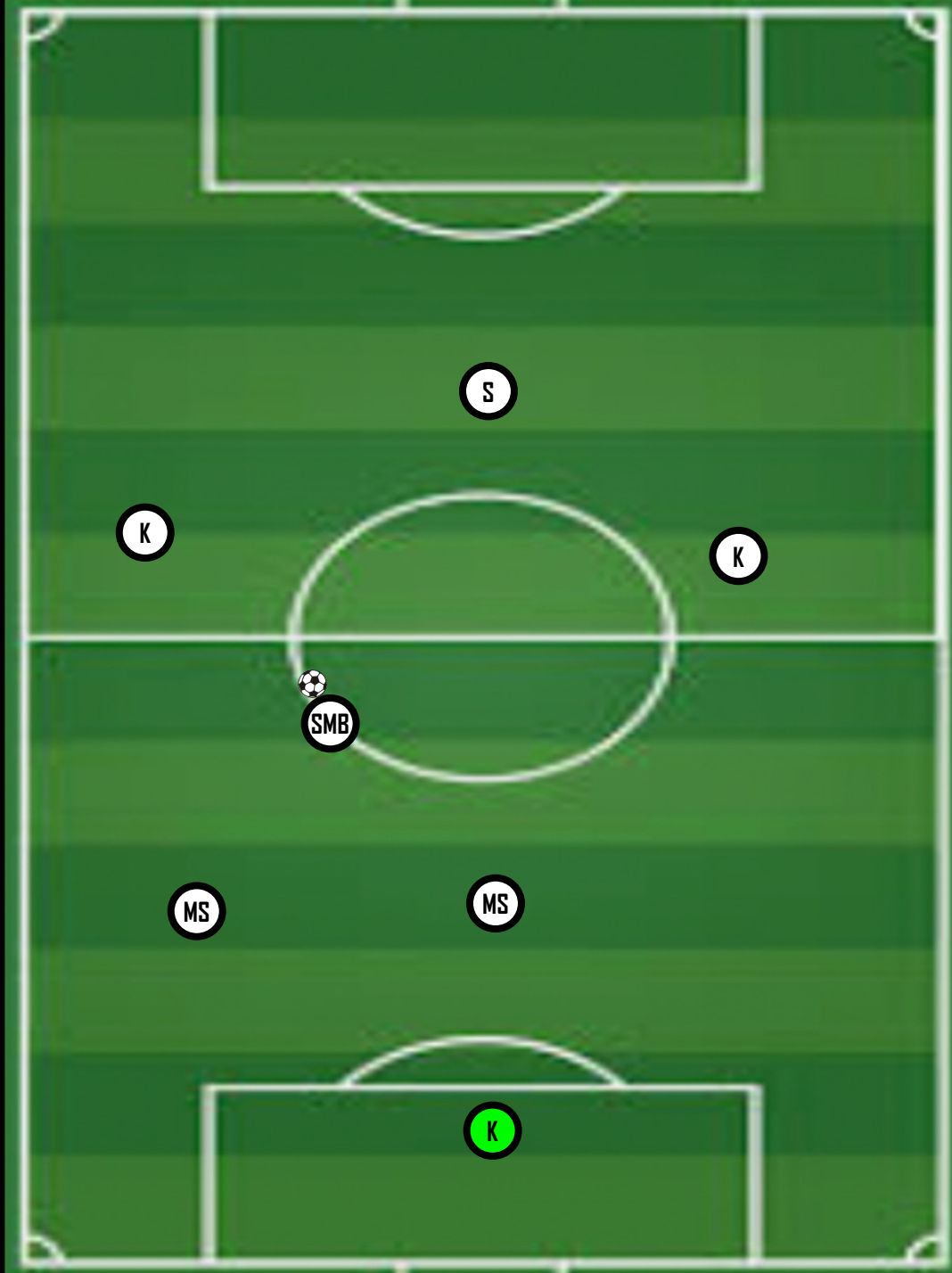
Etablert
angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



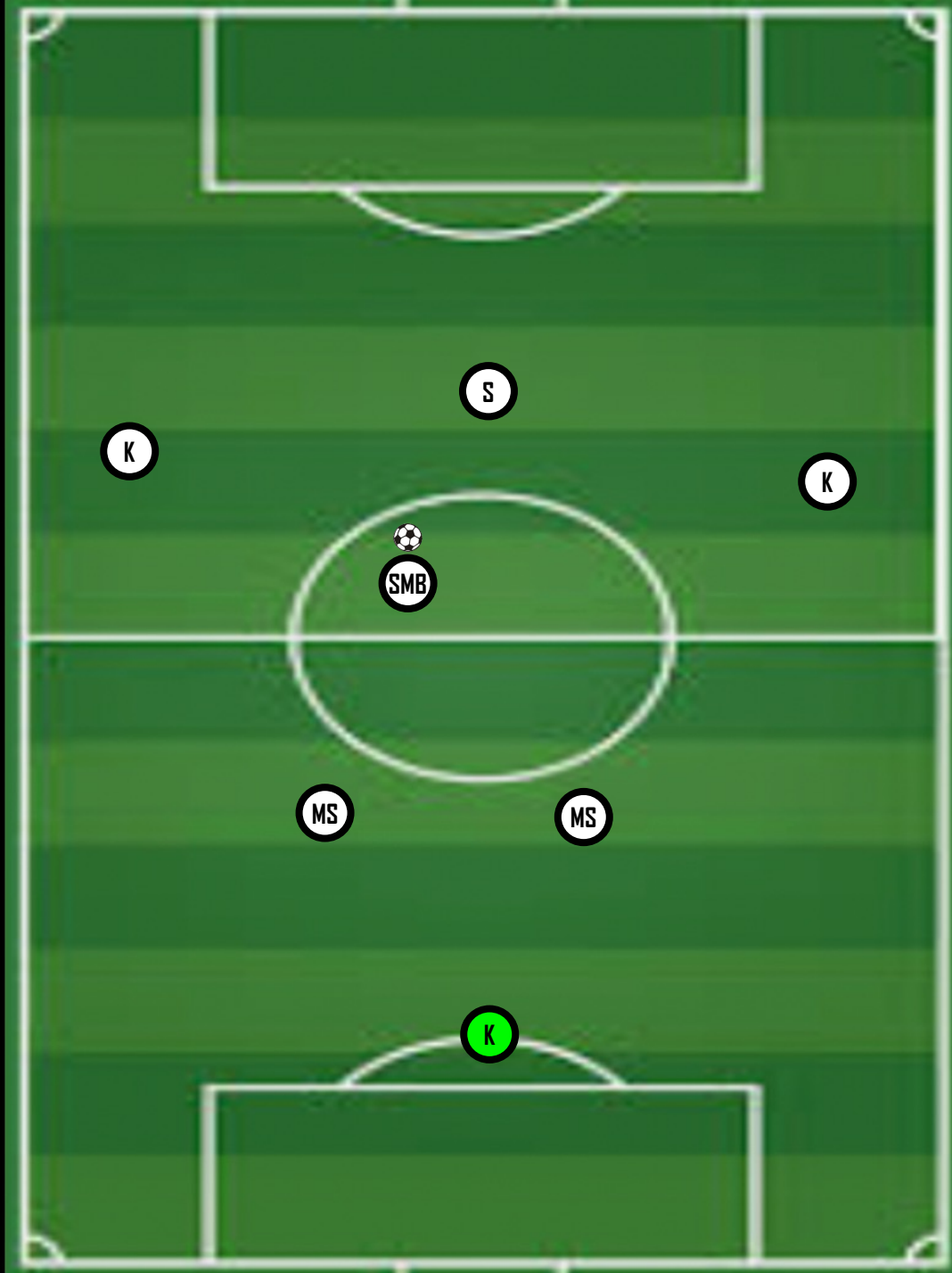
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



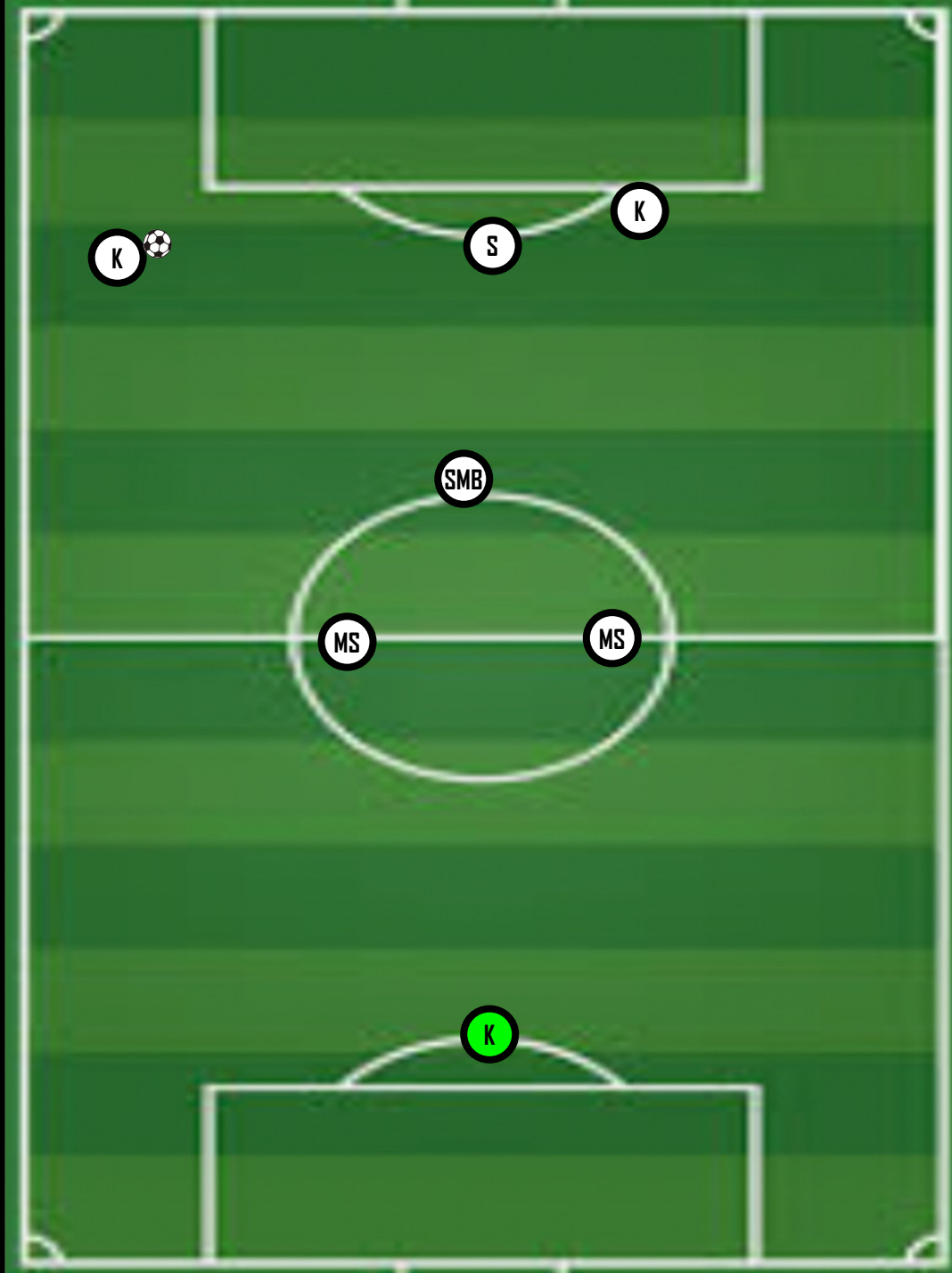
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



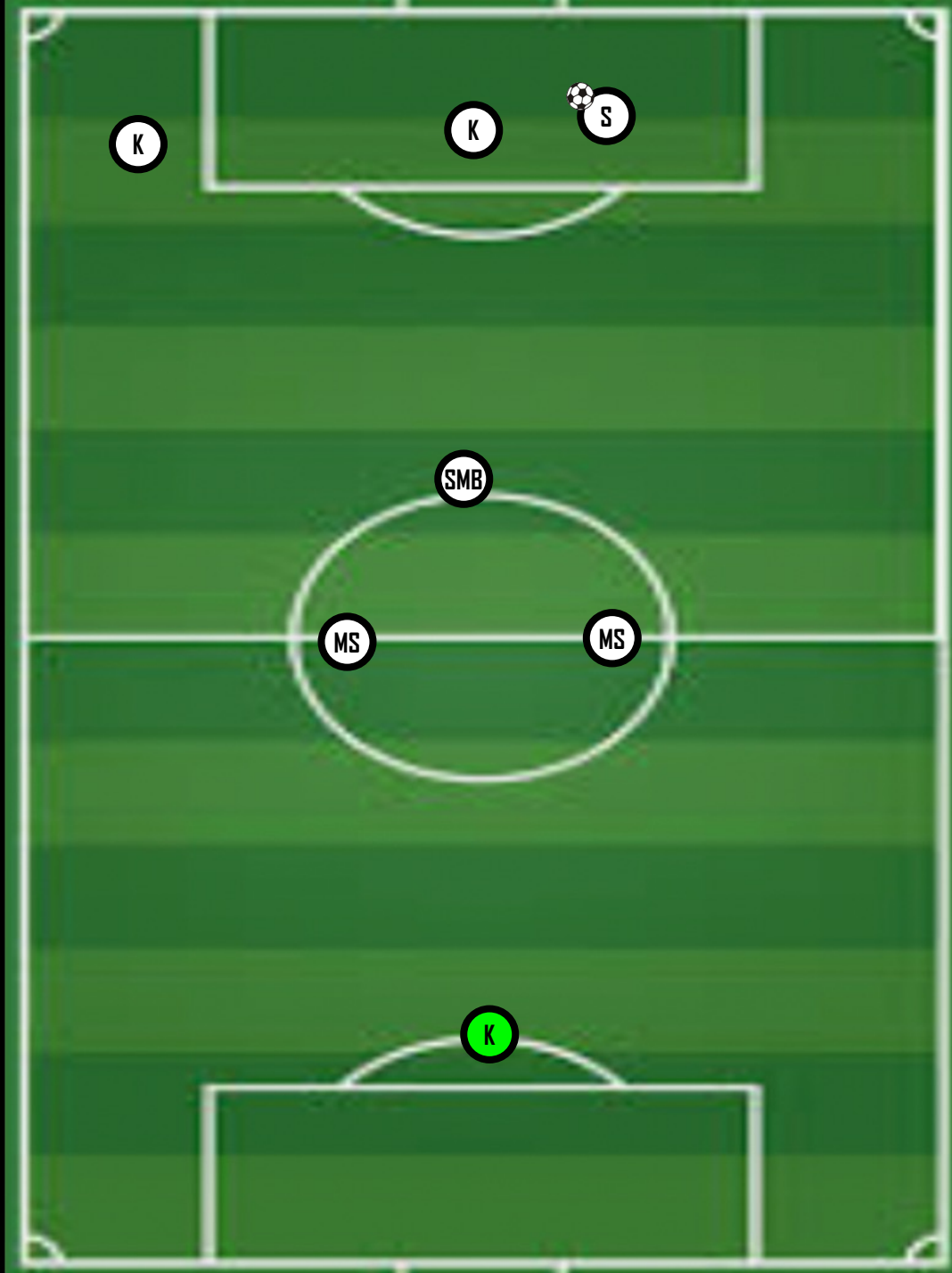
Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



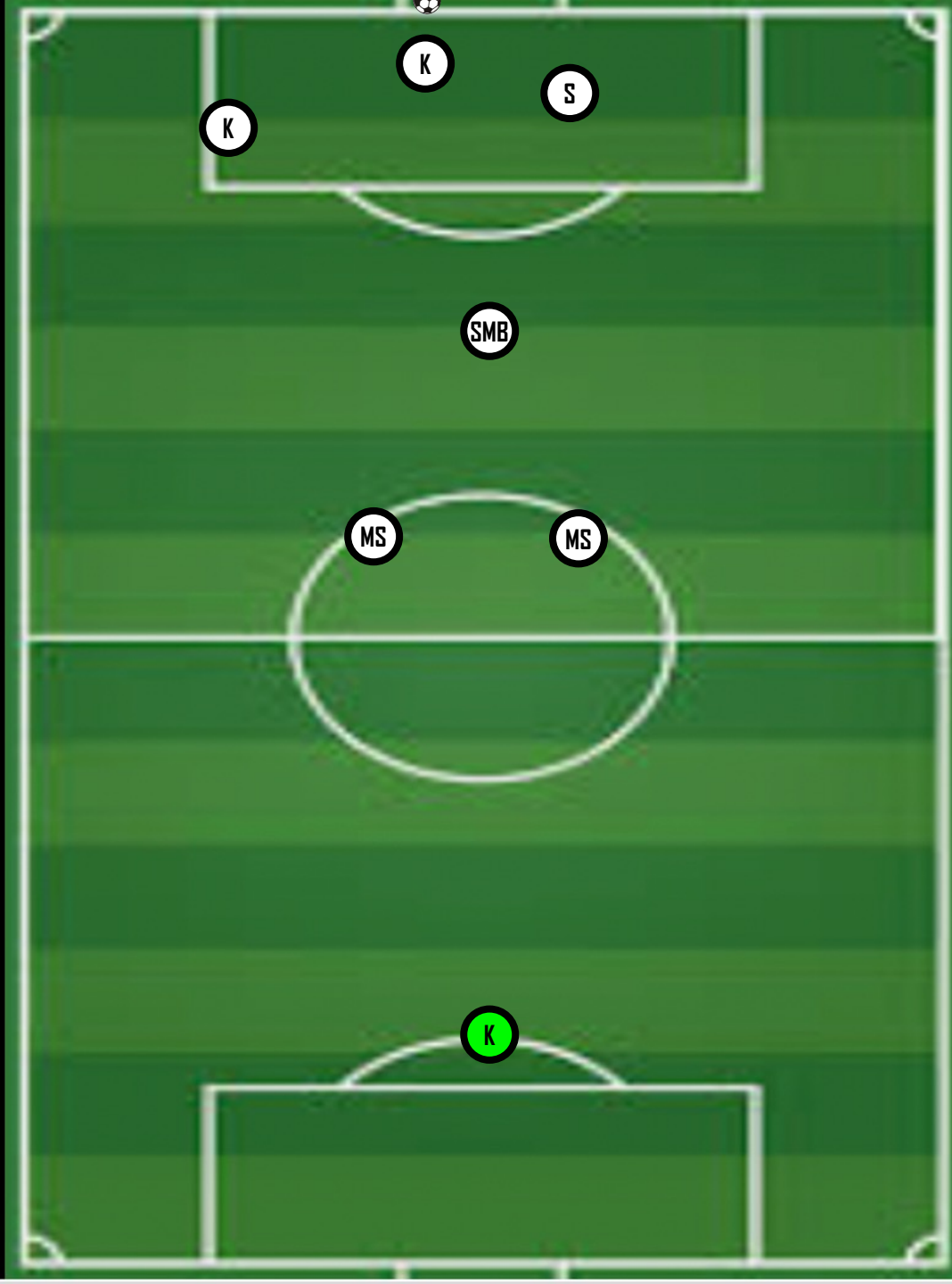
Etablert
angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Etablert angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Etablert
angrep

Ro med ball
Opne i touch
Spele/springe forbi motstandar



Kven er me i gjenvinningen?



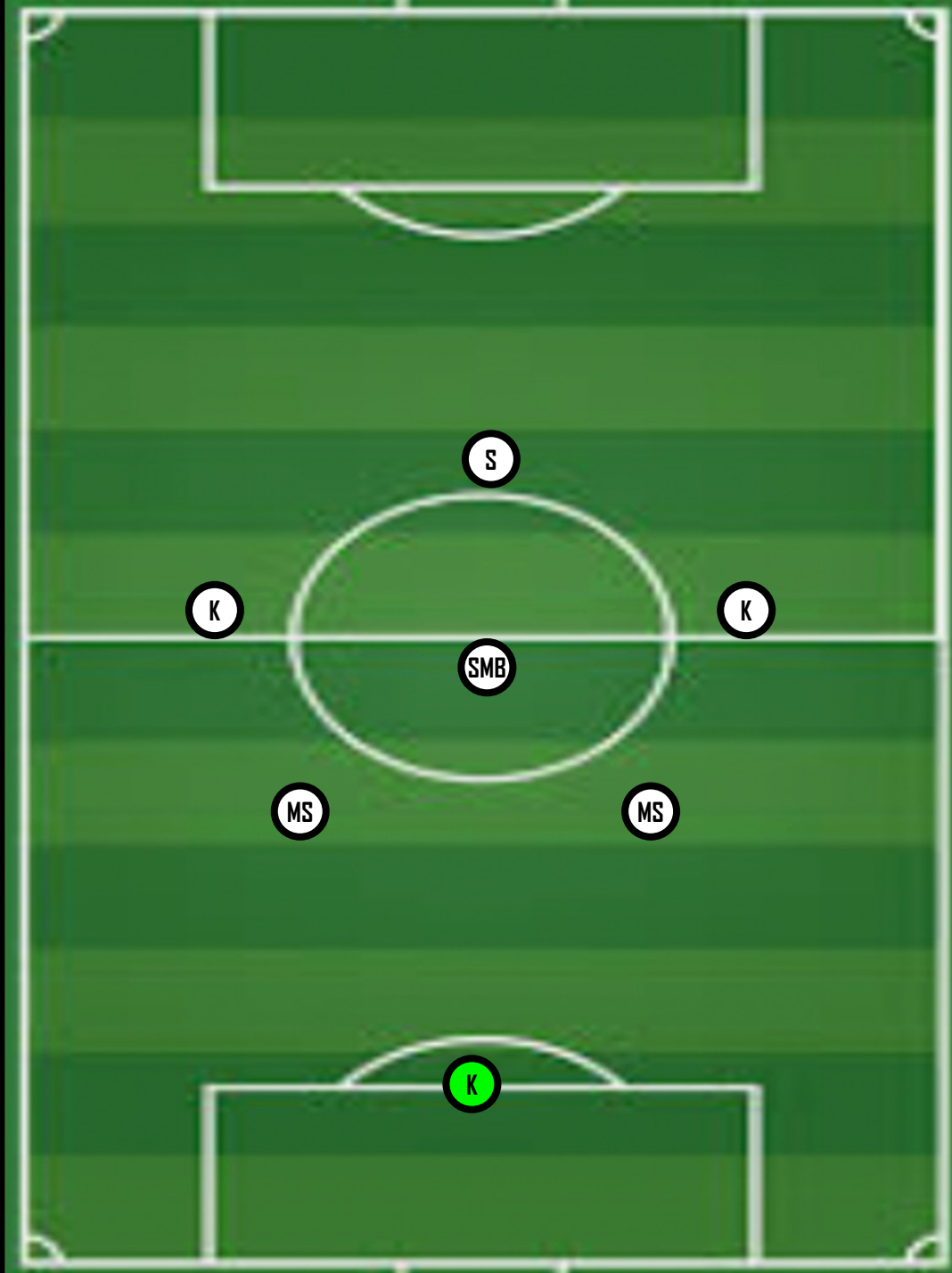
Gjenvinning

1. Umiddelbar reaksjon
2. Vinne ballen tilbake



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Gjenvinning

Umiddelbar reaksjon.
Vinne ballen tilbake.



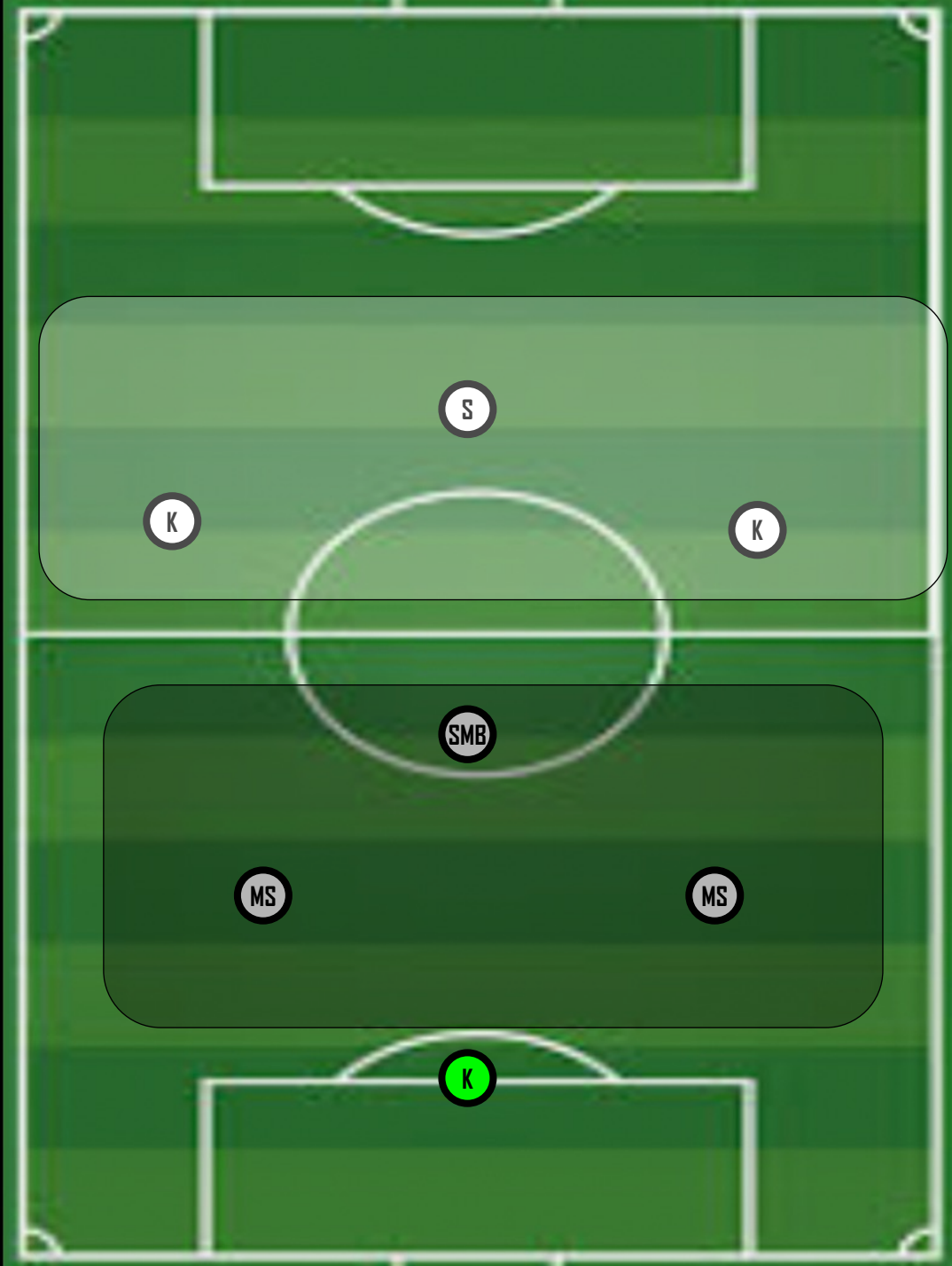
Kven er me i gjenvinningen?

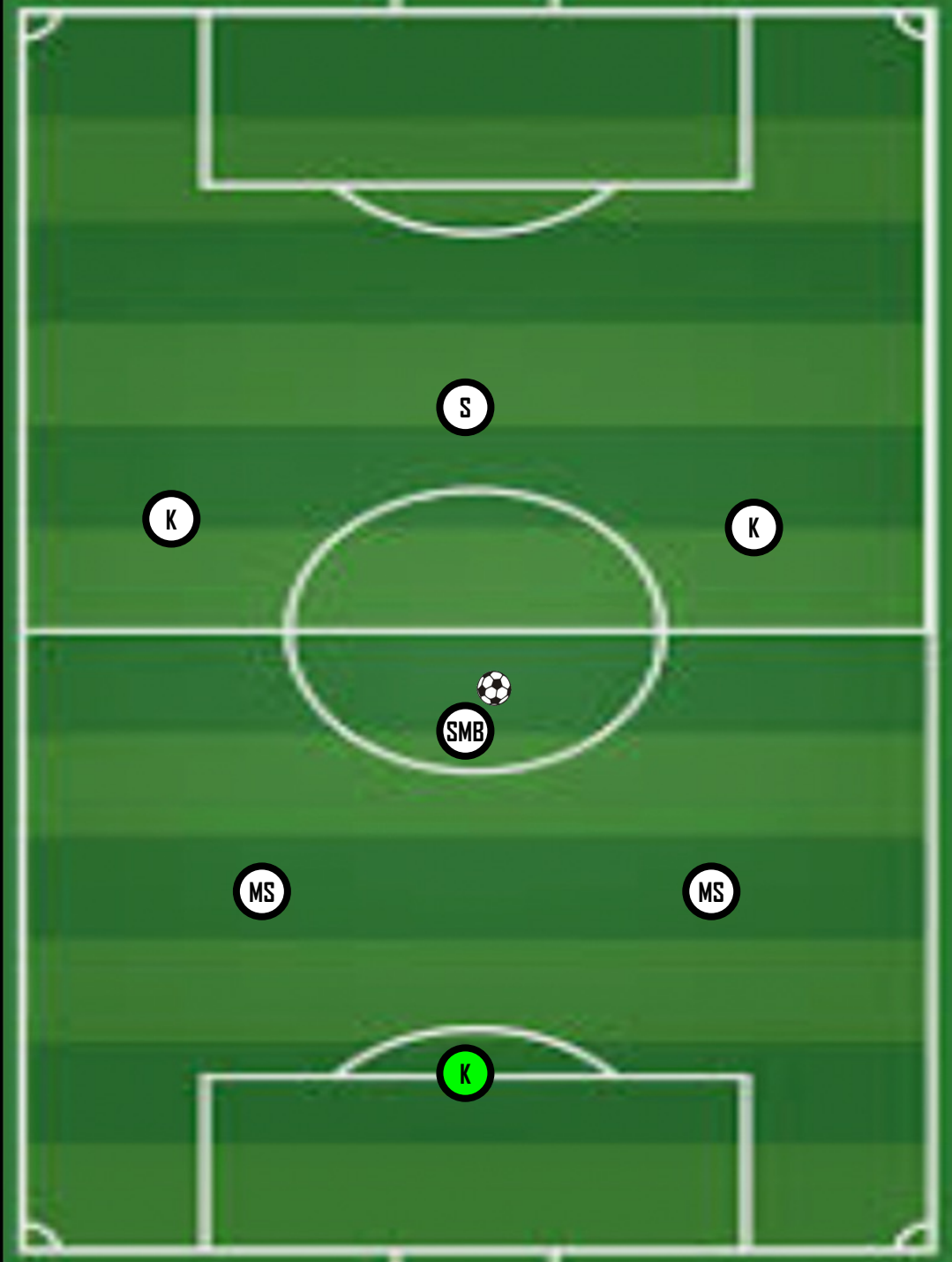


Mål:

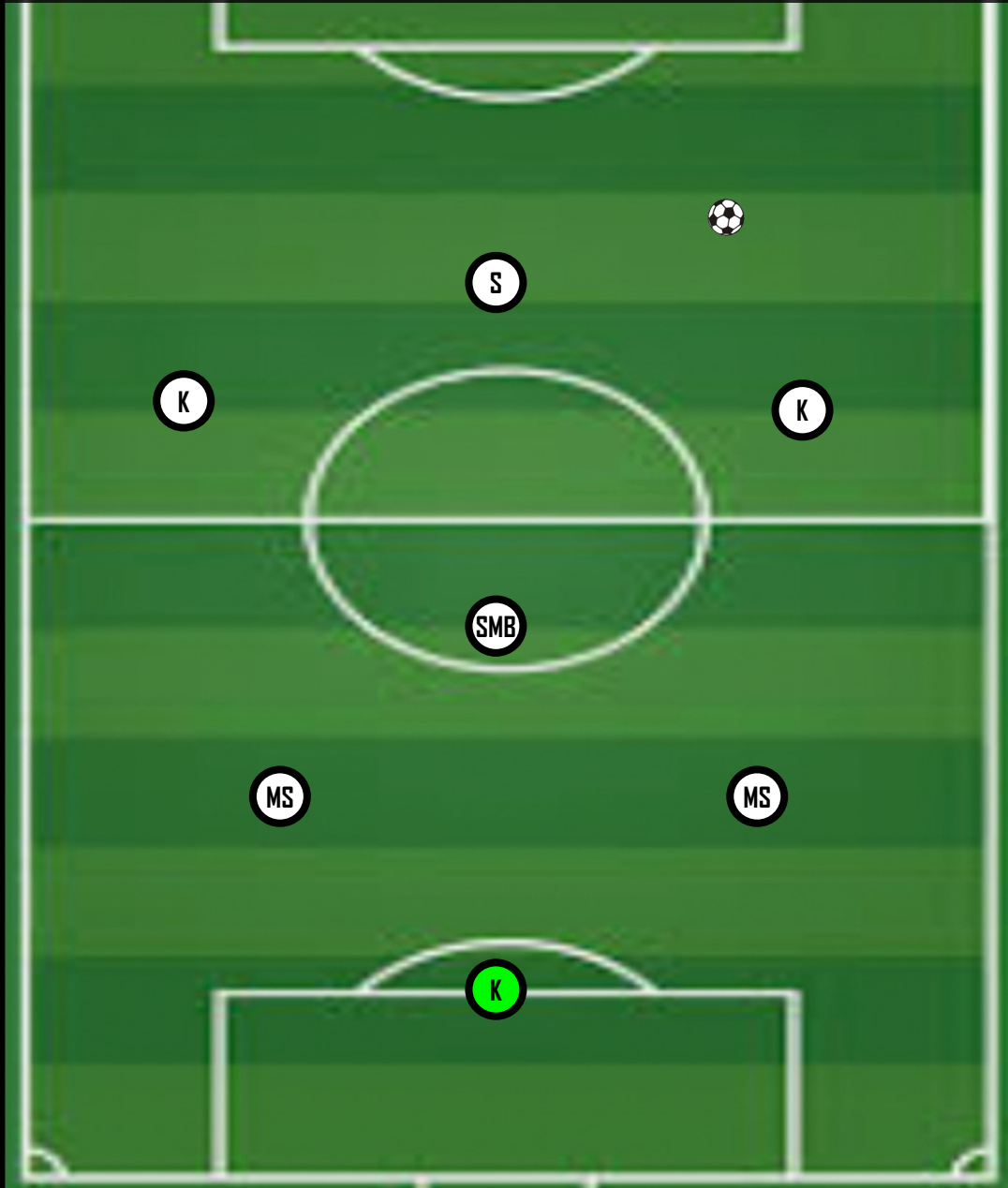
Vinne ball tilbake



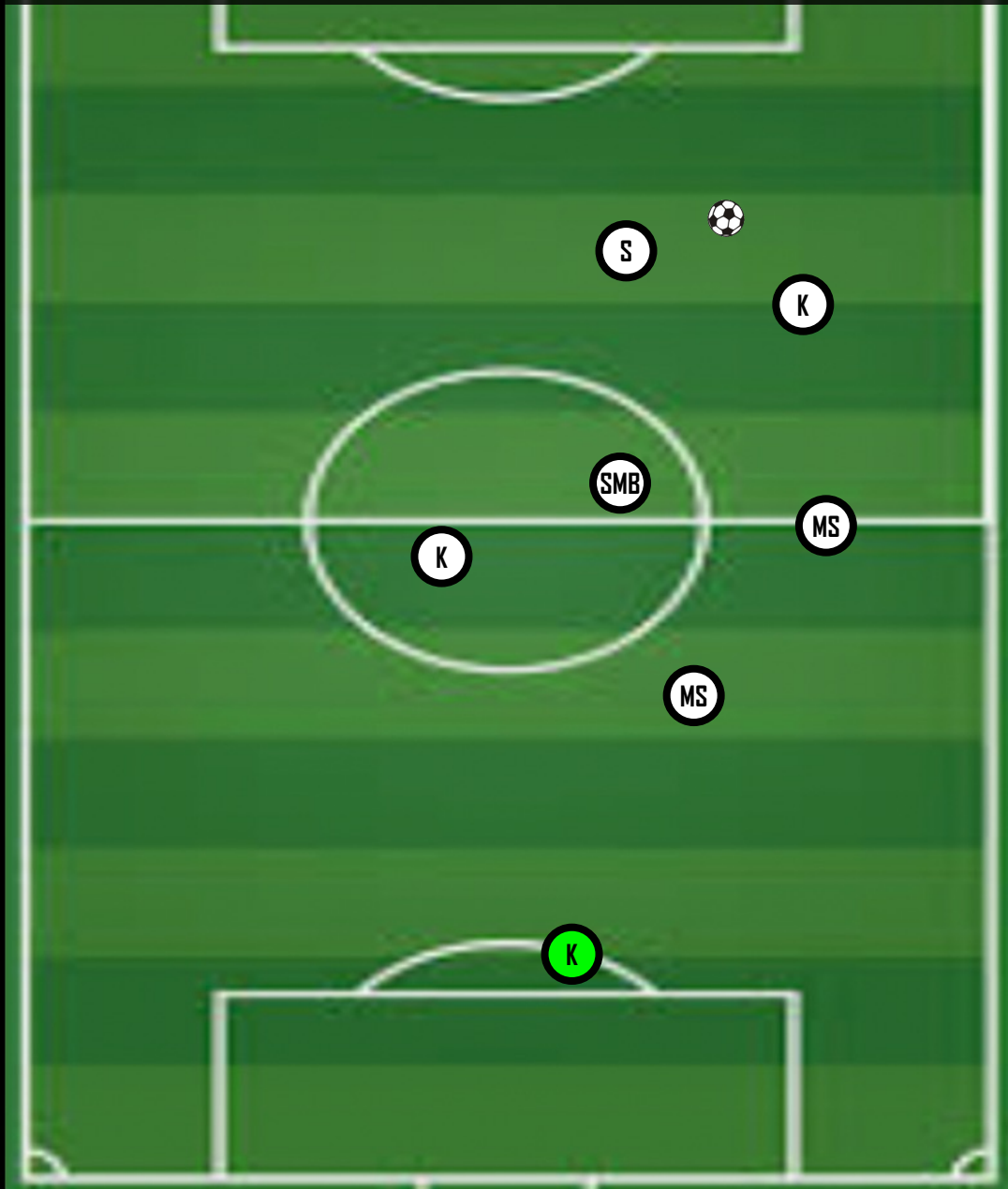




Balltap!!!!



Gjenvinning



Umiddelbar reaksjon.
Vinne ballen tilbake.



Kven er me defensivt?



Etablert forsvar

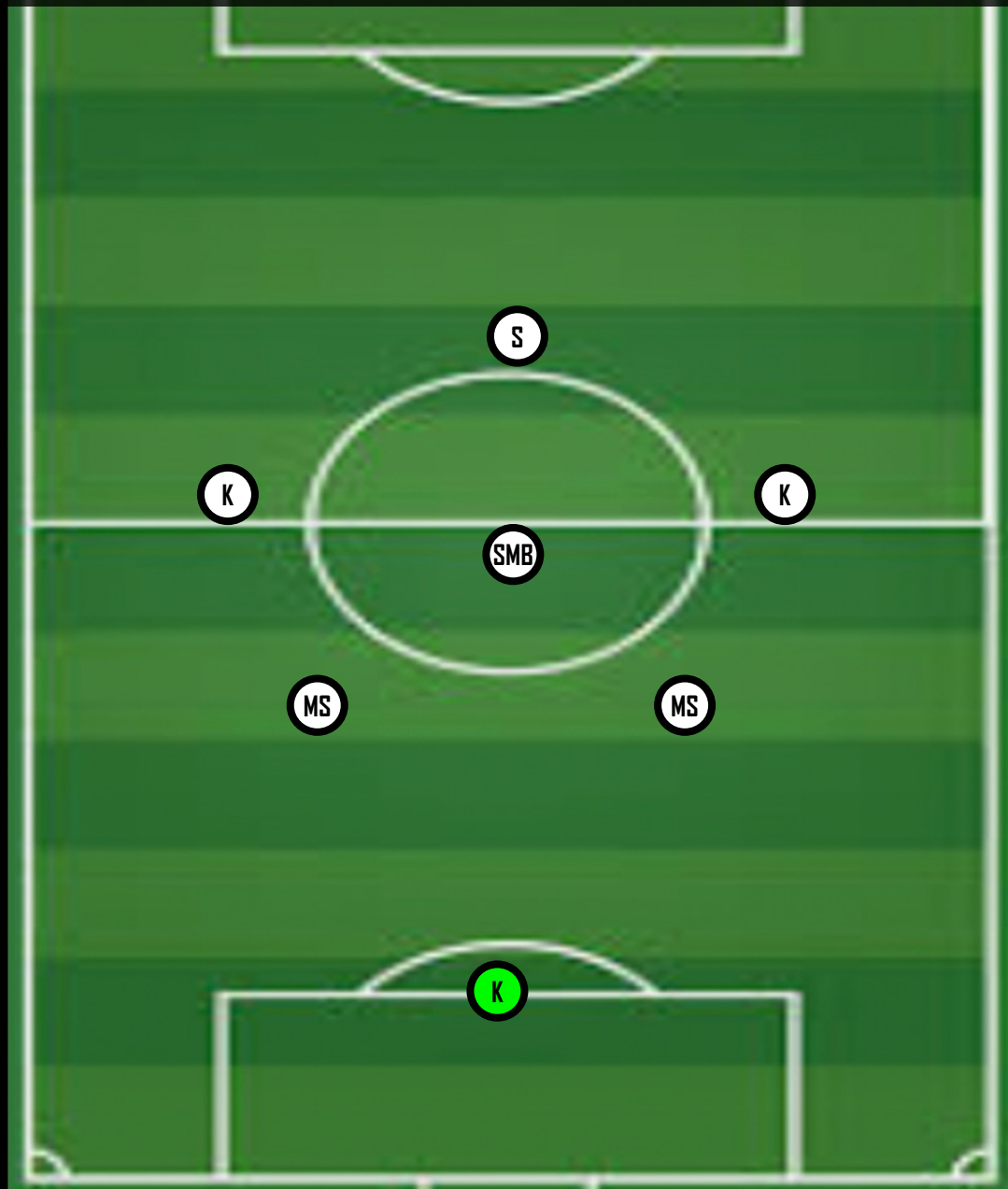
1. Avtand mellom oss
2. Max forflytting (tilpassa)
3. Flytte/sette press



Sogndal grunnstruktur

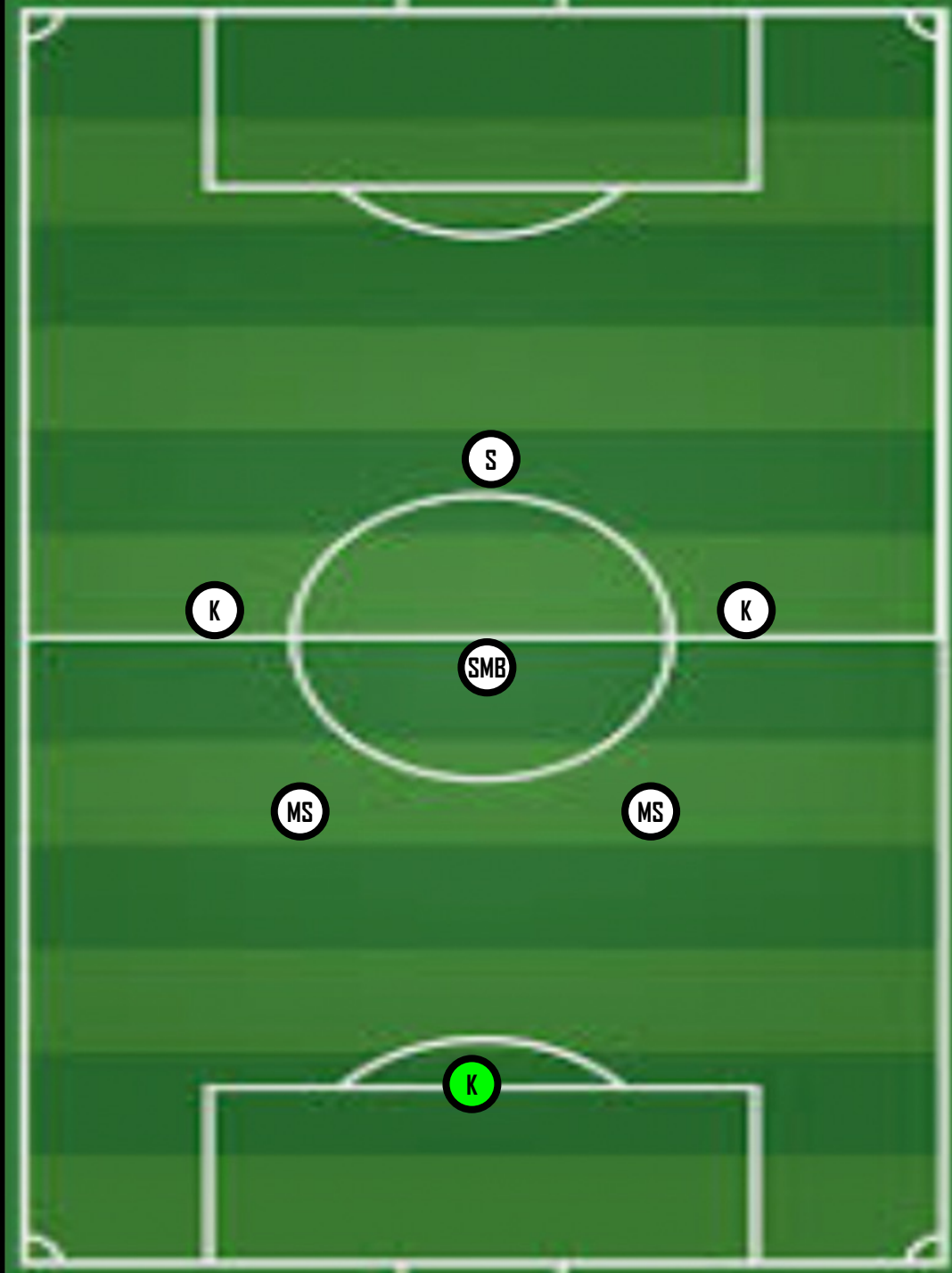
K-2-3-1

Kven er me defensivt?



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



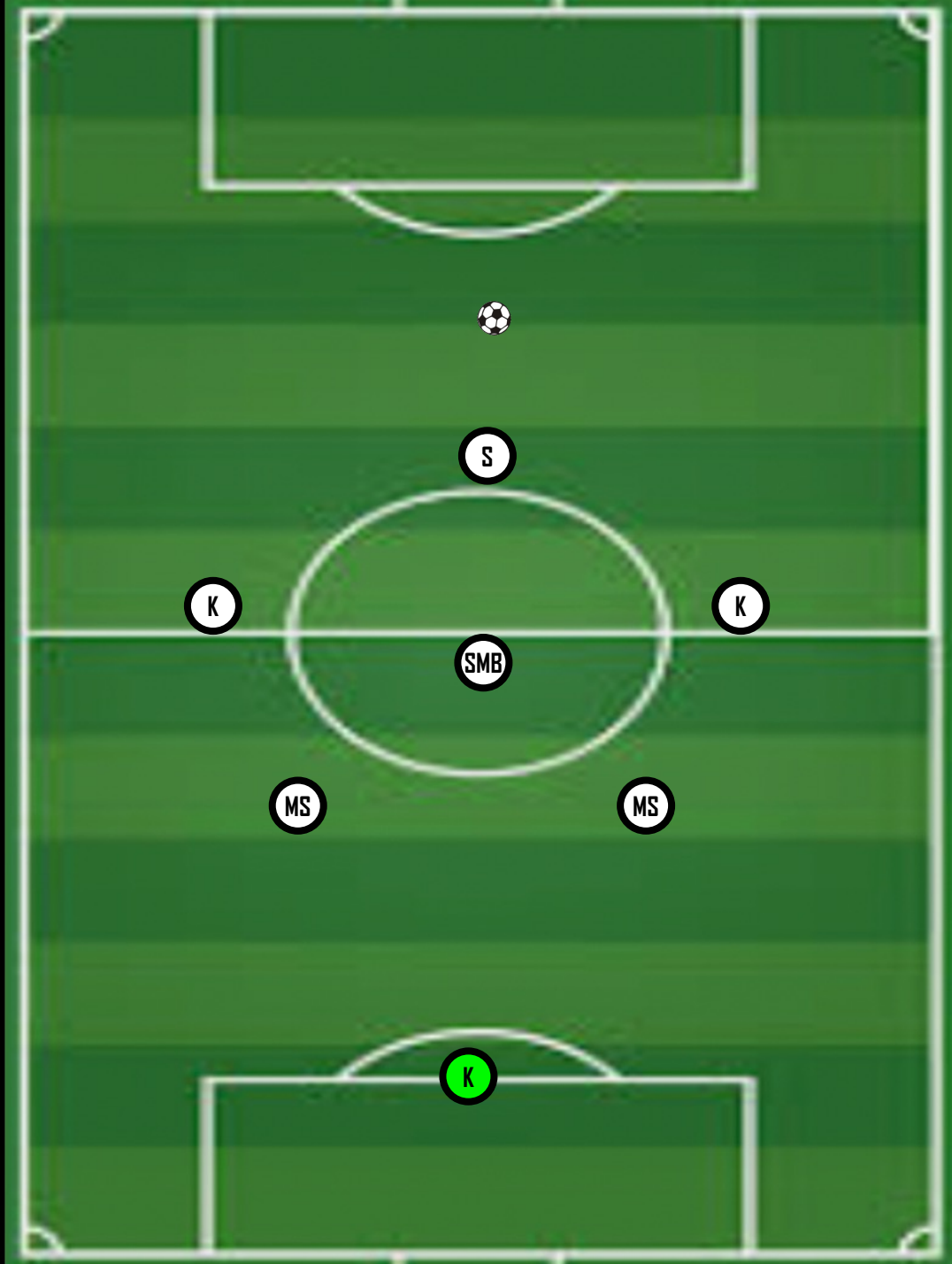
Etablert
forsvar

Avstand mellom oss
Max forflytting (tilpassa)
Flytte/sette press



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1

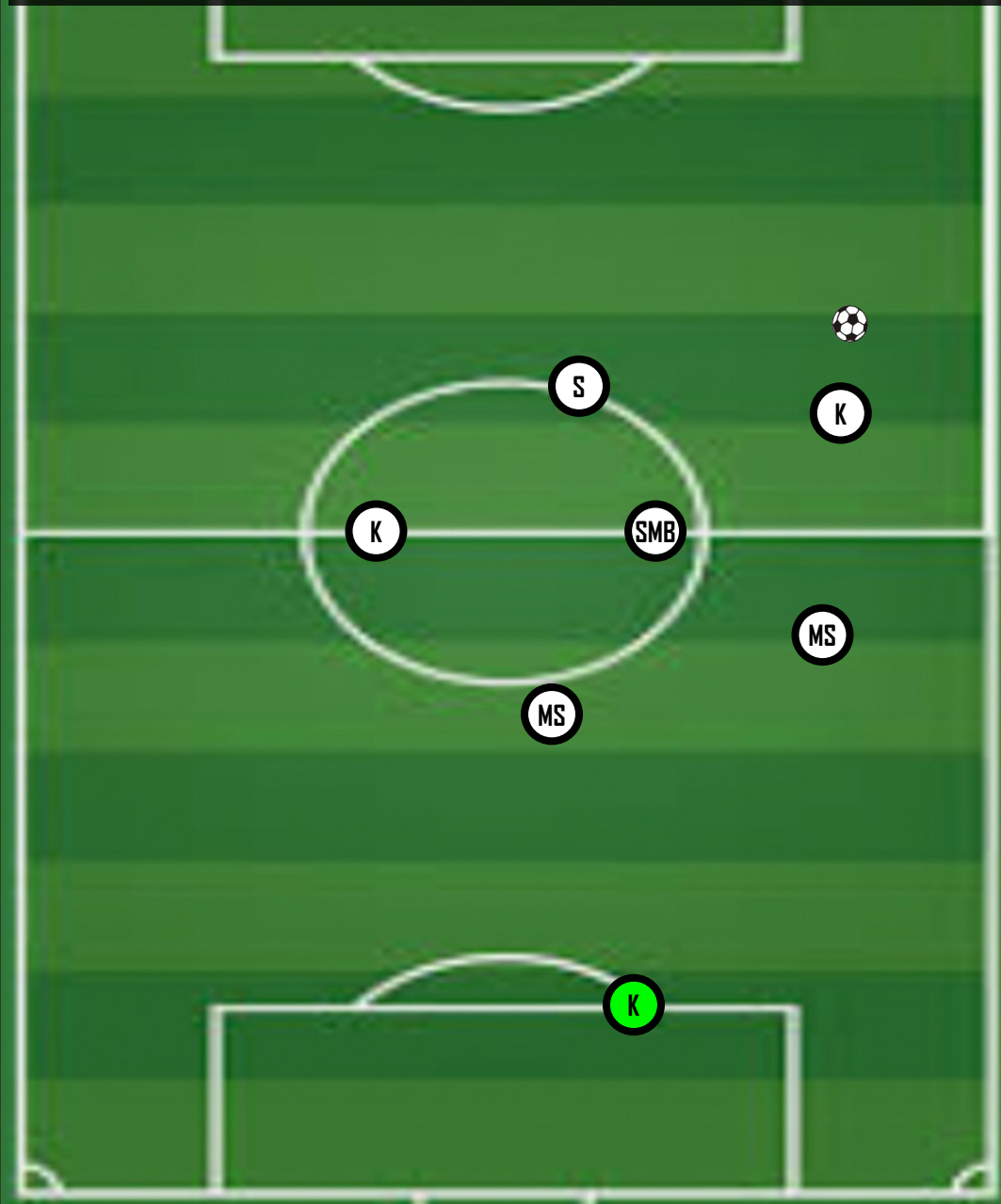


Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Motstandar har ballkontroll

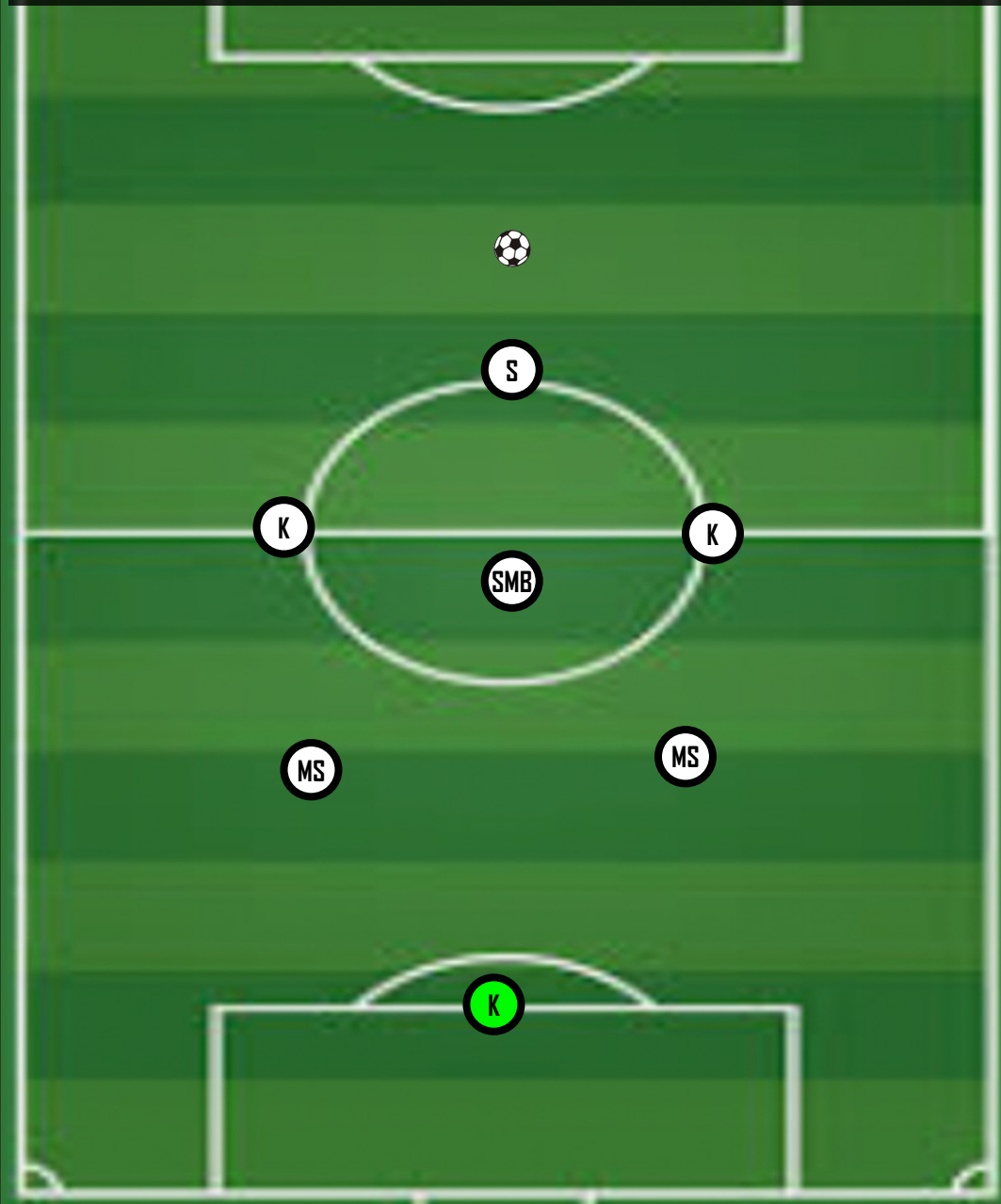


Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Motstandar har ballkontroll

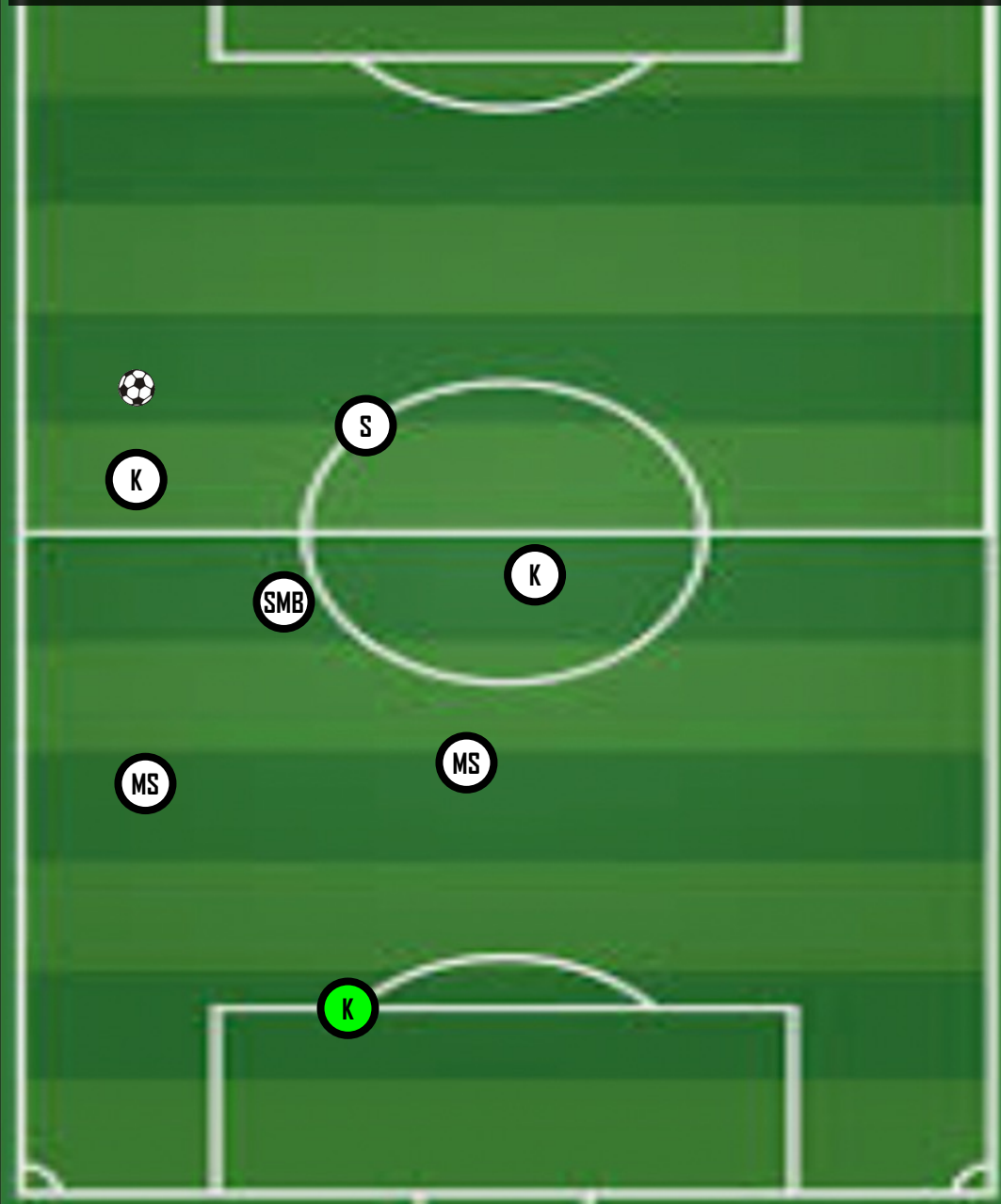


Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Motstandar har ballkontroll

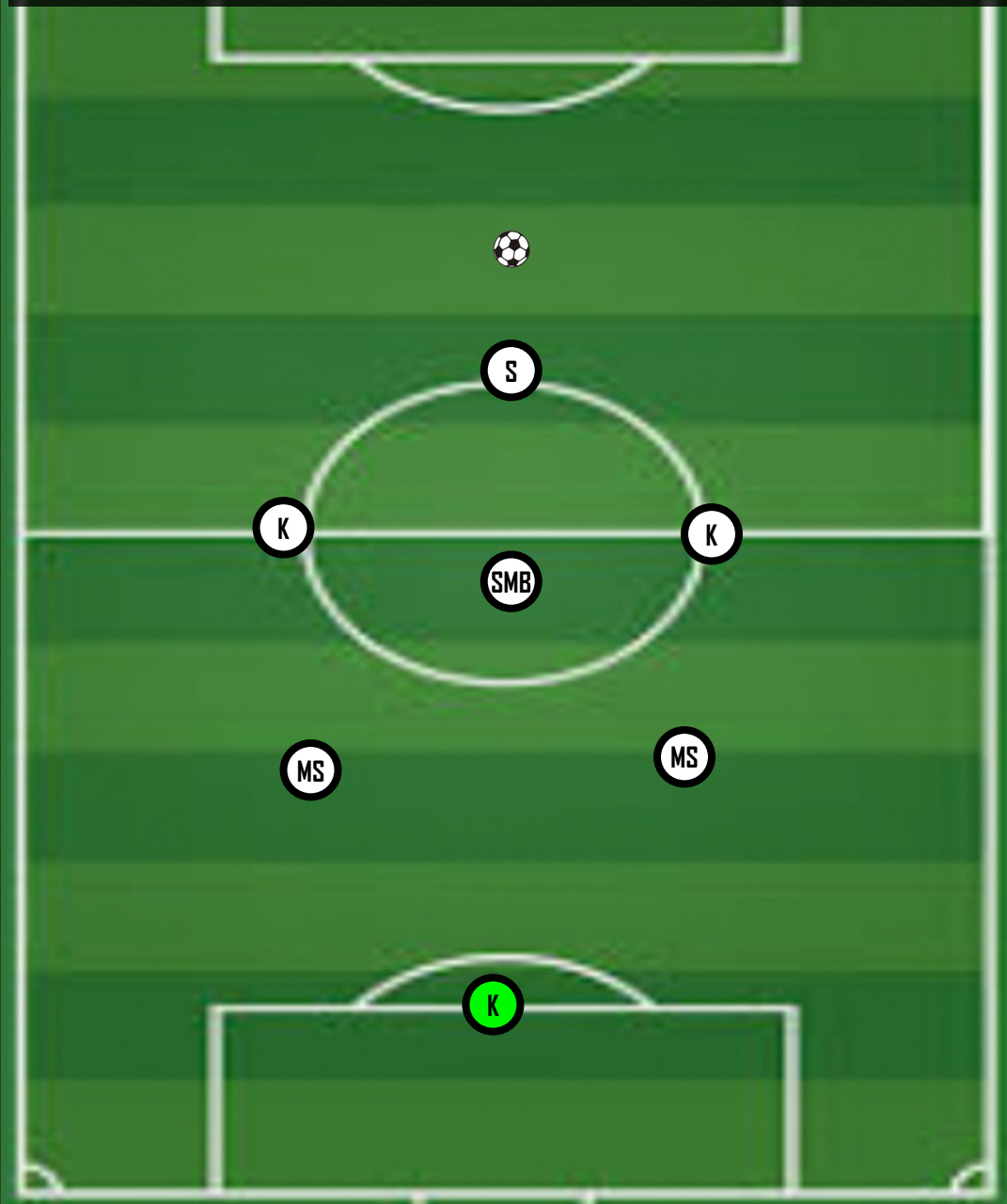


Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Motstandar har ballkontroll

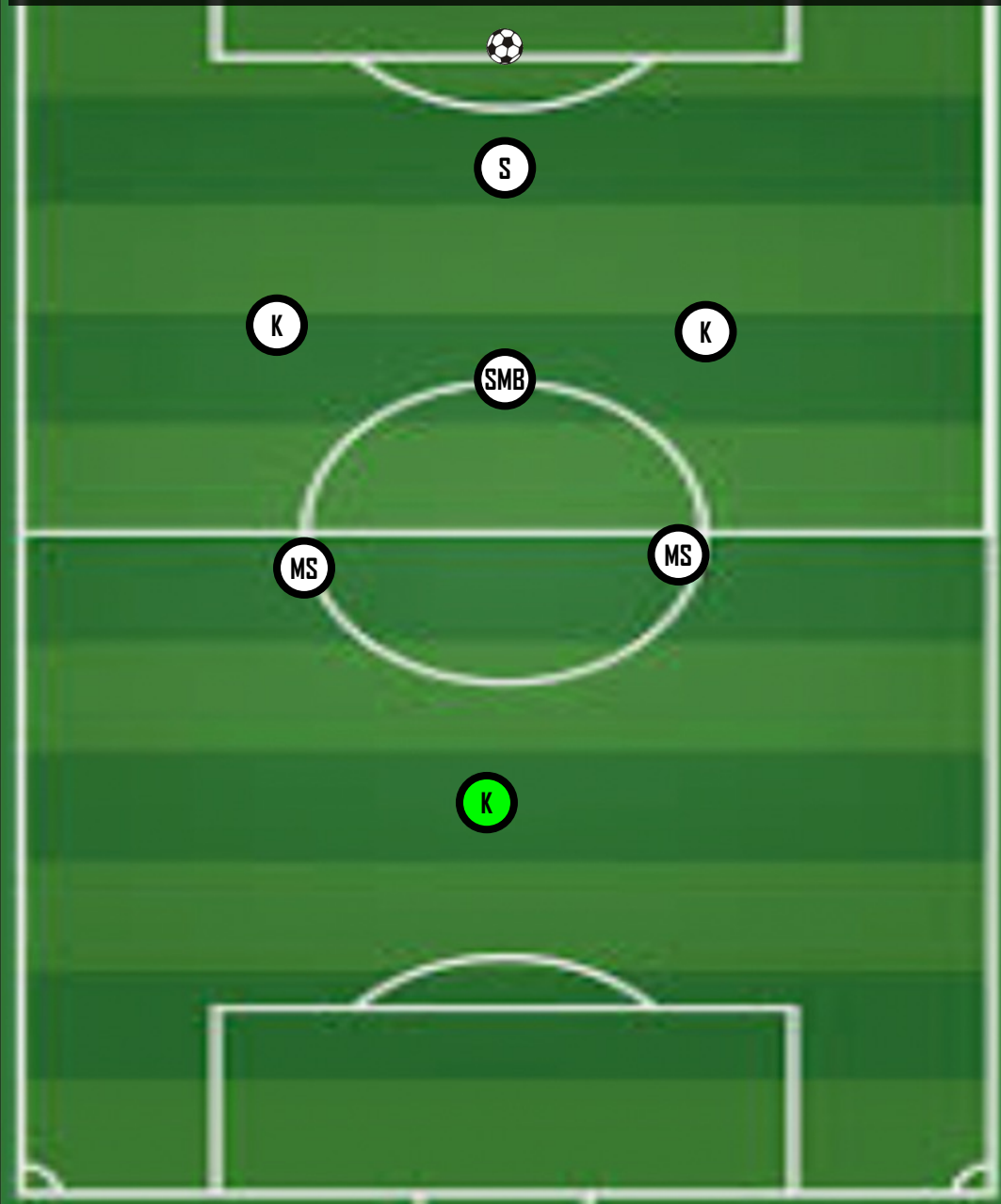


Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Motstandar har ballkontroll



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Motstandar har ballkontroll

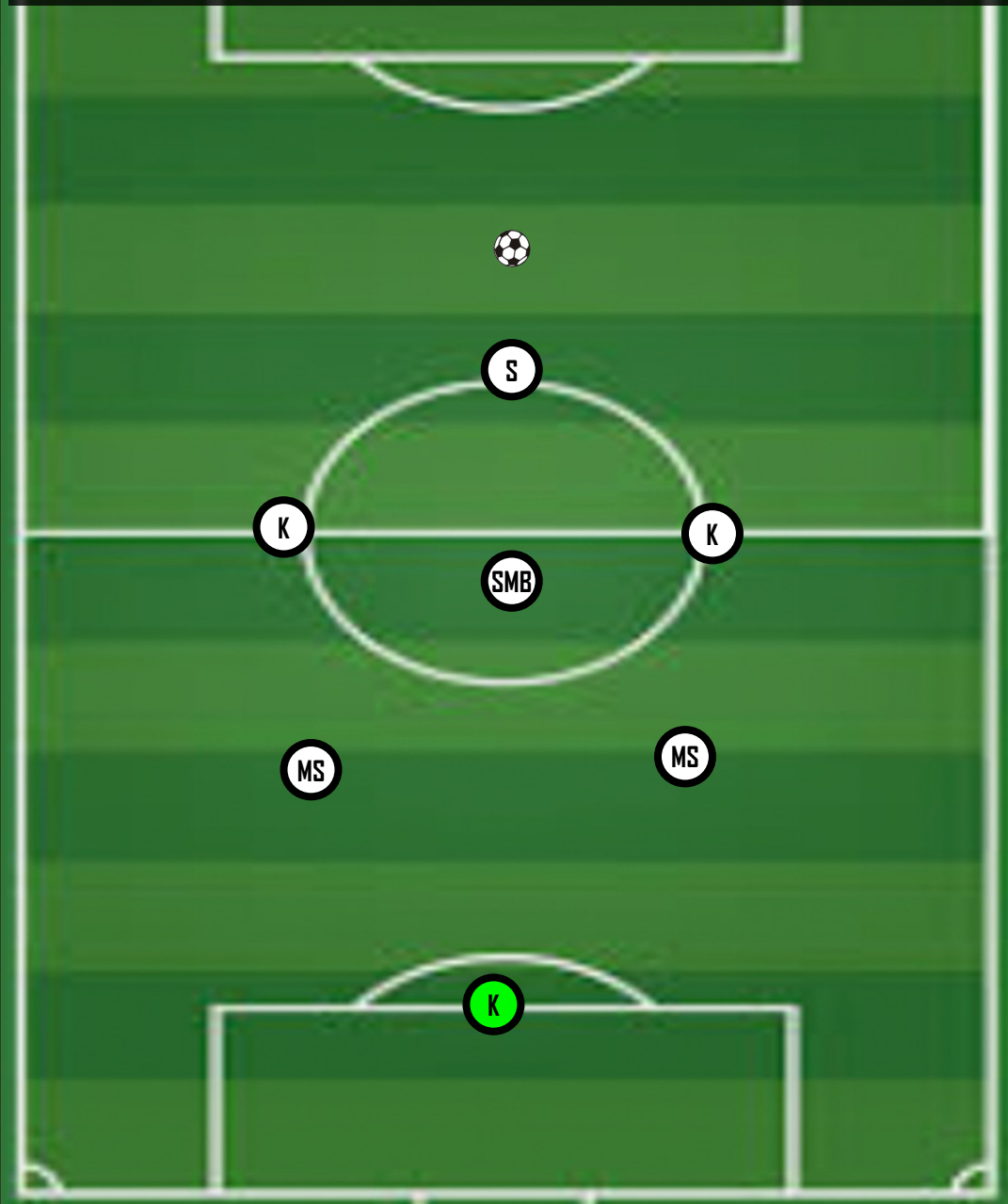


Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Motstandar har ballkontroll

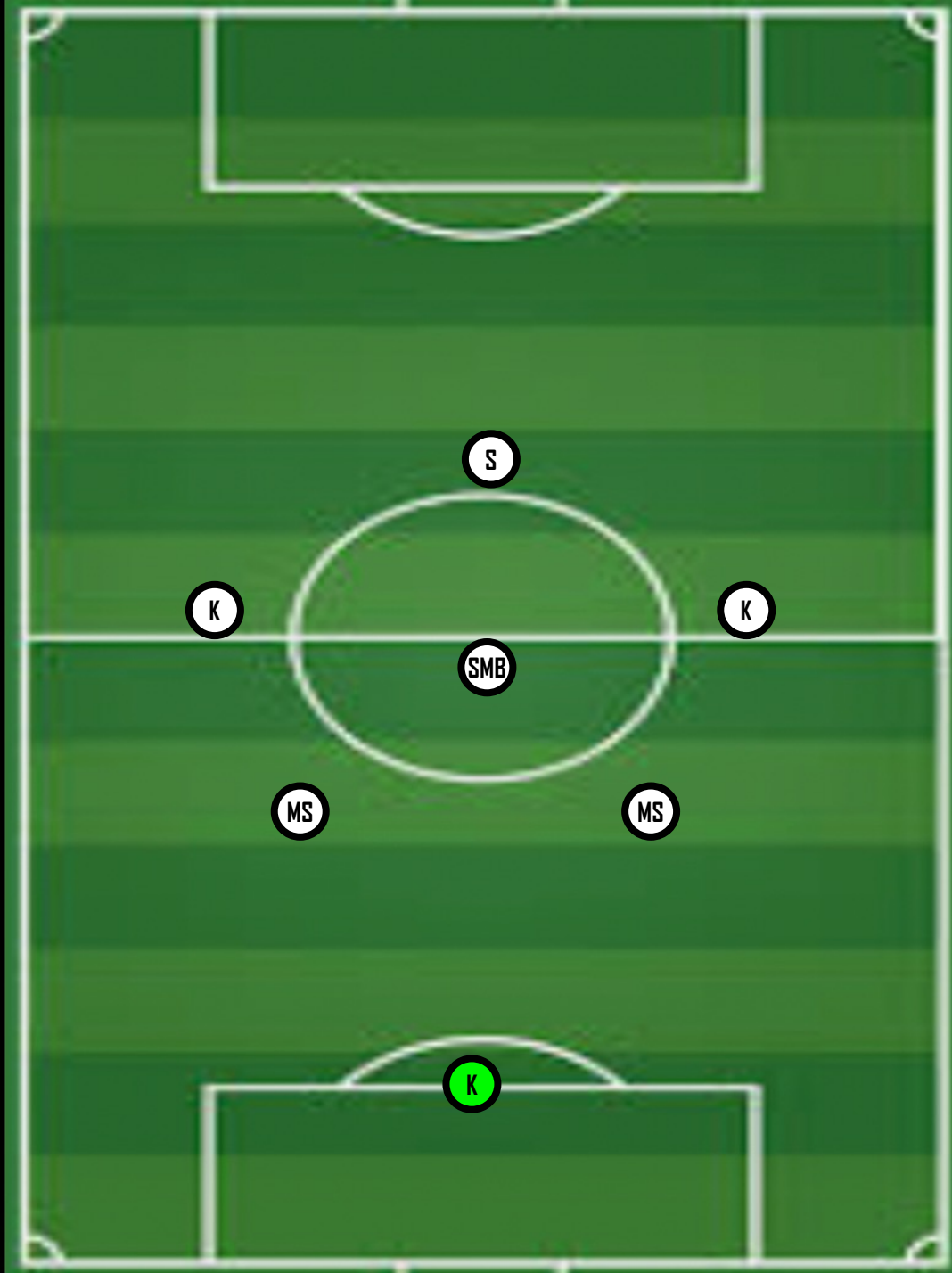


Flytte/ sette press



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Flytte/sette press

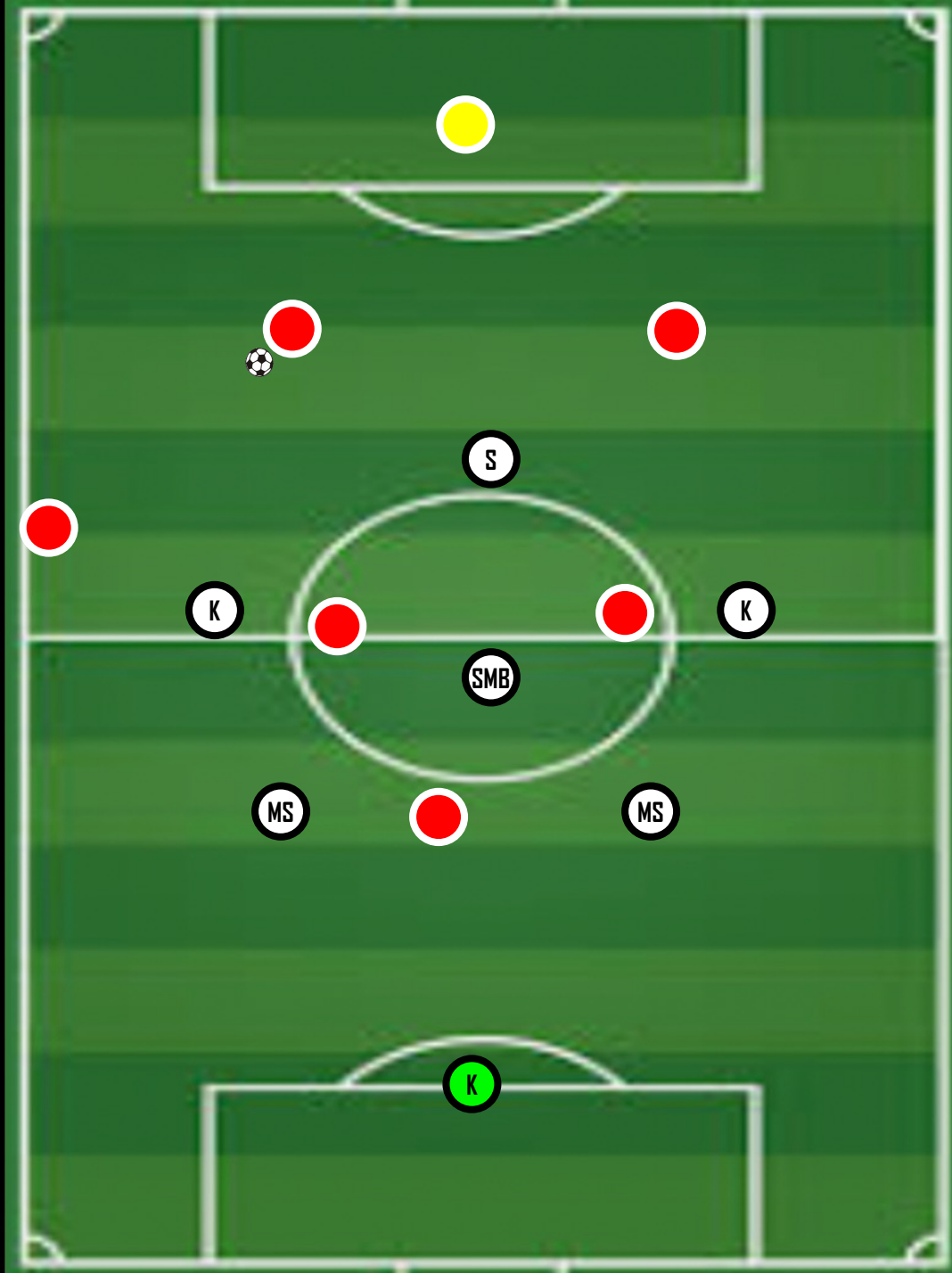
Pressmoment:

På støttepasning
Spel på feilvendt
På innkast



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Flytte/sette press

Pressmoment:

På støttepasning

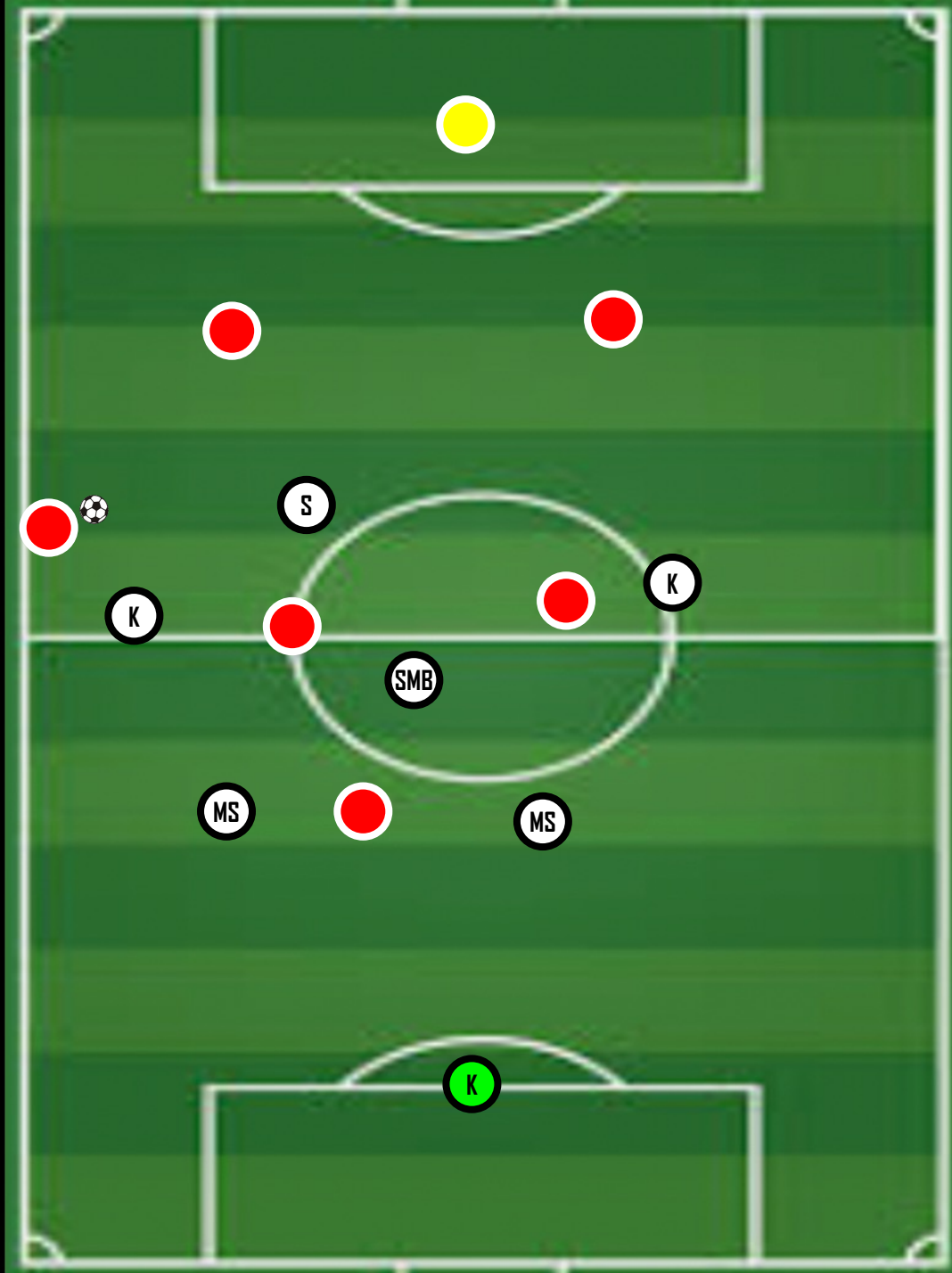
Spel på feilvendt

På innkast



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Flytte/sette press

Pressmoment:

På støttepasning

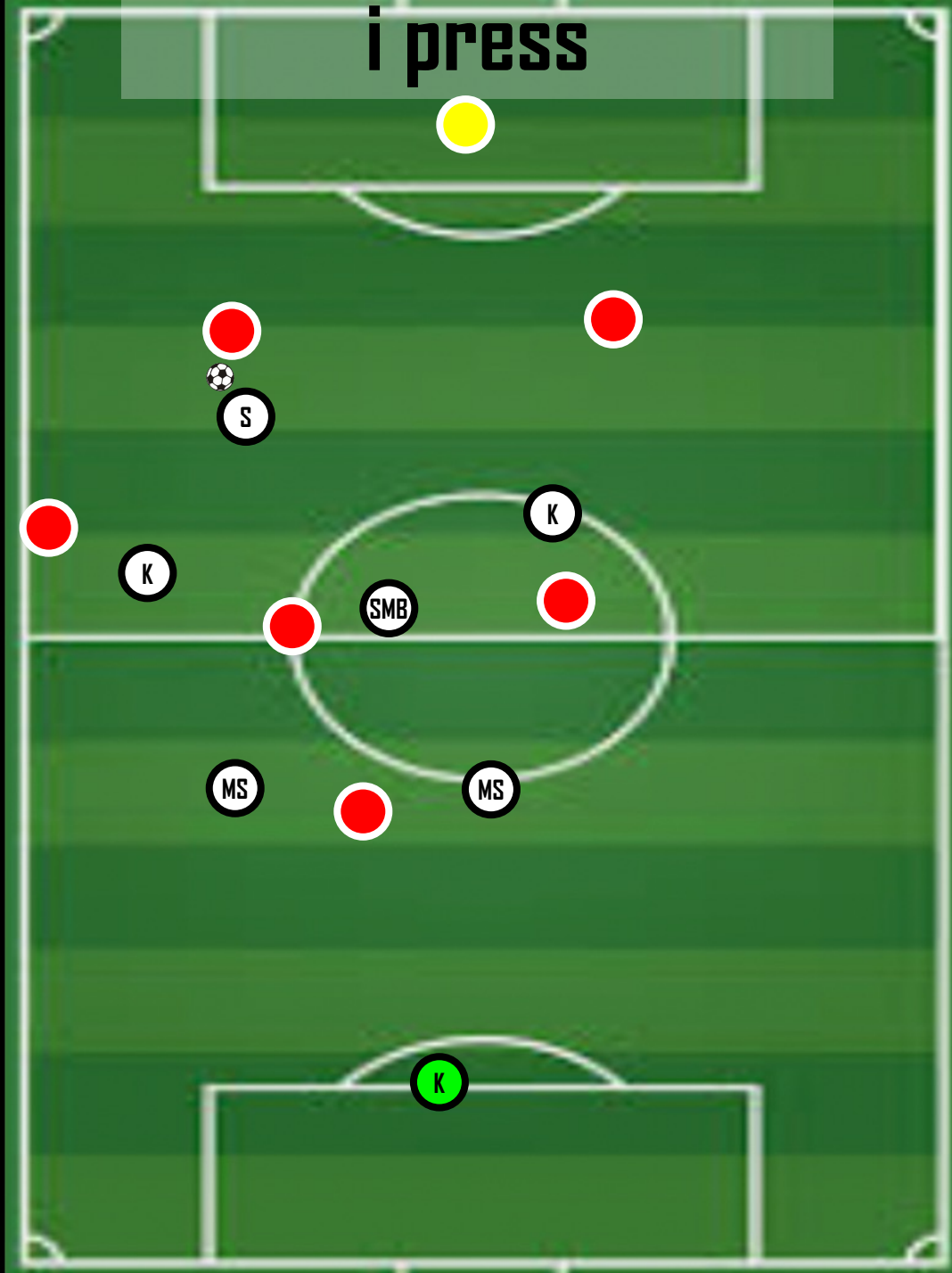
Spel på feilvendt

På innkast



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Flytte/sette press

Pressmoment:

På støttepasning

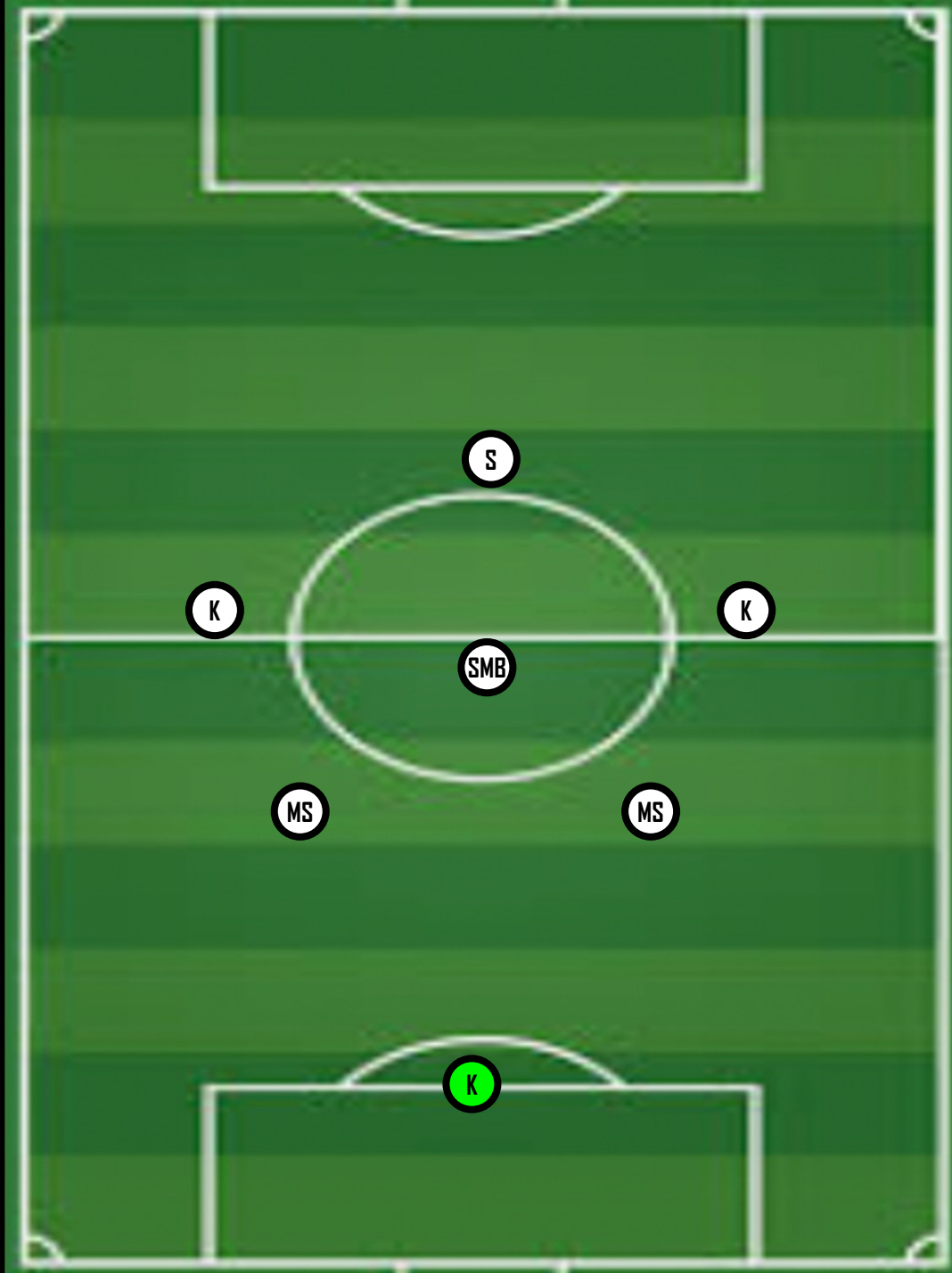
Spel på feilvendt

På innkast



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Flytte/sette press

Pressmoment:

På støttepasning

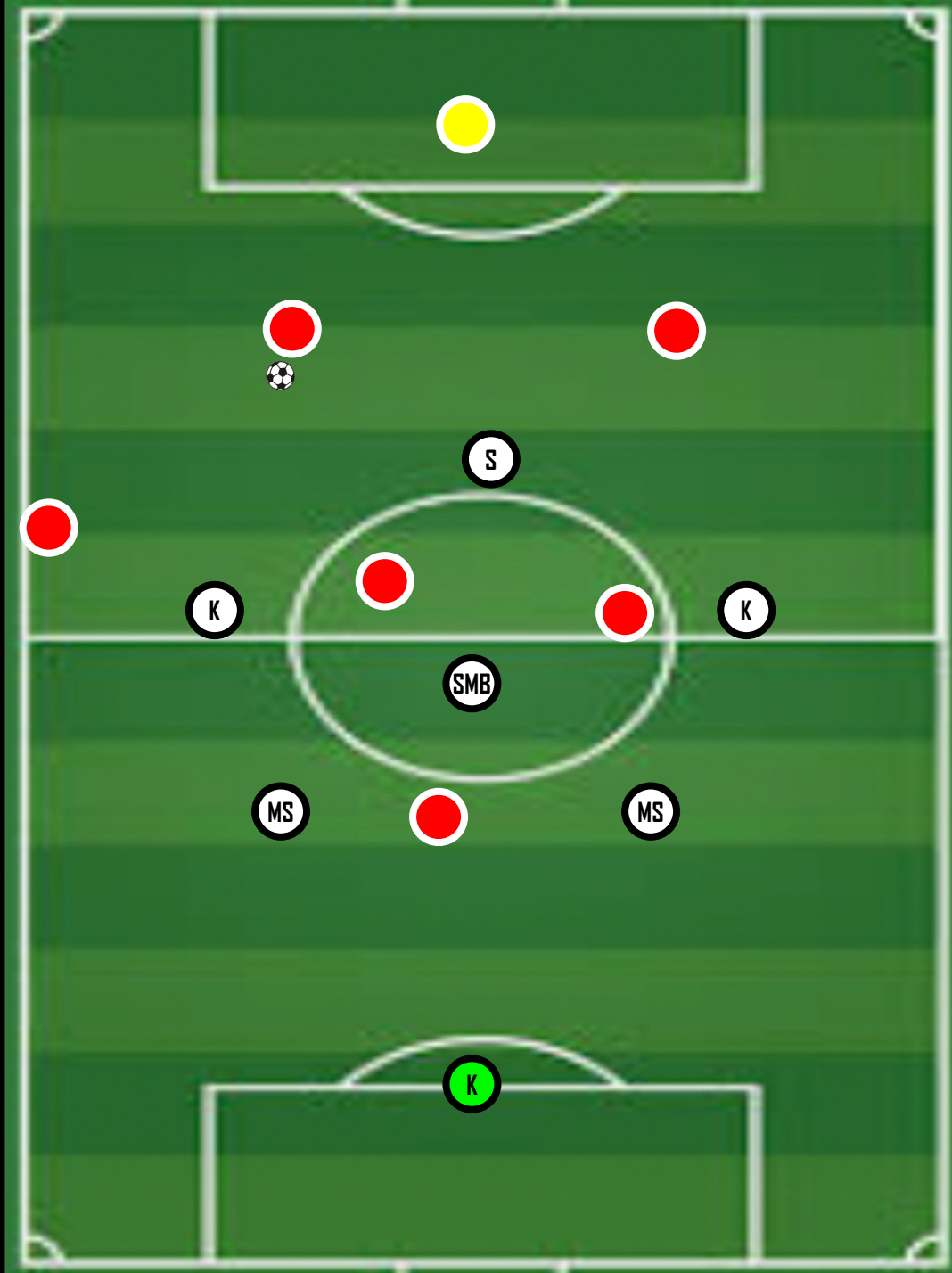
Spel på feilvendt

På innkast



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Flytte/sette press

Pressmoment:

På støttepasning

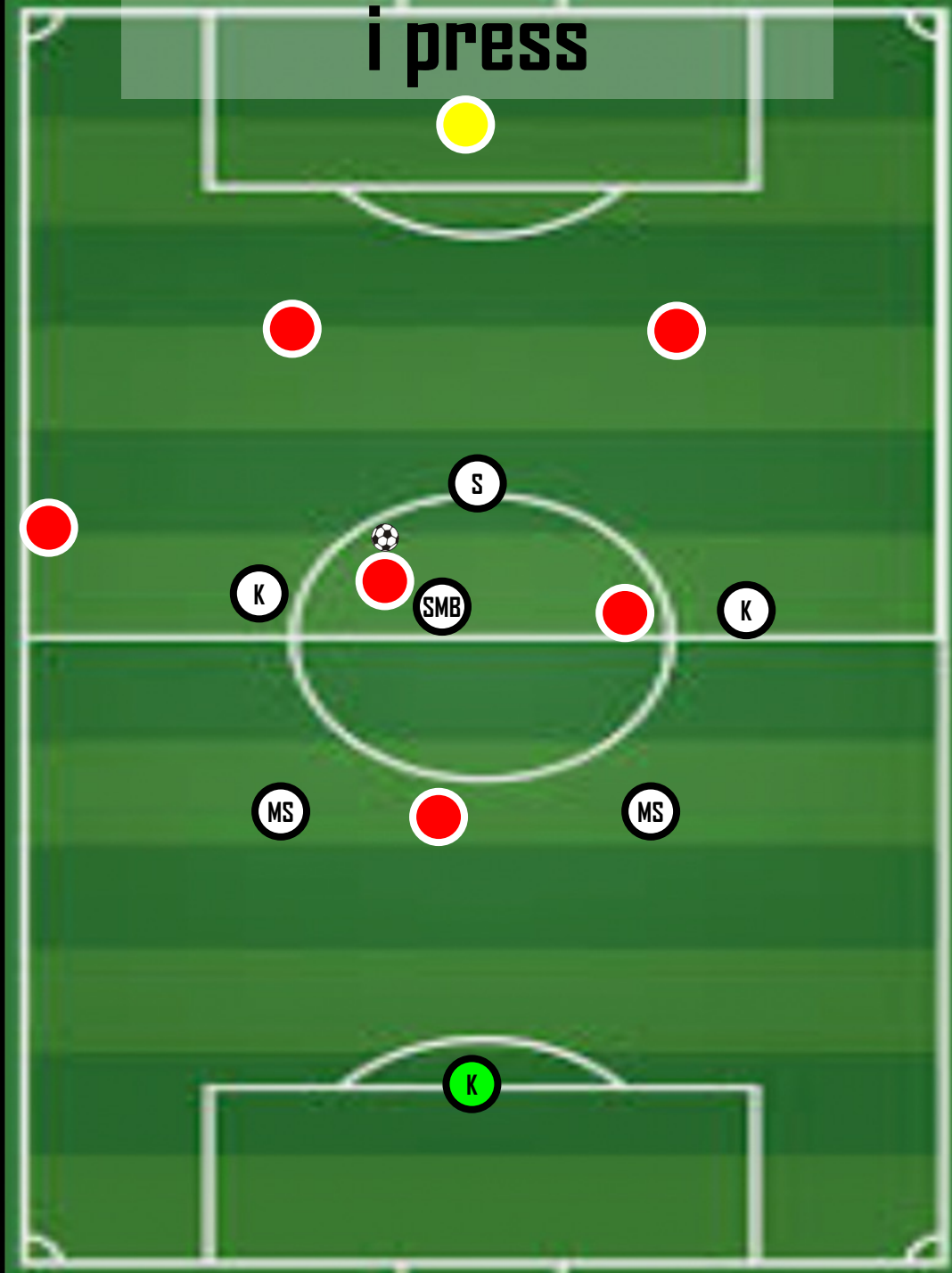
Spel på feilvendt

På innkast



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Flytte/sette press

Pressmoment:

På støttepasning

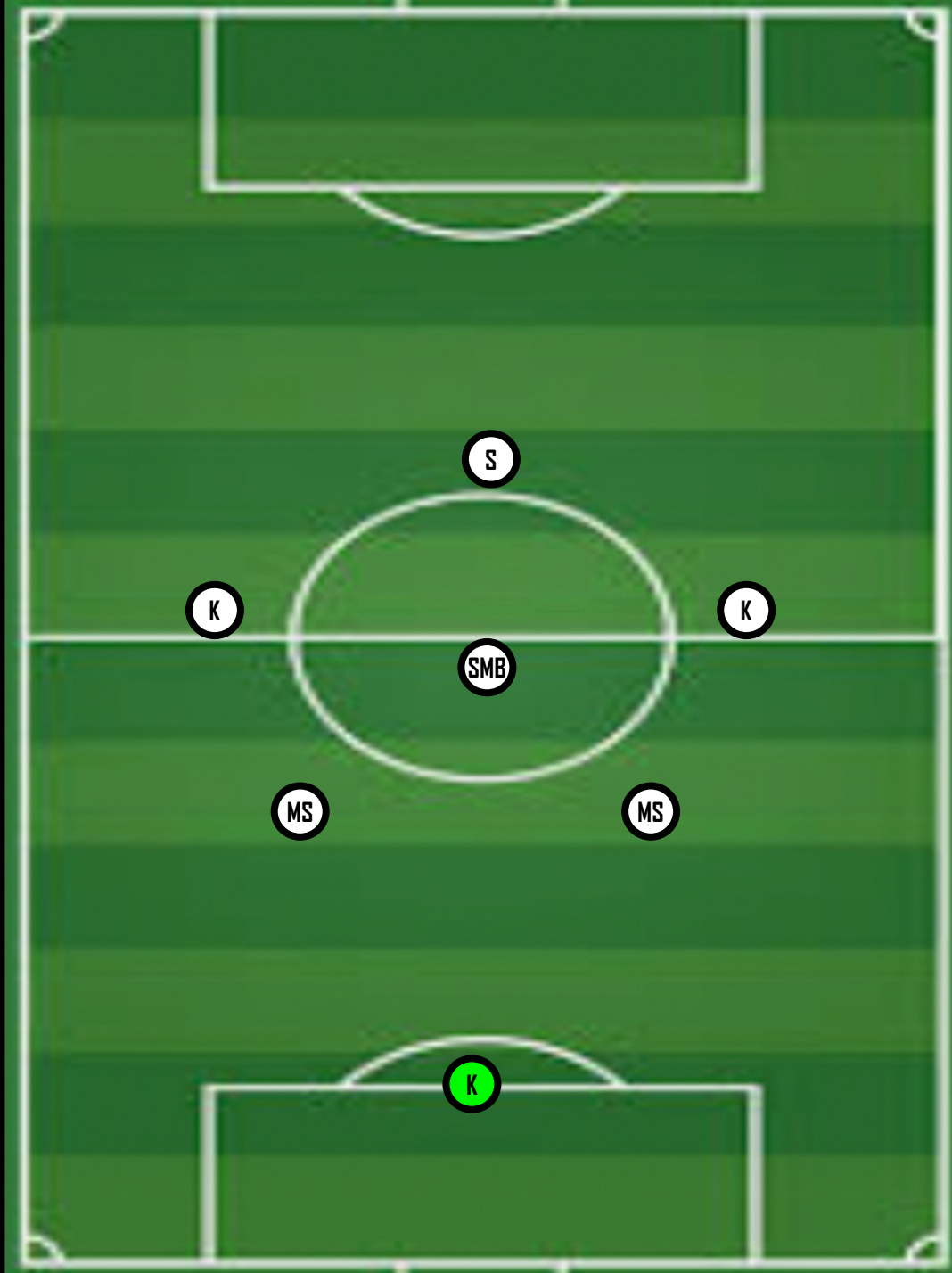
Spel på feilvendt

På innkast



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Flytte/sette press

Pressmoment:

På støttepasning

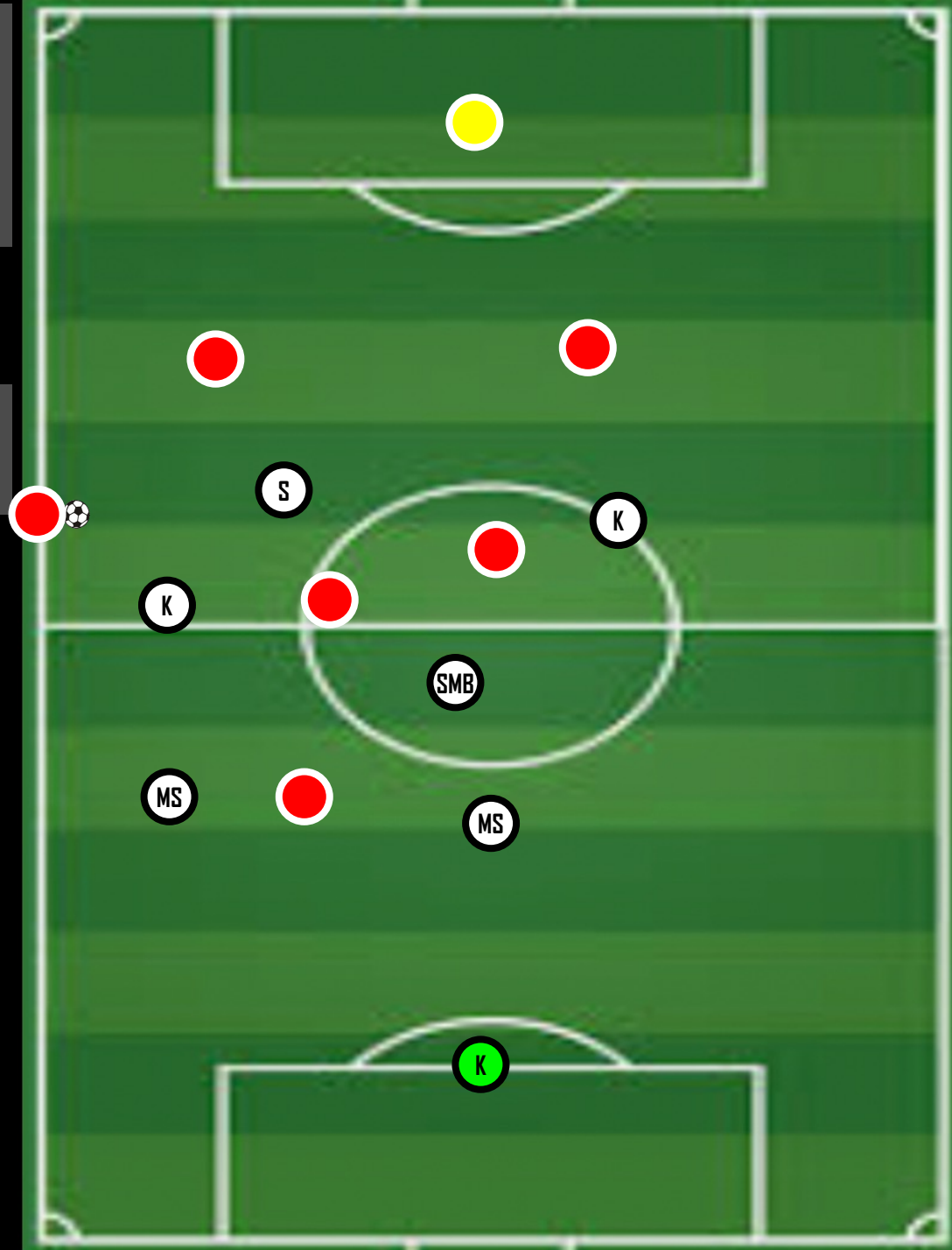
Spel på feilvendt

På innkast



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



Flytte/sette press

Pressmoment:

På støttepasning

Spel på feilvendt

På innkast



Kven er me i kontreringen?



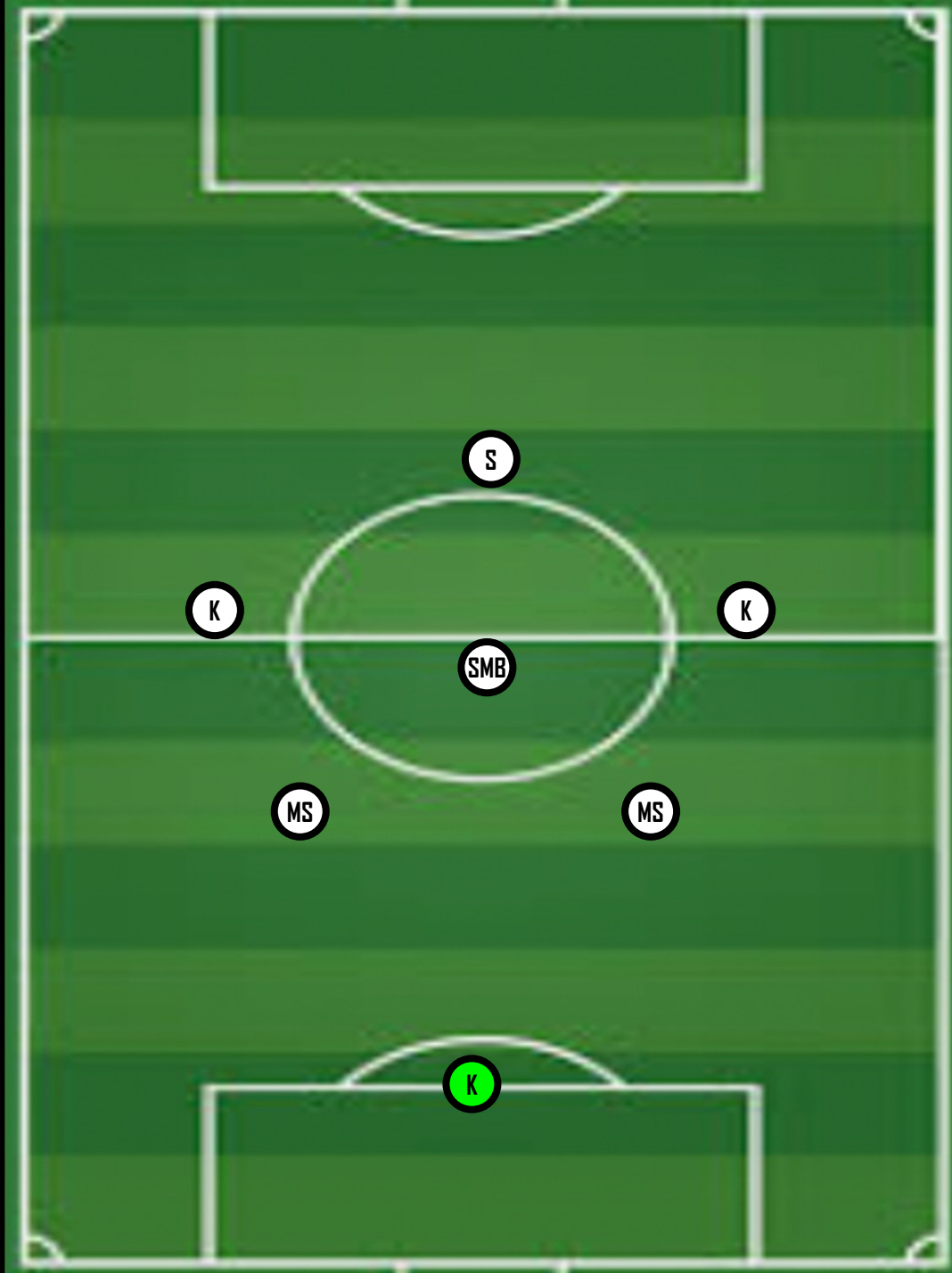
Kontring

1. Spele framover
2. Springe framover



Sogndal grunnstruktur

K-2-3-1



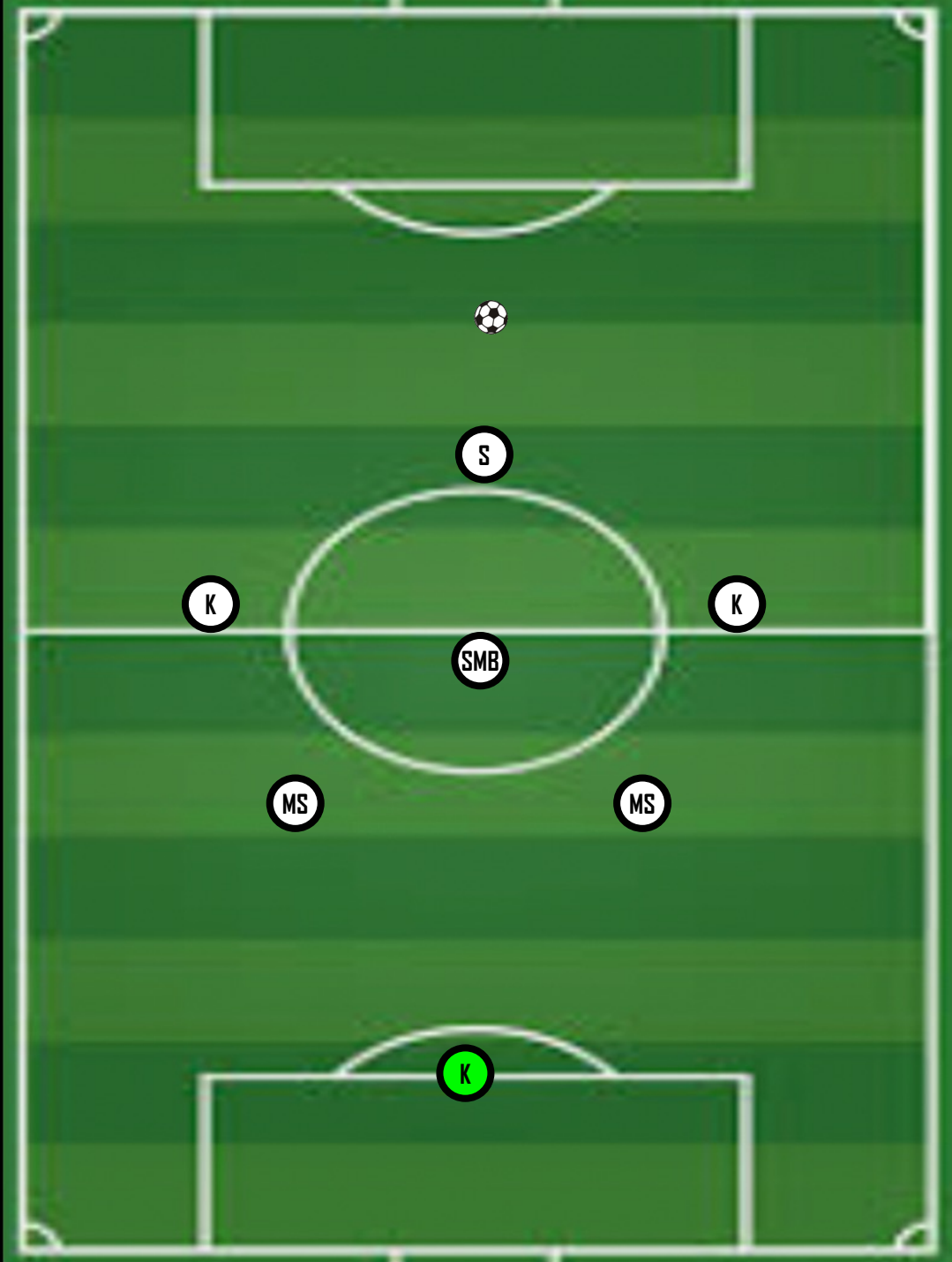
Kontring

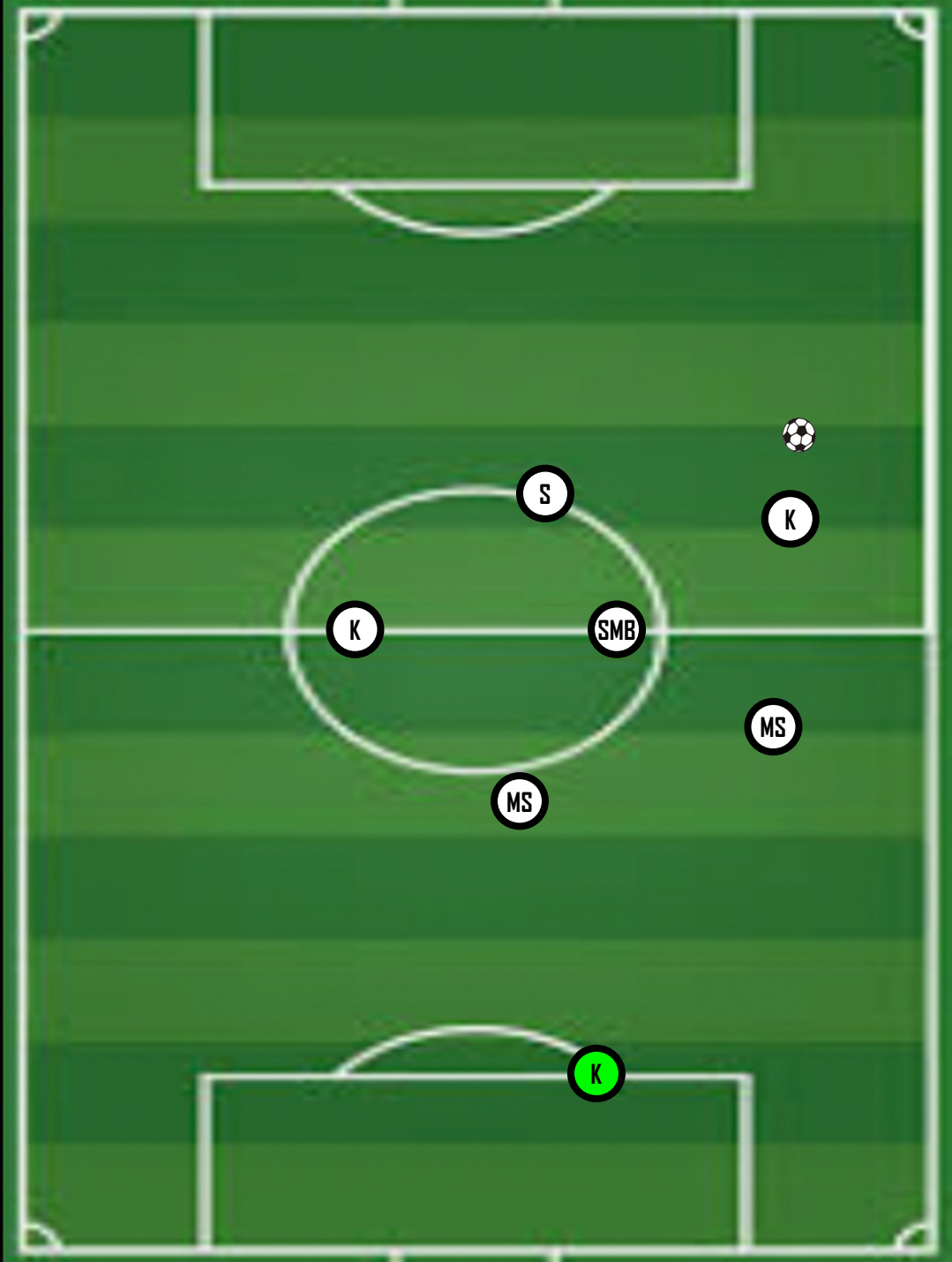
Spele framover.
Springe framover.

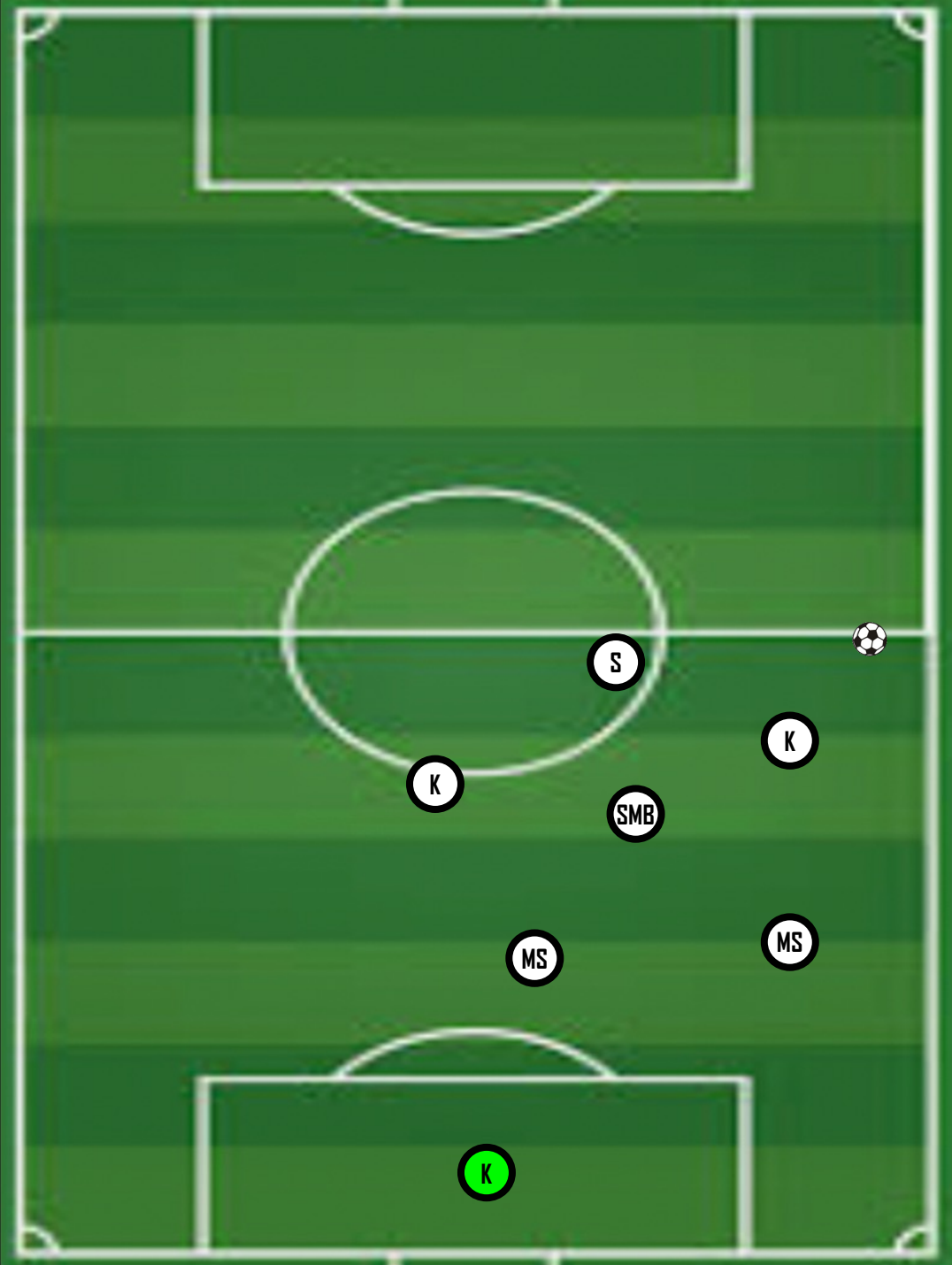


Kven er me i kontringen?





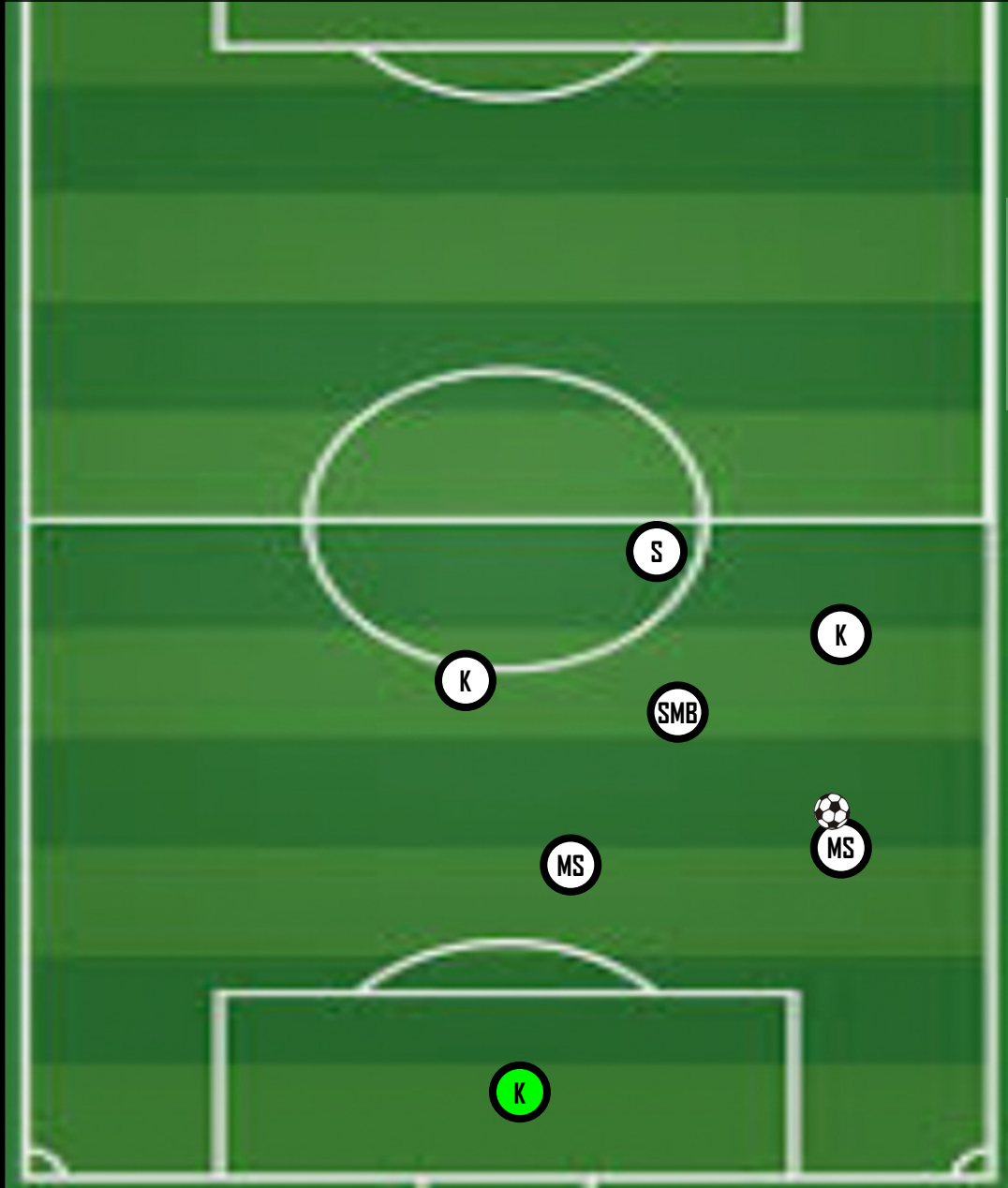




Ballvinning = kontrering

Kontring

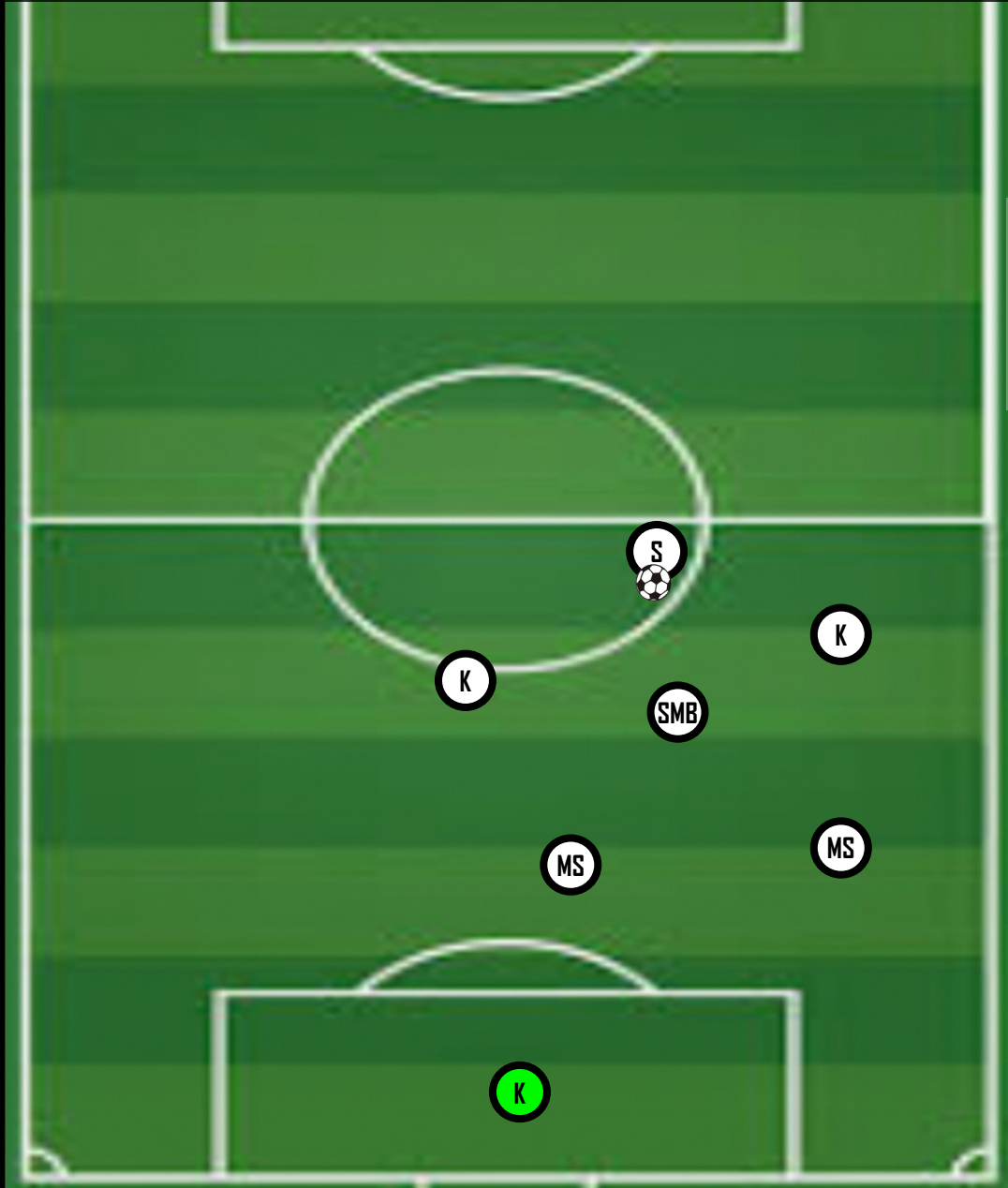
Spele framover.
Springe framover.



Ballvinning = kontrering

Kontring

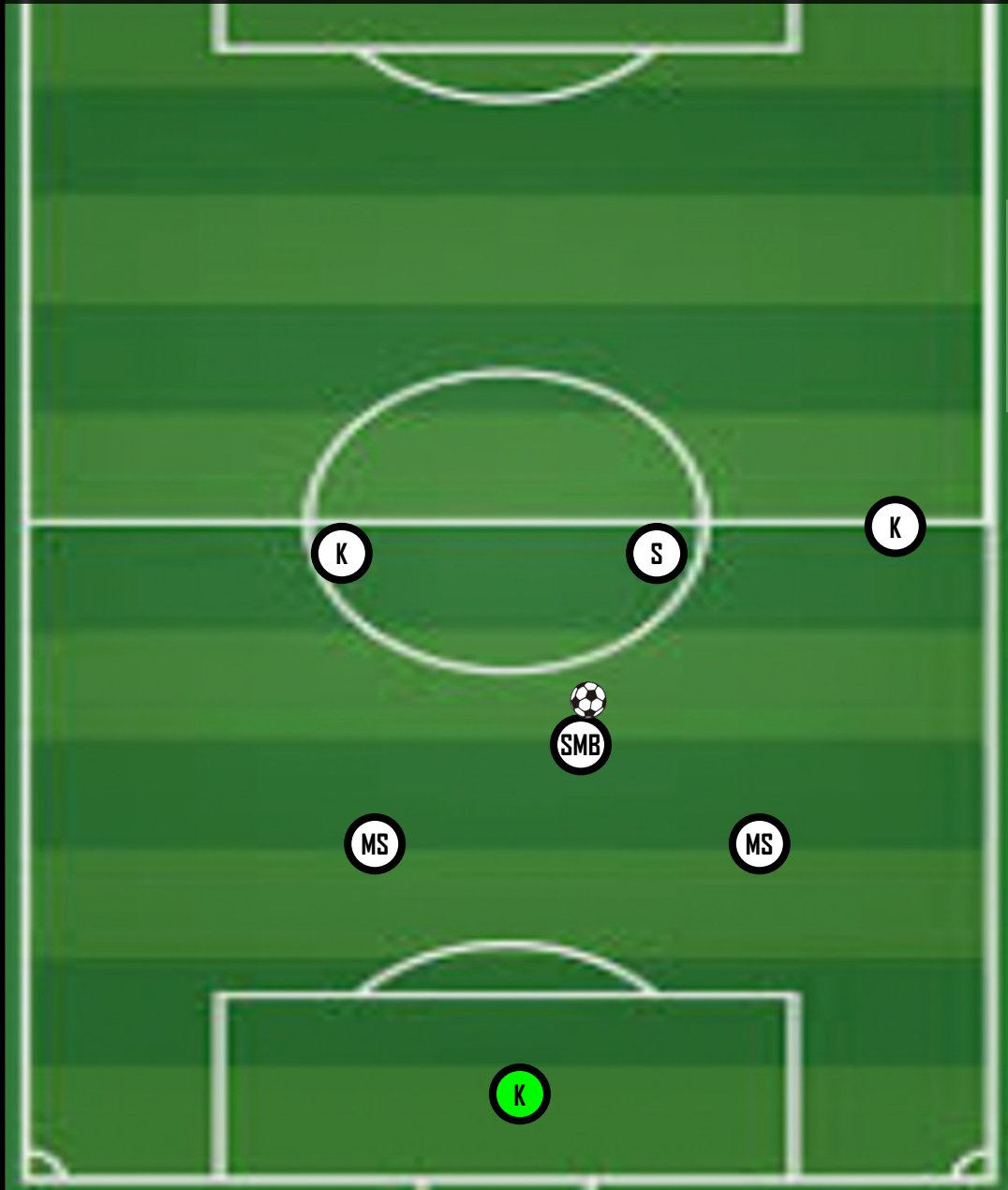
Spele framover.
Springe framover.



Ballvinning = kontrering

Kontring

Spele framover.
Springe framover.



Ballvinning = kontrering

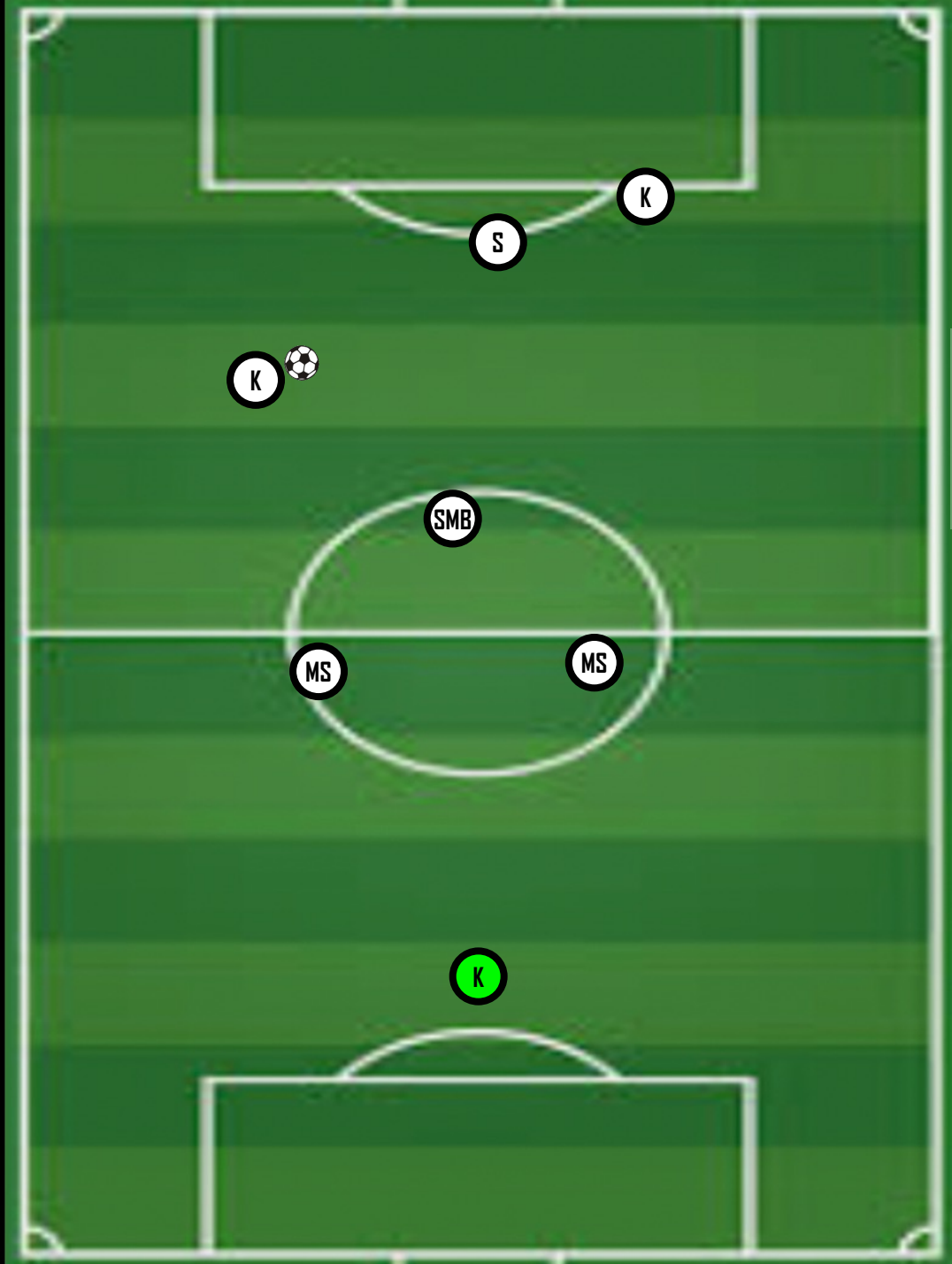
Kontring

Spele framover.
Springe framover.



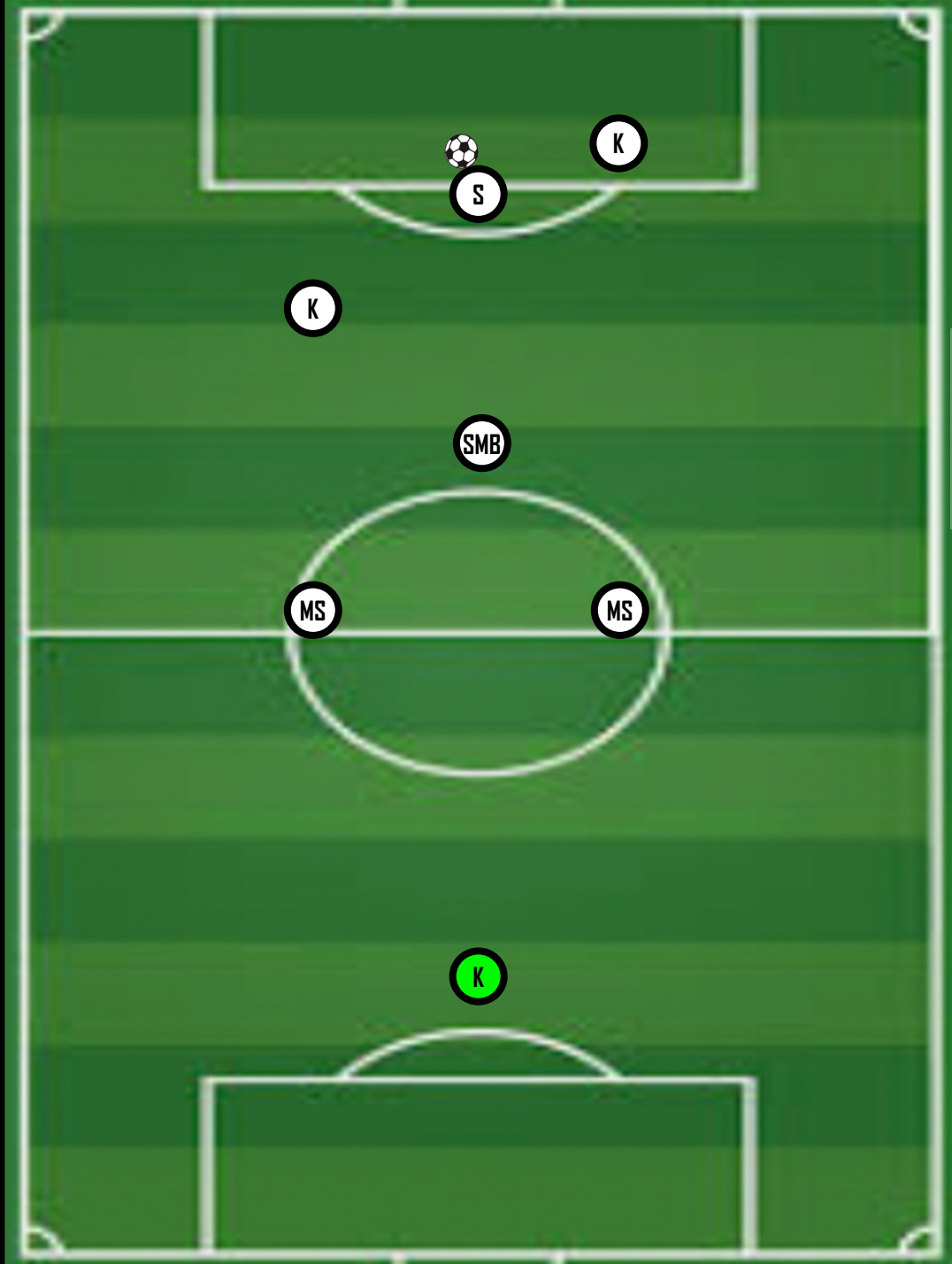
Kontring

Spele framover.
Springe framover.



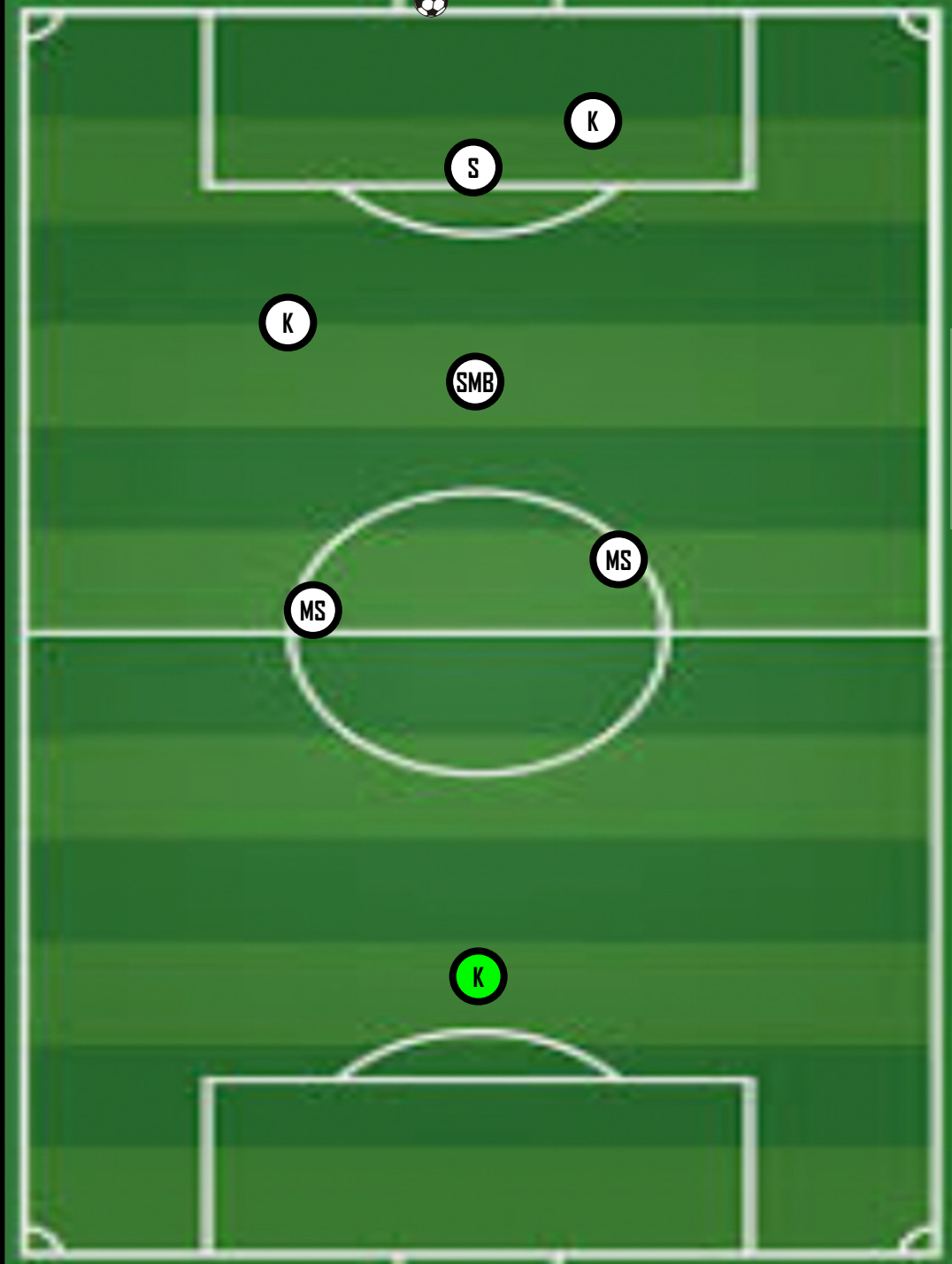
Kontring

Spele framover.
Springe framover.



Kontring

Spele framover.
Springe framover.



Kontring

Spele framover.
Springe framover.

