



SKULERINGSPLAN



6-7 ÅR





Visjon og kjerneverdier

Visjon: Utviklingsarena for toppfotball

Kjerneverdier: Ambisiøs, utviklende, inkluderende og ærleg

Ambisiøs

Me skal søke kontinuerlege forbetringar. Det me gjer i dag, kan utviklast i morgon. Me skal vera resultatorientert og ha mot til å prioritere. Me skal sette krav til kvarandre, og ha ambisiøse mål.

Utviklende

Me skal vere utviklende og tenke langsiktig. Me skal søke utvikling og kompetansebygging i lag med våre samarbeidspartnarar. Me skal stimulere utvikling gjennom gode rammevilkår, god tilrettelegging og god oppfølging. Me skal utvikle heile mennesket og heile organisasjonen.

Inkluderende

Me skal ha ein inkluderende holdning der alle skal kunne kjenne tilhøyricheit. Me skal vera audmjuk og opptre med gjensidig respekt for kvarandre.

Ærleg

Me skal ha eit realistisk sjølvbilete, vere ærlege, snakke til og ikkje om kvarandre. Me skal skape samhald, tillit og respekt gjennom god og løysingsorientert dialog.





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)	3v3		
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	Intruduksjon 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 FERDIGHEITAR GRUNNLEGGANDE TEKNIKKAR	SPELFORSTÅELSE	MENTALITET	FOTBALLFYSIOLOGI	TRENINGSMETODE
Skal trene og utvikle: <ul style="list-style-type: none"> Føre ball i bevegelse Stoppe ball Tilslag på ball Vinna ball 	Lære fotballreglar Lære Fair Play Lære gjennom spel Utvikle 1v1 – 3v3 ferdigheit	Personlege og sosiale ferdigheitar: <ul style="list-style-type: none"> Sjølvbilde og sjølvtilitt Verdiar og haldningar 	Agilitet og koordinasjon Leikprega øvelsar som utfordrar kroppsbeherskelsen. <i>(Balanse, rytme, auge/fot koordinative ferdigheitar, raske, kvikke og smidige bevegelsar med og utan ball)</i>	5min Fellestid 15min Oppvarming – Fotballfysiologi 55min Stasjonstrening / Spel (Tips, sjå øvelsesbank)
Korleis <ul style="list-style-type: none"> Legg til rette for treningar med mykje ballkontakt Vel tema for kvar økt og bruk ein eller to øvingar til å trene på økta's tema. Still krav til konsentrasjon under øvingar Legg til rette for spelaktivitet på små flater med mykje ballkontakt pr. spelar Gi spelarane positive tilbakemeldingar når dei lykkast under øvingar og i spel 	Korleis <ul style="list-style-type: none"> Forstå kva innkast, corner, frispark, avspark er i god tid før turnering Bidreg til at alle har det kjekt med fotballen I trening, lære seg at angrepsslag får starte med ball bakfra og at forsvarlag trekk seg tilbake på sin halvdel. 1v1 <ul style="list-style-type: none"> Passere motstandar Vinna ball Introdusere omgrepet pasnings 3 kantar gjennom spel/speløvingar 	Korleis <ul style="list-style-type: none"> Lag enkle reglar på korleis ein ønskjer å ha det på trening. Jobbe med det å vere ein god lagkamerat Oppmuntra spelarane om å leike mykje med ball og anna aktivitet på fritida 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, leikar) Kjegløyper/Hinderløype med/uten ball 	Korleis <ul style="list-style-type: none"> Felles oppvarming med ulike leikar Stasjonstrening med <ul style="list-style-type: none"> 3v3 spel 1v1 med småmål Scoringstrening på små mål og liten avstand Sjef over ballen øvingar med fokus på føring «Bånn gass»

MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPA

- Hovudfokus: Utvikla spelarane sine basisferdigheitar**
- 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 →
- Jamn harmonisk vekst
God utvikling av finmotorikken →
- Tek verbal instruksjon dårleg →
- Kort konsentrasjonstid →

KONSEKVENNS FOR TRENAR

- Lag adferdsreglar, still krav og følg opp
- Bruk mykje ball i øktene
- Vis gode øvingsbilder
- Korte øvingssekvensar, spel mykje

ÅRSPLAN

PERIODE	JANUAR	FEBRUAR	MARS	APRIL	MAI	JUNI
LAG	5-10 økter	5-10 økter	5-10 økter	5-10 økter	5-10 økter	5-10 økter
				TURNERING	TURNERING	TURNERING
INDIVID	MEG OG BALLE	MEG OG BALLE	MEG OG BALLE	MEG OG BALLE	MEG OG BALLE	MEG OG BALLE
TAKTISK	SCORE MÅL	SCORE MÅL	SCORE MÅL	SCORE MÅL	SCORE MÅL	SCORE MÅL
	HINDRE MÅL	HINDRE MÅL	HINDRE MÅL	HINDRE MÅL	HINDRE MÅL	HINDRE MÅL
TEKNISK	INDIVID- UTVIKLE	INDIVID- UTVIKLE	INDIVID- UTVIKLE	INDIVID- UTVIKLE	INDIVID- UTVIKLE	INDIVID- UTVIKLE
FYSISK	KOORDINASJON	KOORDINASJON	KOORDINASJON	KOORDINASJON	KOORDINASJON	KOORDINASJON
MENTALT	FAIRPLAY	FAIRPLAY	FAIRPLAY	FAIRPLAY	FAIRPLAY	FAIRPLAY

PERIODE	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER
LAG		5-10 økter	5-10 økter	5-10 økter	5-10 økter	5-10 økter
		TURNERING	TURNERING	TURNERING		
INDIVID		MEG OG BALLE	MEG OG BALLE	MEG OG BALLE	MEG OG BALLE	MEG OG BALLE
TAKTISK		SCORE MÅL	SCORE MÅL	SCORE MÅL	SCORE MÅL	SCORE MÅL
		HINDRE MÅL	HINDRE MÅL	HINDRE MÅL	HINDRE MÅL	HINDRE MÅL
TEKNISK		INDIVID- UTVIKLE	INDIVID- UTVIKLE	INDIVID- UTVIKLE	INDIVID- UTVIKLE	INDIVID- UTVIKLE
FYSISK		KOORDINASJON	KOORDINASJON	KOORDINASJON	KOORDINASJON	KOORDINASJON
MENTALT		FAIRPLAY	FAIRPLAY	FAIRPLAY	FAIRPLAY	FAIRPLAY



«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





«INGEN SKAL JOBBE HARDARE ENN OSS»



TRENINGSMETODIKK

SOGNDALKULTUREN

Leik

Bånn gass

Frekvens

lvsl
2vs2

Spel med retning



Spesifisitetetsprinsippet: «Train as we play»

MÅLSTYRT TRENING 6-7 ÅR

ØKTSTRUKTUR

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

1. Oppvarming
- Leikbetont

2. »Sjef over ball
- Spesifikk ferdighetsutførelse
- Kroppsbeherskelse

3. Deløvingar
- Gruppeinndeling (små grupper)
- Stasjonstrening
- Øvingar med fokus på tema

4. Speløvingar
- Smålagsspel 3v3 eller færre
- Fokus på ballinvolveringar
- Små baner, korte avstandar og action heile tida

TOTALTID: 60.MIN

MÅL FOR ÅRET

- ✓ Skape fotballglede, få barna til å syns det er kjekt å spele fotball
- ✓ Oppdage spelet

Skap gode fotballopplevingar
Meg og ballen

ØKT	OPPMØTE	OPPVARMING 10.min	STASJON 1 8.min	STASJON 2 8.min	STASJON 3 8.min	STASJON 4 8.min	AVSLUTNING
RØD	Slik opptrer me i Sogndal Fotball	KOORDINASJON	BALLKONTROLL	SMÅBANESPEL	SCORINGSTRENING	SMÅBANESPEL	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
GUL	Slik opptrer me i Sogndal Fotball	KOORDINASJON	BALLKONTROLL	SMÅBANESPEL	 v 	SMÅBANESPEL	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
GRØN	Slik opptrer me i Sogndal Fotball	KOORDINASJON	SMÅBANESPEL				- 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 6-7 åringen betyr dette fokus på seg sjølv og ballen i ulike stasjonsøvingar.

- 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
Ballkontroll	8	10
Scoringstrening	8	10
Småbanespel	18	20
Avslutning	5	5
Tid	52	60

OPPVARMING	STASJON 1	STASJON 2	STASJON 3	STASJON 4
KOORDINASJON	BALLKONTROLL	SCORINGSTRENING	SMÅBANESPEL	SMÅBANESPEL





TRENINGSMETODIKK

FART

Den gule økta skal innehalde fart. For 8-9 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	10	10
Ballkontroll	10	10
IvI	10	10
Småbanespel	20	20
Avslutning	5	5
Tid	60	60

OPPVARMING	STASJON 1	STASJON 2	STASJON 3	STASJON 4
KOORDINASJON	BALLKONTROLL	SMÅBANESPEL	IvI	SMÅBANESPEL





TRENINGSMETODIKK

KAMPEN

I kampøkta skal barna være sjef, det betyr at 6-7 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	10	10
Småbanespel	36	40
Avslutning	5	5
Tid	56	60

ØVELSEBANK GRØN ØKT

OPPVARMING

KOORDINASJON

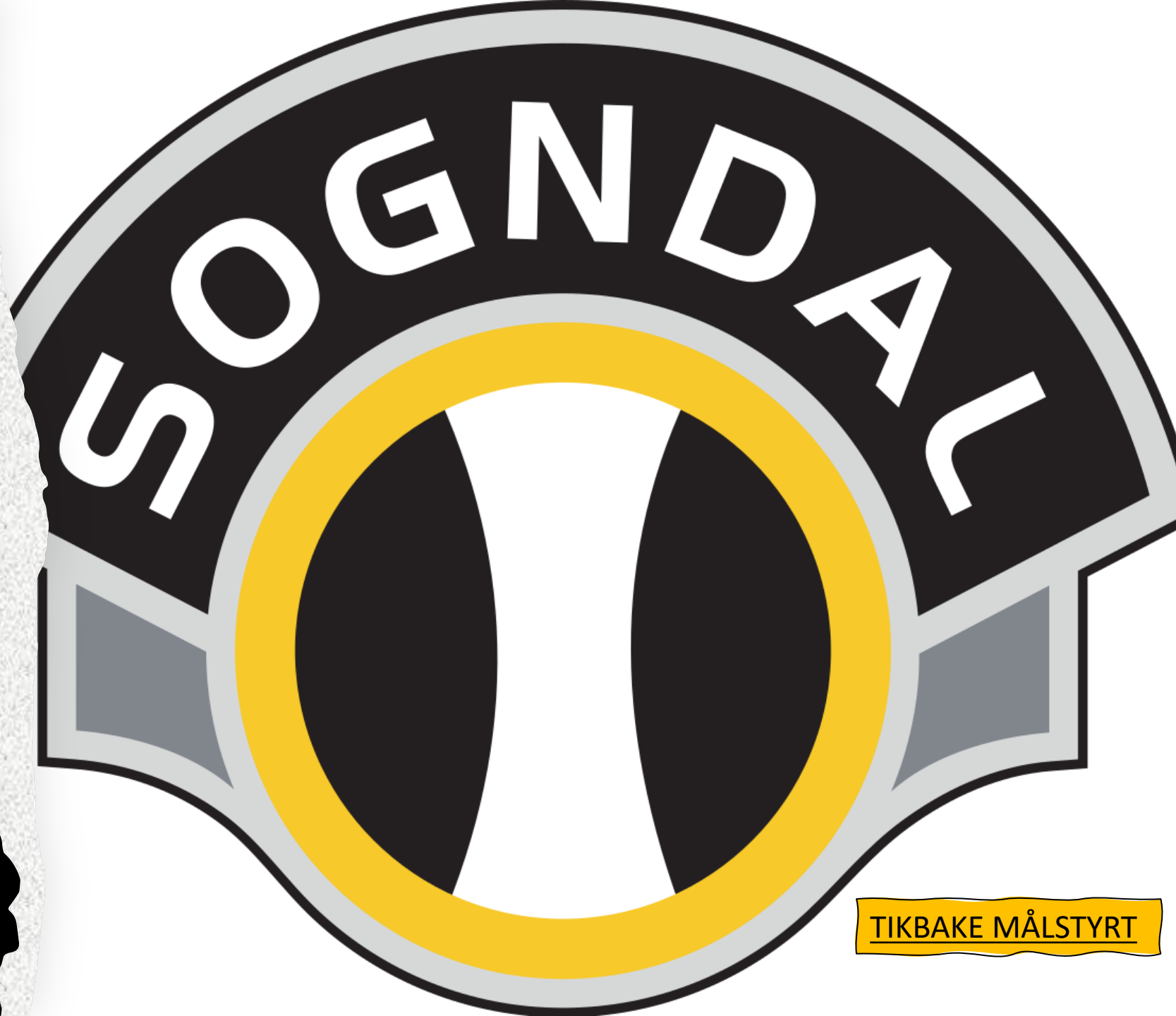
KAMPEN

SMÅBANESPEL



KOORDINASJON

<u>K1</u>	<u>K2</u>	<u>K3</u>	<u>K4</u>
<u>K5</u>			



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

K1

KATEGORI:

KOORDINASJON



KORLEIS

SKISSE

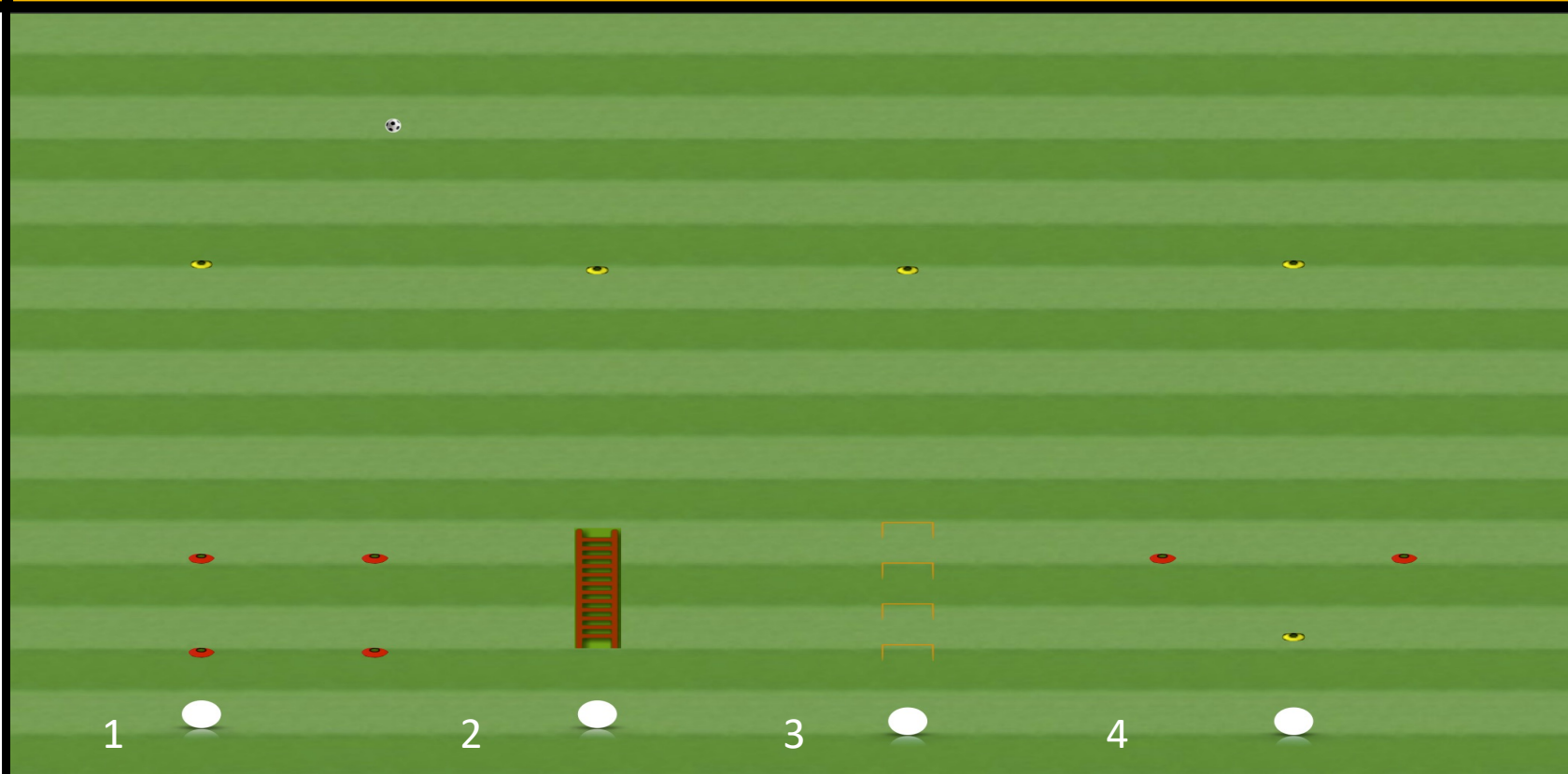
I desse øvingane jobbar me med å få fart i beina. På bilde ser ein ulike øvingar der ein jobbar med frekvens og hurtig forflytning

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



COACHINGMOMENT

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

Fart i bein
Fart i hovudet

8

90sek

1min

6m

24 max

VIDEO LINK

[TILBAKE
KOORDINASJON](#)

KODE:

K2

KATEGORI:

KOORDINASJON

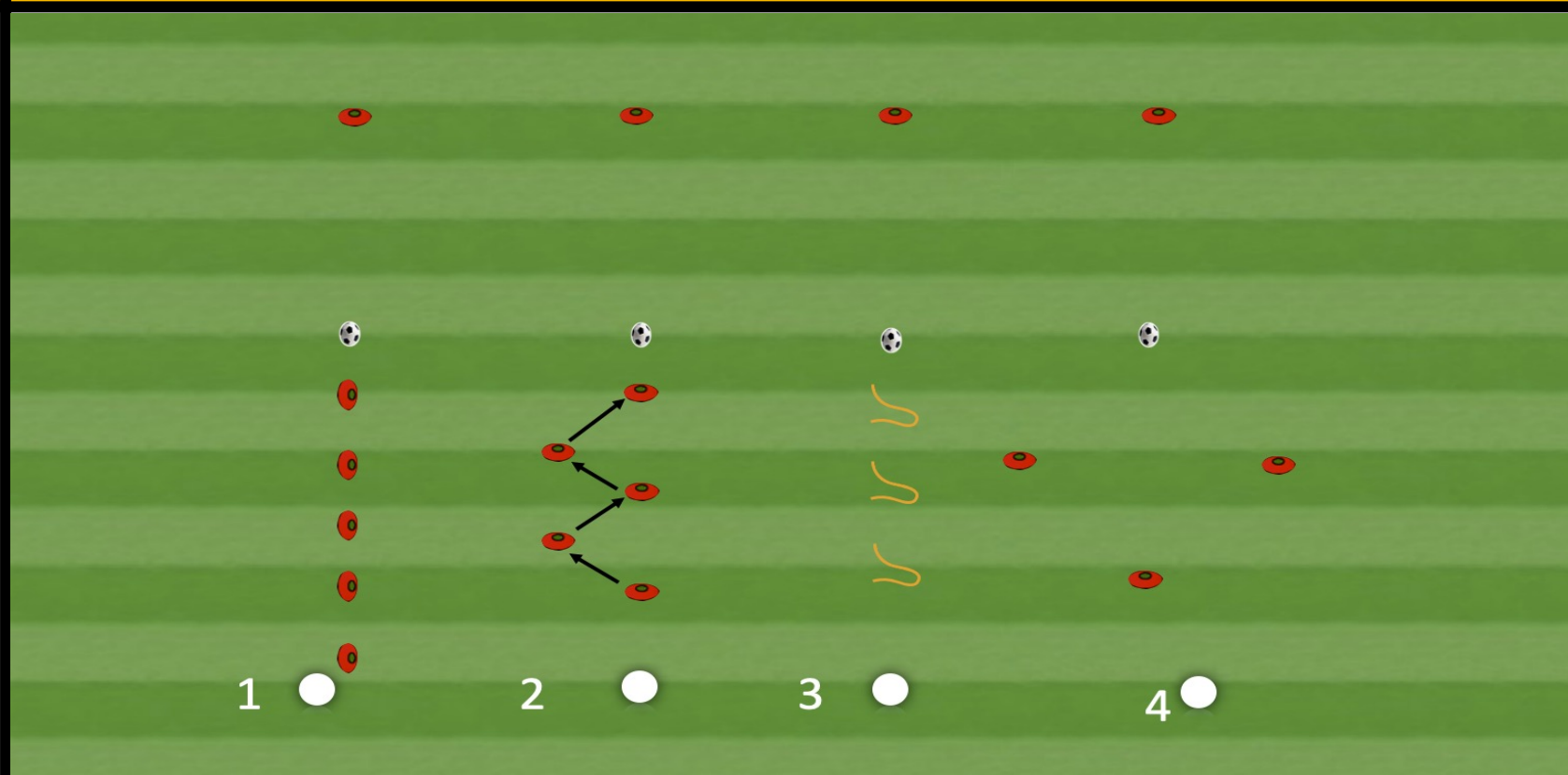


KORLEIS

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

12

VIDEO LINK

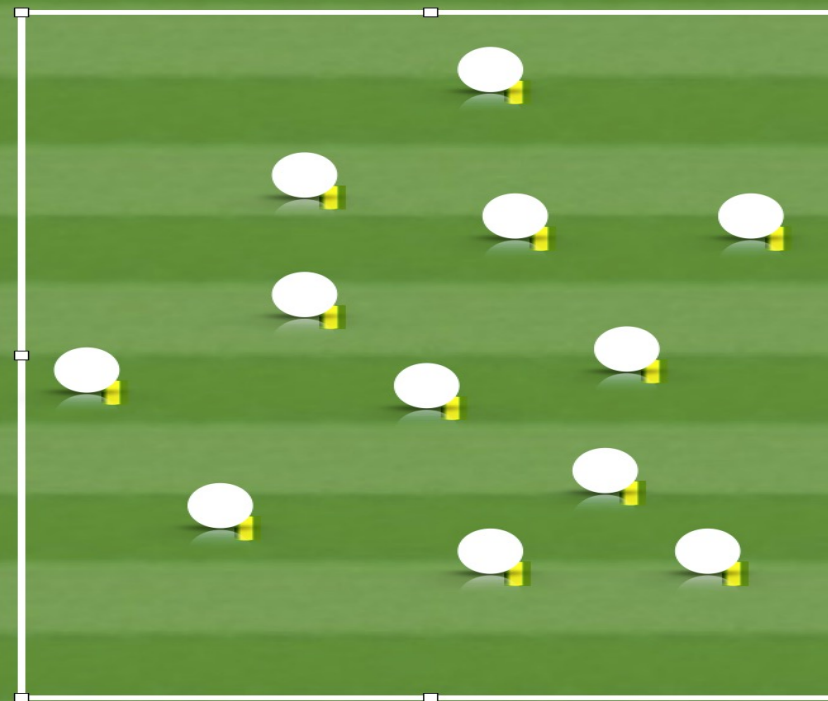
[TILBAKE
KOORDINASJON](#)

KODE:**K3****KATEGORI:****KOORDINASJON****KORLEIS****NAPPE HALE**

Alle spelarane utstyre seg med ein hale av f. eks. vest.

På eit gitt signal, skal alle forsøka å nappa til seg halar frå dei andre.
 Dei halene deltakarane stjele, held dei i hånda, men mister dei sin egen hale, må dei feste ein ny bak.

På signal avsluttast leiken. Alle teller opp halene sine. Den som har flest, har vunne.

SKISSE**COACHINGMOMENT**

Fart i bein
 Oppfatte og reagere kjapt
 Løfte blikket

TID

90sek

SERIAR

4

PAUSE

30sek

AREAL

15x15m aprox

TAL SPELARAR

12

VIDEO LINK

TILBAKE
KOORDINASJON

KODE:

K4

KATEGORI:

KOORDINASJON



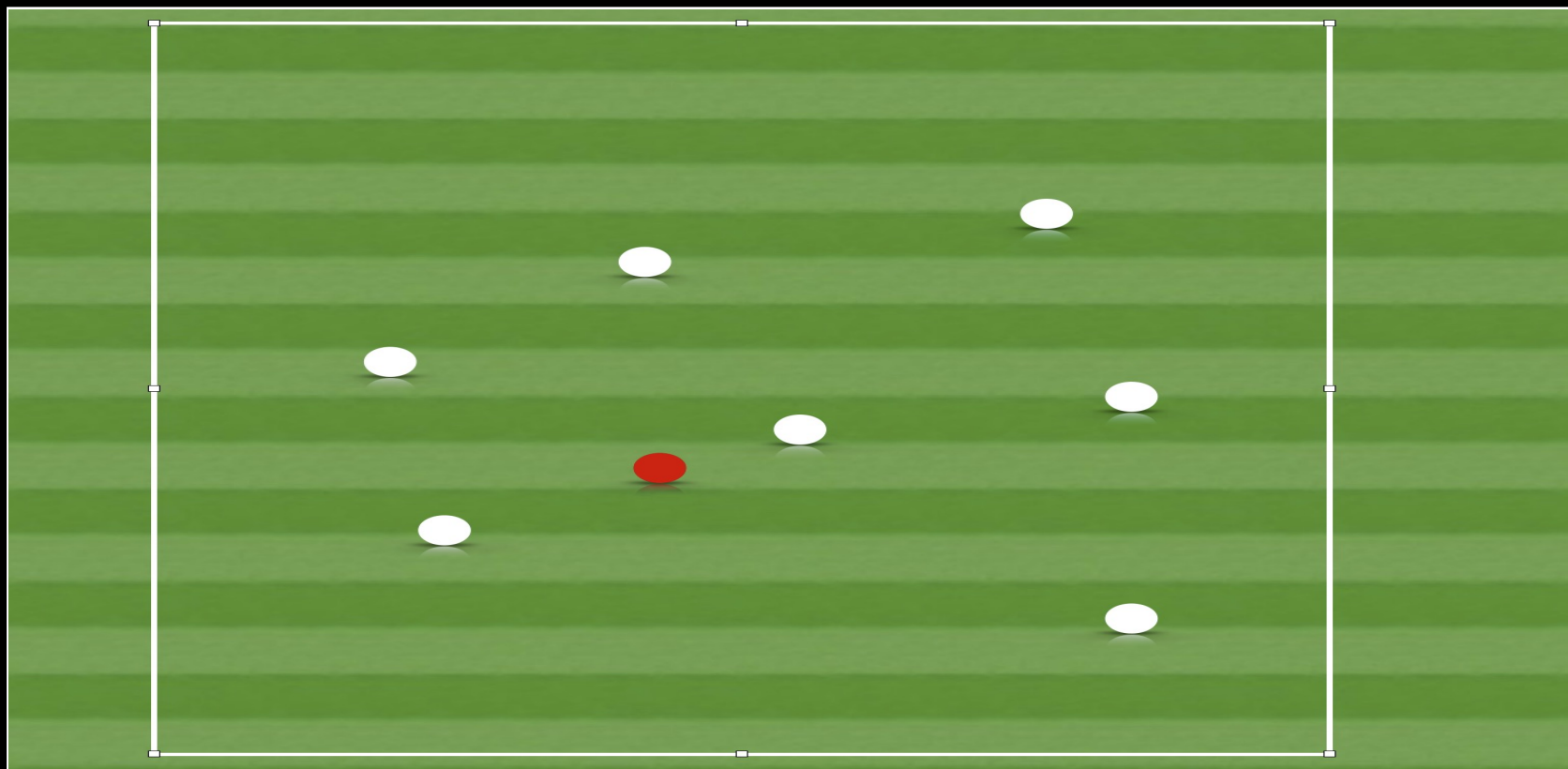
KORLEIS

«KLASSISKE SISTEN»

Ein spelar har i oppgåve å vidareføre sisten til ein anna spelar, dette gjer ein ved å berøre motspelar på ryggen.

Spelarane kan ikkje forlate rektangelet når «sisten» pågår.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Oppfatte og reagere
Forflytning

TID

2min

SERIAR

3

PAUSE

1

AREAL

15x15m

TAL SPELARAR

-

VIDEO LINK

[TILBAKE
KOORDINASJON](#)

KODE:

K5

KATEGORI:

KООRDINASJON



KORLEIS

«HAUK OG DUE»

Spelarane har i oppgåve å komme seg over til andre sida av bana utan å bli teken av «haukane» i midten av området.

Kan og delast i fleire lag.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Forflyting
Reaksjon
Blikk

TID

8min

SERIAR

3x2min

PAUSE

1

AREAL

18x9m

TAL SPELARAR

-

VIDEO LINK

TILBAKE
KООRDINASJON

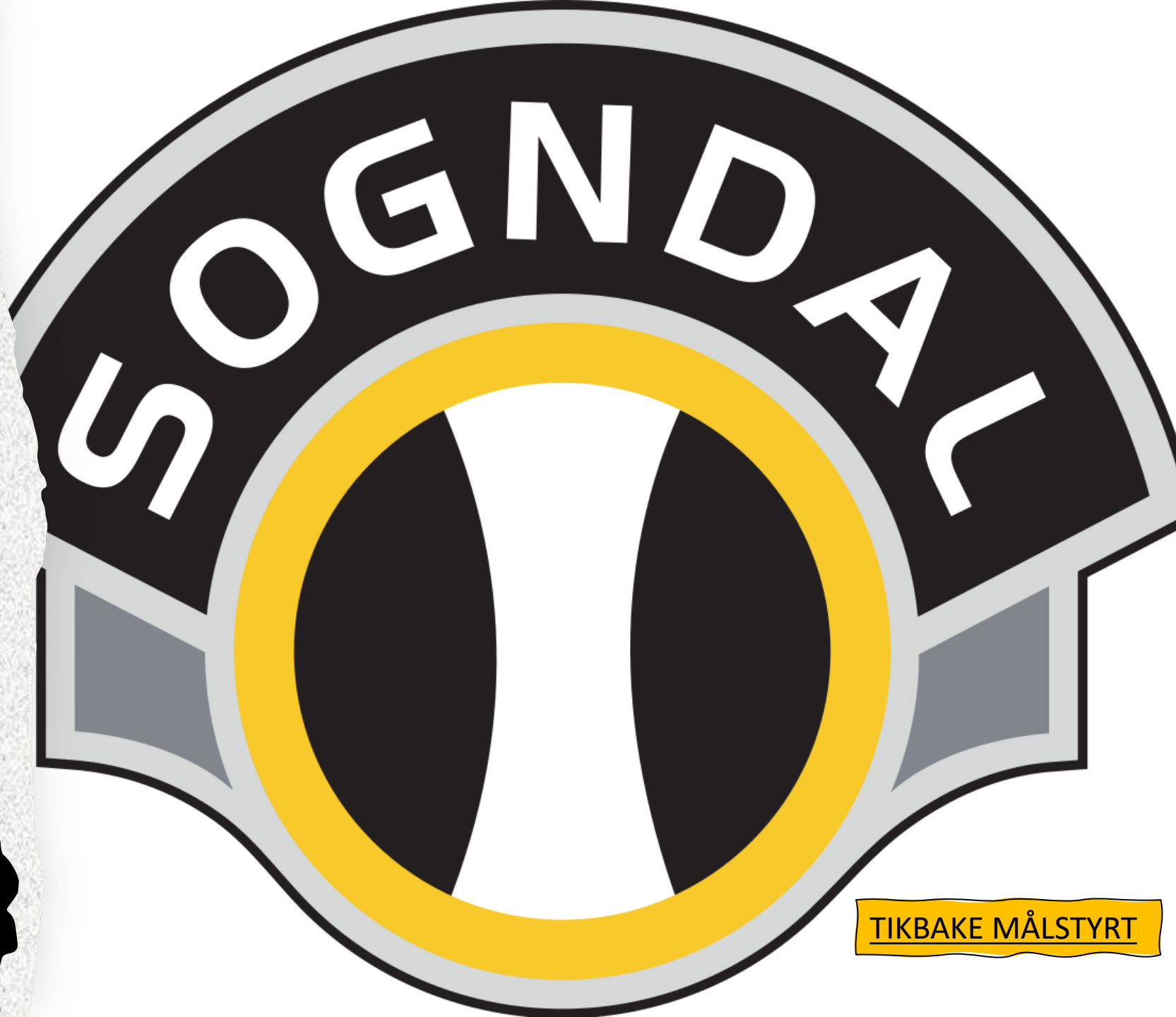
BALLKONTROLL

BK1

BK2

BK3

BK4



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

BK1

KATEGORI:

BALLKONTROLL



KORLEIS

Stasjonsøvingar der ein har fokus på føring.

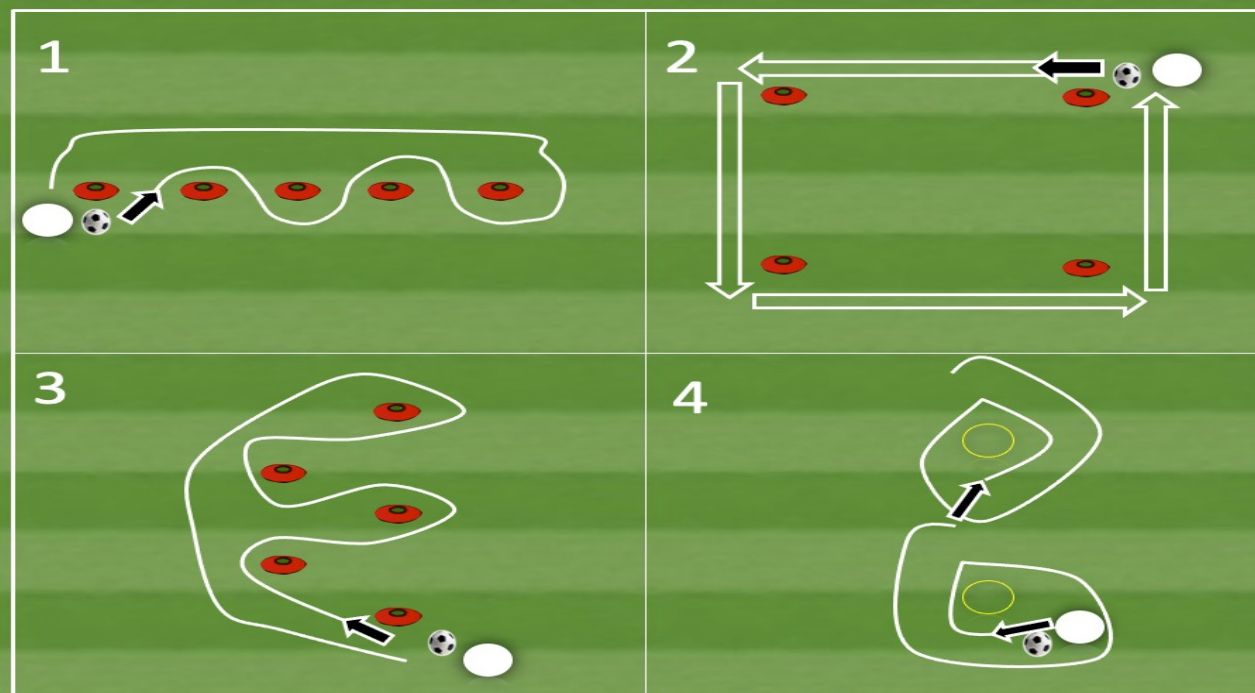
Stasjon 1: Føring gjennom kjepler

Stasjon 2: Konkurransesøving der 2-3 spelarar fører ball rundt rektangelet, om å ta igjen spelar foran seg.

Stasjon 3: Føring gjennom kjepler, bruk begge bein

Stasjon 4: Føringvariant, bruk begge bein og både innside og utside av foten.

SKISSE



COACHINGMOMENT

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

TID

8min

SERAR

4x90sek

PAUSE

30sek

AREAL

20x20m

TAL SPELARAR

8-12

VIDEO LINK

[TILBAKE
BALLKONTROLL](#)

KODE:

BK2

KATEGORI:

BALLKONTROLL



KORLEIS

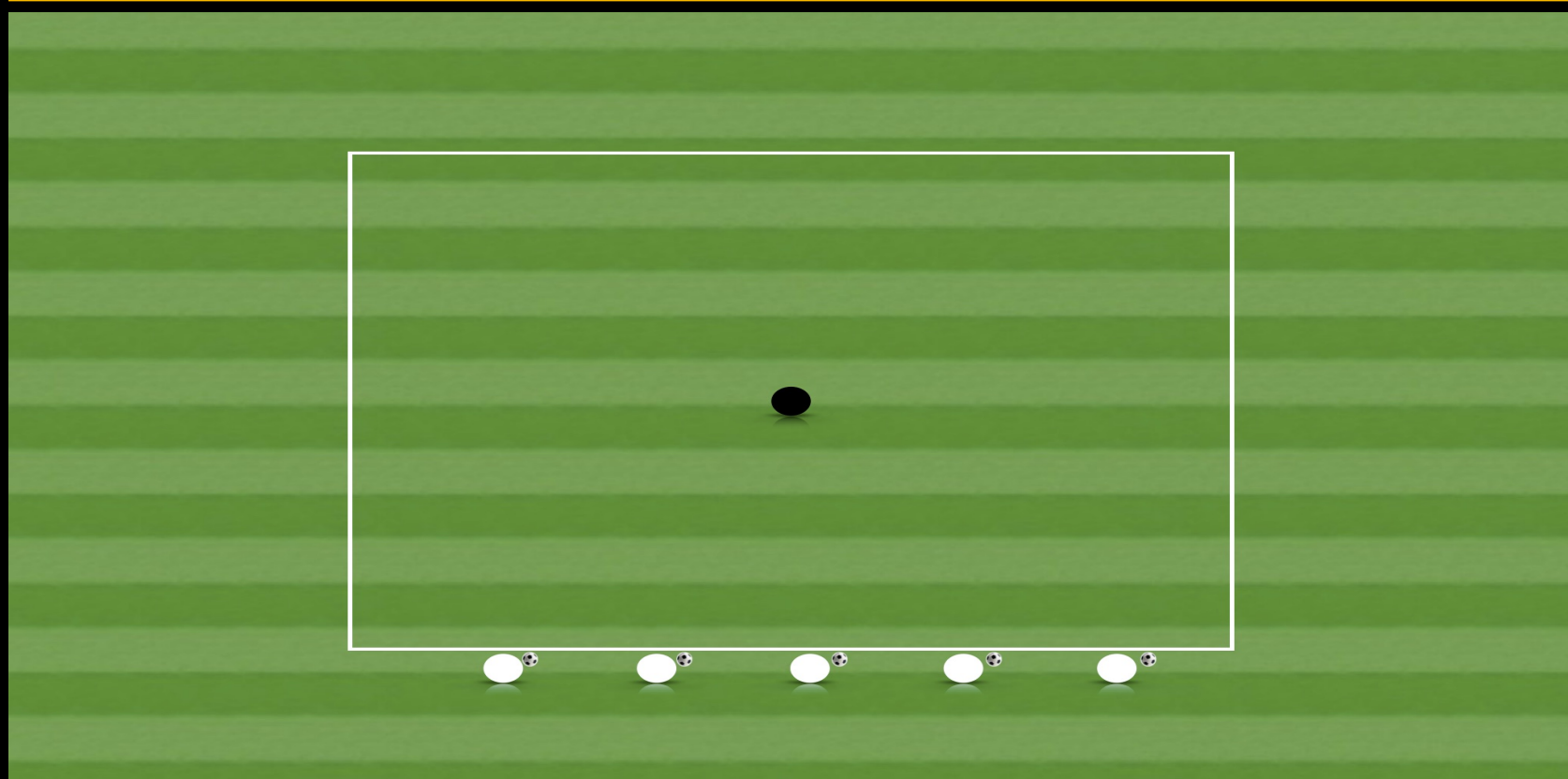
«KRABBA»

Ein slags hauk og due leik, der spelarane skal prøva og koma seg over andre sida utan å bli tatt av person(ane) i midten.

Person(ane) i midten sit på bakken og prøve å fanga dei andre ved å fanga ball med beina, eller spele ball ut av området.

Visst spelarane spring utanfor området er dei også ute.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Ballkontroll, mange touch nær kropp

Bruke begge bein

Opp med blikket

Variere tempo i føring

Retningsforandring

TID

8min

SERIAR

2x3min

PAUSE

1

AREAL

15x10m

TAL SPELARAR

7 max

VIDEO LINK

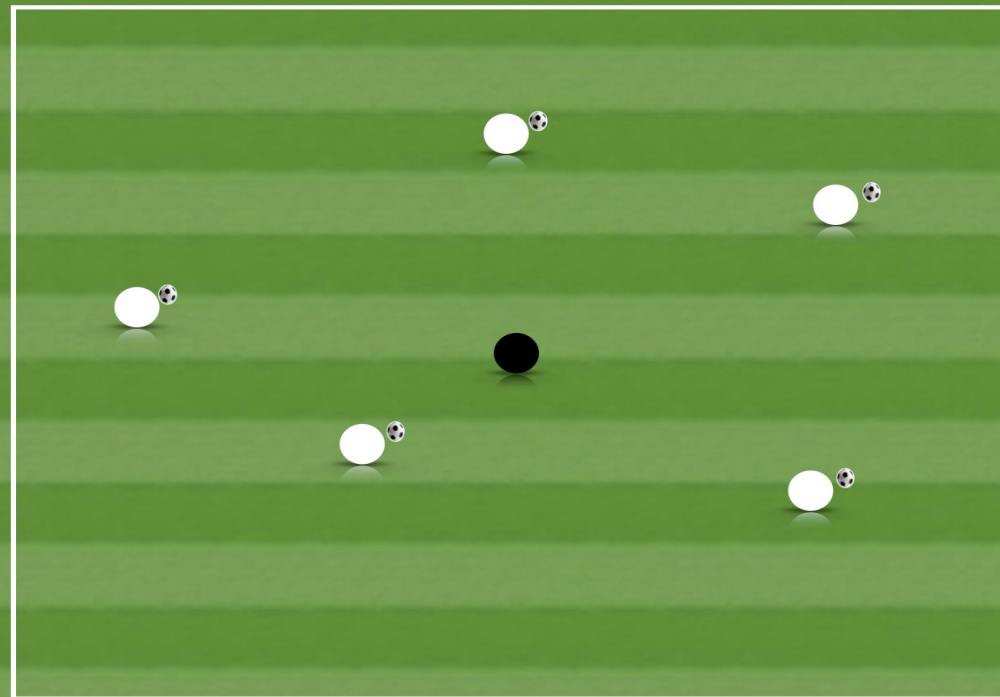
[TILBAKE
BALLKONTROLL](#)

KODE:**BK3****KATEGORI:****BALLKONTROLL****KORLEIS**

«STIV HEKS»

Vanlige reglar der spelarane skal prøve å unngå å bli teken av spelaren som har den.

Visst spelarane blir tekne, løftar dei ballen over hovudet, og ein annan spelar må slå tunnel før personen er fri.

SKISSE**COACHINGMOMENT**

Ballkontroll, mange touch nær kropp

Bruk begge bein

Opp med blikket

Variere tempo i føringa

Retningsforandring

TID

8min

SERIAR

4x90sek

PAUSE

30sek

AREAL

10x10m

TAL SPELARAR

7

VIDEO LINK

[TILBAKE
BALLKONTROLL](#)

KODE:**BK4****KATEGORI:****BALLKONTROLL****KORLEIS**

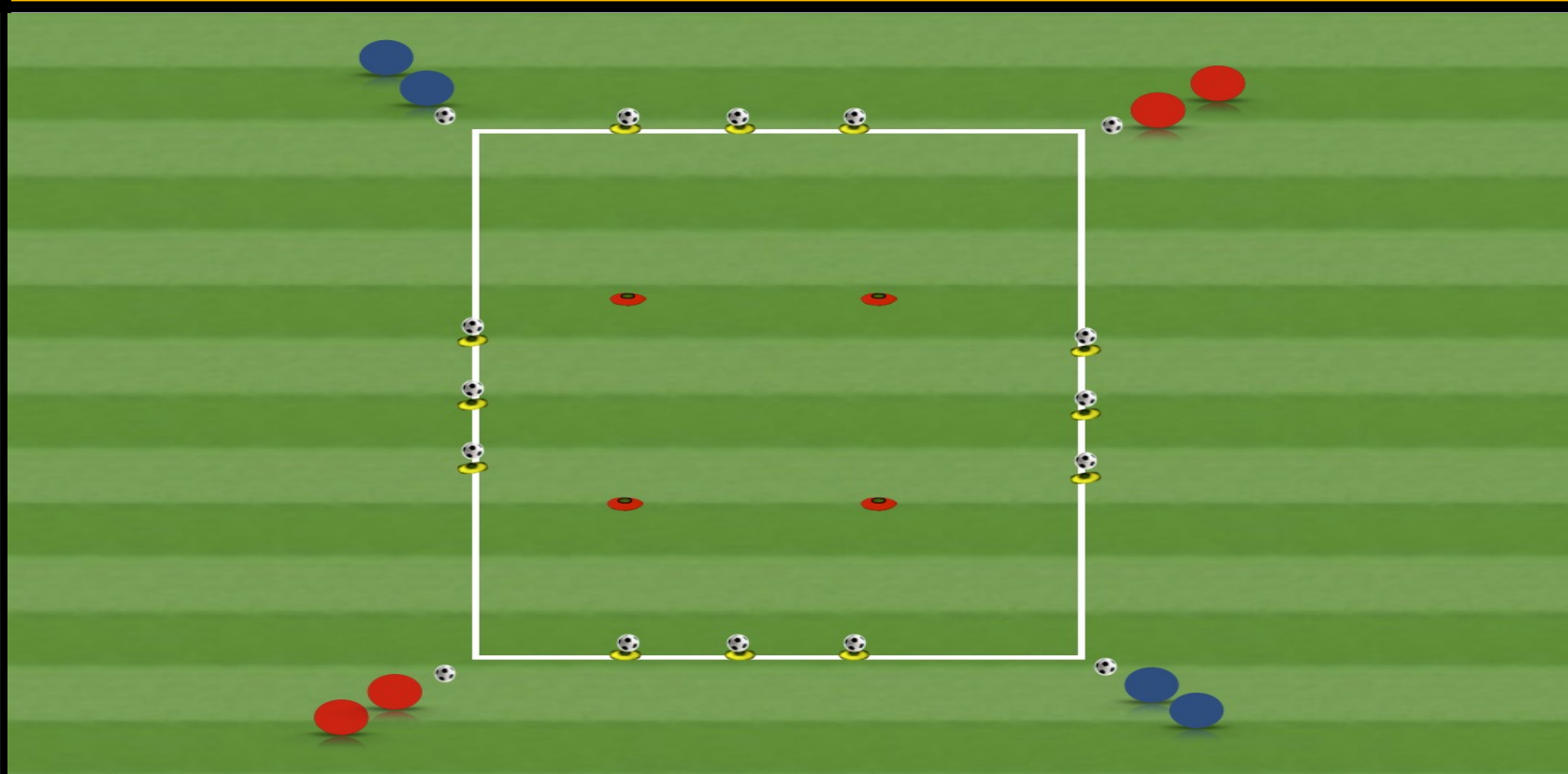
«ROBIN HOOD»

4 lag med 3-4 spillere på hvert lag. 1 ball pr lag.

1 spiller fra hvert lag fører ballen inn i firkanten i midten før spillerne skal skyte ned baller som ligger oppå hattene. Spilleren holder på helt til han eller hun treffer.

Ved treff så henter man ballen og gir til neste spillere på laget som gjør akkurat det samme.

Øvelsen varer helt til alle har skutt ned sine baller.

SKISSE**COACHINGMOMENT**

Tett ballkontroll
 Bruk begge bein
 Opp med blikket
 Retningsforandring

TID

8min

SERIAR

3x2min

PAUSE

1

AREAL

10x10m

TAL SPELARAR

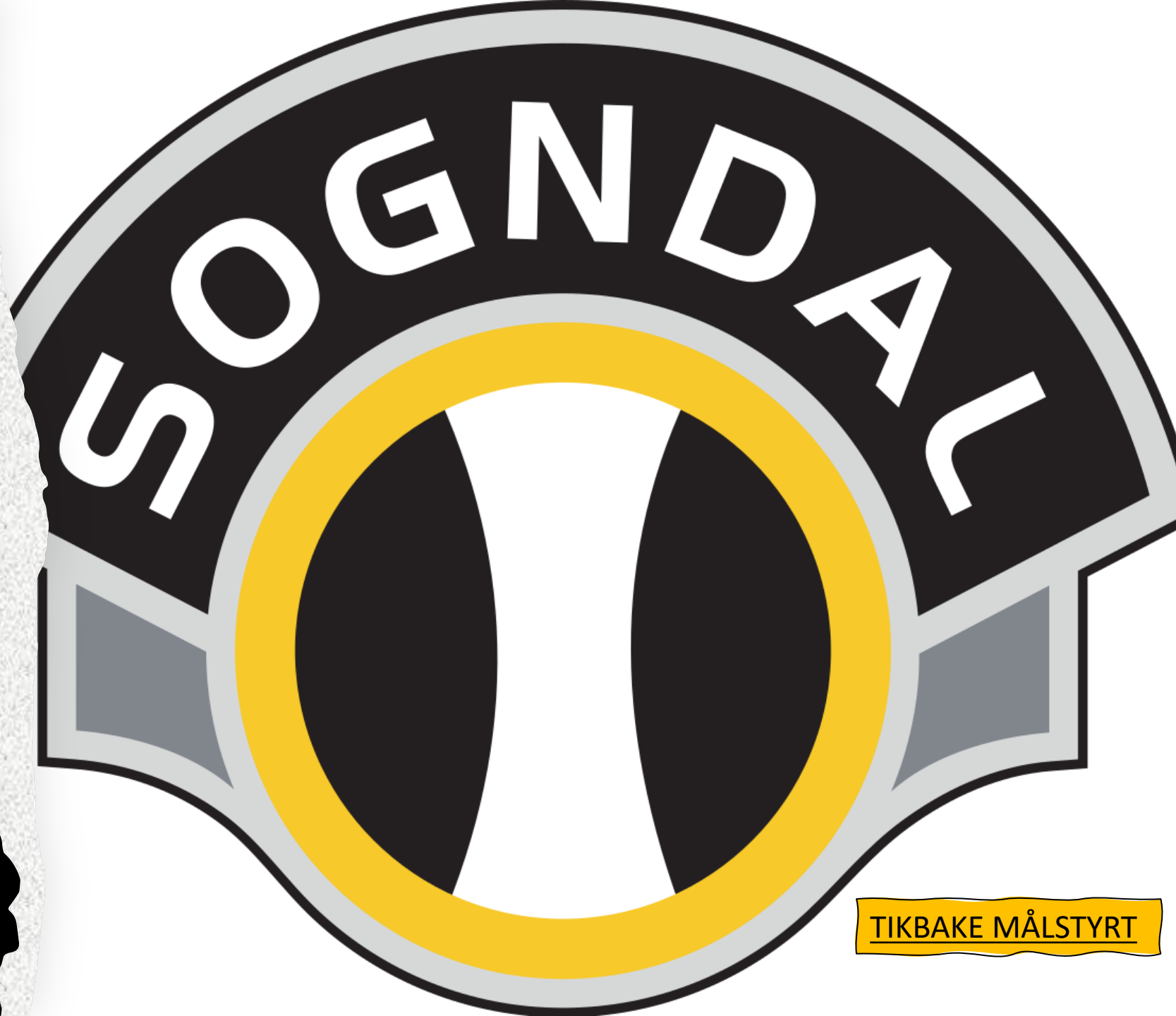
12

VIDEO LINK

TILBAKE
BALLKONTROLL

SCORINGSTRENING

ST1	ST2	ST3	



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

ST1

KATEGORI:

SCORINGSTRENING



KORLEIS

Alle spelarane har ein ball kvar.

IA fører ballen mot mål med mange berøringar og skal avslutta før han eller ho kjem til eit punkt eller linje.

Unngå kø og køyr denne øvelsen på fleire mål samtidig.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Føre med kontroll fram til linja og avslutta.

Prøv forskjellige typar føringar i forskjellig tempo, leik med touchen, me har ikkej press.

TID

SERAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

3x90sek

30sek

6x3m

4-5max

VIDEO LINK

[TILBAKE
SCORINGSTRENING](#)

KODE:

ST2

KATEGORI:

SCORINGSTRENING

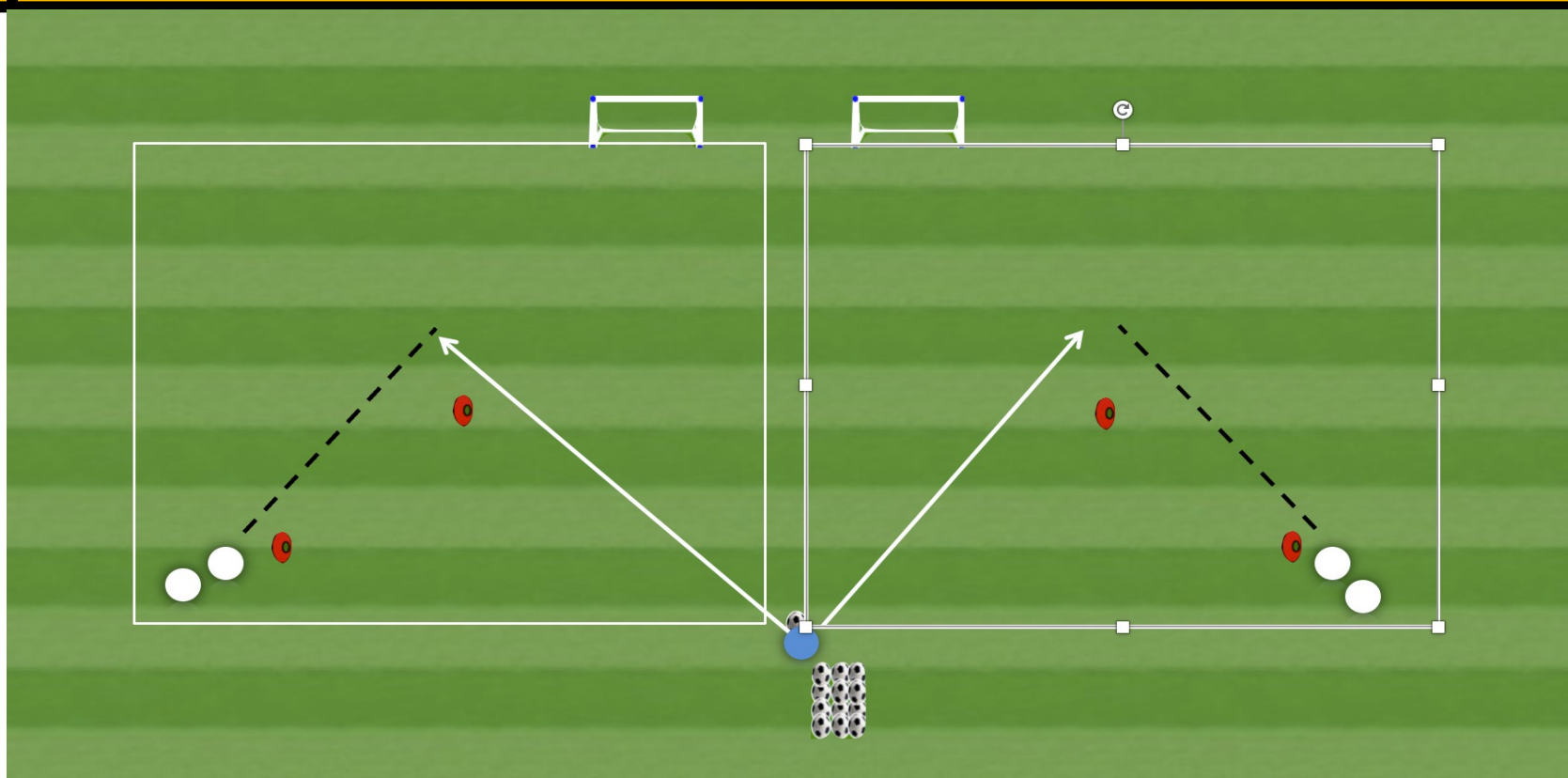


KORLEIS

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

Begge sider

SKISSE



COACHINGMOMENT

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

Trenar spelar ball på spelar som har starta bevegelse.

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

3x90sek

1

8X8m

6-8

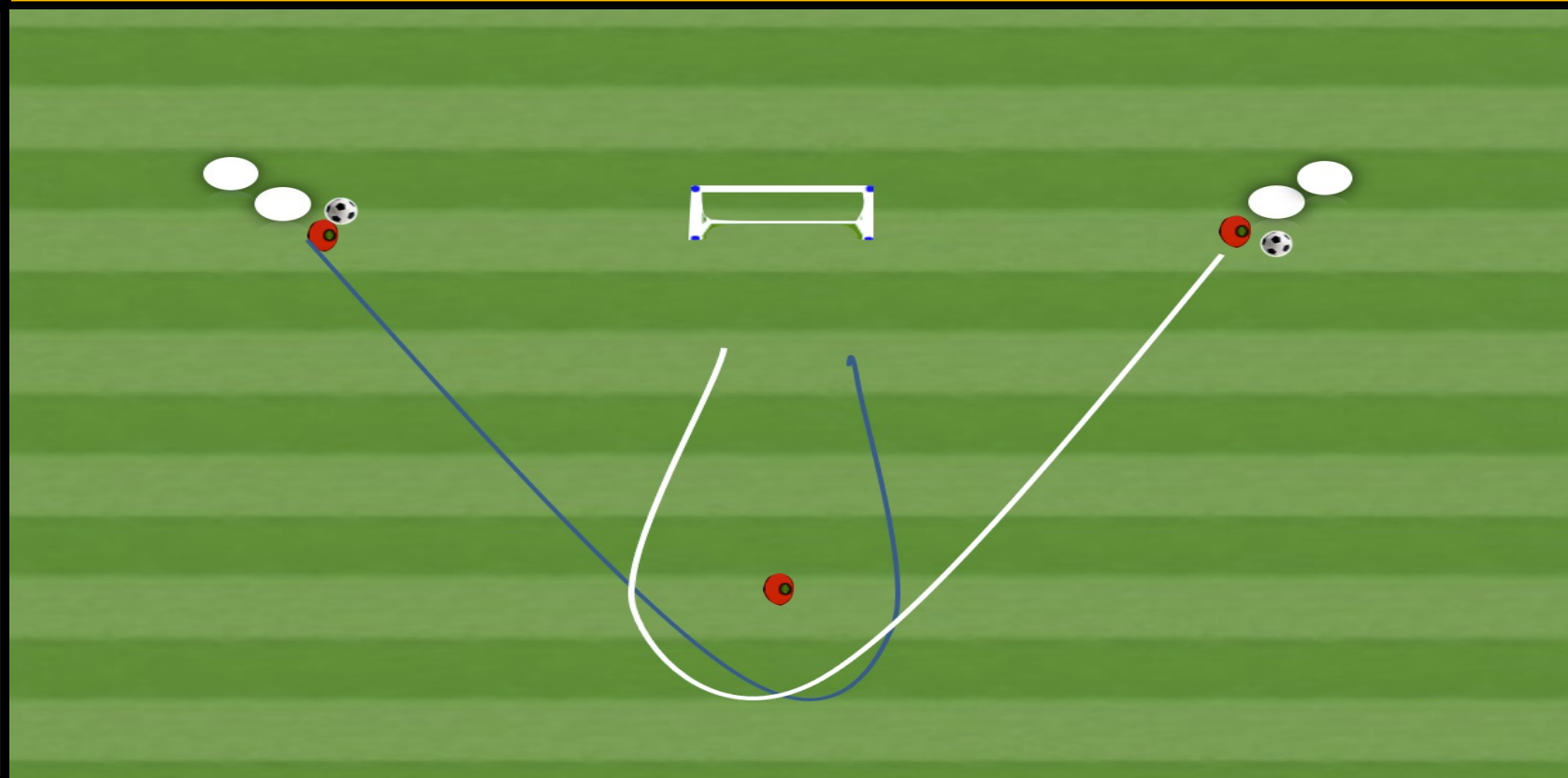
VIDEO LINK

[TILBAKE
SCORINGSTRENING](#)

KODE:**ST3****KATEGORI:****SCORINGSTRENING****KORLEIS**

Scoringstrening m/fart

Spelar startar med ball og skal føre ball i stor fart opp til kjegele foran mål, når ein passerar kjegele kan ein avslutte på mål.

SKISSE**COACHINGMOMENT**

Oppretthalde fart i føring

Ha oversikt når ein rundar kjegele

Treffpunkt på ball når ein avsluttar på mål.

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

4x90sek

30sek

10x5m

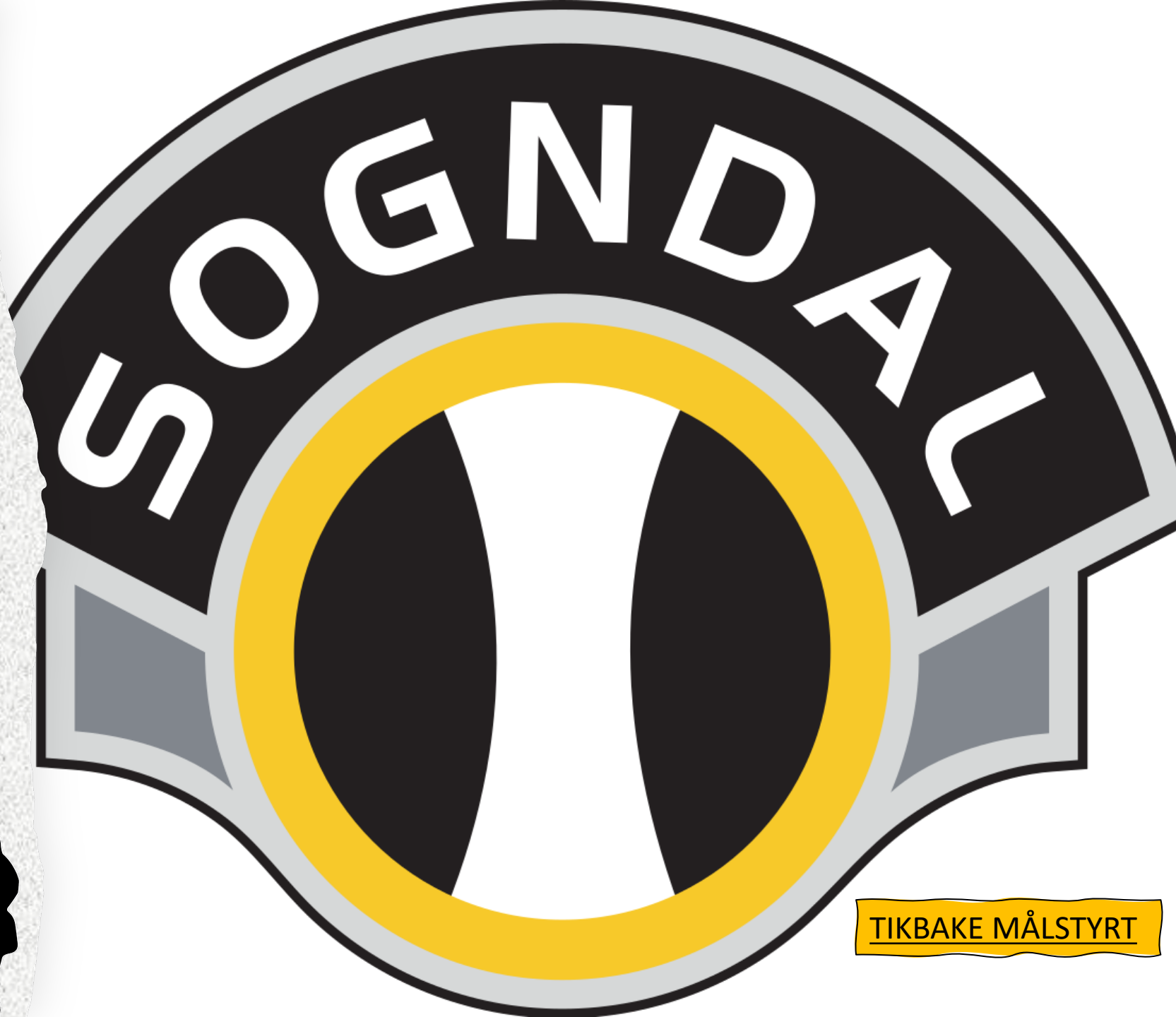
6

VIDEO LINK

TILBAKE
SCORINGSTRENING

IV1

<u>V1</u>	<u>V2</u>	<u>V3</u>	



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

VI

KATEGORI:

IvI



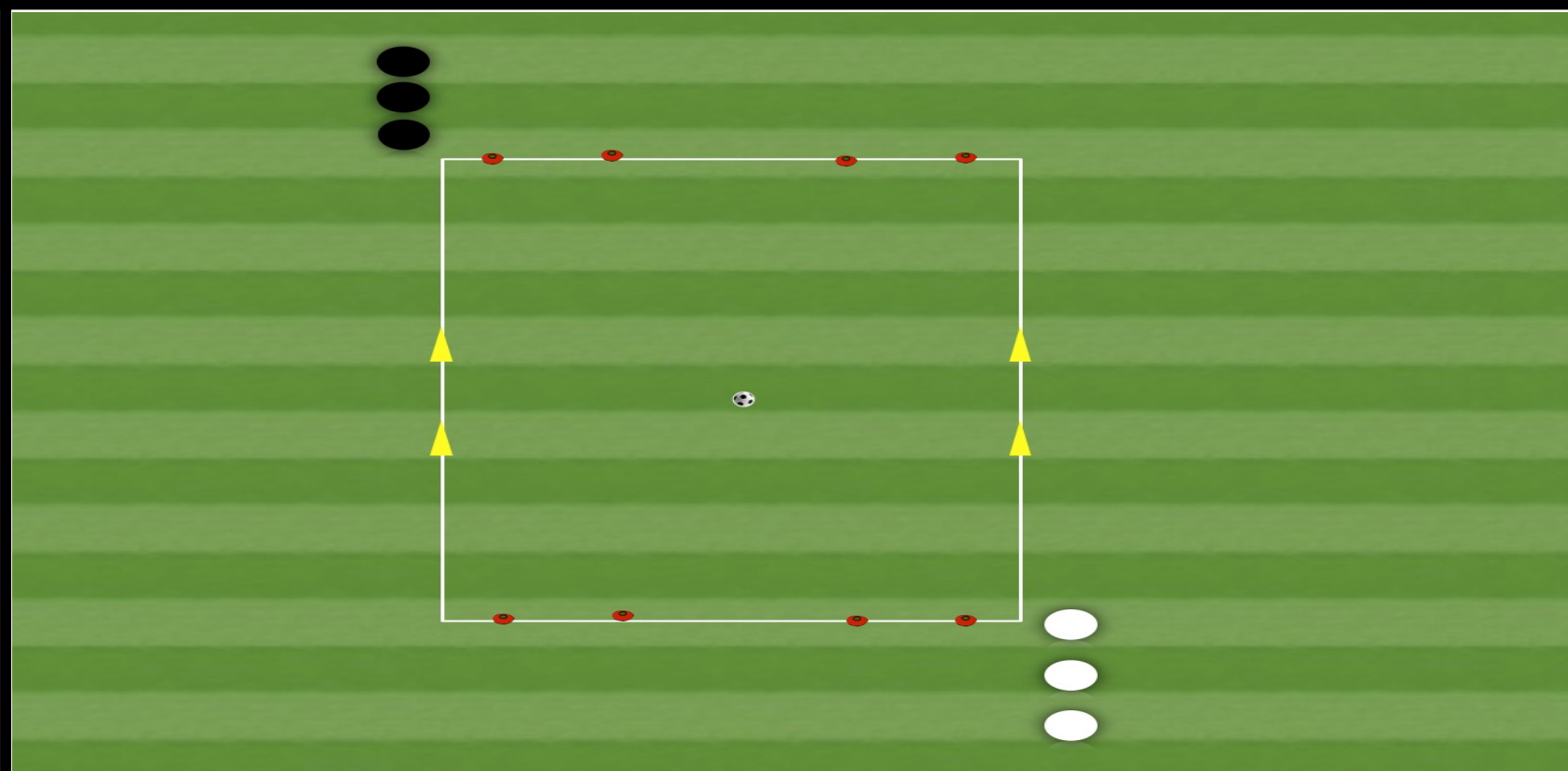
KORLEIS

Ein ball midt på bana.

Etter trenarsignal spurtar to spelarar ut til ballen. (kryssar gjennom gule kjegler)

Spelarane må forsøka å vinna ballen først og deretter dribbla gjennom eit av dei dei to måla i endesonene.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Fart i beina

Vinne ball

Føre ball i fart(ikkje lov å skyte ballen i mål)

Forsøke å hindre spelar på ball i å føre gjennom kjeglene.

TID

8

SERIAR

4x90

PAUSE

30sek

AREAL

10x15m

TAL SPELARAR

8

VIDEO LINK

[TILBAKE](#)
[IvI](#)

KODE:

V2

KATEGORI:

1v1

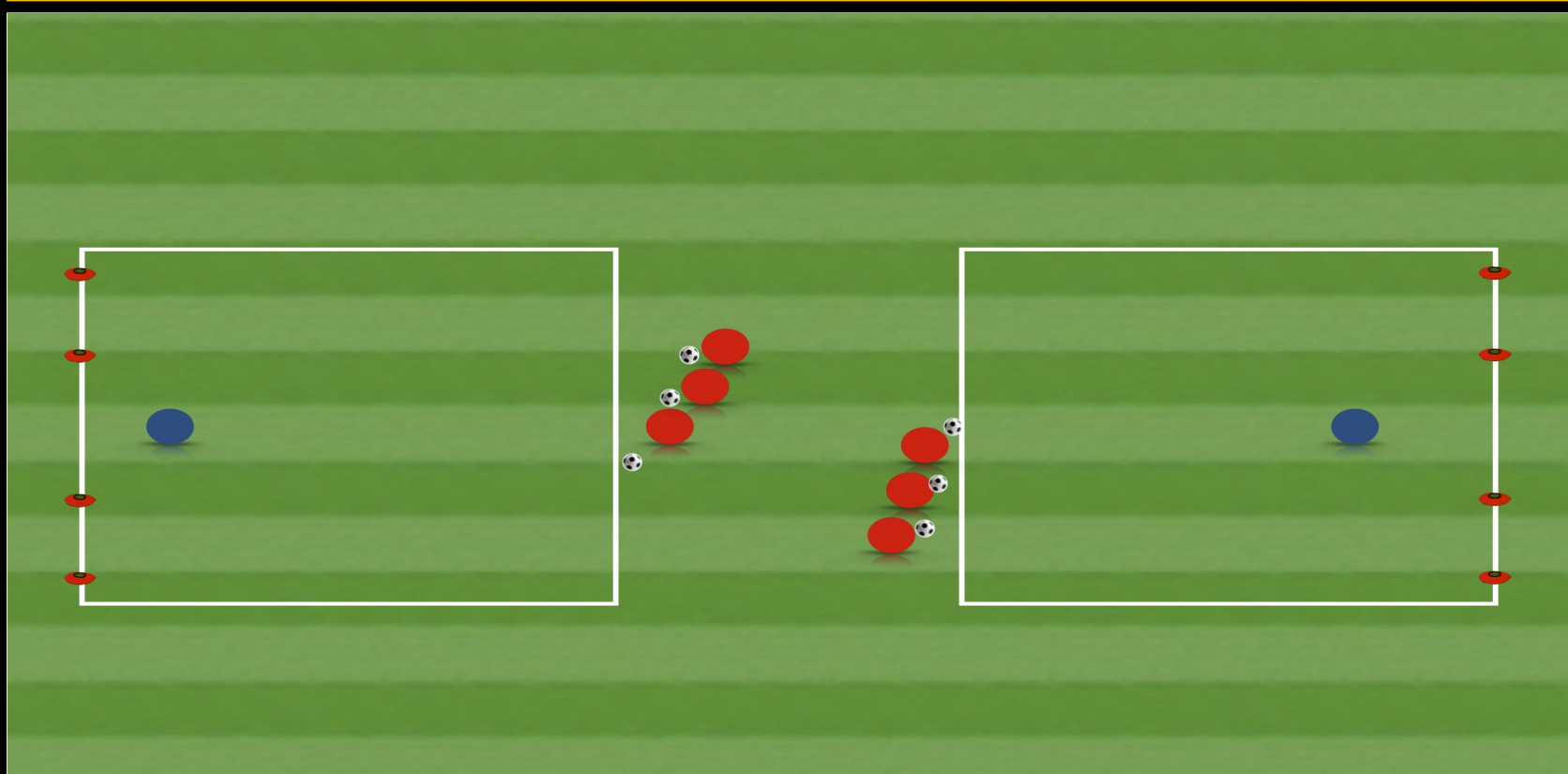


KORLEIS

SKISSE

Rød starter med ball og skal passere blå.

Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom port.



COACHINGMOMENT

TID

SERIEAR

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

1v1

KODE:

V3

KATEGORI:

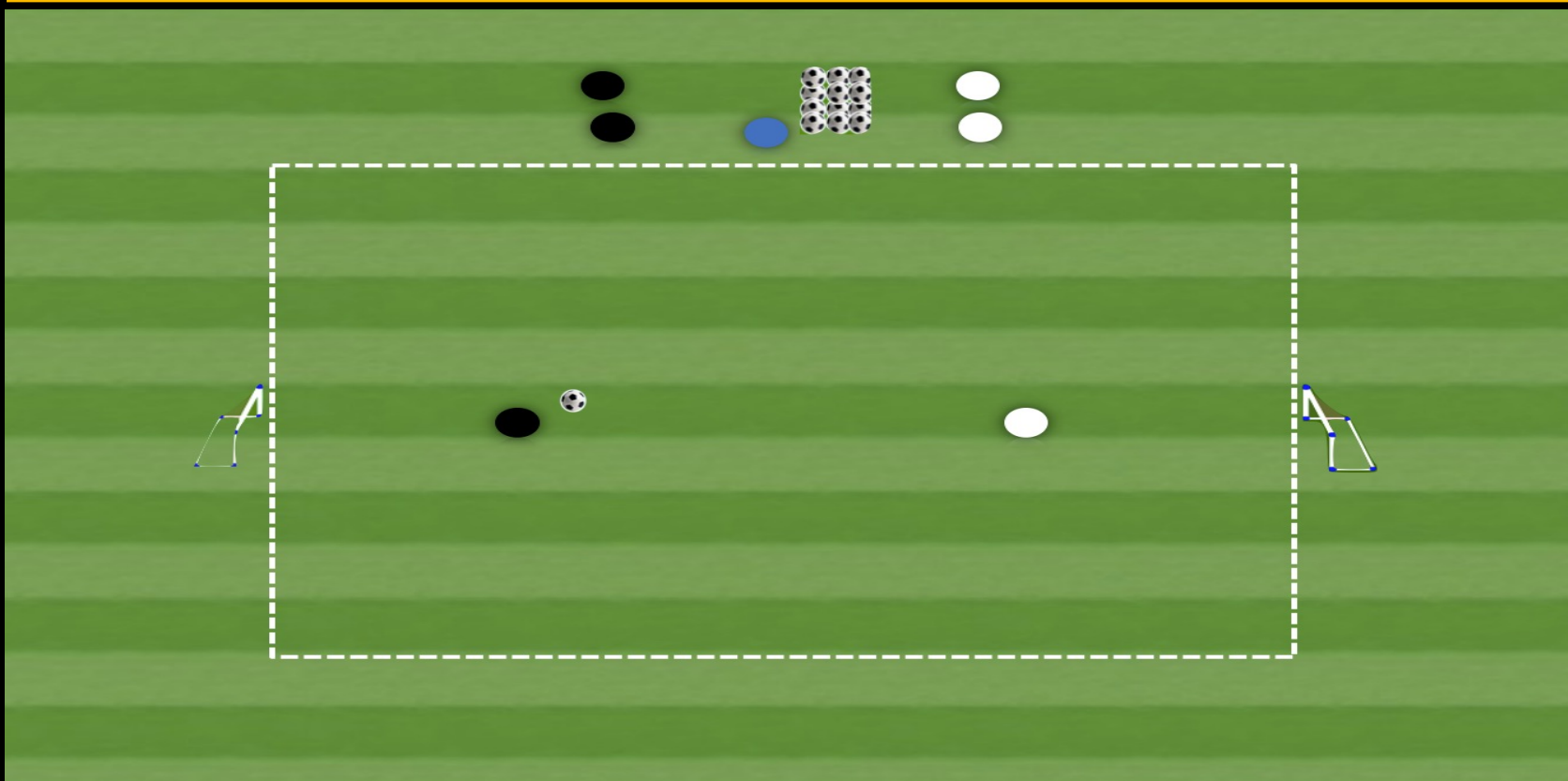
1VS1



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

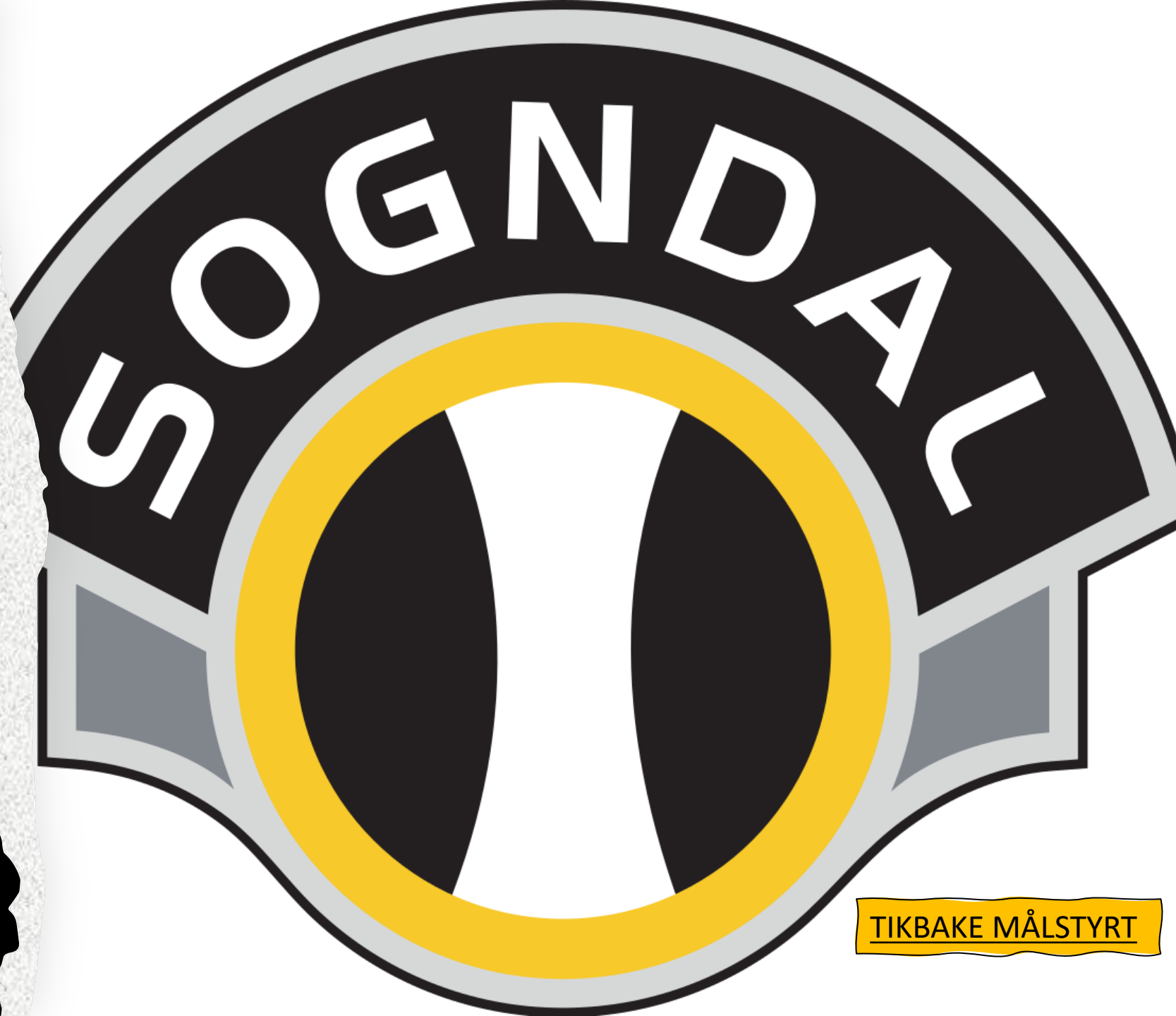
6-10

VIDEO LINK

[TILBAKE](#)[1V1](#)

SMÅBANESPEL

SB1	SB2	SB3	SB4
SB5			



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

SBI

KATEGORI:

SMÅBANESPEL



KORLEIS

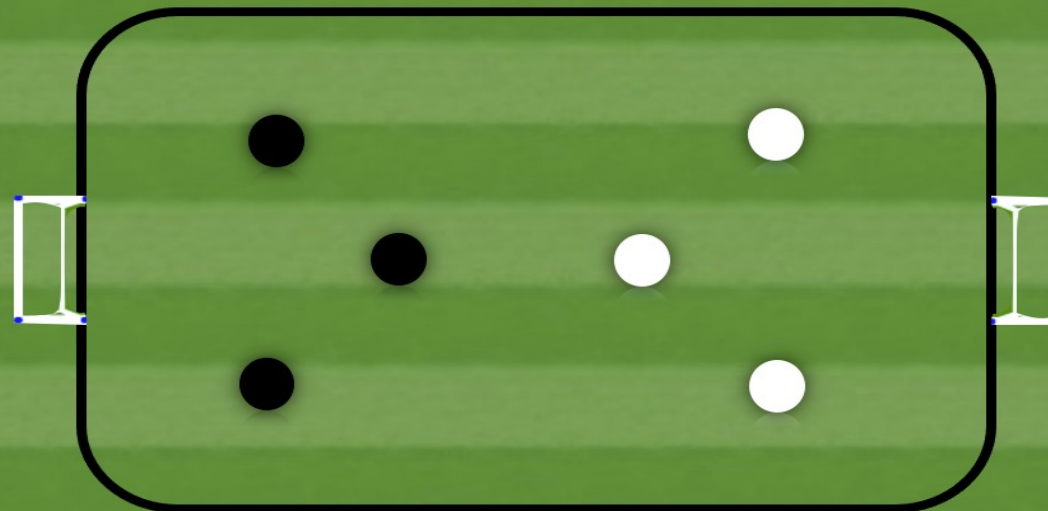
"3vs3"

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

6

VIDEO LINK

[TILBAKE
SMÅBANESPEL](#)

KODE:

SB2

KATEGORI:

SMÅBANESPEL



KORLEIS

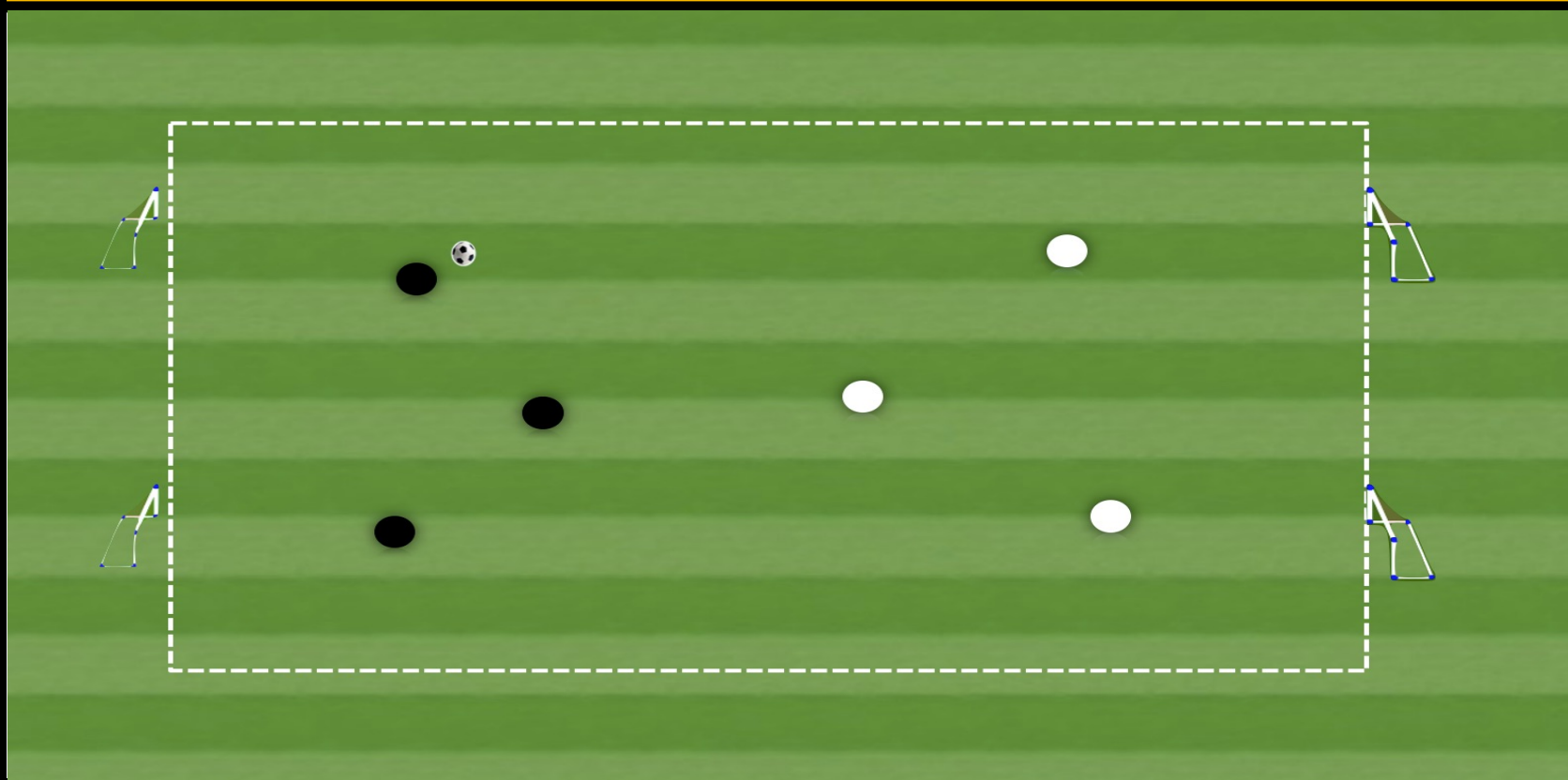
«3vs3»

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

6

VIDEO LINK

[TILBAKE
SMÅBANESPEL](#)

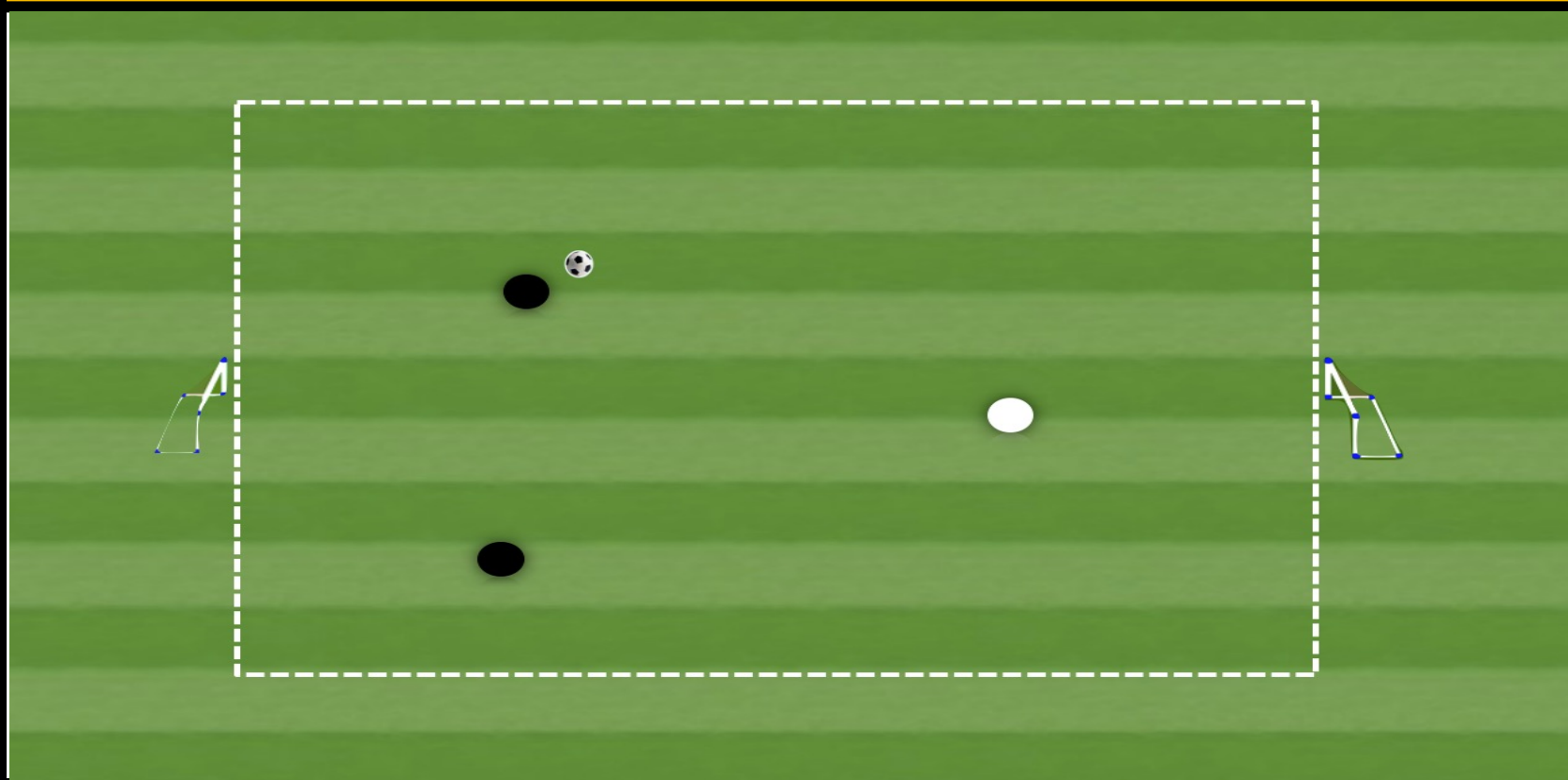
KODE:**SB3****KATEGORI:****SMÅBANESPEL****KORLEIS**

«2vs1»

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
SMÅBANESPEL

KODE:

SB4

KATEGORI:

SMÅBANESPEL



KORLEIS

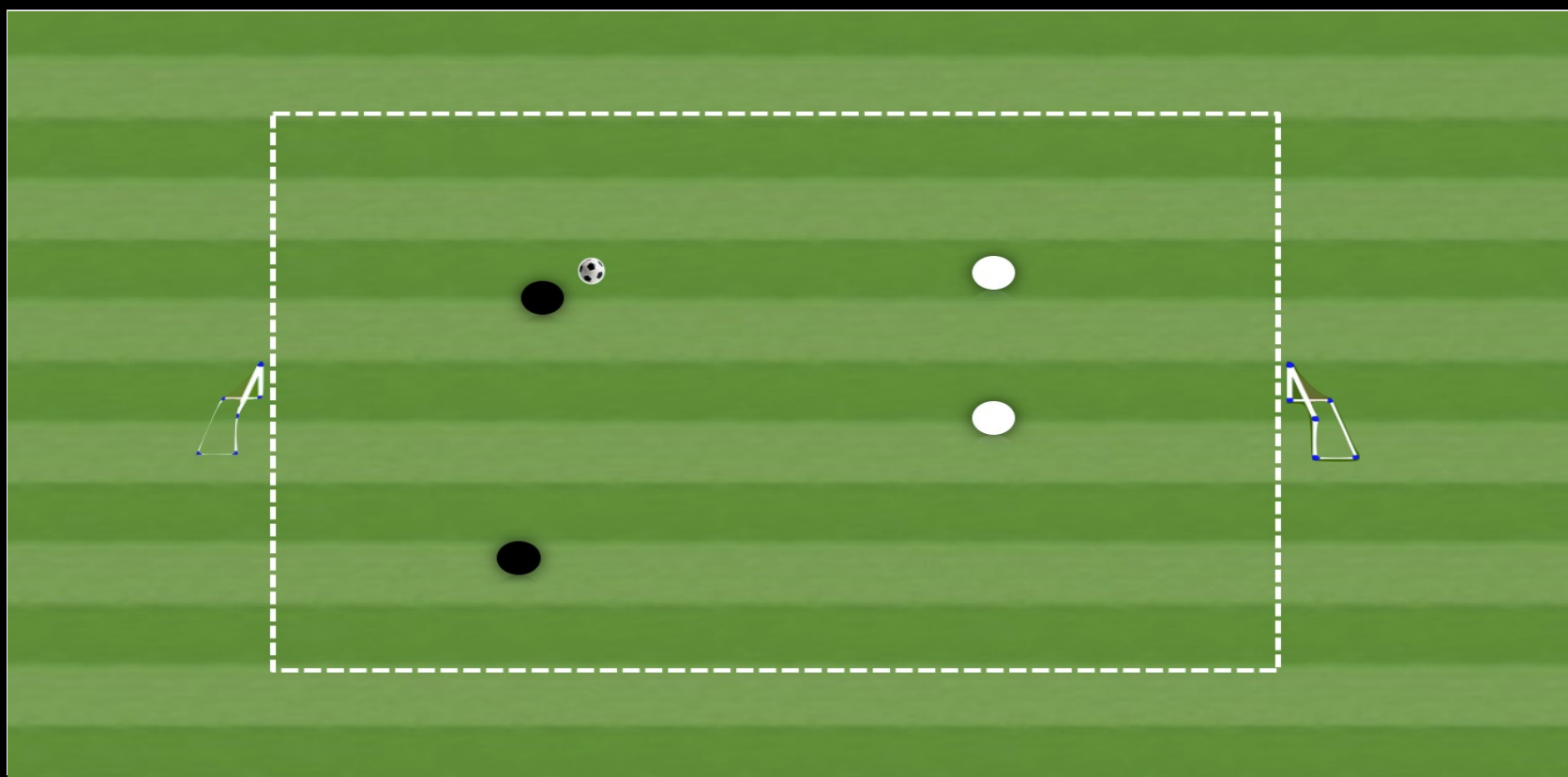
«2vs2 (1 små mål)»

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
SMÅBANESPEL](#)

KODE:

SB5

KATEGORI:

SMÅBANESPEL



KORLEIS

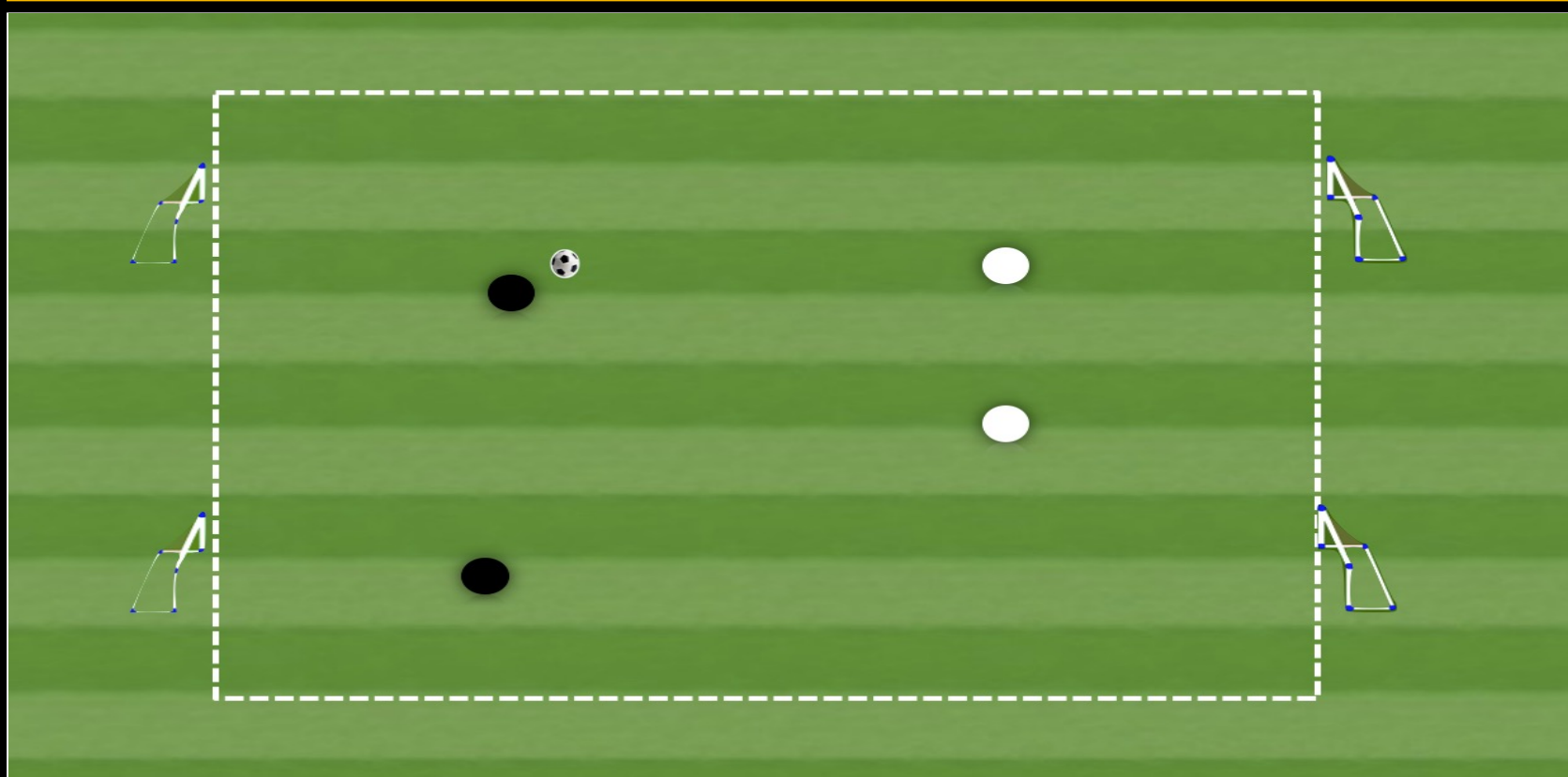
«2vs2 (2 små mål)»

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
SMÅBANESPEL](#)