

**Alder: 6-7 år Antall treninger per uke: 1 Treningsslengde: 60 min.**

**Hvilke pakker trenger jeg?** Alle øvelsene i denne treningsplanen er hentet fra Trenerkort 1 – Grunnpakken.

## Valg av øvelser

I disse aldersgruppene bør hovedfokus være på spill, supplert med relativt enkle tekniske øvelser. Mesteparten av, eller hele treningen bør foregå med ball. Pass på at alle blir involvert og opplever mestring. Det er viktig å begrense antall øvelser, både på den enkelte trening og over tid siden det for de yngste spillerne vil gå med en del tid til å forstå og komme i gang med øvelsene.

## Valg av oppvarmingsøvelser

Vi anbefaler oppvarmingsøvelser hvor alle har hver sin ball eller to spillere på én ball. Dette kan være føring med eller uten retningsforandringer, vendinger og/eller finter, eller pasningsøvelser. Det er satt opp forslag til oppvarmingsøvelser til alle de ulike øktene under, men her er noen andre alternativer. Siden det er viktig å øve på pasninger bør det være en oppvarmingsøvelse med pasninger på de øktene som fokuserer på andre ferdigheter, men dette er ikke absolutt. Se for eksempel at økt 8 og 9 ikke har pasning som oppvarming.

Føring	Pasning/overlevering	Ballfølelse/demping
B4	A2	A1
B5	A7	B1
B8	B15	
B12		

## Valg av spilløvelser – øvelse I5 (evt. I21/I22 for variasjon)

For de yngste spillerne er det viktigste å få i gang god aktivitet. Spilløvelsene må derfor være enkle og det bør ikke være for mange spillere på hvert lag. Jo flere på hvert lag, desto færre spillere blir involvert. 3 mot 3, 4 mot 4 og/eller 5 mot 5 anbefales. Helst med keeper. Pass på å bytte på hvem som spiller i de ulike posisjonene (også keeper).

## Hvor mye tid skal vi bruke på spill, teknikkøvelser etc.?

I dette oppsettet er det i utgangspunktet satt opp spill, lek og avslutninger i rundt tre fjerdedeler av tiden og tekniske øvelser i omtrent en fjerdedel av tiden. Forsøk gjerne å koble teknikkøvelsene opp mot leke-/konkurransøvelser for å øke motivasjonen for teknikkøvelsene. Et eksempel er at pasninger kan øves på ved å slå pasninger 2 og 2 (øvelse A2) og deretter kan hver spiller lage et dukkemål som de skal treffe med pasningen (J3 - alternativ øvelse). Her kan størrelsen på målet og avstanden til målet tilpasses slik at den enkelte spiller kan oppleve mestring og fremgang.

## Tips - lekeøvelser

Det vil være vanskelig å holde alle spillerne konsentrert gjennom hele treningen. Vær derfor forberedt på å endre rekkefølgen på øvelsene eller legge til en lekeøvelse som J12, J17, J18, J20 eller J21. Det kan bli for vanskelig å gjennomføre noen av lekeøvelsene med ball, så alternativt kan disse gjøres uten.

## Inne- og utetrening

Mange lag trener innendørs i små gymsaler på vinteren. For disse treningene kan spilløvelsene på I23 benyttes. Vi anbefaler at disse treningene utenom sesong bør fokusere på aktivitet med spill- og lekeøvelser for disse aldersgruppene. Forslaget til økter under er beregnet på utesesongen.

## Egentrening

Mellom treningene kan spillerne innimellom få en hjemmelekse, for eksempel i triksing, pasninger eller lignende. Noen øvelser finnes på [www.fotballtrening.no](http://www.fotballtrening.no) under Spillerressurser (Egentrening/Løkkefotball/Fotballskoleutfordringer).

## Kommentarer

Til hver av treningsøktene er det en kort kommentar til økten. På disse alderstrinnene er aktiviteten det viktigste og instruksjonene bør holdes på et enkelt nivå. Kommentarene er generelle og den enkelte trener kan derfor fokusere på enkle instruksjonsmomenter etter behov. Momenter for ulike ferdigheter finnes på kort i Trenerkort 5.

© 2010 Fotballtrening.no

Økt 1			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	Oppvarming	5	Det tekniske temaet for treningen er pasninger. Treneren viser en innsidepasning som spillerne øver på 2 og 2. Deretter prøver spillerne å slå pasning mot et dukkemål. Ikke lag målene for små – her er det viktig at alle klarer å score.
A2	Pasning og mottak	10	
J3	Alternativ 3 til øvelsen	15	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	30	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 2			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
A2	Oppvarming	5	I den tekniske øvelsen øves det på demping/mottak. Fokus på fot og lår.
A1	Demping	10	
C2	Veggspill og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 3			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	Oppvarming	5	Samme teknikkøvelse som på økt 1, men denne gangen fokuseres det mer på mottaket (enten med fotsålen eller innsiden).
A2	Pasning og mottak	10	
C2	Veggspill og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 4			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B15	Oppvarming	5	I begge føringsøvelsene er det viktig at spillerne prøver å se opp innimellom for å ikke kollideres. Konkurransøvelsen er individuell og spillerne konkurrerer med seg selv (pass på at målene ikke blir for små).
B13	Føring	10	
B8	Konkurransøvelse – føring	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 5			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	Oppvarming	5	Fokus på god kontroll på ballen under føring og at ballen legges godt til rette før pasning/skudd.
B15	Føring og pasning	10	
D1	Føring og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

<b>Økt 6</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
B15	Oppvarming	5	Pass på avstanden mellom kjeglene på dribleøvelsen og unngå kø ved å lage flere løyper.
B19	Drible kjegler	10	
F1	Hermegås	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

<b>Økt 7</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
A2	Oppvarming	5	Samme dribleøvelse som sist. På skuddøvelsen må det legges godt til rette for skudd etter dribleløypen.
B19	Drible kjegler	10	
D1	Dribling og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

<b>Økt 8</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
B25	Oppvarming	5	La spillerne prøve noen vendinger under oppvarmingsøvelsen og vis deretter et par vendinger (for eksempel Cruyff- og utsidevending – beskrivelse av vendinger finnes på kort T30-T35 i Trenerkort 5) som de kan prøve på teknikkøvelsen.
B4	Føring og vending	10	
J21	Rødt lys	10	
	Spill (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

<b>Økt 9</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
B1	Oppvarming	5	Spillerne repeterer vendingsøvelsen fra sist. På skuddøvelsen er det viktig å legge ballen godt til rette for avslutning.
B4	Føring og vending	10	
D9	Vending og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

<b>Økt 10</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
A2	Oppvarming	5	En enkel finteøvelse. Vis et par alternativer (for eksempel kroppsfinte og skuddfinte – beskrivelse av finter finnes på kort T36-T47 i Trenerkort 5) som spillerne kan prøve seg på. J17 kan bli vanskelig å gjennomføre med ball, men også uten ball vil spillerne få trent seg på å finte vekk hauen.
B23	Finte	10	
J17	Hauk og due	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 11			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B15	Oppvarming	5	Det blir samme teknikkøvelse som sist og det blir også trening på avslutning etter finte. Husk igjen at en god tilrettelegging før avslutning er viktig.
B23	Finte	10	
D4	Finte og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 12			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
E8/A2	Oppvarming: Heading/Pasning og mottak	15	Økten starter med litt headetilvenning med en enkel headeøvelse. Gi instruksjon om treffpunkt. Etter 2 x 5 repetisjoner hver går spillerne over på pasninger.
J18	Haien kommer	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 13			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
A1	Oppvarming	5	Spillerne øver på ballovertakelse, og avslutningsøvelsen er en motiverende headeøvelse siden den går på mål.
A7	Ballovertakelse	10	
E11	Heading på mål	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	30	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 14			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B15	Oppvarming	5	Vi tar opp igjen føringsøvelsen fra økt 4 og spillerne vil nå forhåpentligvis klare å holde et høyere tempo.
B8	Føring	10	
D1	Føring og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	30	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 15			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	Oppvarming	5	På dribleøvelsen kan antall spillere i firkanten justeres hvis det blir for lite eller for mye "kaos".
B20	Dribling	10	
C2	Pasning og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	30	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

### Avsluttende kommentarer

Når disse femten øktene er unnagjort kan dere begynne på økt 1 igjen. Øvelsene vil da være kjent for spillerne og det vil gå mindre tid til organisering. Avhengig av ferdighetene i spillergruppen kan dere da bygge videre på øvelsene, for eksempel ved å trene andre pasnings- og/eller mottaksteknikker enn første gang. Husk imidlertid at det er viktig å repetere de grunnleggende teknikkene (som innsidepasning) også. Øktene i treningsplanen for 8-10 år kan i stor grad benyttes også for spillere på 6-7, men enkelte av de alternative øvelsene fra Trenerkort 2 kan være for vanskelige.