

Alder: 8-10 år

Antall treninger per uke: 1

Treningslengde: 60 min.

Hvilke pakker trenger jeg? Øvelsene i denne treningsplanen er hentet fra Trenerkort 2, 3, 4, 5 og 6. Mer detaljerte instruksjonsmomenter til ulike ferdigheter finnes i Trenerkort 7.

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 vil gå med en del tid til å forstå og komme i gang med øvelsene. Treningsplanen for alderstrinnene 6-7 år kan også benyttes for 8-10 år og i dette forslaget er det derfor brukt en del andre øvelser enn i forslaget for 6-7 år. I tillegg er det enkelte steder satt opp en alternativ øvelse fra andre Trenerkort i rødt.

Valg av oppvarmingsøvelser

Her anbefaler vi 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.

| Føring | Pasning/overlevering | Ballfølelse/demping |
|--------|----------------------|---------------------|
| B7 | A15 | A6 |
| B14 | A16 | B2 |
| B22 | A22 | B3 |
| | G22 | |

Valg av spilløvelser – øvelse I1 med mål eller I8

For de yngre spillerne er det viktig å få 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 og lek rundt 60 % av tiden, mens den resterende tiden benyttes til oppvarming og tekniske øvelser (inkludert avslutninger). 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 og deretter kan hver spiller lage et dukkemål som de skal treffe med pasningen (A4). Her kan størrelsen på målet og avstanden til målet tilpasses slik at den enkelte spiller kan oppleve mestring og fremgang.

Tips - lekeøvelser

Det kan være vanskelig å holde alle spillerne konsentrert gjennom hele treningen. Vær derfor forberedt på å endre rekkefølgen på øvelsene eller legge til en lekeøvelse eller stafett.

Inne- og utetrening

Mange lag trener innendørs i små gymsaler på vinteren. 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 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. Kommentaren er generell og den enkelte trener kan derfor fokusere på enkle instruksjonsmomenter etter behov. Momenter for ulike ferdigheter finnes på kort i Trenerkort 7.

© 2017 Fotballtrening.no

| Økt 1 | | | |
|-------|---------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B2 | Oppvarming | 5 | Det tekniske temaet for treningen er pasninger. Treneren viser en innsidepasning som spillerne øver på i firkant. Deretter øver spillerne på å variere kraften i pasningen i veggpasningsøvelsen. |
| A4 | Pasning og mottak | 10 | |
| A15 | Veggpasning | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 2 | | | |
|-------|---------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B14 | Oppvarming | 5 | I den tekniske øvelsen øves det på demping/mottak. Fokus på fot og lår. Gjerne med begge bein. |
| A6 | Mottak og pasning | 10 | |
| C3 | Avslutning etter veggspill | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 3 | | | |
|-------|---------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B14 | Oppvarming | 5 | I den tekniske øvelsen øves det på demping/mottak. Fokus på fot og bryst. Gjerne med begge bein. |
| A6 | Mottak og pasning | 10 | |
| C3 | Avslutning etter veggspill | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 4 | | | |
|-------|---------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B2 | Oppvarming | 5 | Samme teknikkøvelse som på økt 1, men denne gangen fokuseres det mer på mottaket (enten med fotsålen eller innsiden). |
| A4 | Pasning og mottak | 10 | |
| C3 | Avslutning etter veggspill | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 5 | | | |
|-------|---------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B14 | Oppvarming | 5 | I føringsøvelsen er det viktig at spillerne prøver å se opp innimellom. I konkurranseøvelsen får spillerne øve på å føre under press. |
| B9 | Føring | 10 | |
| J16 | Stafett – føring | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 6 | | | |
|--------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B2 | Oppvarming | 5 | Fokus på god kontroll på ballen under føring og at spillerne ser opp innimellom. |
| B17 | Føring, pasning og mottak | 10 | |
| D3 | Føre og avslutte | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 7 | | | |
|--------------|---------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B14 | Oppvarming | 5 | Pass på avstanden mellom kjeglene på B22 og unngå kø ved å lage flere løyper. |
| B22 | Føre, drible og se opp | 10 | |
| B21 | Dribling | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 8 | | | |
|--------------|---------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| A22 | Oppvarming | 5 | Samme dribleøvelse som sist. På skuddøvelsen må det legges godt til rette for skudd etter passering av kjeglen. |
| B22 | Føre, drible og se opp | 10 | |
| D3 | Føre og avslutte | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 9 | | | |
|--------------|-----------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B29 | 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 7) som de kan prøve på teknikkøvelsen. |
| B32 | Mottak, vending og pasning | 10 | |
| D5 | Føre, finte og avslutte | 10 | |
| | Spill (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 10 | | | |
|---------------|---------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B2 | Oppvarming | 5 | Spillerne repeterer vendingsøvelsen fra sist. På skuddøvelsen er det viktig å legge ballen godt til rette for avslutning. |
| B32 | Mottak, vending og pasning | 10 | |
| D8 | Vending og avslutning | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 11 | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| A4 | Oppvarming | 5 | En enkel finteøvelse. Vis et par alternativer (for eksempel kroppsfinte og skuddfinte – beskrivelse av finter finnes på kort T36-T47 i Trenerkort 7) som spillerne kan prøve seg på. |
| B24 | Finter med kjepler som motstand | 10 | |
| J4 | Spurt og reaksjonsevne | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 12 | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B14 | Oppvarming | 5 | Finter er temaet igjen og det blir også trening på avslutning etter finte. Husk igjen at en god tilrettelegging før avslutning er viktig. |
| B31 | Finter med passiv motstand og vending | 10 | |
| D5 | Føre, finte og avslutte | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 13 | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|-----------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| A4 | Pasning og mottak | 15 | Fokus på pasning og mottak. |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 40 | |
| J9 | Stafett med skudd | 5 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 14 | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|--------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| A4 | Pasning og mottak | 5 | Spillerne øver på pasning og mottak. |
| B17 | Føring, pasning og mottak | 10 | |
| J9 | Stafett med skudd | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 15 | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B14 | Oppvarming | 5 | Fokus på føring og dribling. Det er viktig at spillerne ser opp og orienterer seg på begge teknikkøvelsene. |
| B17 | Føring, pasning og mottak | 10 | |
| B21 | Dribling | 10 | |
| | Spill/lek (se innledning for forslag) | 35 | |
| | © 2017 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 også trene på langpasninger under pasningsøktene. Se også treningsplan 6-7 år for alternative økter.