

Alder: 11-12 år

Antall treninger per uke: 2

Treningslengde: 60 min.

Hvilke pakker trenger jeg? Øvelsene til de 17 første øktene i denne treningsplanen er hentet fra Trenerkort 1 og Trenerkort 2. Øktene 18-30 inneholder noe taktisk trening og her er det derfor også hentet noen få øvelser fra Trenerkort 4. Disse øvelsene er markert med rødt. Det er i disse tilfellene også angitt en alternativ øvelse fra Trenerkort 1 eller 2 som er skrevet i svart.

Valg av oppvarmingsøvelser

Det er stort sett ikke satt opp oppvarmingsøvelser til de ulike øktene under. I stedet vises det her innledningsvis til noen oppvarmingsøvelser som dere kan bruke. Velg gjerne oppvarmingsøvelser som passer til temaet for dagens trening.

| Føring | Pasning | Ballfølelse |
|--------|---------|-------------|
| A7 | A19 | B1 |
| B4 | A21 | |
| B6 | A27 | |
| B8 | G22 | |

Valg av spilløvelser

På flere av øktene er det ikke satt opp en spesifikk spilløvelse. Til disse øktene kan dere velge spilløvelse ut fra hva dere mener laget bør trene mer på i spillsituasjon. Innledningsvis har vi derfor satt opp en liste over hvilke spilløvelser som passer best for noen ulike formål. Samtidig bør dere sørge for at øvelsen har en viss tilknytning til dagens tema.

| Fokus på ... | Øvelsesnr | Øvelsetittel |
|---------------------|--------------------------------|---|
| ...pasningsspill | I21 alternativ 3 I7 | Vanlig spill – spillvarianter 1 Spill med pasningsdukkemål |
| ...bredde i spillet | I22 alternativ 5 I11 | Vanlig spill – spillvarianter 2 Vanlig mål og dukkemål |
| ...sideforskyvning | I14 I15 G30 | Spill med 4 mål Spill med 4 mål Midtbanen i forsvar og angrep |
| ...overtallsspill | I8 I13 | Spill med overtall i angrep Spill med angreps- og forsvarssone |

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

I dette oppsettet er det i utgangspunktet satt opp spill i litt mer enn en tredjedel av tiden, tekniske øvelser i omtrent en tredjedel av tiden, mens oppvarming og avslutningsøvelser legger beslag på resten av tiden. Fordelingen varierer imidlertid noe ut fra hva som passer med temaene for de ulike øktene. Hvis det er ønskelig å bruke mer tid på for eksempel spill så kan dere redusere tiden på en annen øvelse eller utelate en annen øvelse.

Kommentarer

Til hver av treningsøktene er det en kort kommentar som beskriver økten. Kommentaren er generell og den enkelte trener kan derfor tilpasse økten til mer spesifikke ferdigheter/tema som det ønskes å fokusere på.

Gjennomføring av treningsplanen

Når disse øktene er unnagjort kan dere begynne på økt 1 igjen. 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 treningsplanene for 6-7 år og 8-10 år kan til en viss grad også benyttes. Styrke-, kondisjonstrening og lignende kan gjennomføres som supplement til treningsplanen eller som en integrert del av treningsplanen gjennom tilpasning av øvelsene, for eksempel gjennom justering av intensiteten i øvelsene.

© 2010 Fotballtrening.no

| Økt 1 | | | |
|-------|--------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Hovedtemaet for treningen er pasningsspill. A2 er en enkel pasningsøvelse og fokus kan derfor være på teknisk utførelse. |
| A2 | Pasning og mottak | 15 | |
| C2 | Veggspill og skudd | 10 | |
| | Spilløvelse | 25 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 2 | | | |
|-------|----------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Vi fortsetter å fokusere på pasningsspill. |
| A23 | Pasning og mottak i sirkel | 15 | |
| C2 | Veggspill og skudd | 10 | |
| | Spilløvelse | 25 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 3 | | | |
|--------|--------------------------------------|-----|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | På denne økten fokuseres det på mottak av ball i luften og volleypasning. |
| A1/A12 | Demping og kontroll og Volleypasning | 15 | |
| I7 | Spill med pasningsdukkemål | 15 | |
| | Spilløvelse | 20 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 4 | | | |
|-------|----------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | På denne økten fokuseres det på mottaket og tilrettelegging for pasning. |
| A4 | Pasning og mottak | 15 | |
| C3 | Avslutning etter veggspill | 10 | |
| | Spilløvelse | 25 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 5 | | | |
|-------|----------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Fokuset er på medtaket. Kombinasjonen av gode pasninger og effektive medtak vil legge et godt grunnlag for et godt angrepsspill. I den første spilløvelsen vil dette belønnes. |
| A10 | Pasning og medtak | 15 | |
| I7 | Spill med pasningsdukkemål | 15 | |
| | Spilløvelse | 20 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 6 | | | |
|--------------------------|-----------------------|------------|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Langpasning er for mange en krevende pasning. Fokus bør være på halvtliggende vristspark. Mange har problemer med å få til denne teknikken og det bør brukes god tid på individuell instruksjon. Se T13 for en grundig beskrivelse av teknikken. Det anbefales å legge mindre vekt på mottaket innledningsvis. Pass på at avstanden mellom spillerne ikke blir for stor. Det viktigste er at tilslaget blir riktig. Når tilslaget er riktig vil lengden på pasningen nesten komme av seg selv. Alternativ øvelse er A8 og da kan langpasningen slås mot mål. |
| A2 | Langpasning og mottak | 20 | |
| | Spilløvelse | 30 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | | |

| Økt 7 | | | |
|--------------------------|-----------------------|------------|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Vi fortsetter å fokusere på halvtliggende vristspark. Husk fortsatt at avstanden mellom spillerne ikke blir for stor. Det viktigste er at tilslaget blir riktig. Når tilslaget er riktig vil lengden på pasningen nesten komme av seg selv. Alternativ øvelse er A8 og da kan langpasningen slås mot mål. |
| A2 | Langpasning og mottak | 20 | |
| | Spilløvelse | 30 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | | |

| Økt 8 | | | |
|--------------------------|-----------------------|------------|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Tredje økt med fokus på halvtliggende vristspark. De fleste vil trolig fortsatt slite med å få til et godt tilslag flere ganger på rad, men vi fortsetter å repetere samtidig som det også fokuseres på mottak av langpasninger. |
| A2 | Langpasning og mottak | 20 | |
| | Spilløvelse | 30 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | | |

| Økt 9 | | | |
|--------------------------|---------------|------------|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B1/B2 | Ballfølelse | 10 | Hovedtemaet er ballkontroll. Husk å ha nok baller. På to av øvelsene må spillerne ha én ball hver. Spillerne må klare å se opp innimellom samtidig som de har kontroll på ballen. Pass på at 1 mot 1-øvelsen i utgangspunktet organiseres med spillere på omtrent samme nivå, men bytt gjerne på parene underveis for å gi nye utfordringer. Hvis gruppen er stor kan gjerne halve gruppen gjøre B8, mens resten gjør G2. Da blir det minst mulig venting på G2. |
| B8 | Føring | 15 | |
| G2 | 1 mot 1 | 15 | |
| | Spilløvelse | 20 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | | |

| Økt 10 | | | |
|--------------------------|---------------|------------|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B1/B2 | Ballfølelse | 10 | Hovedtemaet er nok en gang ballkontroll og økten er identisk med den forrige. Husk å ha nok baller. |
| B8 | Føring | 15 | |
| G2 | 1 mot 1 | 20 | |
| | Spilløvelse | 25 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | | |

| Økt 11 | | | |
|--------|--------------------------|-----|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B25 | Føre, finte og vende | 10 | Fokuset er på føring og dribling. I dribleøvelsen er det viktig at spillerne klarer å se opp innimellom samtidig som de har kontroll på ballen. |
| B22 | Dribling | 10 | |
| D1 | Dribling og avslutning | 15 | |
| | Spilløvelse | 25 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 12 | | | |
|--------|--------------------------|-----|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| B25 | Føring | 10 | Samme tema som sist, men med en annen dribleøvelse. |
| B20 | Dribling | 10 | |
| D1 | Dribling og avslutning | 15 | |
| | Spilløvelse | 25 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 13 | | | |
|--------|--------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Hovedtemaet er finter. Se kort T29 fra Trenerkort 5 for generelle instruksjonsmomenter for finter. Nærmere beskrivelse av de enkelte fintene er på kort T36-T47 i Trenerkort 5. B23 er en enkel øvelse for å øve inn fintene, og deretter en øvelse hvor spilleren må velge mellom å bruke medspiller og å drible. |
| B23 | Finter mot kjegle | 15 | |
| G13 | 2 mot 1 | 10 | |
| | Spilløvelse | 25 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 14 | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Samme tema som sist, men en vanskeligere finteøvelse. |
| B31 | Finter med passiv motstand og vending | 15 | |
| G13 | 2 mot 1 | 10 | |
| | Spilløvelse | 25 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 15 | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Vi fortsetter å øve på finter, men bygger på ved at det nå også blir aktiv motstand i 1 mot 1-øvelsen. |
| B31 | Finter med passiv motstand og vending | 15 | |
| G2 | 1 mot 1 | 15 | |
| | Spilløvelse | 20 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 16 | | | |
|--------|----------------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Temaet er vending. Se kort T29 i Trenerkort 5 for generelle instruksjonsmomenter for vendinger. Nærmere beskrivelse av de enkelte vendingene er på kort T30-T35 i Trenerkort 5. Vendingene øves inn uten motstand, men spillerne bør øve inn en tempoøkning (et rykk) etter vending. |
| B27 | Vending | 15 | |
| D10 | Bevegelse, vending og avslutning | 15 | |
| | Spilløvelse | 20 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 17 | | | |
|--------|----------------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Vi fortsetter å fokusere på vendinger. |
| B29 | Føring og vending | 15 | |
| D10 | Bevegelse, vending og avslutning | 15 | |
| | Spilløvelse | 20 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

De neste øktene vil i noen grad fokusere på taktisk trening.

| Økt 18 | | | |
|--------|-------------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Hovedtemaet her er midtbanens oppgaver. I denne økten er fokuset på oppgaver i angrep og det bør ikke brukes tid på instruksjon i de defensive oppgavene før øvelsen er blitt mer kjent. |
| G30 I4 | Midtbanen i forsvar og angrep | 20 | |
| D1 | Føring/dribling og avslutning | 15 | |
| | Spilløvelse | 15 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 19 | | | |
|--------|-------------------------------|-----|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Samme økt som sist, men nå er G30 kjent og det kan fokuseres mer på instruksjonsmomenter. |
| G30 I4 | Midtbanen i forsvar og angrep | 20 | |
| D1 | Føring/dribling og avslutning | 15 | |
| | Spilløvelse | 15 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

Etter disse to angrepsøktene blir det fokus på forsvaret på de neste fem, før fokuset skiftes tilbake til angrep. Kampene i sesongen bør også brukes aktivt til å forbedre seg taktisk for 11'er-fotball både offensivt og defensivt, spesielt gjelder dette for siste års lillegutt/-jente (12 år).

| Økt 20 | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 5 | I denne økten er målet å gi noen enkle instruksjoner for forsvarsarbeid. I 4 mot 2-øvelsen kan spillerne spille uten instruksjon, men observer hva de evt. gjør feil og ta det med til neste øvelse. På øvelse G17 bør gruppen deles hvis det er mange spillere i gruppen. Her må spillerne få mer direkte veiledning og det bør fokuseres på valgene som forsvarerne gjør. |
| G22 | 4 mot 2 i firkant | 10 | |
| G17 | 3 mot 2 | 15 | |
| F9 | Fotarbeid | 10 | |
| | Spilløvelse | 20 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | 60 | |

| Økt 21 | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Fokus på førsteforsvarerrollen. 4 mot 2-øvelsen brukes på flere økter på rad. I denne økten kan de prøve seg frem selv, mens det kan fokuseres mer på plasseringen på de kommende øktene. Gi likevel innspill som øker spillernes bevissthet rundt handlingene. I G12 er forsvareren alene, det vil si at det blir fokus på å fjerne pasningsalternativet og å lede riktig. |
| G22 | 4 mot 2 i firkant | 15 | |
| G12 | 2 mot 1 | 15 | |
| F9 | Fotarbeid | 15 | |
| | Spilløvelse | 30 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | 60 | |

| Økt 22 | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Fokus på første- og andreforsvarerrollen. I G17 er det to forsvarere og det kan også trenes på relasjonen mellom første- og andreforsvareren (i motsetning til G12 på forrige økt). |
| G22 | 4 mot 2 i firkant | 15 | |
| G17 | 3 mot 2 | 15 | |
| | Spilløvelse | 20 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | 60 | |

| Økt 23 | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-----------|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | G30/I4 ble brukt på økt 18 og 19, men da med fokus på det offensive. Etter flere økter med fokus på det defensive bør dette fungere bedre og det bør være vanskeligere for det angripende lag å bryte gjennom. |
| G22 | 4 mot 2 i firkant | 15 | |
| G30 I4 | Midtbanen i forsvar og angrep | 15 | |
| | Spilløvelse | 30 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | 60 | |

| Økt 24 | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-----------|---------------------------------|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Samme fokus som på forrige økt. |
| G22 | 4 mot 2 i firkant | 15 | |
| G30 I4 | Midtbanen i forsvar og angrep | 15 | |
| | Spilløvelse | 30 | |
| © 2010 Fotballtrening.no | | 60 | |

| Økt 25 | | | |
|--------|---|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | De neste øktene fokuserer på angrepsspillet. På denne økten er det fokus på gode pasninger og god bevegelse, det vil si presise pasninger i bevegelsesbanen til mottaker. I tillegg trenes det på innlegg. |
| A27 | Pasningsøvelser 2 og 2 (beskrivelse 2 og 3) | 15 | |
| H7 | Pasning, innlegg og bevegelse | 20 | |
| | Spilløvelse | 15 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 26 | | | |
|--------|-------------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Fokuset er nok en gang på å få inn gode bevegelser og pasninger. |
| A30 | Pasninger i løpet | 15 | |
| H7 | Pasning, innlegg og bevegelse | 15 | |
| | Spilløvelse | 20 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 27 | | | |
|--------|--------------------------|-----|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | I denne økten kommer det motstand inn i avslutningsøvelsen. Hvis det blir dårlig flyt i 3 mot 2 kan antall forsvarspillere reduseres til 1 i starten. |
| A30 | Pasninger i løpet | | |
| G17 | 3 mot 2 | 15 | |
| | Spilløvelse | 35 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 28 | | | |
|--------|-------------------------------|-----|--|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Både G30 og G17 er nå en kjente øvelser og bør derfor flyte bra med gode bevegelser og gode pasninger. |
| G30 I4 | Midtbanen i forsvar og angrep | 20 | |
| G17 | 3 mot 2 | | |
| | Spilløvelse | 30 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 29 | | | |
|--------|-------------------------------|-----|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Alle øvelsene i økten er brukt tidligere og fokus kan være på instruksjonsmomenter. |
| G30 I4 | Midtbanen i forsvar og angrep | 20 | |
| G17 | 3 mot 2 | 15 | |
| | Spilløvelse | 25 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |

| Økt 30 | | | |
|--------|--------------------------|-----|---|
| Nr | Tittel | Tid | Kommentarer |
| | Oppvarming | 10 | Selv om det er sterkt overtall i 8 mot 3-øvelsen er det avgjørende med gode bevegelser og pasninger for å få flyt. Avslutningsøvelsen er kjent fra tidligere. |
| G34 I4 | 8 mot 3 | 15 | |
| G17 | 3 mot 2 | 15 | |
| | Spilløvelse | 30 | |
| | © 2010 Fotballtrening.no | 60 | |