

Alder: 11-12 år Antall treninger per uke: 2 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 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
B7	A15	B2
B14	A16	B3
B22	A22	
	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	Øvelsestittel
...pasningsspill	I7	Spill med pasningsdukkemål
...bredde i spillet	I11	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.

© 2017 Fotballtrening.no

Økt 1			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Hovedtemaet for treningen er pasningsspill. A4 er en enkel pasningsøvelse og fokus kan derfor være på teknisk utførelse.
A4	Pasning og mottak	15	
C3	Avslutning etter veggspill	10	
	Spilløvelse	25	
	© 2017 Fotballtrening.no	60	

Økt 2			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Vi fortsetter å fokusere på pasningsspill.
A23	Pasning og mottak i sirkel	15	
C3	Avslutning etter veggspill	10	
	Spilløvelse	25	
	© 2017 Fotballtrening.no	60	

Økt 3			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	På denne økten fokuseres det på mottak av ball i luften og volleypasning.
A6	Mottak og pasning	15	
I7	Spill med pasningsdukkemål	15	
	Spilløvelse	20	
	© 2017 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	
	© 2017 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	
	© 2017 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.
A10	Langpasning og medtak	20	
	Spilløvelse	30	
© 2017 Fotballtrening.no		60	

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.
A10	Langpasning og medtak	20	
	Spilløvelse	30	
© 2017 Fotballtrening.no		60	

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.
A10	Langpasning og medtak	20	
	Spilløvelse	30	
© 2017 Fotballtrening.no		60	

Økt 9			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
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.
B17	Føring, pasning og mottak	15	
G2	1 mot 1	15	
	Spilløvelse	20	
© 2017 Fotballtrening.no		60	

Økt 10			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B2	Ballfølelse	10	Hovedtemaet er nok en gang ballkontroll og økten er identisk med den forrige. Husk å ha nok baller.
B17	Føring, pasning og mottak	15	
G2	1 mot 1	20	
	Spilløvelse	25	
© 2017 Fotballtrening.no		60	

Økt 11			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B22	Dribling	10	Fokuset er på føring og dribling. Det er viktig at spillerne klarer å se opp innimellom samtidig som de har kontroll på ballen.
B21	Dribling	10	
D3	Føre og avslutte	15	
	Spilløvelse	25	
	© 2017 Fotballtrening.no	60	

Økt 12			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B22	Dribling	10	Samme tema og øvelser som sist.
B21	Dribling	10	
D3	Føre og avslutte	15	
	Spilløvelse	25	
	© 2017 Fotballtrening.no	60	

Økt 13			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Hovedtemaet er finter. Se kort T29 fra Trenerkort 7 for generelle instruksjonsmomenter for finter. Nærmere beskrivelse av de enkelte fintene er på kort T36-T47 i Trenerkort 7. B24 er en enkel øvelse for å øve inn fintene, og deretter en øvelse hvor spilleren må velge mellom å bruke medspiller og å drible.
B24	Finter med kjepler som motstand	15	
G13	2 mot 1	10	
	Spilløvelse	25	
	© 2017 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	
	© 2017 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	
	© 2017 Fotballtrening.no	60	

Økt 16			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Temaet er vending. Se kort T29 i Trenerkort 7 for generelle instruksjonsmomenter for vendinger. Nærmere beskrivelse av de enkelte vendingene er på kort T30-T35 i Trenerkort 7. Vendingene øves inn uten motstand, men spillerne må i forkant orientere seg om hvor medspilleren er.
B28	Vending og orientering	15	
D10	Bevegelse, vending og avslutning	15	
	Spilløvelse	20	
	© 2017 Fotballtrening.no	60	

Økt 17			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Vi fortsetter å fokusere på vendinger. Spillerne bør gjøre et rykk etter vendingen.
B29	Føring og vending	15	
D10	Bevegelse, vending og avslutning	15	
	Spilløvelse	20	
	© 2017 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	Midtbanen i forsvar og angrep	20	
D3	Føre og avslutte	15	
	Spilløvelse	15	
	© 2017 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	Midtbanen i forsvar og angrep	20	
D3	Føre og avslutte	15	
	Spilløvelse	15	
	© 2017 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 spill på større bane 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. Halve gruppen kan f.eks. gjøre F12 og deretter bytte. I G17 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	
F12	Sidelengs bevegelse	10	
	Spilløvelse	20	
© 2017 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	
F12	Sidelengs bevegelse	15	
	Spilløvelse	30	
© 2017 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	
© 2017 Fotballtrening.no		60	

Økt 23			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	G30 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	Midtbanen i forsvar og angrep	15	
	Spilløvelse	30	
© 2017 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	Midtbanen i forsvar og angrep	15	
	Spilløvelse	30	
© 2017 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.
A30	Pasninger i løpet	15	
H8	Pasning, innlegg og bevegelse	20	
	Spilløvelse	15	
	© 2017 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	
H8	Pasning, innlegg og bevegelse	15	
	Spilløvelse	20	
	© 2017 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	
	© 2017 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	Midtbanen i forsvar og angrep	20	
G17	3 mot 2		
	Spilløvelse	30	
	© 2017 Fotballtrening.no	60	

Økt 29			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Øvelsene i økten er brukt tidligere og fokus kan være på instruksjonsmomenter.
G30	Midtbanen i forsvar og angrep	20	
G17	3 mot 2	15	
	Spilløvelse	25	
	© 2017 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	8 mot 3	15	
G17	3 mot 2	15	
	Spilløvelse	30	
	© 2017 Fotballtrening.no	60	