

**Alder: 13-17 år**

**Antall treninger per uke: 2**

**Treningslengde: 90 min.**

**Hvilke pakker trenger jeg?** Øvelsene i denne treningsplanen er hentet fra Trenerkort 1, 2, 3 og 4. Mer detaljerte instruksjonsmomenter til ulike ferdigheter finnes i Trenerkort 5.

## 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	Øvelsestittel
...pasningsspill	I7	Spill med pasningsdukkemål
...bredde i spillet	I11 I12	Vanlig mål og dukkemål Spill med frisone til innlegg
...raske overganger	G39 I16	Kontring Spill med pasninger fremover
...sideforskyvning	G30 G31	Midtbanen i forsvar og angrep Forsvarsleddet i forsvar
...overtallsspill	I8 I13	Spill med overtall i angrep Spill med angreps- og forsvarssone
...mannsmarkering	I19	Spill med frimerke

## 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, 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. Kommentarene passer ofte best for de yngste lagene (13-14 år) siden teknikker og øvelser vanligvis er mer kjent for de eldre spillerne og man der kan bruke mindre tid på å bli kjent med øvelsene/teknikkene.

## Gjennomføring av treningsplanen

Når de 30 øktene er gjennomført kan dere begynne på nytt med økt 1, gjerne med justeringer ut fra hvordan øvelsene fungerte første gang. 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.

# Fotballtrening.no

<b>Økt 1</b>			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Hovedtemaet for treningen er pasningsspill. Først er det en grunnleggende pasningsøvelse, deretter blir hensynet til medspillerens bevegelse tatt med før det kommer inn motstand. Spilløvelsen kan være en vanlig spilløvelse, men fokuser gjerne på pasninger og bevegelse.
A2	Pasning og mottak	15	
A30	Pasninger i løpet	10	
G34	Spill 8 mot 3	15	
	Spilløvelse	20	
C2	Veggspill og skudd	15	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

<b>Økt 2</b>			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Vi fortsetter å fokusere på pasningsspill og bruker stort sett de samme øvelsene som sist. Øvelsene bør nå være kjent for spillerne og det kan fokuseres mer på den tekniske utførelsen av pasningene, samt bevegelsene.
A4	Pasning og mottak	15	
A30	Pasninger i løpet	15	
G34	Spill 8 mot 3	15	
	Spilløvelse	20	
C2	Veggspill og skudd	15	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

<b>Økt 3</b>			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	På denne økten fokuseres det på mottaket.
A4	Pasning og mottak	20	
I7	Spill med pasningsdukkemål	20	
	Spilløvelse	20	
C12	Pasninger og avslutning	15	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

<b>Økt 4</b>			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	På denne økten fokuseres det på medtak. Kombinasjonen av gode pasninger og effektive medtak vil legge grunnlaget for et godt angrepsspill. I den første spilløvelsen vil dette belønnes.
A10	Pasning og medtak	20	
I7	Spill med pasningsdukkemål	20	
	Spilløvelse	20	
C12	Pasninger og avslutning	15	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

<b>Økt 5</b>			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Det fokuseres videre på medtaket.
A10	Pasning og medtak	20	
I7	Spill med pasningsdukkemål	20	
	Spilløvelse	20	
C2	Veggspill og skudd	15	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

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 i Trenerkort 5 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.
I6	Spill med føring over linje	20	
A9	Langpasning og mottak	20	
	Spilløvelse	20	
C15	Angripernes bevegelse	15	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

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 lengde på pasningene nesten komme av seg selv.
I6	Spill med føring over linje	20	
A9	Langpasning og mottak	20	
	Spilløvelse	20	
C15	Angripernes bevegelse	15	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

Økt 8			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
	Oppvarming	10	Tredje økt med fokus på halvtliggende vristspark. Trolig vil flere 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. Bruk gjerne halvtliggende vristspark som teknikk på oppspillspasningen på innleggsøvelsen.
I1	3 mot 3 og 4 mot 4	20	
A9	Langpasning og mottak	20	
	Spilløvelse	20	
H7	Pasning, innlegg og bevegelse	15	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

Økt 9			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	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.
B8	Føring	15	
G1	1 mot 1	20	
D1	Føring/dribling og avslutning	15	
	Spilløvelse	25	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

Økt 10			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	Ballfølelse	10	Hovedtemaet er nok en gang ballkontroll og økten er identisk med den forrige. Husk å ha nok baller.
B8	Føring	15	
G1	1 mot 1	20	
D1	Føring/dribling og avslutning	15	
	Spilløvelse	25	
	© 2010 Fotballtrening.no	85	

<b>Økt 11</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
B9	Føring	10	Fokuset er på føring og dribling. I dribleøvelsen er det avgjørende at spillerne klarer å se opp innimellom samtidig som de har kontroll på ballen.
B20	Dribling	20	
I6	Spill med føring over linje	20	
D1	Føring/dribling og avslutning	15	
	Spilløvelse	20	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 12</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
B9	Føring	10	Omtrent samme økt som sist, men en litt vanskeligere dribleøvelse.
B21	Dribling	25	
D1	Føring/dribling og avslutning	15	
	Spilløvelse	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 13</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Hovedtemaet er finter. Se kort T29 i Trenerkort 5 for generelle instruksjonsmomenter for finter. Nærmere beskrivelse av de enkelte fintene er på kort T36-T47 i Trenerkort 5. Først en enkel øvelse for å øve inn fintene, deretter en øvelse der konkurranseelementet kommer inn selv om motstanden er passiv, og til slutt valget mellom å bruke medspiller og å drible.
B23	Finter mot kjeGLE	20	
B26	Først til kjeGlen	15	
G12	2 mot 1 over linje	15	
	Spilløvelse	25	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 14</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Samme økt som sist.
B23	Finter mot kjeGLE	20	
B26	Først til kjeGlen	15	
G12	2 mot 1 over linje	15	
	Spilløvelse	25	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 15</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Vi fortsetter å øve på finter, men nå blir det også noen øvelser med mer aktiv motstand. Spilløvelsen er en intensiv øvelse som bør gi mange avslutningsmuligheter.
B31	Finter med passiv motstand og vending	20	
G40	Skjerming	10	
D4	Finte og avslutte	10	
D7	Alene mot keeper	10	
I3	Avslutninger i spill	25	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 16</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	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. Først gjøres en enkel vendingøvelse for å få inn teknikken, deretter må spillerne orientere seg før de vender, mens det i siste øvelse også kan stilles krav til tempoet i vendingen og avslutningen.
B27	Vending	20	
B28	Vending og orientering	10	
D9	Mottak, vending og avslutning	15	
I3	Avslutninger i spill	30	
© 2010 Fotballtrening.no		<b>85</b>	

<b>Økt 17</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Vi fortsetter å fokusere på vendinger.
B29	Føring og vending	15	
B32	Mottak, vending og pasning	15	
D9	Mottak, vending og avslutning	15	
	Spilløvelse	30	
© 2010 Fotballtrening.no		<b>85</b>	

De neste øktene vil i større grad fokusere på taktisk trening. Hvis laget har startet dette programmet i januar, vil vi nå ha kommet til mars.

<b>Økt 18</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Hovedtemaet her er midtbanens oppgaver. I denne økten er fokuset på oppgaver i angrep og med de yngste spillerne bør det ikke brukes tid på instruksjon i de defensive oppgavene i G30 før øvelsen er blitt mer kjent. I avslutningsøvelsen får spillerne øvd på løp som også er nyttig andre steder på banen.
B22	Føre, drible og se opp	15	
G30	Midtbanen i forsvar og angrep	20	
C19	Diagonal- og blindsideløp	15	
	Spilløvelse	25	
© 2010 Fotballtrening.no		<b>85</b>	

<b>Økt 19</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Øvelsene er de samme som sist, men nå er øvelsene kjent og det kan fokuseres mer på instruksjonsmomenter.
B22	Føre, drible og se opp	15	
G30	Midtbanen i forsvar og angrep	20	
C19	Diagonal- og blindsideløp	15	
	Spilløvelse	25	
© 2010 Fotballtrening.no		<b>85</b>	

Etter disse to angrepsøktene blir det fokus på forsvaret på de neste fem, før fokuset skiftes tilbake til angrep i tiden frem mot seriestart. Treningskampene må også brukes aktivt til å forbedre seg taktisk både offensivt og defensivt.

<b>Økt 20</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	I denne økten er målet å gi noen enkle instruksjoner for forsvarsarbeid. 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. På øvelse G17 bør gruppen deles hvis det er mange spillere i gruppen. Her må spillerne få mange instruksjoner og det bør fokuseres på valgene som forsvarerne gjør. Gi også korte innspill hvis angrepsspillerne har glemt det de lærte sist.
G22	4 mot 2 i firkant	15	
G17	3 mot 2	20	
F9	Fotarbeid	10	
I13	Spill med angreps- og forsvarssone	30	
© 2010 Fotballtrening.no		<b>85</b>	

<b>Økt 21</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Fokus på førsteforsvarerrollen. 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		<b>85</b>	

<b>Økt 22</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Fokus på første- og andreforsvarerrollen. I G15 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	
G15	2 mot 2	20	
F9	Fotarbeid	10	
	Spilløvelse	30	
© 2010 Fotballtrening.no		<b>85</b>	

<b>Økt 23</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Fokus på forsvarsleddet defensivt.
G22	4 mot 2 i firkant	15	
G31	Forsvarsleddet i forsvar	15	
F9	Fotarbeid	15	
	Spilløvelse	30	
© 2010 Fotballtrening.no		<b>85</b>	

<b>Økt 24</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Fokus på forsvarsleddet offensivt.
G22	4 mot 2 i firkant	15	
G28	Angrepsleddet i forsvar og forsvarsleddet i angrep	15	
F9	Fotarbeid	15	
	Spilløvelse	30	
© 2010 Fotballtrening.no		<b>85</b>	

<b>Økt 25</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	De siste øktene før seriestart brukes til å fokusere 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 øves det på innlegg.
A32	Bredde i spillet	20	
H7	Pasning, innlegg og bevegelse	20	
	Spilløvelse	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 26</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Fokuset er nok en gang på å få inn gode bevegelser og pasninger.
A28	Pasninger og bevegelse	20	
H8	Pasning, innlegg og bevegelse	20	
	Spilløvelse	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 27</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	I denne økten kommer det motstand inn i øvelsene. Hvis det blir dårlig flyt i 3 mot 3 kan antall forsvarspillere reduseres til 2 eller 1 i starten.
G18	3 mot 3	20	
G39	Kontring	20	
	Spilløvelse	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 28</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	G30 er nå en kjent øvelse og etter de forrige øktene bør øvelsen flyte bra med god bevegelse og gode pasninger. I G27 er det fokus på å komme hurtig i avslutningsposisjon og avslutte hurtig.
A32	Bredde i spillet	10	
G30	Midtbanen i forsvar og angrep	20	
G27	Hurtige avslutninger	15	
	Spilløvelse	30	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 29</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	Alle øvelsene i økten er brukt tidligere og fokus kan være på instruksjonsmomenter. Hvis det ønskes en mer krevende innleggsøvelse kan H10, H11 eller H12 benyttes.
G30	Midtbanen i forsvar og angrep	20	
H8	Pasning, innlegg og bevegelse	15	
G17	3 mot 2	15	
	Spilløvelse	25	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	

<b>Økt 30</b>			
<b>Nr</b>	<b>Tittel</b>	<b>Tid</b>	<b>Kommentarer</b>
	Oppvarming	10	På denne økten er det også øvelser som er benyttet før. C19 er ikke brukt på noen uker, men etter mye trening på pasninger og bevegelse bør øvelsen likevel flyte mye bedre enn tidligere.
G22	4 mot 2 i firkant	15	
C19	Diagonal- og blandsideløp	15	
G17	3 mot 2	15	
	Spilløvelse	30	
	© 2010 Fotballtrening.no	<b>85</b>	