

Innledning

Denne øvelsesbanken er ment som et verktøy for trenere i MKs barnefotballavdeling. Barnefotball inkluderer aldersgruppene fra 6 tom 12 år (miniavdeling og lillegutt/-jente).

Hensikten er å strukturere treningen og gi foreldretrenere et hjelpemiddel slik at øktene kan gjennomføres iht til klubbens sportsplan på de forskjellige årstrinnene og med det få en grønn tråd i arbeidet helt fra barna begynner å spille fotball.

I dette ligger det å gjøre seg kjent med karakteristiske trekk for årsklassen, treningsmomenter og planer. Man må også tenke denne planen som et utgangspunkt, men det er ikke tanken at alle lag skal gjennomføre alle treningene like. Det som er viktig er at når spillere forlater barnefotballen til fordel for ungdomsfotball, skal de ha vært igjennom de samme temaene og treningsmomentene.

For at denne planen skal fungere i praksis skal det avholdes trenersamlinger og kurs. Både for å forstå og bli trygg på de praktiske delene av planen, men like mye for å utvikle seg som trener.

NFF definerer barnefotballens tre pilarer:

- Fotball for alle
- Trygghet + mestring = trivsel
- Fair Play

I dette ligger det at man i barnefotball ikke har fokus på resultater, men på trivsel, engasjement, Fair Play og utvikling.



Differensiering og jevnbyrdighet

Trenings- og kamptilbudet skal i størst mulig grad tilpasses enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. En måte å løse dette på er gjennom hospitering. Det vil si at en spiller i perioder trener og eventuelt spiller kamper på lag i høyere årsklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Ingen spillere i barnefotballen skal forlate sitt alderslag. Differensiering betyr også at man på trening gir ulike utfordringer gjennom varierte aktiviteter. I tillegg kan man lage ekstra frivillige treninger og trene på tvers av lagene. Det viktigste er at barna møter utfordringer som de har mulighet til å mestre.

1/3- delsprinsippet er en god pekepinn på hvordan legge opp treningene. Det ideelle vil i løpet av et år være at spillere skal spille og trene:

- 1/3 av tida med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv
- 1/3 av tida med og mot spillere som er på samme nivå som en selv
- 1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling.

I kamp skal lagene være mest mulig jevnbyrdige og spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid. Dette kan variere litt fra kamp til kamp. Hvis f.eks. laget ditt møter «sterk» motstand vil det være naturlig å la de som har kommet lengst få mest spilletid, mens er laget ditt langt bedre kan spillere som ikke har nådd like langt ferdighetsmessig spille mer. Det skal likevel ikke forekomme at noen spillere sitter på benken hele kampen eller slipper til et lite halvminutt før slutt.

Tilnærming og valg av aktivitet:

- Stor aktivitet – ikke kø
- Læring gjennom aktiviteten – vis, ikke snakk
- Ikke for lange aktivitetssekvenser
- Lære regelverket gjennom å delta i spillet

Progresjon:

- Alltid utgangspunkt i spillernes nivå
- Introduser nye læringsmomenter i spillet – spesielt den relasjonelle delen
- Still krav til tid og rom
- Gi ros for valg og utførelse
- Motiver til egentrening

Tips i oppstarten:

- Vær tydelig til både foreldre og spillere i forhold til dine forventninger og krav. Sett standarden med en gang i forhold til at foreldre melder fra om forfall, at spillerne har tilfredsstillende utstyr (bla egen ball) og hva du forventer av spillere og foreldrene under trening. Dette gjør det enklere for deg som trener å kunne både planlegge og gjennomføre treningene.

Tilnærming og valg av aktivitet

- Progresjon i læringsmomentene og introduser nye
- Still større krav i trening av delferdigheter – vær tydelig i veiledning og instruksjon
- Still krav til valg og utførelse – forsterk når spillerne lykkes
- Bevisstgjøring av konsekvenser av gode og dårlige holdninger
- Ser jeg alle spillerne? Reflekter over egen trenepaksis

Organisering

- Tilby mer trening gjennom frivillighet og motivasjon
- Hospitering for de som har holdninger, motivasjon og ferdigheter. Men spillere skal aldri flyttes bort fra sitt alderslag
- Tilpass treningsinnholdet slik at de som ikke er kommet så langt i utviklingen opplever jevnbyrdighet.

Øvelsesbank

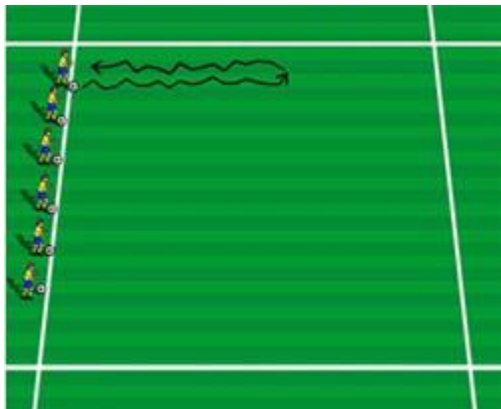
Denne samlingen er ikke komplett, men er ment som et godt utgangspunkt for å kunne sikre en grønn tråd gjennom treningsarbeidet til det enkelte lag. Gjenkjenningseffekten av øvelser vil være positiv for innlæringen. Øvelsene er hentet fra NFFs treningsverktøy, «treningsøkta.no». Der vil dere også kunne et rikt utvalg av andre øvelser og se flere av øvelsene i filmsnutter med god forklaring.

Øvelsene er inndelt i følgende kategorier:

1. Sjef over ballen: Ballkontroll
2. Spille med og mot: Pasning – mottak
3. Spille med og mot: Pasning – vending
4. Scoringstrening
5. Angrepsspill
6. Forsvarsspill
7. Smålagspill

1. Sjef over ballen – ballkontroll

Føre og vende med ball:



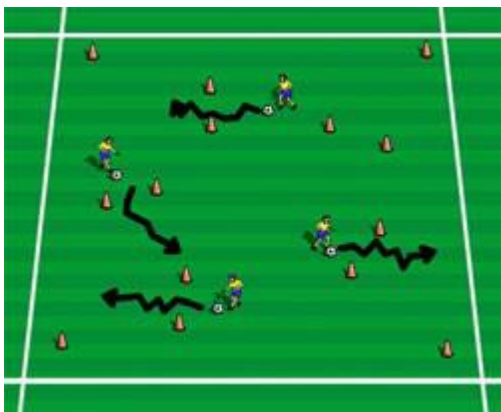
Organisering:

- Alle spillerne har hver sin ball. Føre til linje eller på signal og vende tilbake til utgangspunktet. Trener gir instruksjer i forhold til type vending, hvilken fot og tempo.

Læringsmomenter:

- Den tekniske utførelsen av den valgte vendinga
- Lavt tyngdepunkt – balanse.
- Få ballkontroll kjapt etter vending.
- Mange touch på ballen i føringa.

Føring gjennom porter:



Organisering:

- Banestørrelse ut fra antall spillere. Alle har hver sin ball. Mange kjeblemål innenfor den gitte banen. Føre ballen med kontroll gjennom portene i tilfeldig rekkefølge. Varier hvilken fot og tempoet i føringen.

Læringsmomenter:

- Ballkontroll – mange berøringer på ballen.
- Bruk forskjellige deler av foten – lek med touchen.
- Avstanden fra fot til ball – når mister jeg kontrollen?
- Legg inn litt konkurranseelementer.

Vende på signal:



Organisering:

- Hver sin ball innenfor en firkant. Trener knytter eksempelvis tall 1, 2, 3, 4 til bestemte vendinger.
- Spillerne fører ballen rundt og vender på signal.

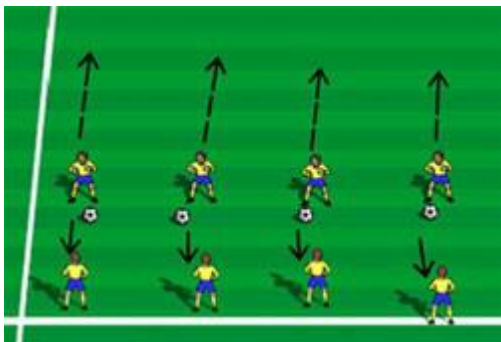
Læringsmomenter:

- Orientering – hva har jeg rundt meg.
- Tett ballkontroll hele veien, mange berøringer.
- Tempo ut av vendinga.

Variasjoner:

- Lag firkanten større/ mindre. Ha flere spillere inne på et trangere område.

2 og 2 – ballkontroll



Organisering:

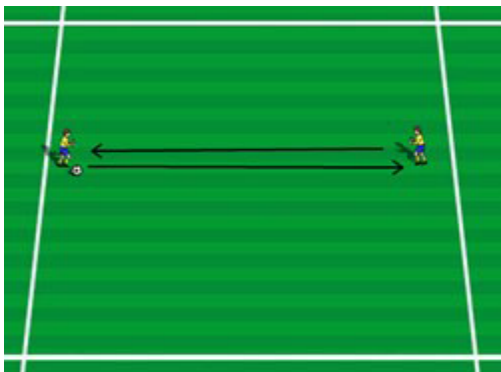
- To og to spillere sammen om en ball. Spillerne med ball stiller seg på rekke med makkeren rett ovenfor.
- Spillerne jobber med forskjellige typer ferdigheter: pasning-mottak, heading, demping, volley osv.
- Som progresjon kan man legge inn bevegelse.

Læringsmomenter:

- Jobbe med teknikker til den enkelte ferdigheten.
- Ved bevegelse må man fokusere på avstand og farten i ballen.

2. Spille med og mot: Pasning – mottak

Tilslag- og mottakstrening:



Organisering:

- 2 spillere på en ball slår pasninger frem og tilbake til hverandre med innsiden av foten. Minimum 2 touch for repetisjoner på mottak/ medtak

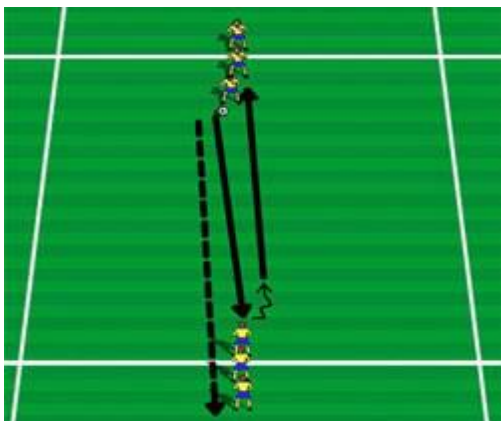
Læringsmomenter:

- Pasning: Treffpunkt fot og ball, standfot/ balanse.
- Mottak: Se på ball, møt ballen med foten langt framme, gi etter med foten, legg ballen til rette for neste trekk og orientere seg før mottaket

Variasjoner:

- Variere avstanden, legge inn touchbegrensning, utvide til 3 – 4 spillere sammen og bevege seg etter pasningen.

Mottak – pasning på løpende rekke



Organisering:

- Still opp to rekker mot hverandre (2 og 2).
- Første spiller med ball spiller over til motsatt og løper etter.
- Mottaker legger til rette på første touch og spiller ballen tilbake.

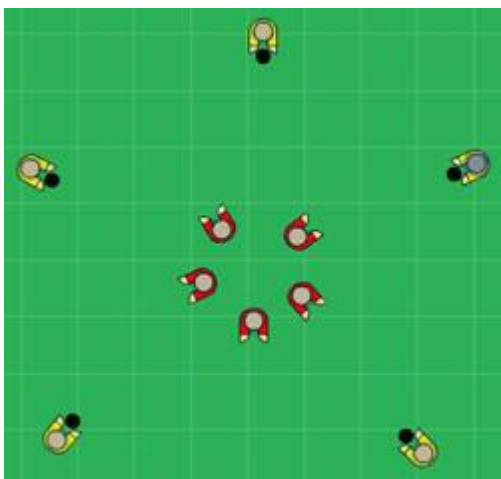
Læringsmomenter:

- Legge ballen til rette slik at pasningen kan slås på 2. touch.
- Treffpunkt på ball og retning på pasning.

Variasjoner:

- Øvelsen kan 3-deles: Føring. Føring halve avstanden – så pasning – mottak. Mottak – pasning. Øver både på føring , variasjon av pasningsavstand og mottak

Pasning i sirkel



Organisering:

- Halvparten av spillerne med ball danner en sirkel, resten samles i midten.
- Spillerne i midten orienterer seg, får øyekontakt/ gir beskjed og mottar ballen fra sin «med-spiller».
- Ballen spilles tilbake og spilleren i midten søker ny medspiller.

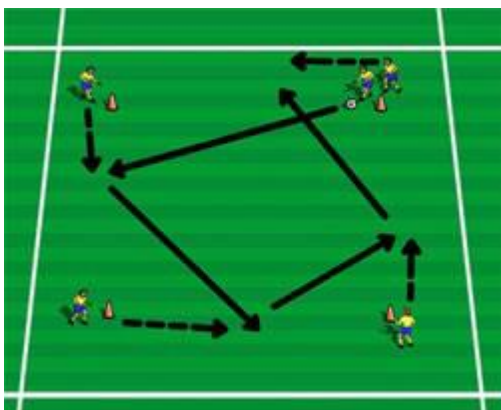
Læringsmomenter:

- Orientering, kommunikasjon og pasningskvalitet.

Variasjoner:

- Tvungen en- eller to-touch. Ulike kombinasjoner sammen med vendinger og finter.
- Ulike server for å utfordre andre mottaks- og tilslagsferdigheter (heading, volley osv.).
- Ikke lov å spille ballen tilbake til den samme spilleren.

Firkant – spill på medtak



Organisering:

- 10 x 15 m. 5-8 spillere. Pasning på fot/ i steg og løp etter slik som på tegningen.

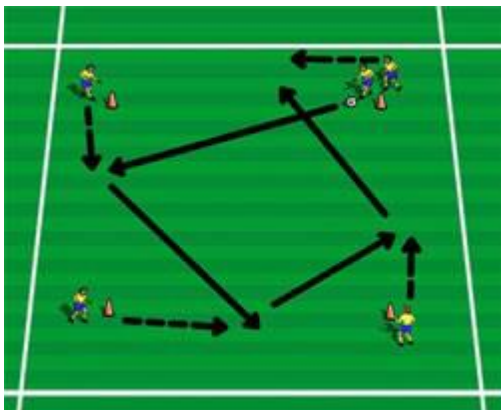
Læringsmomenter:

- Sidestilt kropp. Treff medspiller, standfoten peker dit pasningen skal. Treffpunkt midt på ball. Legge tilrette for pasning.

Variasjoner:

- Touchbegrensning. Snu retning.

Opp – tilbake – medløp



Organisering:

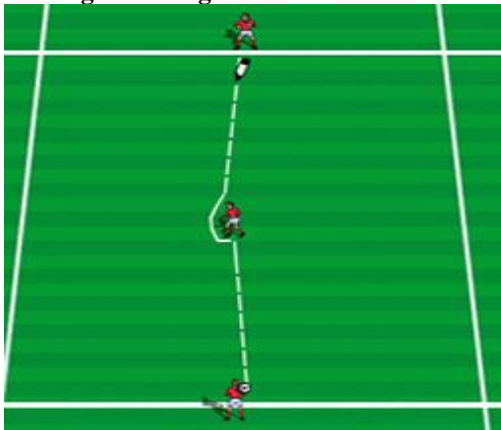
- 25 x 25 m. En spiller på hver kjeGLE, to på «startkjeglen».
- En spiller møter, spiller støttepasning og vender om og gjør ny bevegelse for å skape vinkel.
- Mottar ball i medløp, kontroll og spiller ballen opp på neste spiller.

Læringsmoenter:

- Orienter seg før mottaket. 1.berøring i bevegelse.
- Timing i bevegelse – pasning.
- Orientering i etterkant av pasning.
- Pasningsutførelse.

3. Spille med og mot: Pasning – vending

Pasning – vending uten motstander:



Organisering:

- 3 spillere på linje med 5-7m mellomrom. A slår til B i midten.
- B vender og spiller ballen videre til C. Så motsatt vei. Bytte etter ei stund.

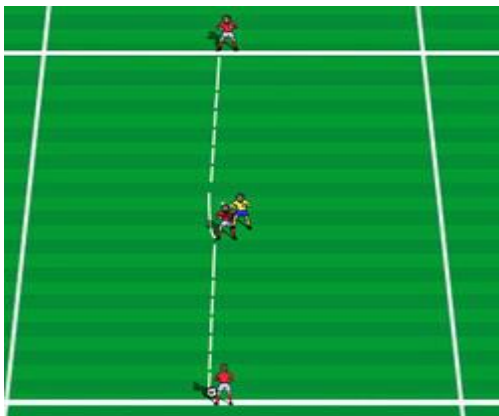
Læringsmomenter:

- Lag god vinkel/ skråstill.
- Orienter før mottaket.
- Vende med innsiden av foten med minimal berøring for å beholde fart i ballen.
- Lavt tyngdepunkt.

Variasjoner:

- Vending med ytterside av foten.

Pasning – vending med motstander:



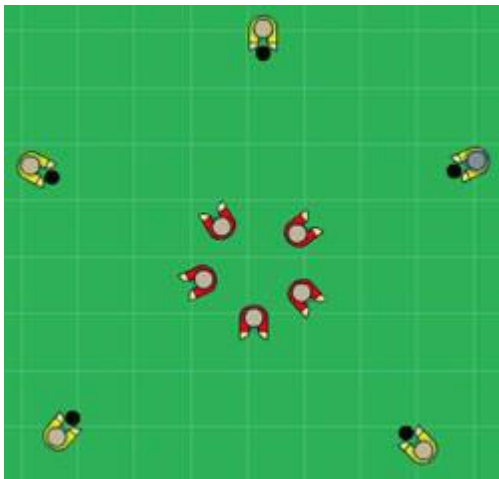
Organisering:

- 4 spillere på linje. A spiller opp til B i midten.
- C er passiv i ryggen på B som vender og spiller ballen til D. Deretter D til C med passiv B i ryggen.

Læringsmomenter:

- Lag god vinkel/ skråstill.
- Orienterer seg.
- Vende forbi motstander i mottaket med innside eller ytterside.
- Lavt tyngdepunkt.
- Gjerne finte i forkant.

Pasnings sirkel med vending:



Organisering:

- Halvparten av spillerne (med ball) danner en sirkel, resten i midten.
- Spillerne i midten orienterer seg og får øyekontakt med «medspiller».
- Mottar ballen og vender før ballen blir spilt videre til en annen i sirkelen. Returpasning og ny vending.

Læringsmomenter:

- Orientering.
- Kommunikasjon.
- Pasningskvalitet.
- Vending med innside eller ytterside.

4. Scoringstrening

Nettsus:



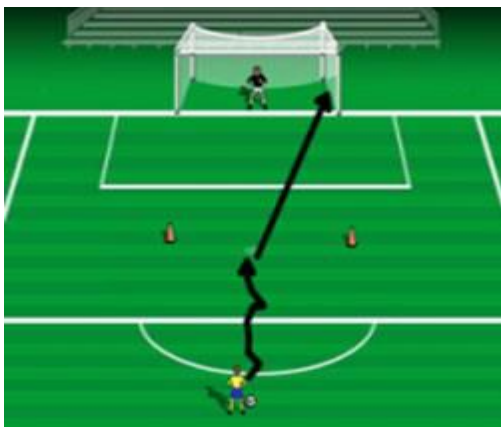
Organisering:

- En fin øvelse for de aller minste med tanke på det å skyte mål. Spillerne har hver sin ball som ligger død. Ballen skal skytes og treffe nettet uten å berøre bakken. Varier avstanden etter ferdighetsnivå.

Læringsmomenter:

- Teknikker for å løfte ballen, og for både vristspark og skudd med innsiden av foten (plasseringsskudd).

Føring og avslutning:



Organisering:

- Spillerne har hver sin ball. Skal føre frem mot ei linje og skyte på mål. Bruk flere mål samtidig for å unngå for mye kø.

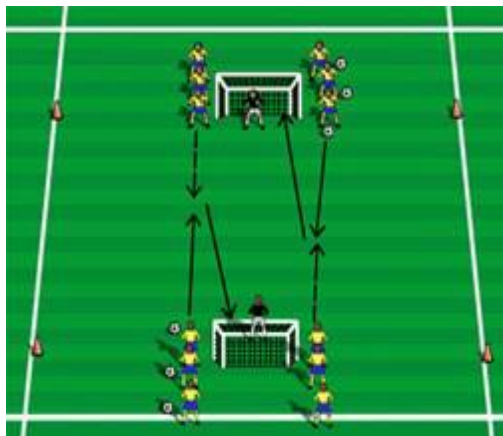
Læringsmomenter:

- Føring og skudd med vrist: Kontroll på ball før et lengre siste-touch og fartsøkning før skudd. Se på ball. Treffpunkt.
- Føring og skudd med innside: Føre kontrollert, legge til rette på siste-touchet og plasser ballen med innsiden av foten.

Variasjoner:

- Variere avstanden. Legge inn passiv motstander. Legg inn et veggspill før avslutning.

Mot to mål på løpende rekke:



Organisering:

- Starter fra begge sider der det er baller med en pasning. Mottaker legger til rette for skudd med et retningsbestemt medtak og avslutter på mål. Begge spillerne fortsetter sine løp over til motsatt side.

Læringsmomenter:

- Møte ballen, ta av farten på den og legg til rette for avslutning. Færrest mulig touch før skudd, aller helst bare ett.

Variasjoner:

- Spill opp fra forskjellige steder for å kunne variere vinkel og hvilket bein som skal brukes. Avstand og type pasning.

Pasning fra ulike vinkler:



Organisering:

- 4-6 spillere server fra forskjellige vinkler til spilleren i midten som avslutter etter et medtak. Med en gang spilleren har avsluttet løper han og henter ballen og en ny spiller kommer inn i midten.

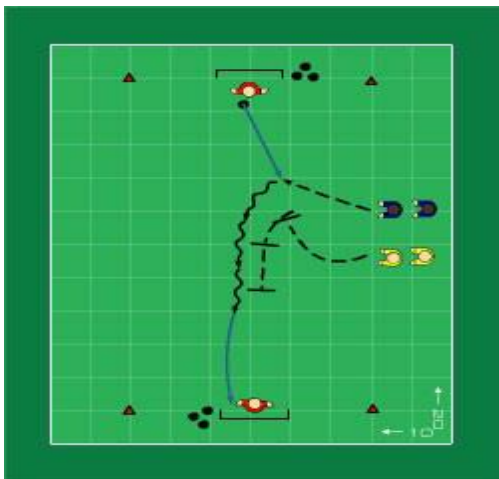
Læringsmomenter:

- Treffpunkt på ball. Stive av ankelledd. Åpne opp innsiden av foten. Bruk begge bein.

Variasjoner:

- Avstand. Type pasninger. Avslutte på 1.touch. Spilleren i midten kan avslutte «hele runden» før man rullerer.

1 mot 1 på to mål:



Organisering:

- To grupper med spillere som står ved sidelinjen av en bane med to mål. Spillerne jobber i par og der de annenhver gang er angreps- eller forsvarsspiller. Angrepsspiller mottar ball og utfordrer forsvareren og (forhåpentligvis) skyter i mål.

Læringsmomenter:

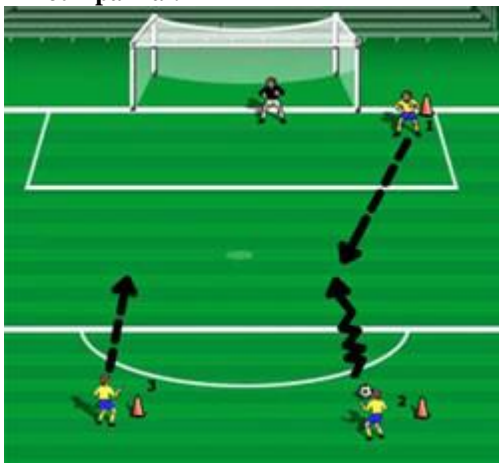
- Orientering. Mottak/ vending. Utfordre med fart. Ro i avslutningen.

Variasjoner:

- Variere avstand og type pasninger. Passiv/ aktiv forsvarer.

5. Angrepsspill:

2 mot 1 på mål:



Organisering:

- Forsvarsspiller setter i gang med pasning til en av angriperne. Utfordre 2 mot 1 og avslutte.

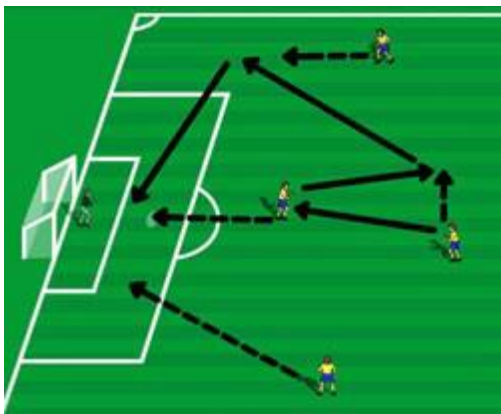
Læringsmomenter:

- Retningsbestemt mottak. Bevegelse. Dra på seg forsvarsspiller og slippe eller gå forbi. Legge til rette for avslutning.

Variasjoner:

- Type pasning. Kan også utvides til 2 mot 2 og 3 mot 2.

Opp – tilbake – gjennom – innlegg:



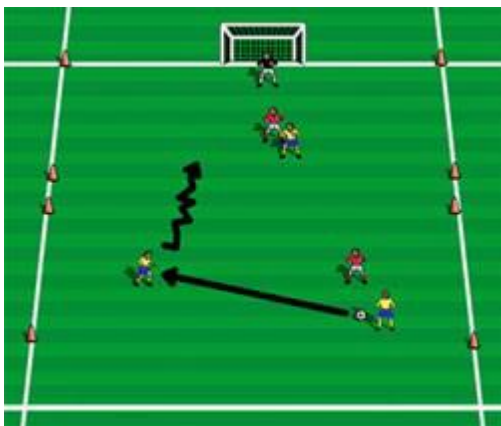
Organisering:

- 4 spillere + keeper er i aksjon. Et angrepsmønster hvor ballen starter sentralt. Deretter opp – tilbake – gjennom på kant og innlegg. To angriper 1. og 2. stolpe, 1 i retur.

Læringsmomenter:

- Korte og lengre pasninger langs bakken – teknikk. Treffe kantspiller på fot/ i medløp. Legge tilrette for innlegg. Bevegelse i boksen.

2 mot 1 + 1 mot 1 – frispilling – bevegelse – avslutning:



Organisering:

- Banen deles inn i en midtsoner og en angrepssone. 2 mot 1 i midtsonen og 1 mot 1 i angrepssonen. De to angriperne prøver å frispille seg i midtsonen og ta med seg ballen inn i angrepssonen for å skape overtall. Avslutte.

Læringsmomenter:

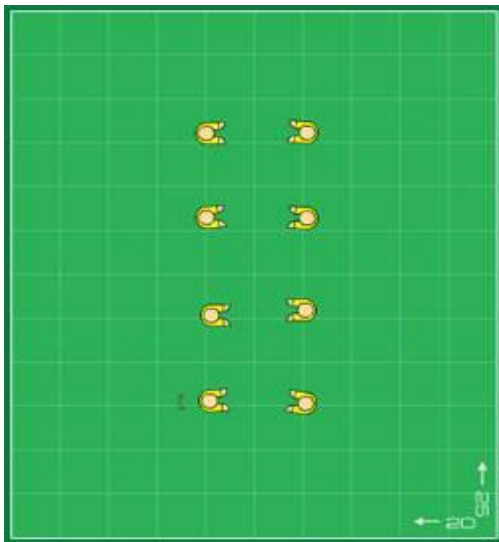
- Skape gode overtallsituasjoner. Utfordre/ spille på seg press for så å spille eller dra seg forbi. Bevegelser for de uten ball.

Variasjoner:

- Bare 1 eller begge midtbanespillerne går med over i A-sonen. Føre inn i ny sone eller bruke angriper som oppspillpunkt.

6. Forsvarsspill

Teknisk drill – 1 mot 1 uten ball:



Organisering:

- To og to spillere stiller seg ovenfor hverandre. Forsøker å ta hverandre på knærne mens de samtidig skal stå i mot «angrepet» fra den andre. Øve inn bevegelse, koordinasjon og balanse til 1.forsvarer.

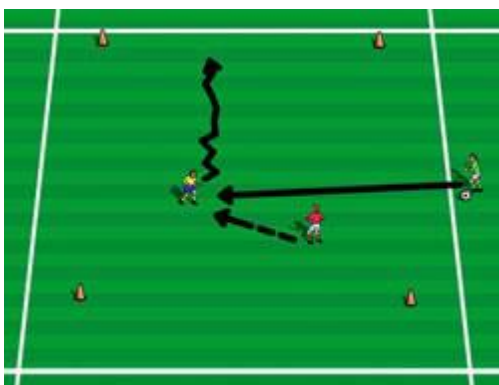
Læringmomenter:

- Lavt tyngdepunkt, litt framover på tærne, kjappe føtter og se ned på «ballen» (knærne).

Variasjoner:

- Variere motstandere. På tid (konkurranse).

1 mot 1 – Forsvarer i ulike posisjoner:



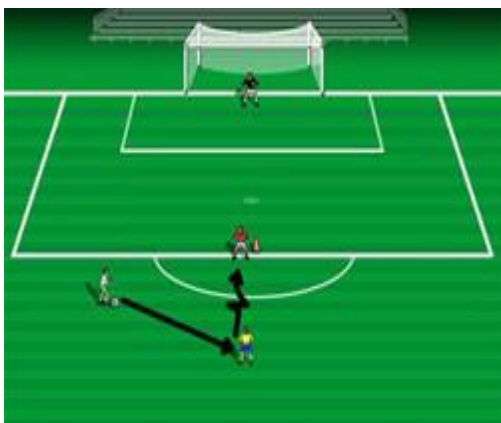
Organisering:

- 1 mot 1, trener spiller ballen inn til angriper. Utfordre og føre over linje. Forsvarer starter fra ulike posisjoner.

Læringsmomenter:

- Komme fort opp i press. Pressteknikk. Vurdere takling/ avventing.

1 mot 1 på mål:



Organisering:

- En mot en på mål. Trener ev forsvarer spiller ballen til angriper som utfordrer. Fokus på forsvareren.

Læringsmomenter:

- Komme fort opp i motstander/ press på motstander. Ta av farten til angriper. Lavt tyngdepunkt. Se på ballen. Takle/ vinne ball.

Variasjoner:

- Variere avstanden mellom F og A mtp farten til angriper.

3 mot 2 i 16-meter:



Organisering:

- 3 mot 2 i et avgrenset område. Trener spiller ballen inn til det angripende laget.

Læringsmomenter:

- Prinsipper for 1. og 2. forsvarere. Press på ballfører. Vurdering av takling eller avventing. Kommunikasjon.

Variasjoner:

- Variere banestørrelse og antall spillere.

7. Smålagspill

Smålagspill kan romme så mye. Men enkelt forklart handler det om å begrense antall spillere på banen slik at spillerne blir mest mulig involvert.

Under noen eksempler på smålagspill, men det finnes nesten uendelig mange varianter. Husk etterhvert å sette fokus på det dere ønsker også i spillet.

Har man f.eks. jobbet med pasning – mottak eller det å skape 2 mot 1 situasjon så må man også bevisstgjøre spillerne på det i spillet.

4 mot 4 + keepere



Organisering:

- Spill 4 mot 4 på to mål.

Læringsmomenter:

- Se og vektlegg tidligere læringsmomenter i økta.
- Ta hensyn til spillernes ferdighetsnivå.

Variasjoner:

- Variere banestørrelse. Antall spillere etter ferdighets- nivå.
- Bruk eventuelt joker.
- Engasjer keeper som en femte utespiller til å støtte.

3 mot 3 + keeper og joker:



Organisering:

- Spill 3 mot 3 + joker på det angripende laget. Bruk føring og vending for å komme til avslutning.

Læringsmomenter:

- Føre mot en motstander – slippe ball eller gå selv.
- Føre mot en side – vende spille og utnytte overtall og rom.

Variasjoner:

- Banestørrelse. Antall spillere. Ta bort joker.

4 mot 4 + keepere med forsvars- og angrepssoner:



Organisering:

- Bane ca 35 x 25 m.
- Utespillerne fordeler seg med 2 i angrepssonen og 2 i forsvarssonen.
- Spillere i F-sonen skal føre over linje eller spille pasning til medspillere i A-sonen.
- Da kan en fra forsvarssonen gå med slik at det spilles 3 mot 2 + keeper i angrep.
- Det spilles ellers vanlig.
- Om forsvarerne vinner ballen i spill går de i angrep.
- Motstandere må da tilbake med to spillere i forsvar så fort som mulig.

Læringsmomenter:

- Omstilling forsvar-angrep/ angrep/ forsvar.
- Skape/ utnytte overtall. 1. og 2. forsvarsjobbing.
- Følge opp momenter fra tidligere i økta

–

Ressurser

Det finnes en nærmest utømmelig kilde med informasjon, tips og øvelser ute i den store verden.

Under er det samlet en liten liste med kilder hvor man kan fordype seg litt mer i stoff som angår barnefotball:

Bøker/ hefter:

Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig Norges Fotballforbund (Akilles 2012)

Med spillets idé i spill- og kampdimensjon Holme, Aase og Larsen (NFF)

- Består av 3 hefter: mot 8, 10 og 12 år

NFFs hefte om barnefotball (finnes også på fotball.no)

NFFs hefte om smålagsspill (finnes også på fotball.no)

Nettressurser:

www.fotball.no (Norges Fotballforbunds hjemmeside)

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/ (NFFs sider om barnefotball)

www.treningsokta.no (digital klubb-, trener- og spillerplattform med stor øvelsesbank)

<http://www.trenerforeningen.no/> (Norsk Fotballtrenerforening)

Planleggingsskjema

Et planleggingsskjema for den enkelte treningsøkt kan være lurt å ha laget i forkant av hver økt.. Skjemaet kan fritt kopieres eventuelt redigeres.



Øktplan – MK



Dato: Lag:

Keepere:	Forsvarsspillere:	Midtbanespillere:	Angripere:
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:

Informasjon og kort om innholdet i økta:	Hva skal vi gjøre på økta? Øvelser:	Trenerens kommentar:
Samling før økt: <i>Informasjon om økta</i>		
Oppvarmingsdel <i>Sjef over ballen</i>		
Ferdighetsutvikling <i>Spill med – Spill mot</i>		
Scoringstrening <i>Scoringstrening</i>		
Spilldel <i>Tilpasset smålagsspill</i>		
Samling etter økt: <i>Informasjon, neste økt osv:</i>	<i>Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag</i>	

