

**MJØNDALEN IF
FOTBALL**

TRENERGUIDE

10-11 ÅR

SJUERFOTBALL



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Hvorfor sjuer ?

For aldersklassene 10–11 år spiller vi sjuerfotball. Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra femmerfotballen – tilpasset alder og modning.

Relasjonene mellom de ulike rollene på laget ligger nært opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (nier- og elleverfotballen). Sjuerfotball er en flott læringsarena inn mot ungdomsfotballen.

Hvordan

Sjuerfotball spilles med seks utespillere og én målvakt. NFF har fastsatt en banestørrelse på 30 x 50 m.



”Løkkefotballen” er veldig viktig for å utvikle gode fotballspillere.

Det er derfor helt essensielt at støtteapparatet oppfordrer til fotballlek

utenom den organiserte treningen.



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Mål for aldersgruppa

- Skape trygghet og fortsatt sosialisering for spillerne
- Skape faste rammer for gjennomføringen av treningsøkta
- Skape elementære samværsregler – Høflighet / Disiplin
Gjenta ofte AT DU MÅ TRENE MYE for å bli en god fotballspiller og vær tydelig når det gjelder krav til GOD KONSENTASJON og INNSATS på trening
- Skape et bevisst forhold til egentrening ved å gi spillerne eksempler på god egenaktivitet - Gjenta ofte oppfordringer om daglig bruk av ballen utenom treningene
- Skape engasjement og forståelse for grunnpilarene til "Spill - ikke spark" i foreldregruppen
- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- Støtteapparatet kan tilrettelegge for "sosiale treningsøkter» utover fotballøktene.



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

MIF fotball ønsker sterkt at spenst og hurtighetstrening implementeres i treningene min 1 gang i uken.

Bevegelsestrening er en avgjørende faktor for å kunne optimalisere utbytte av spenst og hurtighetstreningen, i tillegg vil resultatet av denne treningen være at spillerne vil minske skadefraværet og øke mulighetene for varierte bevegelser på fotballbanen.

Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det gøy
- Skape stor aktivitet på trening.
- Smågruppespill gir mye ballkontakt
- Innføring i elementære samværsregler; toleranse-respekt, disiplin
- Innføring i elementære basisteknikker
- Skape lyst til ball-leik på fritida



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

”Spill - ikke spark”

Spillerne er i den motoriske gullalder og tar meget hurtig til seg motorisk og teknisk læring. Dette skal derfor prioriteres svært høyt i treningen. Det skal gis et variert og rikt spekter av motoriske og tekniske utfordringer.

Spillerne vil da oppleve at de ved trening kan lære seg kompliserte teknikker, noe som vil være med på å bygge gode treningsholdninger og motivere for egentrening. Ti-ellve år gamle spillere har mulighet til å tilegne seg alle de tekniske ferdighetene som kreves av ungdom og voksne.

Den taktiske læringen skal fokusere på å gi en begynnende forståelse for de offensive spilleprinsippene, og vurderinger i spillsituasjoner. Spillerne skal også lære seg hvordan de i samarbeid med medspillere kan øke sjansene for å score mål.



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Hva skal læres ?

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt vanskelighetsgrad.
Konkurransen mot seg selv!
- Førings – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving)
- Finter – skudd
- Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist
- Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- Drible- og skjermeferdighet
- 1 mot 1 ferdigheter defensivt

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball
- Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte?
Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?

Hvordan skal det læres?

- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng inkludert i spillvarianter som "firkant" - bruk enkle øvelser der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen, men utførelsen
- Bruke antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall osv. Som virkemidler for å fremme øvingsmomentene
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening
- Spenst og koordinasjon skal inkluderes som del øvelse i min. 1 trening i uken



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Baneforlat	30 x 50 m
Ball	4
Straffefelt	21 x 8 m
Mål	5 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 30 min
Straffespark	8 m
Anbefalt spillertropp	9
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja



Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller
- Det skal være maksimum 10 spillere på kamp (så langt det er mulig iht spillerstall)
- Spilletiden skal etter beste evne fordeles likt på de som er tatt ut til kamp.
- Et foreldremøte skal arrangeres i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått.
- Se klubbhåndbok for mer informasjon.



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

RETNINGSLINJER FOR SPILL I TRENING OG PÅ KAMP

RETNINGSLINJER FOR SPILLET • Keeper skal oftest kaste ballen ut kort • Begynn å spille bakfra • Bredde i angrep (Når eget lag har ballen) • Snu spillet (Når eget lag har ballen) • Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar) • Dybde i angrep (Støtte til ballfører) • La motstanderens keeper sette i gang spillet. (Trekk spillerne litt ned før man presser) • Ansvar som 1.F (Nærmeste spiller i press)

ENKLE INSTRUKSJONER SOM KAN BENYTES • "Kast ballen til en av backene" og "Sett i gang kort" • "Tørr å spille bakfra", "Inviter" og "Vil ha ballen i beina" • "Backer bredt når keeper har ballen", • "Rundt på kanten og spill inn foran mål" og "Tørr å dribble ytterste mann og så spill ballen" • "Tørr og spille med hverandre", "Kom i støtte", "Snu spillet" • TIL MIDTBANESPILLERE: "Se etter løsninger på motsatt side" • OFFENSIVT: "Vis oss", "Vil ha ballen i beina" og "Vær med framover" • DEFENSIVT: "Vær med i forsvar", "Kom på rett side før vi starter å presse" og "Nærmeste spiller inn i press".

I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. de enkle retningslinjene over bør i så måte benyttes. spillere som tidlig lærer seg å invitere til spill, fordi de ønsker og tør å bruke ballen, får et godt utgangspunkt. samtidig kan spillerne i denne aldersgruppen få et begynnende forhold til prinsippet bevegelse, gjennom å lære seg å jobbe begge veier når de spiller. i tillegg kan de få en grunnleggende forståelse av prinsippet bredde i angrep, ved å bli oppfordret til å forsøke å starte spillet bakfra hos brede sidebacker, samt bli oppfordret til å brette ut spillet på motstanderens halvdel.



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Differensiering er forskjellsbehandling av spillerne i positiv forstand.

- I praksis innebærer differensiering å tilpasse aktiviteten med utgangspunkt i enkeltspillernes ferdighetsmessige ståsted.
- Hensikten med differensiering er å gi alle spillerne både utfordringer og mestningsopplevelser på fotballtreningene.

Differensiering kan gjennomføres på tre ulike måter:

- 1. Differensiering gjennom tilpasninger i TRENINGSØKTA 2. Differensiering gjennom TILPASSET KAMPARENA 3. Differensiering gjennom HOSPITERING

I disse aldersklassene benyttes som utgangspunkt kun NR 1. NR 2 og 3 kan benyttes hvis hensiktsmessig.

Tilpasset kamparena kan løses slik: Ved påmelding på cup. Ett lag spiller en årsklasse opp - øvrige lag spiller i egen årsklasse

Total spilletid gjennom sesongen skal være tilnærmet lik for alle.



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7'ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

FOTBALLFAGLIG UTGANGSPUNKT HVA KJENNETEGNER DE BESTE SPILLERNE?

MENTALITET

Stort engasjement
Presterer ofte på beste nivå
Har "vinneskalle"

FYSIOLOGISK RESSURSER

Atlet med fysiologisk spisskompetanse ut fra sine genetiske forutsetninger



STOR HANDLINGSFLEKSIBILITET I SPILLSITUASJONEN

HANDLINGSVALG

Er i forkant
Ser alltid ut til å ha god tid
Tar hurtig de riktige valgene
Genialt – men ofte enkelt

TEKNISK REPERTOAR

Bredt repertoar
Spisskompetanse ut fra rolle
Høy treffprosent



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020



For aldersgruppen 10-11 år bør trenerens arbeid med å utvikle spillernes vinnermentalitet ligge på et grunnleggende nivå. Fokus i denne aldersklassen bør være rettet mot å stimulere spillernes lidenskap for fotball, selvtillit og holdninger. Dette vil gi spillerne et godt utgangspunkt for å kunne jobbe med eget utviklingsfokus i senere aldersklasser. Møt forberedt på trening med hensyn til hva du ønsker å få fram og hvordan du skal ordlegge deg. Sørg for god struktur og disiplinert gjennomføring av treningsøktene. Still tydelige krav til adferd og jobb samtidig med å holde et godt humør på trening. Gjenta ofte oppfordringer til spillerne om å holde på mye med ball også utenom fellestreningene. Gi spillerne positive mestringsopplevelser og samtidig små men overkommelige utfordringer gjennom valg av aktivitetsform og øvelser som passer nivået til gruppen. Vær tydelig på adferdskrav og gi spillerne positive tilbakemeldinger når disse følges opp.

TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

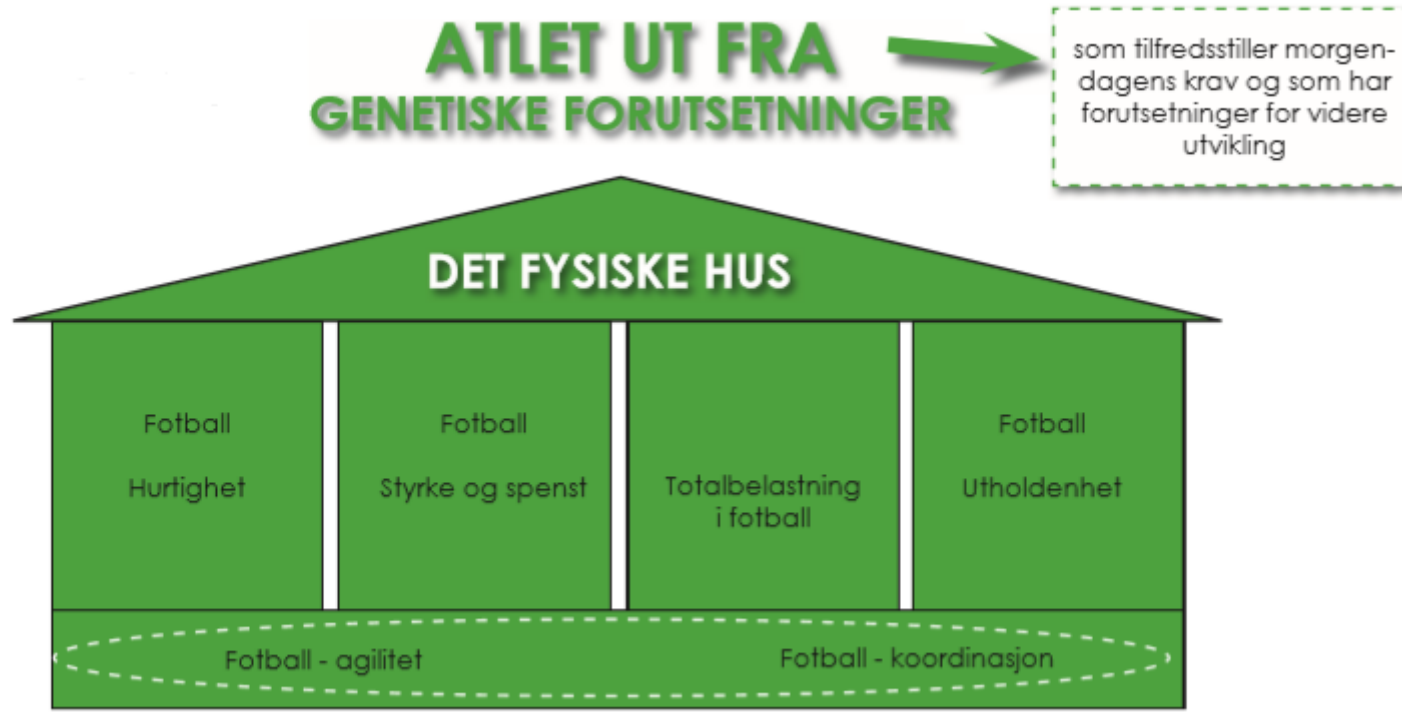
Mjøndalen IF
Fotball
2020



For aldersgruppen 10-11 år bør treneren arbeide målrettet og systematisk med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar. En årsplan med tilhørende periodeplaner hvor man sikrer at spillerne får god skoleing i de grunnleggende ferdighetene og mulighet til å øve disse i fornuftige spillvarianter er å foretrekke. Et minstekrav er å sørge for nok aktivitet med ball på fellestreningene og samtidig stimulere til mer egenaktivitet. Bruk tid under første halvdel av øktene til å gjennomføre øvelser som stimulerer øye-fot koordinasjonen. Ferdigheter i kategoriene føring av ball, 1.touch/medtak og pasninger er grunnleggende. Øvelser med en eller flere av disse ferdighetene bør alltid være med på samtlige treninger. Fokuser på betydningen av konsentrasjon under treningen. Jobb med få og enkle instruksjonsmomenter og vis gode øvingsbilder på hver øvelse. Å bruke ferdighetsrepertoaret relasjonelt trenes best i spill. Gi mye positiv feedback når spillerne lykkes.

TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020



For aldersgruppen 10-11 år bør trenerens arbeid med å utvikle spillernes fotballfysiologi ligge på et grunnleggende nivå. Spillerne har ulike genetiske forutsetninger med tanke på å utvikle de fysiologiske ressursene sine. Fokus for det fysiologiske arbeidet i denne aldersklassen bør rettes mot å stimulere spillernes fotballagilitet og fotballkoordinasjon. Fotballagilitet er raske, kvikke og smidige bevegelser med og uten ball. Denne kan trenes ved å inkludere øvelser som stiller krav til raske retningsforandringer. Bruk oppvarmingsdelen av en eller to økter i uka til dette. Øvelser i stige og øvelser med små korte spurter med retningsforandringer er nyttige. Sistnevnte kan gjennomføres både med og uten ball. Fotballkoordinasjon trenes ved å inkludere øvelser som stimulerer balanse, rytme og øye-fot koordinative ferdigheter. Litt avanserte kjegleløyper og øvelser hvor ballen må kontrolleres fra eller spilles mens den er i luften er enkle men svært nyttige virkemidler. Utvikling av fysiologiske ressurser krever kontinuerlig arbeid og tålmodighet over tid. Å utfordre spillerne i aldersgruppen 10 – 11 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon er et godt utgangspunkt for det fysiologiske arbeidet som naturlig intensiveres i senere aldersklasser

TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

TRENERTEAMETS UTFORDRING OG ANSVAR

VINNERMENTALITET

- Tydeliggjøre krav til adferd på trening
- Jobbe med disiplin og gruppedynamikk
- Stimulere spillerne til mye egenaktivitet
- Gi gode og konkrete tips til egenaktivitet
- Gi fortjent ros når spillere viser framgang
- Gi positive tilbakemeldinger under økta
- Skape positive mestringsopplevelser

FOTBALLFERDIGHET

- Tilrettelegge for treninger med mye ballkontakt
- Ofte benytte øvelser hvor ferdighetene føring /1.touch/medtak /pasninger trenes
- Stille krav til kvalitet på ferdighetsøvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet på små flater med mye ballkontakt pr spiller
- Utvikle laget først og fremst gjennom utvikling av ferdigheter og relasjoner

FOTBALLFYSIOLOGI

- Fotball - Koordinasjon
- Fotball - Agilitet
- Øvelser på fellesøker

- Fotball – Hurtighet
- Fotball – Utholdenhet
- Fotball –Styrke & Spenst
- Elementær påvirkning gjennom spill



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmoniskvekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken.
- "Motorisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles



FAKTA		KONSEKVENSN FOR TRENER
<ul style="list-style-type: none">• Gunstig alder for påvirkning av holdninger• Er lette å lede og påvirke	→	<ul style="list-style-type: none">• Lag adferdsregler, still krav og følg opp
<ul style="list-style-type: none">• Opptatt av regler og rettferdighet	→	<ul style="list-style-type: none">• Retningslinjer MÅ brukes likt ovenfor alle
<ul style="list-style-type: none">• Jevn og harmonisk vekst• God utvikling av finmotorikken	→	<ul style="list-style-type: none">• Tren mye med ball
<ul style="list-style-type: none">• Lærevilligheten øker• Kan ta enkel verbal instruksjon	→	<ul style="list-style-type: none">• Forklar kort HENSIKTEN med treningen• Vis fortsatt gode øvingsbilder ved nye øvelser
<ul style="list-style-type: none">• Noen spillere utvikler selvkritikk	→	<ul style="list-style-type: none">• Gi mye positiv feedback

TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / 1.forsvarer samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Fri	Fri	Fri
Fotball og Fysisk program	Fotball					
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet 1.F øvelse 1vs1 10-12 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøyning	Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon 1.F øvelse 1vs1 10-12 min 2vs2 i 10-12 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøyning		Oppvarming Kamp Nedvarming			
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill Aktiv coaching på å komme tidlig i press Avslutter samle	Treneren Møter forberedt Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill Aktiv coaching på å komme tidlig i press Avslutter samlet og oppfordrer til å trene egentrening onsdag		Treneren Møter forberedt Fokuserer på å komme tidlig i press Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode prestasjoner under kampen Oppfordrer til å trene egentrening i helgen Avslutter samlet			



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

3 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / pasningsspill samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Trening	Fri	Fri
Fotball	Fotball og Fysisk program			Fotball og Fysisk program		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Pasningsøvelser Øvelser 15 -20 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøyning	Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Pasningsøvelser Øvelser 20 min Boksspill i overtall Spill 4vs4 / 5vs5 / 6vs6 Nedvarming Uttøyning		Oppvarming Kamp Nedvarming Uttøyning	Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon Pasningsøvelser Øvelser 15 -20 min Firkantspill Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøyning		
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger i spill Aktiv coaching på pasningsvalg Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger i spill Aktiv coaching på pasningsvalg Avslutter samlet og oppfordrer til å trene egentrening onsdag (pasninger)		Treneren Møter forberedt Fokuserer på bevegelse og nøyaktighet for å skape et godt pasningsspill Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Gi en kort kommentar om kampen. Trekk fram noe positivt. Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback under spill Oppfordrer til å trene egentrening lørdag Avslutter samlet		



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

4 treninger pluss kamp – Fokus på helhet innenfor områdene vinnermentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi

PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Trening	Fri	Trening
Fotball	Fotball og Fysisk program			Fotball		Fysisk program og Fotball
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Pasningsøvelser Øvelser 12-15 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying	Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon Spill 3vs3 / 4vs4 Avslutningstrening Nedvarming Uttøying		Oppvarming Kamp Nedvarming	Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Pasningsøvelser Øvelser 12-15 min Firkantspill Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying		Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon Spill 4vs4 / 5vs5 / 6vs6 Avslutningstrening Nedvarming Uttøying
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i spill Aktiv coaching Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Ha klare momenter å fokusere på under spillet Avslutter samlet		Treneren Møter forberedt Fokuserer på momenter man har øvd på og snakket om på treningene Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Gi en kort kommentar om kampen. Trekk fram noe positivt. Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback under spill Oppfordrer til å trene egentrening lørdag Avslutter samlet		Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Ha klare momenter å fokusere på under spillet Avslutter samlet



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Keepertrening

Som for utespillere, må keepere få trene grunnteknikker helt fra 10 års-alderen. Det forventes at treneren viser interesse for keeperens rolle i laget, og kan instruere i noen grunnteknikker. Klubben engasjerer keeperansvarlig som har som hovedoppgave å koordinere all keeperaktivitet i klubben samt være faglig ressursperson.

Barn under 10 år kan få instruksjon i grep og grunnstilling, for øvrig bør følgende basisteknikker trenes på:

- grunnstilling
- grep, baller langs bakken, rett på/til siden
- baller i mage/hode-høyde-rett på
- fallteknikk
- distribusjon, kasteteknikker/lang volley.
- smidighet



TRENERGUIDE 10-11 ÅR 7`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Linker til øvelser på nett:

- [Treningsøkta\(NFF\)](#)
- [Skadefri.no](#)

For tilgang til treningsøkta, ta kontakt med sportslig leder

