

**MJØNDALEN IF  
FOTBALL**

**TRENERGUIDE**

**12-13 ÅR**

**NIERFOTBALL**



# TRENERGUIDE 12-13 ÅR 9`ER FOTBALL

Mjøndalen IF  
Fotball  
2020

## Hvorfor nier ?

Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsforløp. I nierfotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i elleverfotball, der fysiske forutsetninger er mer avgjørende.

Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet. Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling. Nierfotball gir en mer naturlig progresjon fra barnefotball til «voksenfotball».

## Hvordan

Nierfotball spilles med åtte utespillere pluss keeper, enten på tvers eller på langs (fra 16-meter til 16-meter) av elleverbanen. Noen elleverbaner vil kunne være i smaleste laget for å kunne spille nierfotball på tvers på, men dette må vurderes ut fra spillernes fysiske og mentale modenhet.



# TRENERGUIDE 12-13 ÅR 9`ER FOTBALL

Mjøndalen IF  
Fotball  
2020

## Mål for aldersgruppa

- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud. Differensiert kamptilbud fra 13 år.
- Å gjennomføre og videreutvikle en ballbesittende spillestil
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og øvrige ekstratilbud i MIF/NFF Buskerud
- 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 KONSENTRASJON og INNSATS på trening
- Skape et bevisst forhold til trening blant spillerne ved å gi dem klare utviklingsmål



# TRENERGUIDE 12-13 ÅR 9`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
- Videreutvikling av elementære basisteknikker
- Skape lyst til ball-leik på fritida



# TRENERGUIDE 12-13 ÅR 9`ER FOTBALL

Mjøndalen IF  
Fotball  
2020

## ”Spill - ikke spark”

Spillerne er i den avsluttende fasen av 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. Tolv-tretten 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 og defensive spilleprinsippene, og vurderinger i spillesituasjoner. Spillerne skal også lære seg hvordan de i samarbeid med medspillere kan øke sjansene for å score mål og å forhindre mål.



# TRENERGUIDE 12-13 ÅR 9`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 12-13 ÅR 9`ER FOTBALL

Mjøndalen IF  
Fotball  
2020

Alder	12 år	13 år
<b>Spillform</b> (Obligatorisk)	9mot 9	9mot 9
Banestørrelse (Bredde x Lengde)	40-50m x 58-64m	48-50 x 67-72m
Ballstørrelse	4	4
Straffesparkfelt	21m x 8m	21m x 8m
Mål (Bredde x Høyde) Offside	5m x 2m Ja	5m x 2m Ja
Spilletid	2 x 35min	2 x 35min
Straffespark	Ja – 8m	Ja – 8m
Anbefaltminimum spillertropp	11	11
Seriespill	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	Ja
Pressfrisone	Nei	Nei
Ekstra spiller	Nei	Nei
Kamprapport	Frivillig	Ja
Minimums- kompetanse dommer	Klubbdommer /Rekrutt	Rekrutt



## *Slik skal det organiseres*

- Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller
- Det skal være maksimum 12 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.
- I 13- års klassen meldes det opp lag i seriespill og cuper differensiert på nivå.
- Et foreldremøte skal arrangeres i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått.
- Se klubbhåndbok for mer informasjon.



# TRENERGUIDE 12-13 ÅR 9`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 man 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 12-13 ÅR 9`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 mestingsopplevelser 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 og 3. NR 3 fra 13-år og kan på 12 år 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 12-13 ÅR 9'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

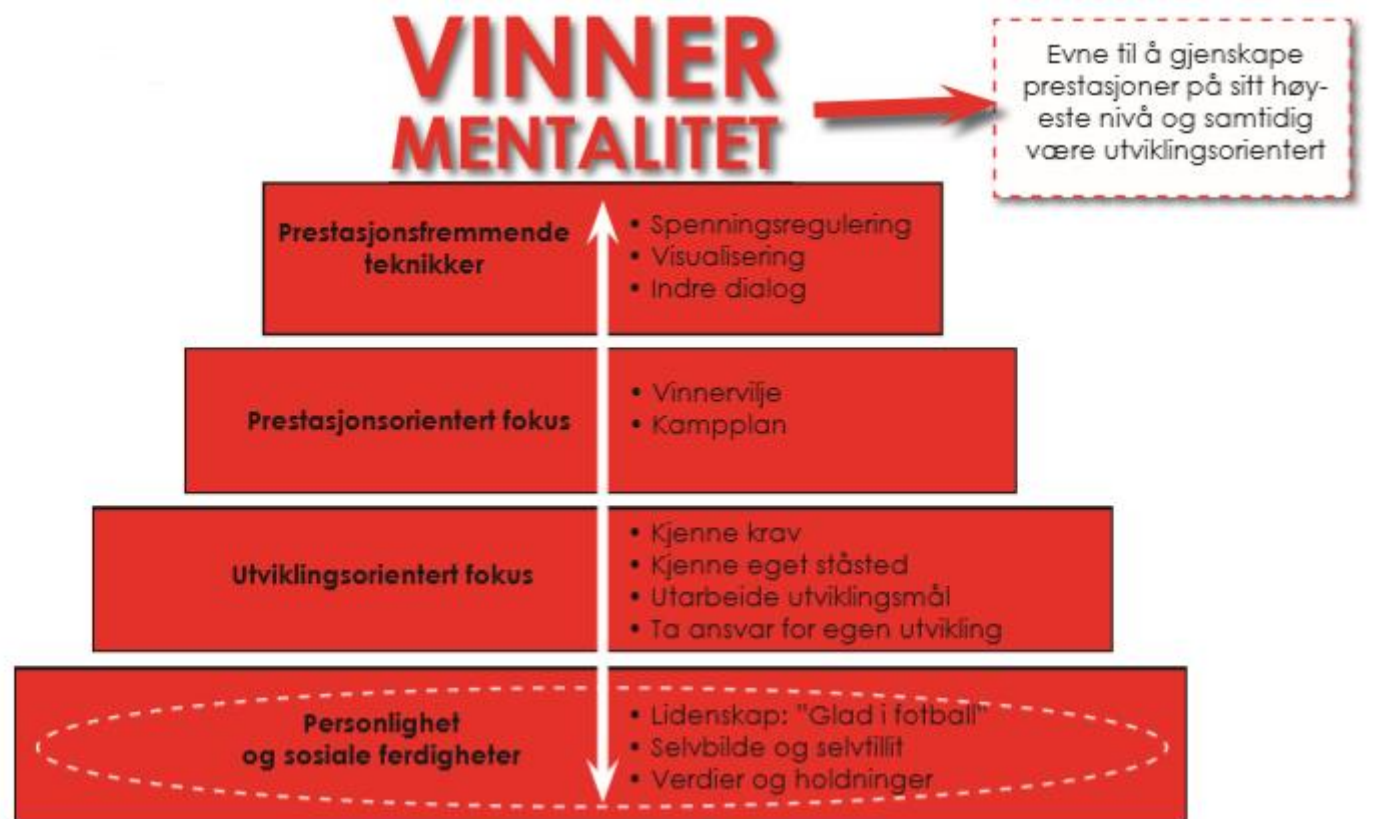
### TEKNISK REPERTOAR

Bredt repertoar  
Spisskompetanse ut fra rolle  
Høy treffprosent



# TRENERGUIDE 12-13 ÅR 9`ER FOTBALL

Mjøndalen IF  
Fotball  
2020



For aldersgruppen 12-13 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 12-13 ÅR 9`ER FOTBALL

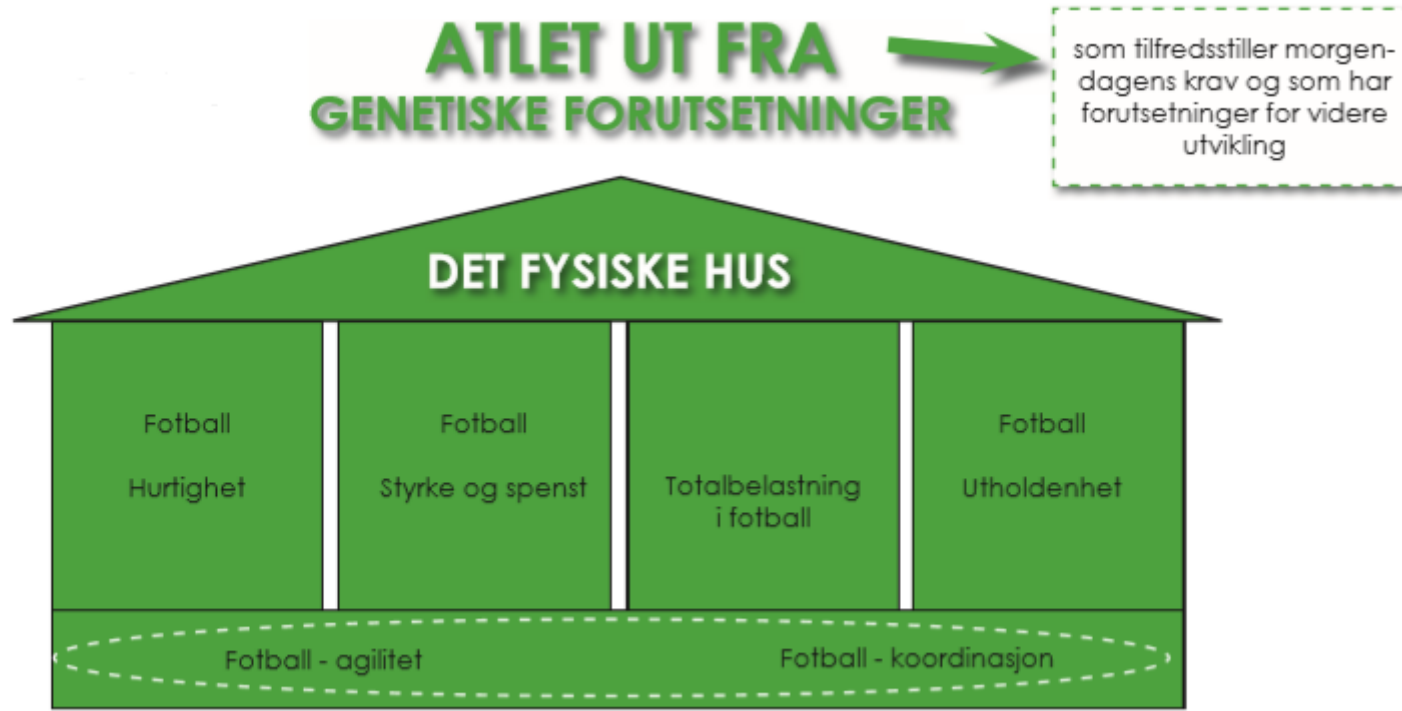
Mjøndalen IF  
Fotball  
2020



For aldersgruppen 12-13 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 12-13 ÅR 9`ER FOTBALL

Mjøndalen IF  
Fotball  
2020



For aldersgruppen 12-13 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 12-13 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon er et godt utgangspunkt for det fysiologiske arbeidet som naturlig intensiveres i senere aldersklasser

# TRENERGUIDE 12-13 ÅR 9`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 12-13 ÅR 9`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"><li>• Gunstig alder for påvirkning av holdninger</li><li>• Er lette å lede og påvirke</li></ul>	→	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lag adferdsregler, still krav og følg opp</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Opptatt av regler og rettferdighet</li></ul>	→	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retningslinjer MÅ brukes likt ovenfor alle</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jevn og harmonisk vekst</li><li>• God utvikling av finmotorikken</li></ul>	→	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tren mye med ball</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lærevilligheten øker</li><li>• Kan ta enkel verbal instruksjon</li></ul>	→	<ul style="list-style-type: none"><li>• Forklar kort HENSIKTEN med treningen</li><li>• Vis fortsatt gode øvingsbilder ved nye øvelser</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Noen spillere utvikler selvkritikk</li></ul>	→	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gi mye positiv feedback</li></ul>

# TRENERGUIDE 12-13 ÅR 9`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
<b>Trening</b>	<b>Trening</b>	<b>Fri</b>	<b>Kamp</b>	<b>Fri</b>	<b>Fri</b>	<b>Fri</b>
Fotball og Fysisk program	Fotball					
<b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype <b>Uten ball 10 min</b> Agilitet <b>1.F øvelse</b> 1vs1 10-12 min <b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 <b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b>	<b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Koordinasjon <b>1.F øvelse</b> 1vs1 10-12 min 2vs2 i 10-12 min <b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 <b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b>		<b>Oppvarming</b>  <b>Kamp</b>  <b>Nedvarming</b>			
<b>Treneren</b> 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 samlet	<b>Treneren</b> 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		<b>Treneren</b> 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 12-13 ÅR 9`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
<b>Trening</b>	<b>Trening</b>	Fri	<b>Kamp</b>	<b>Trening</b>	Fri	Fri
Fotball	Fotball og Fysisk program			Fotball og Fysisk program		
<b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype <b>Pasningsøvelser</b> Øvelser 15 -20 min <b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 <b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b>	<b>Oppvarming</b> Uten ball 10 min Agilitet <b>Pasningsøvelser</b> Øvelser 20 min Boksspill i overtall <b>Spill</b> 4vs4 / 5vs5 / 6vs6 <b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b>		<b>Oppvarming</b> <b>Kamp</b> <b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b>	<b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Koordinasjon <b>Pasningsøvelser</b> Øvelser 15 -20 min Firkantspill <b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 <b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b>		
<b>Treneren</b> 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	<b>Treneren</b> 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)		<b>Treneren</b> 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	<b>Treneren</b> 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 12-13 ÅR 9`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
<b>Trening</b>	<b>Trening</b>	<b>Fri</b>	<b>Kamp</b>	<b>Trening</b>	<b>Fri</b>	<b>Trening</b>
Fotball	Fotball og Fysisk program			Fotball		Fysisk program og Fotball
<b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype <b>Pasningsøvelser</b> Øvelser 12-15 min <b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 <b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b>	<b>Oppvarming</b> Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon <b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 <b>Avslutningstrening</b> <b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b>		<b>Oppvarming</b>  <b>Kamp</b>  <b>Nedvarming</b>	<b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype <b>Pasningsøvelser</b> Øvelser 12-15 min Firkantspill <b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 <b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b>		<b>Oppvarming</b> Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon <b>Spill</b> 4vs4 / 5vs5 / 6vs6 <b>Avslutningstrening</b> <b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b>
<b>Treneren</b> 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	<b>Treneren</b> Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Ha klare momenter å fokusere på under spillet Avslutter samlet		<b>Treneren</b> 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	<b>Treneren</b> 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		<b>Treneren</b> Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Ha klare momenter å fokusere på under spillet Avslutter samlet



## 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 12-13 ÅR 9`ER FOTBALL

Mjøndalen IF  
Fotball  
2020

Linker til øvelser på nett:

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

For tilgang til treningsøkta, ta kontakt med sportslig leder

