

**MJØNDALEN IF
FOTBALL**

TRENERGUIDE

8-9 ÅR

FEMMERFOTBALL



TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Hvorfor femmerfotball ?

For aldersklassene 8–9 år spiller vi femmerfotball. Igjen er spillformen tilpasset spillernes modenhet.

I femmerfotballen vil vi utvikle fotballferdighetene videre fra treerfotballen. Vi kan nå begynne en tilnærmet rolletrening, med målvakter, backer, midtbane og spisser/kanter. Her bør alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.

Hvordan

Femmerfotball spilles med fire utespillere og én målvakt. NFF har fastsatt en banestørrelse på 20 x 30 m.



TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Dette er kanskje det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet.

Hovedfokus de første årene skal være:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter

Retningslinjer for trening og kamptilbud:

To-tre aktiviteter i uka er maks. Inklusiv kamp.

Det er en stor fordel med mange trenere på trening.

Meld på flest mulig lag for mest mulig spill

I trenings situasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting.

Organiser mange spillsekvenser, med for eksempel spill max 4 mot 4.



TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

- **Mål for aldersgruppa**
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin.
- Alle skal forstå fotballreglene, se ”Noen sentrale regler for femmerfotball”
- Å motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger
- For at alle spillerne skal få tilstrekkelig med kamptilbud bør ikke antall spillere overstige 7 spillere pr. lag. Er det flere spillere bør det meldes på flere lag iserien eller alternativt settes opp en rulleringsplan
- MIF fotball har som målsetting at det etableres egne jentelag
- Trenere skal ha tilbud om og bør ta grasrotrenerkurs
- Skape engasjement og forståelse for ”spill - ikke spark” og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppen
- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - flest mulig foresatte bør ha etansvarsområde rundt laget.



TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Barnefotballens

"8 regler":

1. Barnefotball er lekbetont!
2. Det viktigste for små spillere er å være sammen med venner!
3. Alle skal spille like mye!
4. Lær barna å tåle både seier og tap!
5. Mer trening og færre kamper!
6. Barnefotball – en allsidig aktivitet!
7. Fotball er et spill!
8. La oss gå sammen om gla`fotball for de små!

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 8-9 ÅR 5`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. Åtte-ni 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 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Hva skal læres ?

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad. Konkurrans mot seg selv!
- Førings – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle
- Pasninger – i ro og i bevegelse – innside, utside
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler. Ikke bryst.
- Heading
- Skudd på rullende ball – øve på å bruke vrista
- Drible- og skjermeferdighet

Taktiske ferdigheter

- Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde)
- Initiativ og ut av pasningsskygge for å få ball
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!!!

Hvordan skal det læres?

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, førings, vendinger, finter, skudd
- Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen også i en sammenheng
 - o Inkludert i spillvarianter som "firkant"
 - o I pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
- Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall osv. som virkemidler for å få frem øvingsmomentene
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening



TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Baneforlat	20 x 30 m
Ball	«3» eller lettvektball (290 g) «4»
Straffefelt	15 x 6 m
Mål	3 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 25 min
Straffespark	6 m
Anbefalt spillertropp	7
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja



Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 3`er baller
- Det skal være maksimum 7 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 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

RETNINGSLINJER FOR SPILL I TRENING OG PÅ KAMP

RETNINGSLINJER FOR SPILLET • Keeper skal kaste ballen ut kort • Begynn å spille bakfra • Bredde i angrep (Når eget lag har ballen) • Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar) • La motstanderens keeper sette i gang spillet. (Trekk spillerne litt ned før man presser)

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" • OFFENSIVT: "Vis oss", "Vil ha ballen i beina" og "Vær med framover" • DEFENSIVT "Løp hjemover" og "Vær med i forsvar"

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 8-9 ÅR 5`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 mestringsopplevelser 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.

Total spilletid gjennom sesongen skal være tilnærmet lik for alle.



TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`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

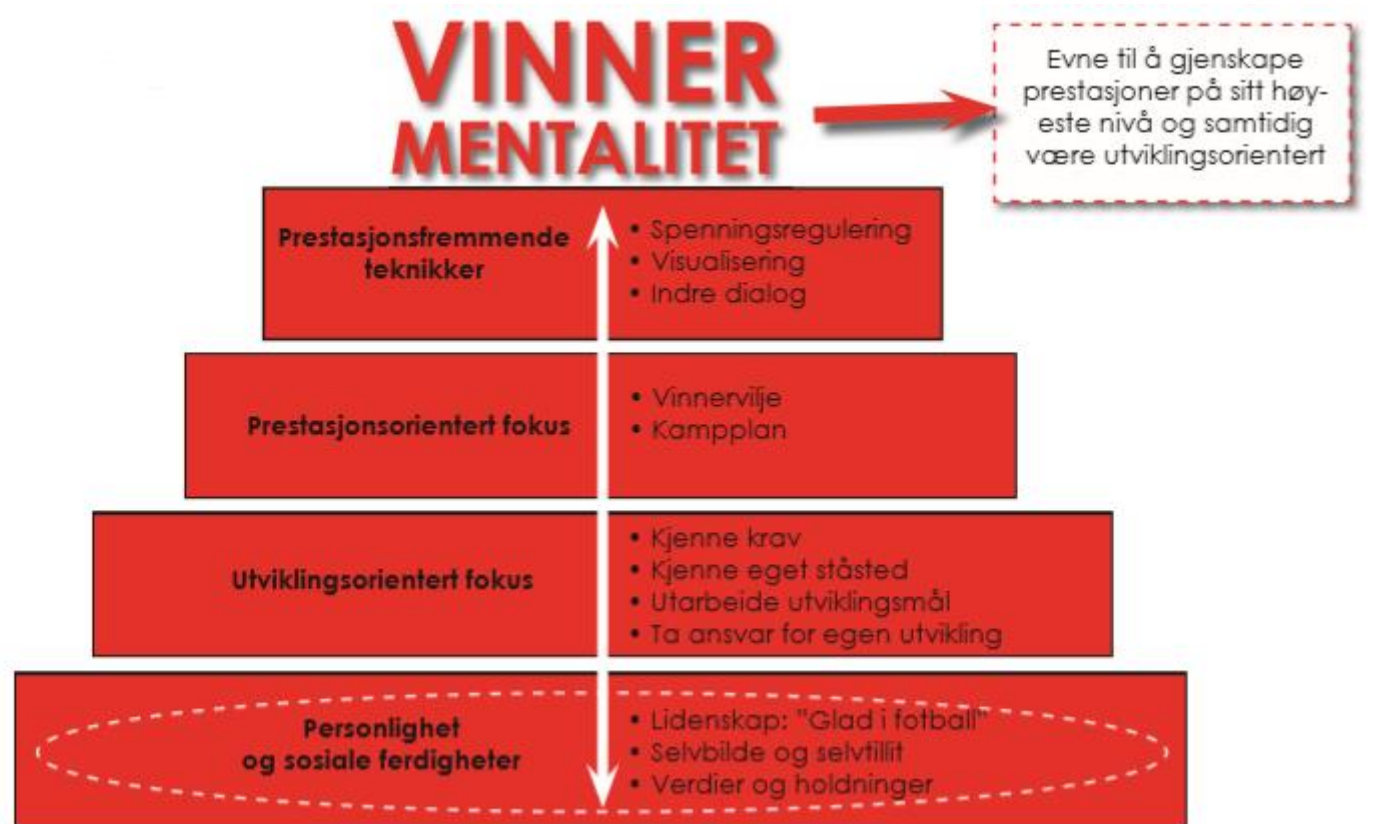
TEKNISK REPERTOAR

Bredt repertoar
Spisskompetanse ut fra rolle
Høy treffprosent



TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020



For aldersgruppen 8-9 år er trenerens arbeid med å utvikle spillernes vinnermentalitet på et grunnleggende nivå. Fokus rettes mot å stimulere spillernes lidenskap for fotball, selvtillit og holdninger. Trenerne for aldersgruppen 8-9 år er de første spillerne møter i fotballen og er ofte avgjørende for hvorvidt spillerne vil trives godt på trening og bli glade i å spille fotball (Utvikle lidenskap). Treneren har derfor et stort ansvar for å bidra til at spillerne opplever at de lykkes på fotballtreningene (Selvbilde & Selvtillit). Gi derfor mye ros når spillerne lykkes. Til sist har trenerne for aldersklassen 8-9 år en avgjørende rolle i forhold til å lære spillerne opp i hva det vil si å være på trening (Verdier og Holdninger). Forsøk å hold et godt humør på trening, men lag tydelige adferdsregler. 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 øktene. Å lære spillerne hvordan de skal opptre på trening er et godt utgangspunkt for videre påvirkning av spillernes mentalitet i senere aldersklasser.

TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

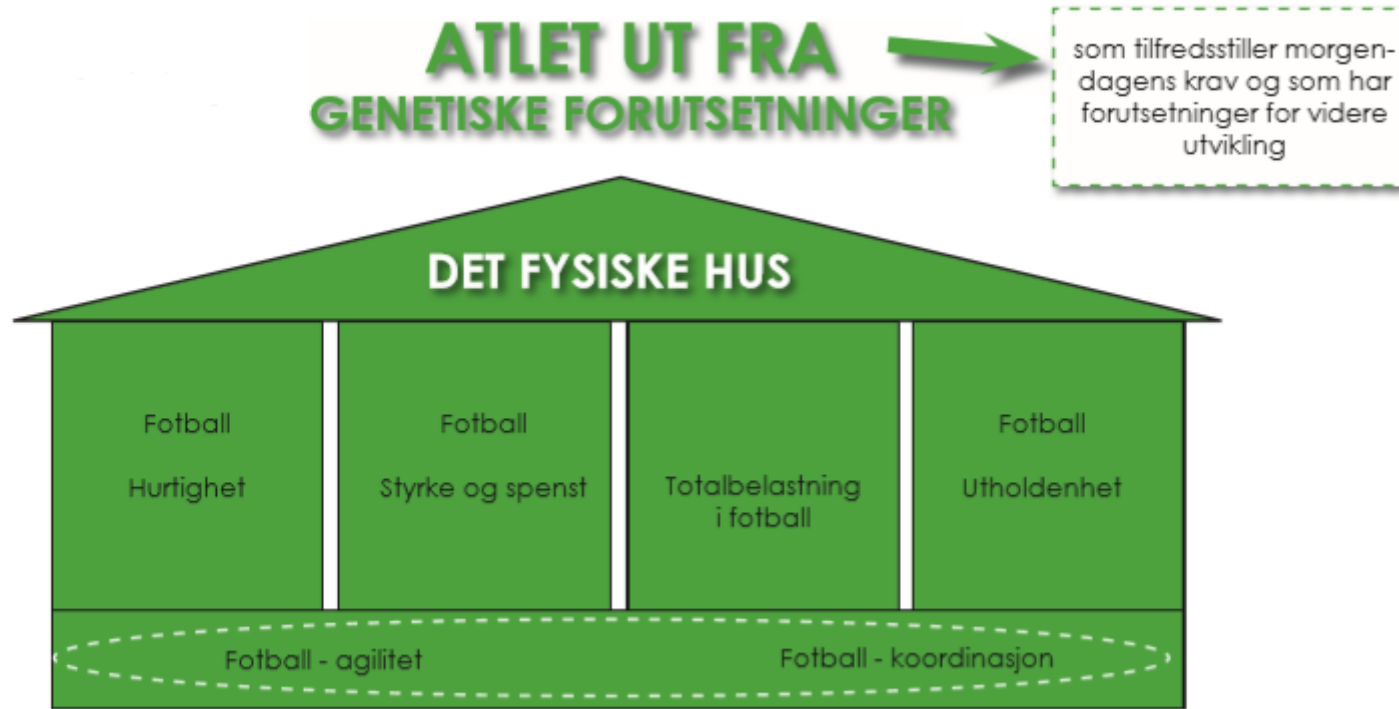
Mjøndalen IF
Fotball
2020



For aldersgruppen 8-9 år bør treneren arbeide målrettet og systematisk med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar. En årsplan med tilhørende periodeplaner hvor man sikrer at spillerne får god skolering 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. Spillerne i aldersgruppen 8-9 år skal introduseres for grunnleggende teknikker i kategoriene føring, 1.touch/medtak, pasninger, vendinger og skudd. Velg et av disse temaene som inngang til hver økt og leg vekt på betydningen av konsentrasjon under treningen. Velg 1 eller 2 øvelser hvor du jobber med temaet for økten. Bruk få og enkle instruksjonsmomenter og vis gode øvingsbilder på hver øvelse. Spill minimum 30 minutter.

TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020



For aldersgruppen 8-9 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. I tillegg er det inntil ett år aldersforskjell på spillerne i gruppen. 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. 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. Kjegleløyper og øvelser hvor ballen må kontrolleres fra luften før den spilles videre er enkle men svært nyttige virkemidler for å øve disse ferdighetene. Å utfordre spillerne i aldersgruppen 8-9 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon gir et godt utgangspunkt for det fysiologiske arbeidet som naturlig intensiveres i senere aldersklasser

Utarbeidet av
Kjetil A. Bergh,
Arne
Marcussen,
Anton Kvilaas og
Tom Inge
Israelsen

TRENERTEAMETS UTFORDRING OG ANSVAR

VINNERMENTALITET

- Tydeliggjøre krav til adferd på trening
- Jobbe med disiplin og gruppedynamikk
- Stimulere spillerne til å trene på fritiden
- Gi gode og konkrete tips til egenaktivitet
- Gi fortjent ros når spillere viser framgang
- Gi positive tilbakemeldinger under økta
- Skape opplevelser av å lykkes på trening

FOTBALLFERDIGHET

- Tilrettelegge for treninger med mye ballkontakt
- Velg ett tema for hver økt og benytt en eller to øvelser til å trene på øktes tema
- Stille krav til konsentrasjon under øvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet på små flater med mye ballkontakt pr spiller
- Gi spillerne positive tilbakemeldinger når de lykkes under øvelser og i spill

FOTBALLFYSIOLOGI

Fotball - Koordinasjon
Fotball - Agilitet

Øvelser på fellesøker

Fotball – Hurtighet
Fotball – Utholdenhet
Fotball – Styrke & Spenst

Elementær påvirkning gjennom spill



TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`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 å påvirke
- God utvikling av finmotorikken , "Motorisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

FAKTA	KONSEKVENNS FOR TRENER
<ul style="list-style-type: none">• Stor aktivitetstrang• Kort konsentrasjonstid	→ <ul style="list-style-type: none">• Sørg for strukturert gjennomføring av øktene
<ul style="list-style-type: none">• Aggresjon rettes mot kamerater	→ <ul style="list-style-type: none">• Lag adferdsregler og følg opp
<ul style="list-style-type: none">• Koordinasjonsevnen utvikles	→ <ul style="list-style-type: none">• Tren mye med ball
<ul style="list-style-type: none">• Idealer og forbilder står sentralt	→ <ul style="list-style-type: none">• Fortell at disse har trent mye fra de var 7-8 år
<ul style="list-style-type: none">• Tar verbal instruksjon dårlig	→ <ul style="list-style-type: none">• Vis gode øvingsbilder
<ul style="list-style-type: none">• Følsom for kritikk	→ <ul style="list-style-type: none">• Gi mye ros, - vær varsom med kritikk





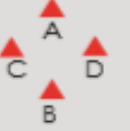

TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 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.

1. økt	2. økt	S
Trening	Trening	Kamp
Fotball	Fotball og Fysisk program	
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Pasningsøvelser Øvelser 12-15 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Eks: ball løype</p>  <p>Gjør løypen stor nok til at alle spillerne kan trene samtidig.</p> <p>Variert innside/utside.</p>	<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet Spill 3vs3 / 4vs4 Avslutningstrening Nedvarming Uttøying</p>
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon. Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner under øvelser og i spill. Aktiv coaching. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: pasningsøvelse</p>  <p>Trekant</p> <p>Pasning A-B-C A Flytt etter pasningen</p> <p>Variasjon 2 berøringer 1 berøring</p>	<p>Eks: agilitet</p>  <p>5 m mellom kjepler Spurt A-B-C-D. Vend både mot høyre og venstre.</p>
		<p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>
		<p>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.</p>
		<p>Eks: avslutning</p>  <p>Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål. Sørg for å ha nok baller. Bruk gjerne 2 mål for å sikre minst mulig venting (kø).</p>

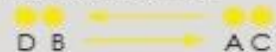
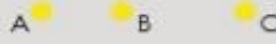

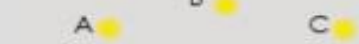


TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 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.

1. økt	2. økt	S	
Trening	Trening	Kamp	
Fotball	Fotball og Fysisk program		
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Pasningsøvelser Øvelser 15-20 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Eks: pasningsøvelse medtak/pasning</p>  <p>Spiller A spiller B som legger til rette og spiller videre til C.</p> <p>Spillerne flytter seg etter ballen og stiller seg bakerst på motsatt side.</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming Uttøying</p>	
<p>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.</p>	<p>Eks: pasningsøvelse mottak/vending/pasning</p>  <p>A spiller B som vender opp og spiller C C spiller B som vender opp og spiller A</p> <p>Rullér spiler i midten</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Fokuserer på bevegelse og nøyaktighet for å skape et godt pasningspill. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen. Avslutter samlet.</p>	
	<p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon Pasningsøvelser Øvelser 15-20 min Firkantspill Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Eks: Koordinasjon ballanse og øye-fot</p>  <p>A kaster til B. B står på en fot. B spiller ballen direkte tilbake til A.</p> <p>Variasjon: - B hinker to ganger på stedet før A kaster - B hinker to korte hink framover før A kaster</p>	
	<p>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.</p>	<p>Eks: Pasningsøvelse</p>  <p>A spiller vegg med B og videre til C. B flytter seg til As utgangsposisjon mens A flytter seg til midten</p> <p>C spiller vegg med A og videre til B. A flytter seg videre til Cs utgangsposisjon mens C flytter seg videre til midten</p> <p>Variasjon: 1 og 2 berøringer</p>	







TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`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.

1. økt	2. økt	S	
Trening	Trening	Kamp	
Fotball og Fysisk program		Fotball	
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet 1.F øvelse 1vs1 10-12 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Eks: Agilitet</p>  <p>Uten ball: A prøver å løpe over linjen til B. B forsøker å hindre A. A må finte/rykke i ulike retninger for å lykkes. Annenhver gang som angriper og forsvarer</p>	<p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon 1.F øvelse 1vs1 i 10-12 min 2vs2 i 10-12 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøying</p> <p>Eks: 1. forsvarer 1 vs 1</p>  <p>A spiller ball til B og løper inn i press. B forsøker å dribble A ved å passere linjen bak A med ballen under kontroll. Annenhver gang som angriper og forsvarer</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill. Aktiv coaching på å komme tidlig i press. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: 1. forsvarer grunnstilling/press/lede</p>  <p>A fører ballen som 1. angriper fra linje til linje. B jobber i grunnstilling (rygger sidevendt). Annenhver gang som angriper og forsvarer.</p>	<p>Eks: 1. forsvarer 2 vs 2</p>  <p>A spiller ball til C eller D. Spilleren av (A og B) som får ballfører i front av seg løper i press, den andre sikrer. C og D forsøker å dribble A og B og passere linjen bak A og B med ballen under kontroll. Annenhver gang som angriper og forsvarere.</p>	<p>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.</p>

PS: Legg merke til at alle eksemplene har identisk oppsett av kjepler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.







TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / vendinger 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.

1. økt	2. økt	S
Trening	Trening	Kamp
Fotball og Fysisk program		Fotball
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet Øvelser Vendinger 10 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon Øvelser Vendinger 10 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>
<p>Eks: Agilitet</p>  <p>Sisten på avgrenset område</p>	<p>Eks: 1. Vending pasning/vending/føring</p>  <p>A spiller ball til B som vender med utside eller innside og fører ballen til den ledige kjeglen. A flytter etter ballen (til Bs startposisjon). B spiller ball til C som vender og fører ballen til den ledig kjeglen.</p>	
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for gode vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Fokuserer på å tørre å vende. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode prestasjoner under kampen. Oppfordrer til å trene egentrening i helgen.</p>
<p>Eks: 1. Vending</p>  <p>A og B starter ved hver sin linje og fører ballen mot hverandre. Vending når man møtes cirka på midten og vending ved egen linje.</p> <p>Variasjon: Type vending eks: Cruyff/Såle/Utside/Innside</p>	<p>Eks: Vending</p>  <p>A og C står bak hver sin linje</p> <p>A spiller B som vender opp og spiller C. C spiller B som vender opp og spiller A. Rullér spiller i midten</p>	

PS: Legg merke til at alle eksemplene har identisk oppsett av kjegler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.







TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / føringer 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.

1. økt		2. økt		S
Trening		Trening		Kamp
Fotball		Fotball og Fysisk program		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Øvelser Føring 10 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying	Eks: Ball løype  Gjør løypen stor nok til at alle spillerne kan trene samtidig Varier innside/utside	Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon Øvelser Føring 10 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying	Eks: Koordinasjon føring/rytme  Spillerne har hver sin ball Føring til linjen med tvungne touch: Eks: -Utside/Innside samme fot -Innside/Utside motsatt fot -Innside /Innside motsatt fot	Oppvarming Kamp Nedvarming
Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Jobbe med spillernes konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i øvelser og i spill. Aktiv coaching. Avslutter samlet.	Eks: Føring  Spillerne har hver sin ball Føring innenfor avgrenset område Krever at man orienterer seg for å unngå å kolliderer med treningskameratene	Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Jobber med spillernes konsentrasjon under øvelser. Har klare momenter å fokusere på under spillet. Oppfordrer til å trene egentrening. Avslutter samlet.	Eks: Føring  2 kjepler pr spiller Ballen føres i 8 tall rundt kjeplene Variasjon: Føring innside /utside	Treneren Møter forberedt. Fokuserer på momenter man har øvd på og snakket om på treningene. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterker gode valg og prestasjoner under kampen. Avslutter samlet.







TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / medtak 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.

1. økt	2. økt	S		
Trening	Trening	Kamp		
Fotball og Fysisk program				
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 5 min Agilitet Øvelser Medtak 10 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Eks: Agilitet</p>  <p>Kaos i midten. 4 spillere starter i hvert sitt hjørne. Løper diagonalt på trenerens signal. Så fort som mulig over uten "kollisjon".</p>	<p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon Øvelser Medtak 10 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Eks: Medtak/pasning</p>  <p>A spiller ball til B som tar ballen med seg mot den ledige kjeglen. (Tar ballen med inn i ledig rom). A flytter etter sin egen pasning. B spiller ball til C som tar ballen med seg mot den ledige kjeglen. (som A har forlatt)</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: Medtak/pasning</p>  <p>A spiller B som legger til rette og spiller C. C spiller D som legger til rette og spiller A. Variasjon: - spilleren løper over etter pasning - spilleren går bakerst i egen kø.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: Medtak/pasning</p>  <p>A og C står på hver sin linje. B står på en av linjene mellom A og B. A spiller B som og tar med ballen spiller C. C spiller B som tar med ballen og spiller A. Rullér spiller i midten</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Fokuserer på å tørre å vende. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode prestasjoner under kampen. Oppfordrer til å trene egentrening i helgen.</p>

PS: Legg merke til at alle eksemplene har identisk oppsett av kjegler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.







TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / avslutninger 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.

1. økt	2. økt	S	
Trening	Trening	Kamp	
Fotball	Fotball og Fysisk program		
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Avslutninger Øvelser 12-15 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Eks: Avslutninger føring/avslutning</p>  <p>2 mål med kort avstand. 1 ball pr spiller. Ballen føres fram til skuddhold og avslutning. Spilleren henter ballen og stiller seg bakerst i køen bak det andre målet.</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>	
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Jobbe med spillernes konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i øvelser og i spill. Aktiv coaching. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: Avslutninger vending/avslutning</p>  <p>A står med ryggen mot mål: B spiller til A som tar imot ballen, vender og avslutter. B går fram med ryggen mot mål.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Jobber med spillernes konsentrasjon under øvelser. Har klare momenter å fokusere på under spillet. Oppfordrer til å trene egentrening onsdag. Avslutter samlet.</p>	
	<p>Oppvarming Med ball 6-7 min Koordinasjon Avslutninger Øvelser 12-15 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Eks: Avslutninger (på motrullende ball)</p>  <p>Trener står med alle ballene skrått ut fra mål. Spillere møter ball og avslutter.</p>	
	<p>Eks: Avslutninger</p>  <p>Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål. Sørg for å ha nok baller. Bruk gjerne 2 mål for å sikre minst mulig venting (kø).</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Fokuserer på momenter man har øvd på og snakket om på treningene. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterker gode valg og prestasjoner under kampen. Avslutter samlet.</p>	



TRENERGUIDE 8-9 ÅR 5`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Linker til øvelser på nett:

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

For tilgang til treningsøkta, ta kontakt med sportslig leder

