

# Trenerguide

## Spillere 7-8 år



**Sportsplan**  
pedagogisk filtnærming



# Innhold

Fotballfaglig utgangspunkt

Vinnermentalitet

Ferdighetsrepertoar

Fotballfysiologi

Trenerteamets utfordring og ansvar

Eksempler på treningsuker

Retningslinjer for spill på trening og kamp

Retningslinjer for differensiering

**Fotballsparkere** kjennetegnes ved mangelfulle taktiske og tekniske egenskaper som muliggjør konstruktive, kreative, og utviklende handlingsvalg. Valget blir da altfor ofte "blinde" spark uten en klar intensjon.

**Fotballspillere** har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg til beste for eget lag når de spiller. Spillerne beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å skape rom for seg selv og hverandre. Bevegelsen gir ballfører flere alternative handlingsvalg. Som ballførere har fotballspillere individuelle ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre den ønskede teknikken som kreves for det beste valget med kvalitet og presisjon. Fotballspillere har mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. Kort sagt gode spillere som spiller med hverandre og som har selvtillitt og mentalitet til å tørre.



Som trener for aldersgruppen 7-8 år er du en svært viktig ressursperson for klubben. Trenerguiden er et tilleggskokument til sportsplanen. Trenerguiden gir en kortfattet beskrivelse av det fotballfaglige utgangspunktet som ligger til grunn for innholdet i sportsplanen. Videre gir den korte men konkrete eksempler på hvordan du som trener kan planlegge aktivitet for aldersgruppen 7-8 år med sikte mot å bidra til positiv utvikling av spillernes mentalitet, fotballferdigheter og fysiologiske ressurser. Tre viktige elementer du som trener må jobbe parallelt med for at spillerne skal komme ett steg nærmere en utnyttelse av sitt eget potensial som fotballspiller.



# FOTBALLFAGLIG UTGANGSPUNKT

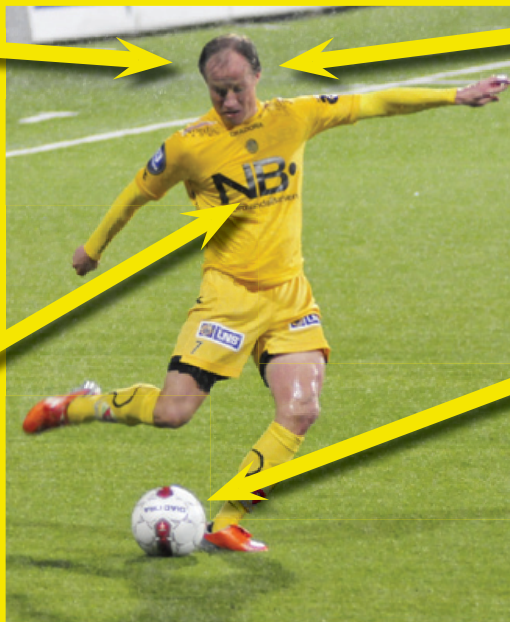
Hva kjennetegner de beste spillerne?

## MENTALITET

Stort engasjement  
Presterer ofte på beste nivå  
Har "vinderskalle"

## FYSIOLOGISKE RESSURSER

Atlet med fysiologisk  
spisskompetanse ut fra sine  
genetiske forutsetninger



## 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

**STOR HANDLINGS-  
FLEKSIBILITET I  
SPILLSITUASJONEN**

Trenere for aldersgruppen 7 - 8 år  
må jobbe bevisst med å utvikle  
spillernes vinnermentalitet

# VINNER MENTALITET

Evne til å gjenskape  
prestasjoner på sitt høy-  
este nivå og samtidig  
være utviklingsorientert



For aldersgruppen 7-8 år er trenerens arbeid med å utvikle spillernes vinnermentalitet på et grunnleggende nivå. Fokus rettes mot å stimulere spillernes lidenskap for fotball, selvtilitt og holdninger. Trenere for aldersgruppen 7-8 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 fotball-treningene (Selvbylde & Selvtilitt). Gi derfor mye ros når spillerne lykkes. Til sist har trenerne for aldersklassen 7-8 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.

Trenere for aldersgruppen 7 - 8 år  
må jobbe bevisst med å utvikle  
spillernes ferdighetsrepertoar

# FERDIGHETS REPERTOAR

som tilfredstiller morgen-  
dagens krav og som gir  
forutsetninger for videre  
utvikling

## Spesialisering

- Rolleferdigheter (ind.)
- Rolleferdigheter (rel.)
- Spisskompetanse

## Bruke repertoar Strukturelle ferdigheter

- System/formasjon/spillestil
- Kollektive retningslinjer

## Bruke repertoar Relasjonelle ferdigheter

- Ferdigheter offensivt (med ball)
- Ferdigheter defensivt (vinne ball)

## Repertoar individuelle ferdigheter

- Ferdigheter offensivt (med ball)
- Ferdigheter defensivt (vinne ball)

## Fotball koordinasjon

- Grunnleggende bevegelser med ball
- Generell ballkontroll
- Grunnleggende ferdigheter

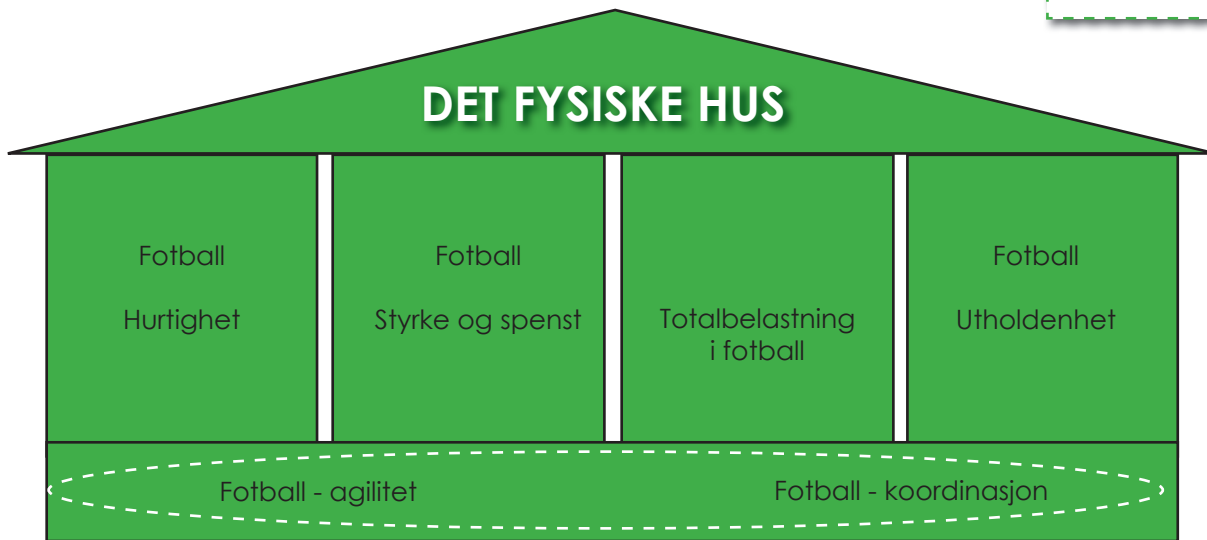
For aldersgruppen 7-8 år bør treneren arbeide målrettet og systematisk med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar. En årsplan med tilhørende periodeplaner hvor man sikrer at spillerne får god skoleing i de grunnleggende ferdighetene og mulighet til å øve disse i fornuftige spillvarianter er å foretrekke. 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. Spillerne i aldersgruppen 7 – 8 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 temålet for økten. Bruk få og enkle instruksjonsmomenter og vis gode øvingsbilder på hver øvelse. Spill minimum 40 minutter.

Trenere for aldersgruppen  
7 - 8 år må jobbe bevisst  
med å utvikle spillernes  
fotballfysiologi

# ATLET UT FRA GENETISKE FORUTSETNINGER



som tilfredsstillers morgen-  
dagens krav og som har  
forutsetninger for videre  
utvikling



For aldersgruppen 7-8 skal 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 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 7-8 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon gir et godt utgangspunkt for det fysiologiske arbeidet som naturlig intensiveres i senere aldersklasser.

# 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

## FAKTA

## KONSEKVENNS FOR TRENER

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





## MÅL FOR TRENING SARBEIDET MED ALDERSGRUPPEN

- Skape en trygg og en god sosial arena 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 stimuler til egenaktivitet







# 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><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype</p> <p><b>Pasningsøvelser</b> Øvelser 12-15 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4</p> <p><b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b></p>	<p>Eks: ball løype</p>  <p>Gjør løypen stor nok til at alle spillerne kan trene samtidig.</p> <p>Variere innside/utside.</p>	<p><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4</p> <p><b>Avslutningstrening</b> <b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b></p>	<p>Eks: agilitet</p>  <p>5 m mellom kjegler Spurt A-B-C-D. Vend både mot høyre og venstre.</p>	<p><b>Oppvarming</b> <b>Kamp</b> <b>Nedvarming</b></p>
<p><b>Treneren</b> 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><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. Oppfordrer til å trene egentrening onsdag. 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>	<p><b>Treneren</b> Møter forberedt. Fokuserer på momenter man har øvd på og snakket om på treningsene. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen. Avslutter samlet.</p>

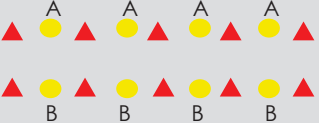
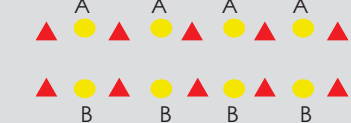
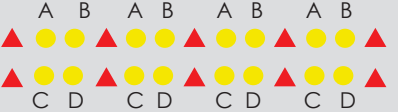
# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

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
<p>Fotball</p> <p><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype</p> <p><b>Pasningsøvelser</b> Øvelser 15-20 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4</p> <p><b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b></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>Fotball og Fysisk program</p> <p><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Koordinasjon</p> <p><b>Pasningsøvelser</b> Øvelser 15-20 min Firkantspill</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4</p> <p><b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b></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><b>Oppvarming</b> <b>Kamp</b> <b>Nedvarming</b> <b>Uttøyning</b></p>
<p><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.</p> <p>Eks: pasningsøvelse mottak/vending/pasning</p>  <p>A spiller B som vender opp og spiller C</p> <p>C spiller B som vender opp og spiller A</p> <p>Rullér spiler i midten</p>	<p><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.</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>	<p><b>Treneren</b> 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>

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE


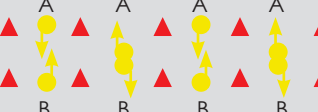

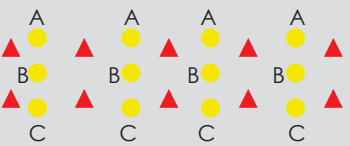
2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / 1. forsvarer samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

1. økt	2. økt	S	
<b>Trening</b>	<b>Trening</b>	<b>Kamp</b>	
Fotball og Fysisk program			
<p><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet <b>1.F øvelse</b> 1vs1 10-12 min <b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 <b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b></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><b>Treneren</b> 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><b>Treneren</b> Møter forberedt. 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 og oppfordrer til å trene egentrening onsdag.</p>		
	<p><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Koordinasjon <b>1.F øvelse</b> 1vs1 i 10-12 min 2vs2 i 10-12 min <b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 <b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b></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><b>Oppvarming</b> <b>Kamp</b> <b>Nedvarming</b></p>
	<p><b>Treneren</b> Møter forberedt. 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 og oppfordrer til å trene egentrening onsdag.</p>	<p><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.</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>		

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.

# 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	
<b>Trening</b>	<b>Trening</b>	<b>Kamp</b>	
Fotball og Fysisk program	Fotball		
<p><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet</p> <p><b>Øvelser</b> Vendinger 10 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 / 5vs5</p> <p><b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b></p>	<p><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Koordinasjon</p> <p><b>Øvelser</b> Vendinger 10 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 / 5vs5</p> <p><b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b></p>	<p><b>Oppvarming</b> <b>Kamp</b> <b>Nedvarming</b></p>	
<p><b>Treneren</b> 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><b>Treneren</b> 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><b>Treneren</b> 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: Agilitet</p>  <p>Sisten på avgrenset område</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: 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>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.


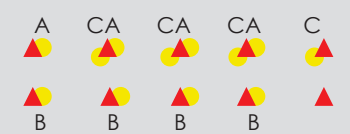
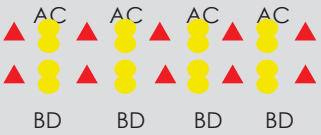
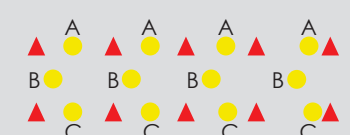
# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

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			
<p><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype</p> <p><b>Øvelser</b> Føring 10 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4</p> <p><b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b></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><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Koordinasjon</p> <p><b>Øvelser</b> Føring 10 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4</p> <p><b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b></p>	<p>Eks: Koordinasjon føring/rytme</p>  <p>Spillerne har hver sin ball</p> <p>Føring til linjen med tvungne touch:</p> <p>Eks: -Utside/Innside samme fot -Innside/Utside motsatt fot -Innside /Innside motsatt fot</p>	<p><b>Oppvarming</b> <b>Kamp</b> <b>Nedvarming</b></p>
<p><b>Treneren</b> 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: Føring</p>  <p>Spillerne har hver sin ball</p> <p>Føring innenfor avgrenset område</p> <p>Krever at man orienterer seg for å unngå å kolliderer med treningskameratene</p>	<p><b>Treneren</b> 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.</p>	<p>Eks: Føring</p>  <p>2 kjepler pr spiller</p> <p>Ballen føres i 8 tall rundt kjeplene</p> <p>Variasjon: Føring innside /utside</p>	<p><b>Treneren</b> 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>

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

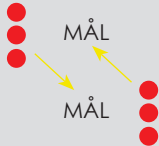



2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / medtak samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

1. økt	2. økt	S		
<b>Trening</b>	<b>Trening</b>	<b>Kamp</b>		
Fotball og Fysisk program	Fotball			
<p><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype Uten ball 5 min Agilitet</p> <p><b>Øvelser</b> Medtak 10 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 / 5vs5</p> <p><b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b></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><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Koordinasjon</p> <p><b>Øvelser</b> Medtak 10 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4 / 5vs5</p> <p><b>Nedvarming</b> <b>Uttøying</b></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><b>Oppvarming</b> <b>Kamp</b> <b>Nedvarming</b></p>
<p><b>Treneren</b> 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.</p> <p>Variasjon: - spilleren løper over etter pasning - spilleren går bakerst i egen kø.</p>	<p><b>Treneren</b> 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 imellom A og B. A spiller B som og tar med ballen spiller C. C spiller B som tar med ballen og spiller A.</p> <p>Rullér spiller i midten</p>	<p><b>Treneren</b> 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 kjepler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.

# 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><b>Oppvarming</b> Med ball 10 min Ball løype</p> <p><b>Avslutninger</b> Øvelser 12-15 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4</p> <p><b>Nedvarming</b></p> <p><b>Uttøyning</b></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><b>Oppvarming</b> Med ball 6-7 min Koordinasjon</p> <p><b>Avslutninger</b> Øvelser 12-15 min</p> <p><b>Spill</b> 3vs3 / 4vs4</p> <p><b>Nedvarming</b></p> <p><b>Uttøyning</b></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><b>Oppvarming</b></p> <p><b>Kamp</b></p> <p><b>Nedvarming</b></p>
<p><b>Treneren</b> 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><b>Treneren</b> 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>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><b>Treneren</b> 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>



## RETNINGSLINJER FOR SPILL PÅ TRENING OG KAMP • 7-8 ÅR

### RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Keeper skal kaste ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Prøv å sentre til hverandre
- Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar)

### 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"
- 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 tørr 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.





# RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING • 7-8 ÅR

**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

For aldersgruppen 9-10 år skal nr 1 benyttes. Nr 2 kan benyttes. Nr 3 Hospitering benyttes ikke i denne aldersgruppen.

## 2 EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING I ØKTA

### **BENKEFOTBALL :**

Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 2 (6 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Lag 2 lag av 3 fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på treningen.

PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.

### **SKUDDTRENING**

Spillere har hver sin ball og spiller ballen fram til trener/forelder som tilrettelegger.

Nybegynneren må få lov til:

- å skyte på en ball som ligger stille
- ha god tid på tilløpet på en ball som kommer sakte rullende mot
- å få den på godfoten

Mens de som mestrer dette må få:

- ballen fra siden der godfoten er
- ballen fra motsatt side
- gradvis dårligere tid (hardere pasning)

### **PASNINGSTRENING**

Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 3 (4 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Organiser 2 pasningsøvelser. En lett og en vanskeligere.

Alle gruppene er en gang innom den vanskelige øvelsen, men gruppen med de beste spillerne er her lengre enn de andre.



# RETNINGSLINJER FOR TRENERE/LEDERE

**Som trener og leder i barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Bodø/Glimt. Alle som innehar disse rollene i klubben har et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen.**

1. Alle spillerne er like mye verdt.
2. Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang.
3. Vis respekt for klubbens retningslinjer
4. Tilrettelegg for et trygt miljø
5. Hils alltid på motstandrens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
6. Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
7. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god.
8. Respekter alltid avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
9. Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
10. Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.





## RETNINGSLINJER FOR SPILLERE

1. Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater.
2. Unngå stygt spill og filming.
3. Skap trygghet og god lagånd på banen.
4. Å trene og spille kamper med godt humør.
5. Å behandle motstanderne med respekt.
6. Å hjelpe skadet spiller uansett lag.
7. Å takke motstanderen etter kampen.
8. Å ikke kjeffe på andre spillere eller dommeren.



## RETNINGSLINJER FOR FORELDRE

Som foreldre på Bodø/Glimt lag har vi et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen og etterfølge **FORELDREVETTREGLENE** fra NFF.



## **Trenerguide**

utarbeidet av Øyvind S. L. Iversen og Ørjan Berg