

Skoleringplan 5-6 år

Barn i denne alderen starter på fotball fordi foreldrene deres melder dem inn i en klubb. Det som motiverer barna er lek med ballen. Det å sparke til ballen er alt.

Regler, banens retning og spille sammen er ikke så viktig for dem ennå. «Klyngefotball» er vanlig. På trening er det viktig å ha en ball pr spiller. Dersom det ikke er tilfelle kan det bli et stort problem. Det viktigste er lek med ball. Å bli vant med å finne ut av hva en ball er og hvordan ballen oppfører seg.

RAMME FOR ØKT (60 min)

1. Situasjonsoppvarming. Lek med ball - 10 minutter
2. Situasjonsøving - 20 minutter
3. Spill - 30 minutter

Veiledning for trening

Angrep	Overganger	Forsvar
--------	------------	---------

Oppgaver i spillet

Oppbyggende spill			Scoring	Ikke mål for sesongen	Ikke mål for sesongen
Dribling	Pasning	Mottak	Skyte		
Føre ball	Til en lagkammerat	Kontrollere ballen	Score med foten		
Tempoendring Skjerme Ballen nær Retningsforandring Forbi motspiller Finter	Innsiden Utsiden Vrist Tå Hæl	Innsiden Vrist Utsiden Medtak Retningsforandring	Vrist Tå Innsiden Utsiden Hæl	Så raskt som mulig bli involvert i ny situasjon	Så raskt som mulig bli involvert i ny situasjon



Skoleringsplanen tar utgangspunkt i spillet. Med Angrep, Overganger og Forsvar. I dette alderstrinnet har vi fokus på angrepsspill for å lære spillerne å beherske ballen. Angrep er delt opp i Oppbyggende spill (skape en målsjanse) og Scoring. Under Oppbyggende spill benytter spillerne seg av dribling, pasning, og mottak for å skape en målsjanse. For å score benytter spillerne seg av skudd. Under ligger en veiledning for hvordan vi kan trene disse.

**Sesongmål: Ballen er målet.
Lære å kontrollere ballen.**

ANGREP (SCORE MÅL)

Mål

Erfare hva en ball er, hva en ball gjør, og hvilken retning du kan flytte ballen.

- Lagkamerater kan noen ganger forsøke å ta fra deg ballen
- Liten forståelse for motstanders rolle i spillet

Generelt utgangspunkt

- Målet er å flytte ballen mot motstanderens mål
- En læringsprosess med å prøve og feile

Dominerende fotballhandlinger

- Dribling
- Mottak
- Pasning
- Skyte

OVERGANGER

Mål

- Så fort som mulig bli involvert med/rundt ballen

Generelt utgangspunkt

- Alle blir så fort som mulig involvert med/rundt ballen

Dominerende fotballhandlinger

- Ballerobring: Kom deg nær ballen så fort som mulig (se angrep)
- Balltap: Kom deg nær ballen så fort som mulig (se forsvar)

FORSVAR (HINDRE SCORING)

Mål

- Hindre motstander å score

- Erfare å blokkere et skudd, og bryte/vinne ballen

Generelt utgangspunkt

- Ballen må ikke gå inn i eget mål, og gjøre forsøk på å vinne ballen
- Alle spillerne deltar i dette

Dominante handlinger

- Skjerme målet
- Blokkere skudd
- Jage motstander, løpe opp motstander, stoppe motstander
- Vinne ballen

SPILLETS REGLER

- Hvordan kan et mål scores?
- Frispark som straff
- Innspark/Innkast
- Avspark
- Corner
- Straffe
- Størrelse på banen
- Kampens lengde

Forslag til trening med fokus dribling

For å lære å drible må spillerne først lære å føre ballen i fart. Ved å møte ulik motstand, utvikler de evnen til å drible. Progresjonen

under kan benyttes for å stimulere dette.

Progresjon	1v1
Med motstander bakfra	1
Med motstander fra siden	2
Med motstander forfra	3

SITUASJONSOPPVARMING - 10 minutter

- En spiller en ball – finter, retningsforandring, ballmestring, teknikk og overblikk
- Øvelser preget av lek

SITUASJONSØVING - 20 minutter

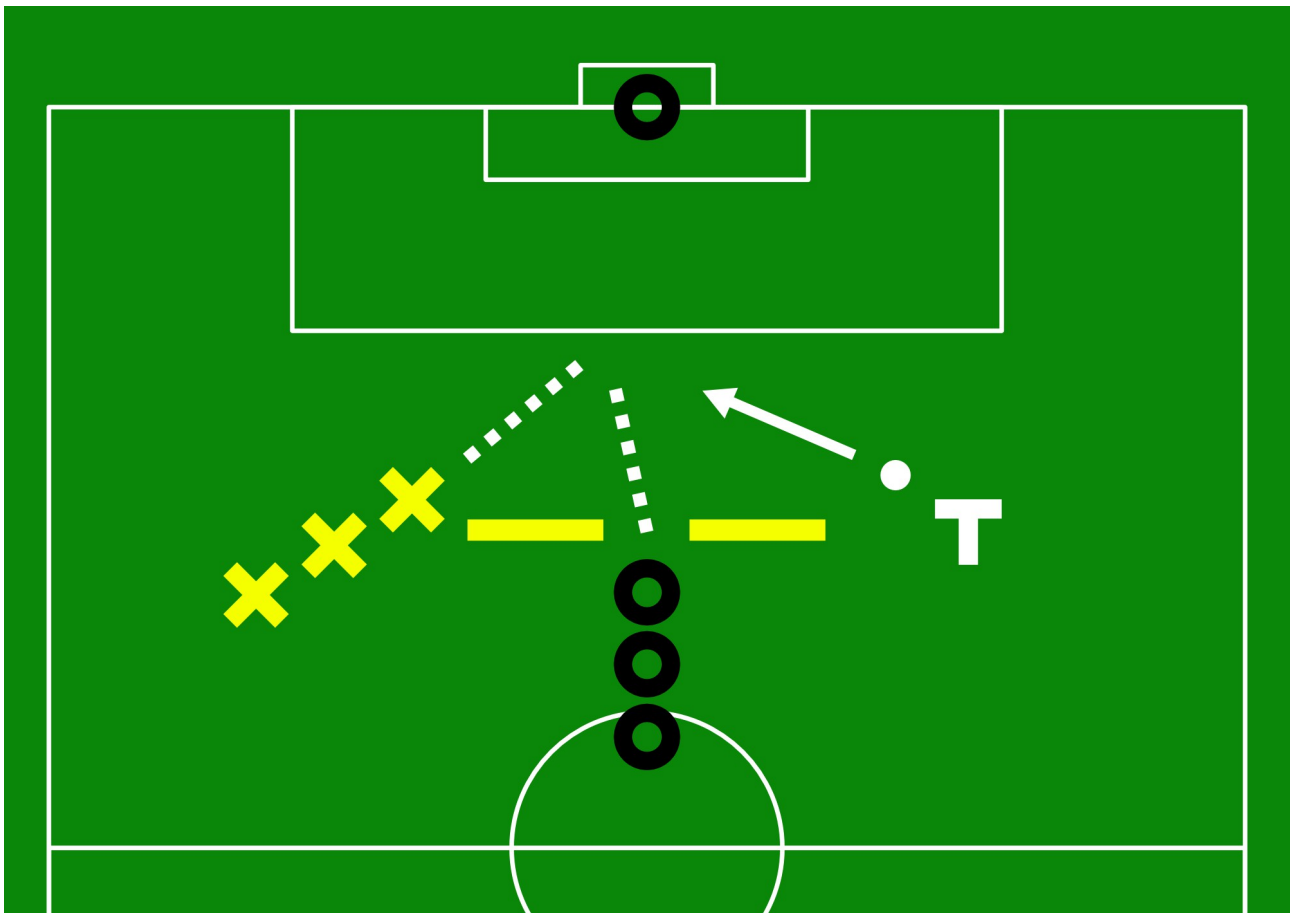
Velg en av disse ut fra progresjon:

1. Motstander kommer bakfra (1v1)

- Sett fart med ball
- Skjerme ballen

Neste handling:

- Drible over en linje
- Sentre inn i et lite mål
- Skyte inn i mål med/uten keeper



1. Angrepsspiller starter litt foran
4. Forsvarsspiller starter litt bak
5. Pasning fra trener til angrepsspiller
6. Angrepsspiller forsøker å score
7. Forsvarsspiller forsøker å hindre
8. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
9. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nedest

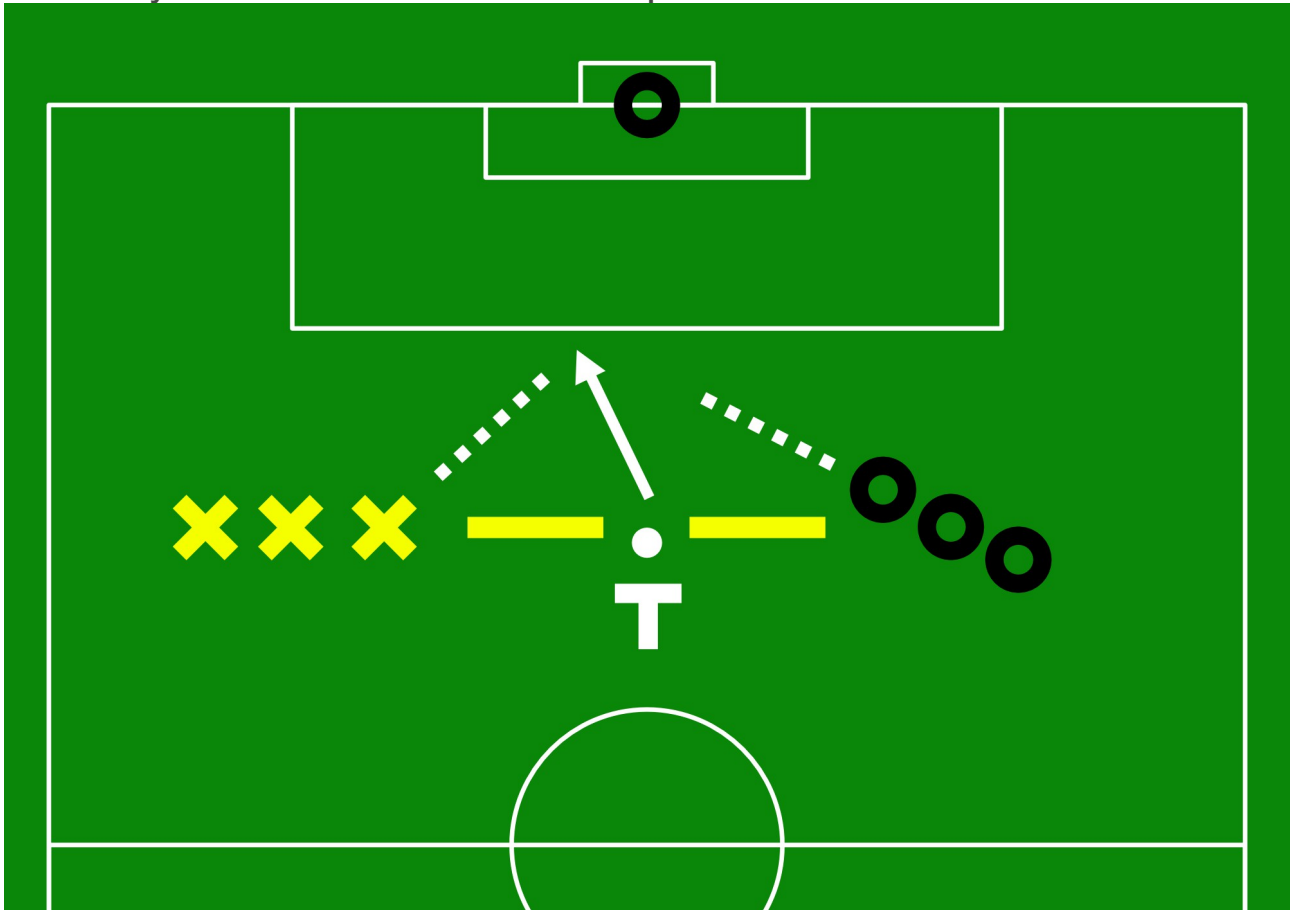
2. Motstander kommer fra siden (1v1)

- Sett fart med ball
- Hold ballen nær
- Skjerme ballen
- Endre retning med ball
- (Igjen) sett fart med ball

Neste handling:

- Drible over en linje
- Sentre inn i et lite mål

- Skyte inn i mål med/uten keeper



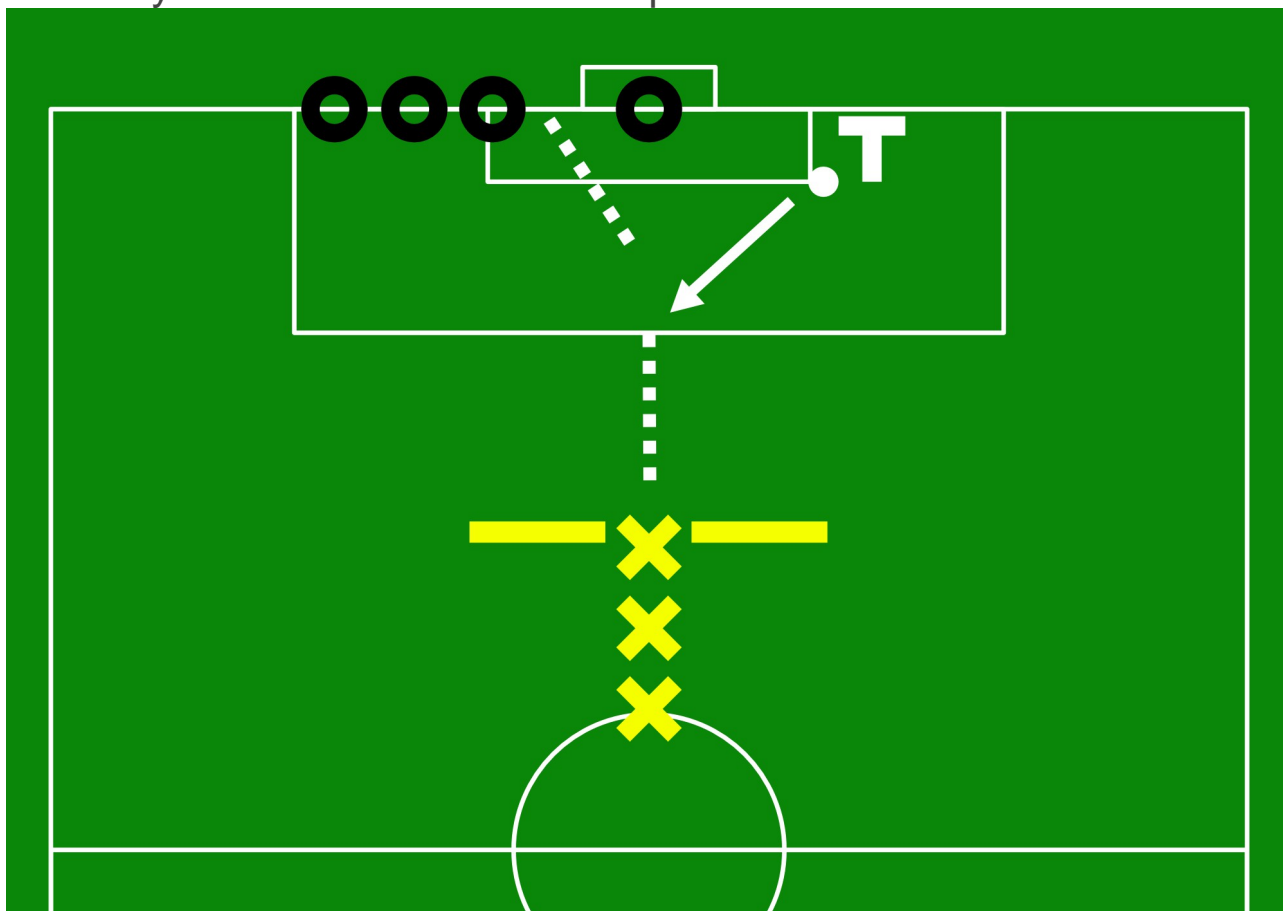
1. Angrepsspiller starter på en side
10. Forsvarsspiller starter på en side
11. Pasning fra trener til angrepsspiller
12. Angrepsspiller forsøker å score
13. Forsvarsspiller forsøker å hindre
14. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
15. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

3. Motstander kommer forfra (1v1)

- Sett fart med ball (utfordre)
- Hold ballen nær
- Gjør en finte
- Drible forbi motstander
- Skjerme ballen
- Endre retning med ball
- (Igjen) sett fart med ball

Neste handling:

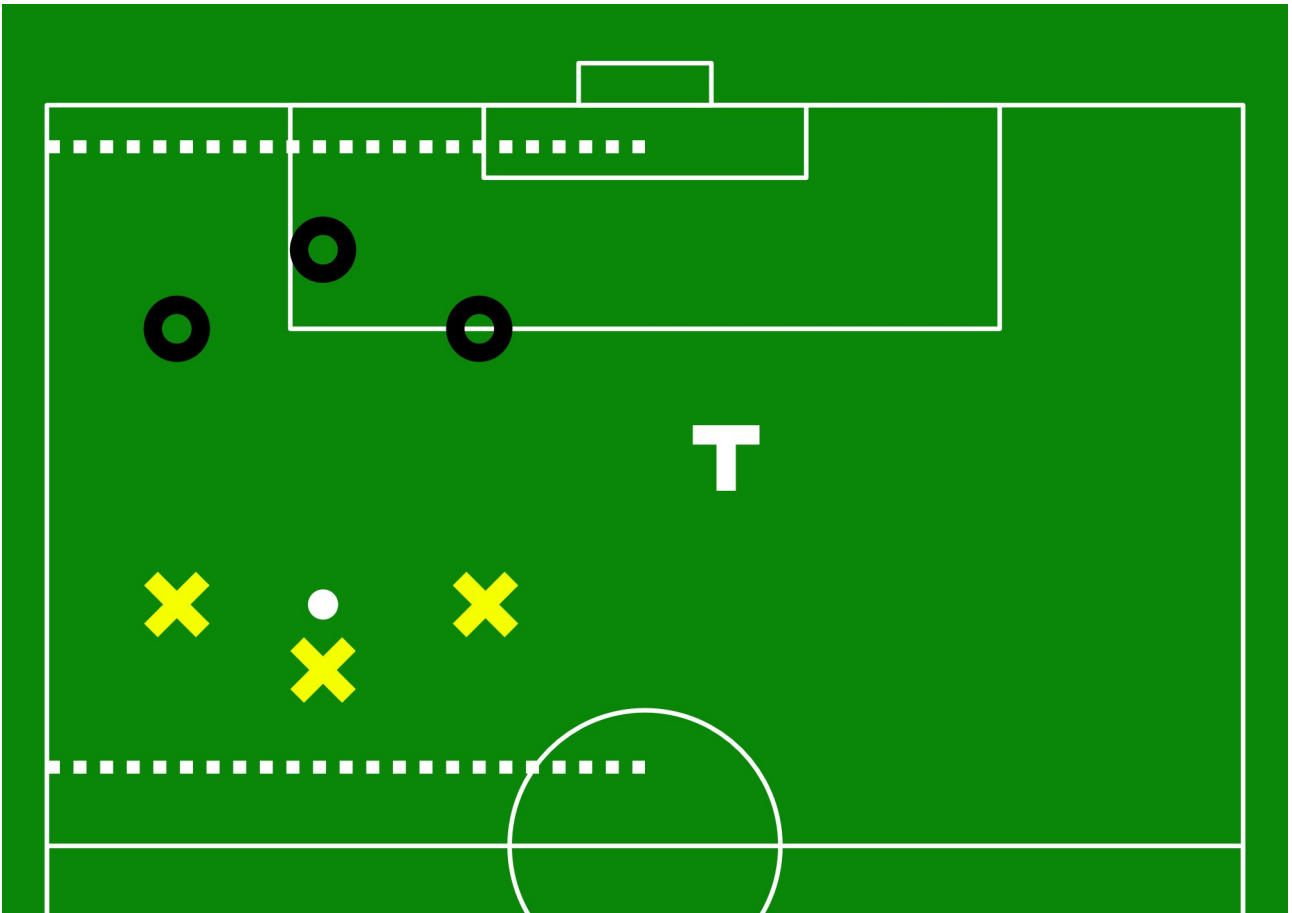
- Drible over en linje
- Sentre inn i et lite mål
- Skyte inn i mål med/uten keeper



1. Angrepsspiller starter ute
16. Forsvarsspiller starter inne
17. Pasning fra trener til angrepsspiller
18. Angrepsspiller forsøker å score
19. Forsvarsspiller forsøker å hindre
20. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
21. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nedest

SPILL - 30 minutter

- 2v2/3v3 med føring over linje



Scoring ved føring over linje.

Forslag til trening med fokus på scoring

Alle elsker å score mål! Ved hjelp av progresjonen under kan spillerne lære å skyte fra alle vinkler og med ulike forutsetninger. Start enkelt.

Motstanders posi-	Posisjon i forhold
-------------------	--------------------

sjon	til målet	
	Venstre	Midten
Ingen motstander m/keeper	0	0
Motstander bakfra	1	1
Motstander fra siden	2	2
Motstander forfra	3	3

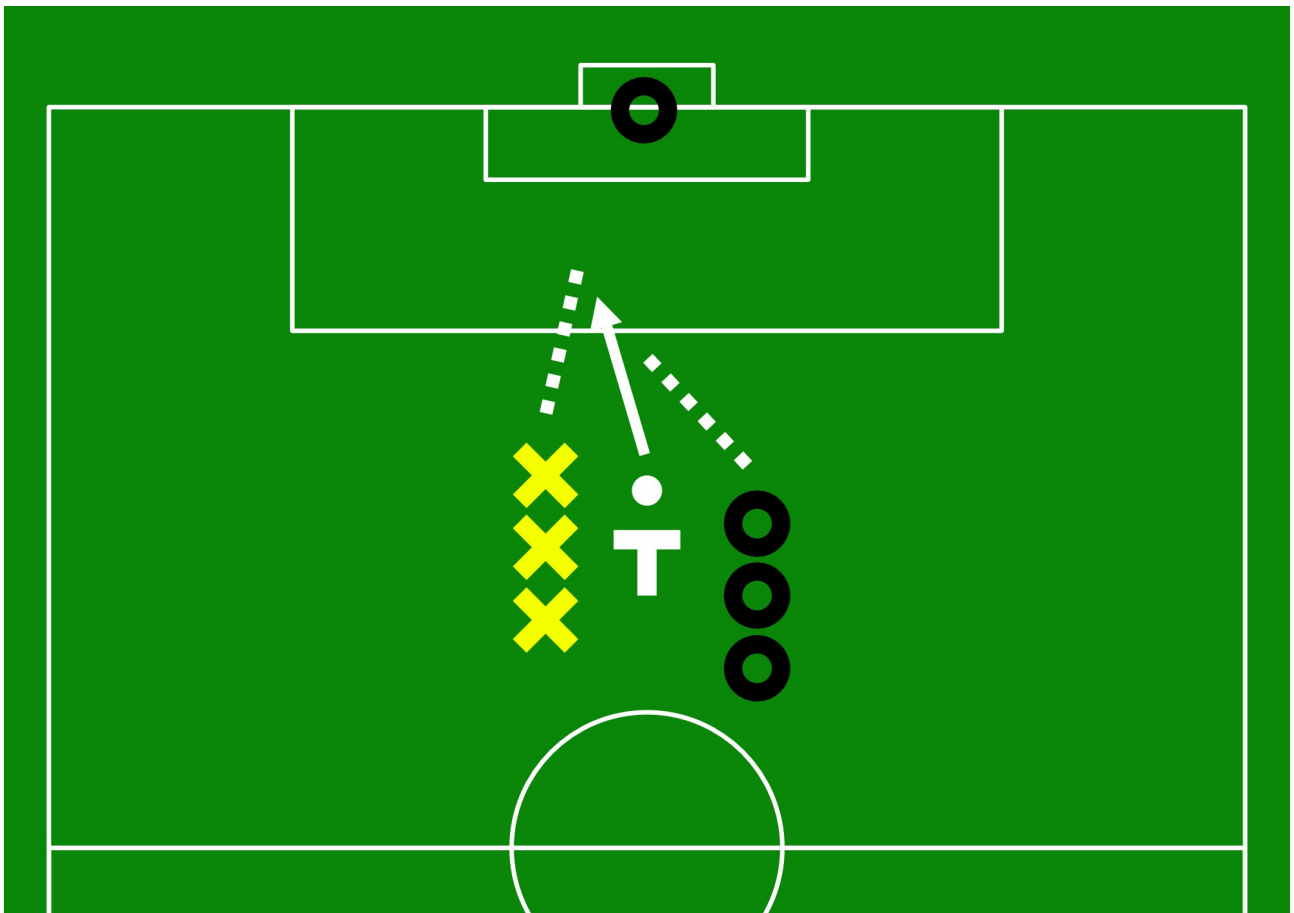
SITUASJONSOPPVARMING - 10 minutter

- En spiller en ball. Skyte i små eller store mål med/uten keeper
- progresjonsnivå null (0)
- Øvelser preget av lek

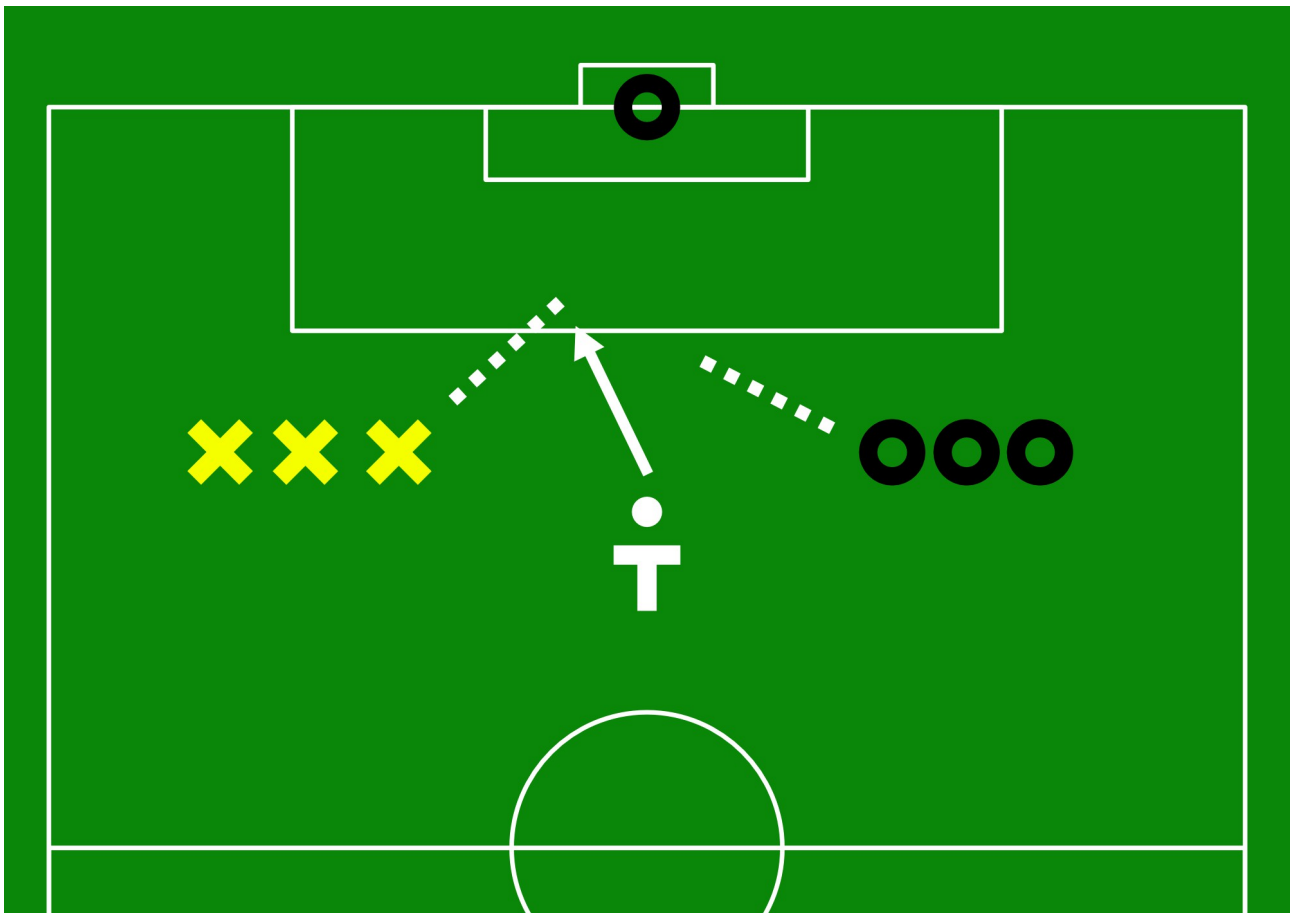
SITUASJONSØVING - 20 minutter

Velg en av disse ut fra progresjon:

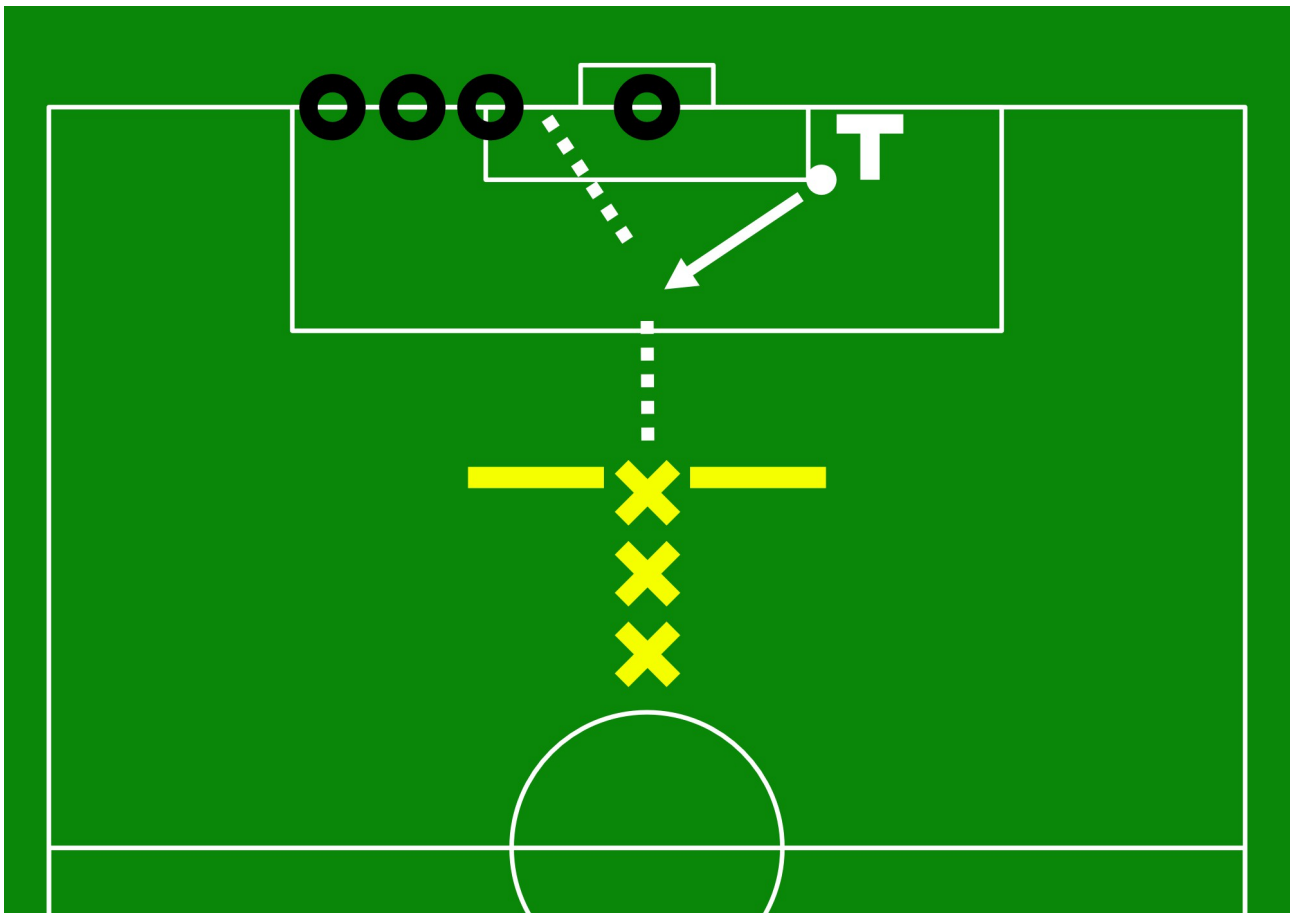
1. 1v1 (+keeper) med motstander bakfra



1. Angrepsspiller starter litt foran
 22. Forsvarsspiller starter litt bak
 23. Pasning fra trener til angrepsspiller
 24. Angrepsspiller forsøker å score
 25. Forsvarsspiller forsøker å hindre
 26. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
 27. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst
2. 1v1 (+keeper) med motstander fra siden

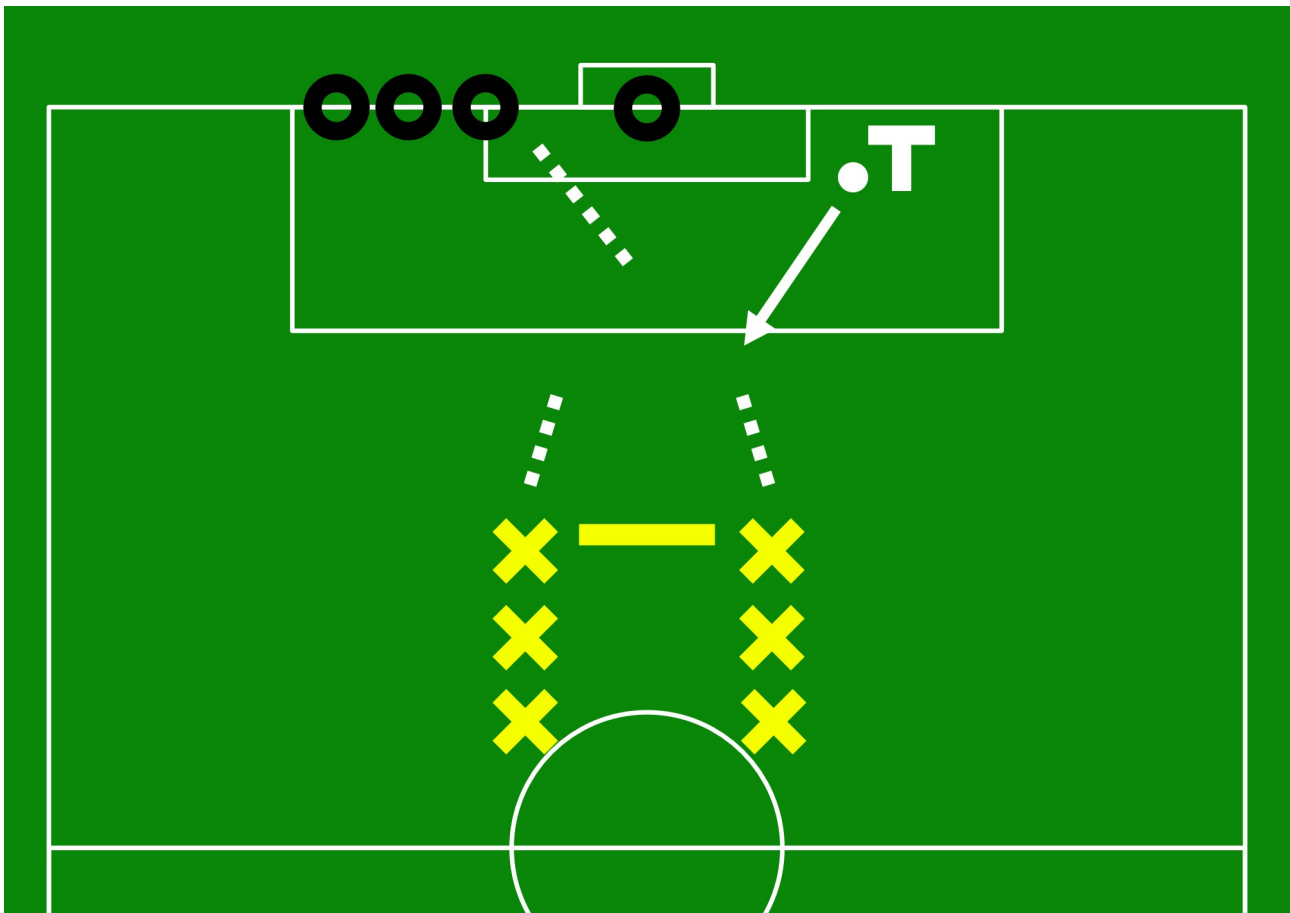


1. Angrepsspiller starter på den ene siden
 28. Forsvarsspiller starter på den andre siden
 29. Pasning fra trener til angrepsspiller
 30. Angrepsspiller forsøker å score
 31. Forsvarsspiller forsøker å hindre
 32. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
 33. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst
3. 1v1 (+keeper) med motstander forfra



1. Angrepsspiller starter ute
34. Forsvarsspiller starter inne
35. Pasning fra trener til angrepsspiller
36. Angrepsspiller forsøker å score
37. Forsvarsspiller forsøker å hindre
38. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
39. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

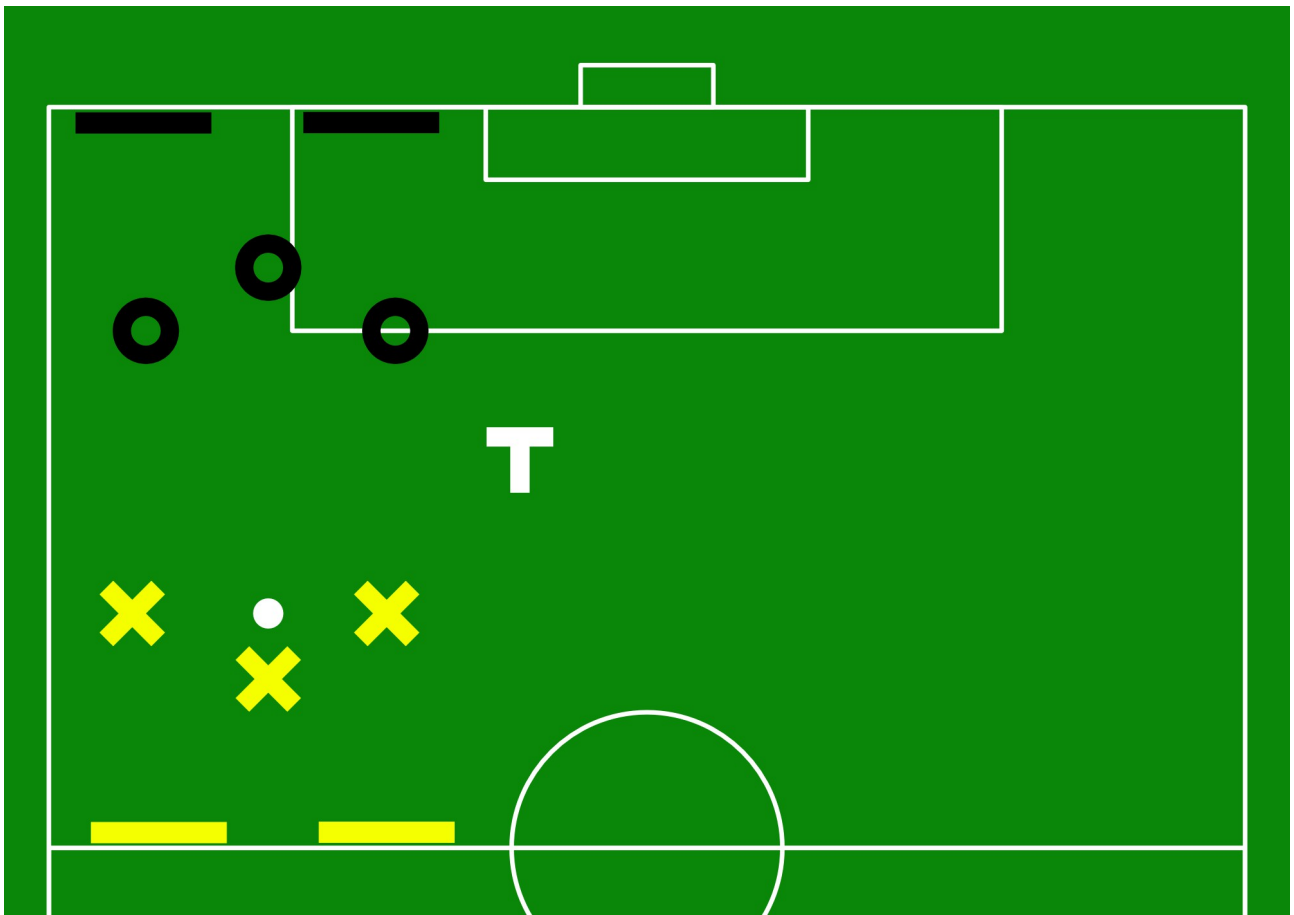
4. 2v1 (+keeper) med avslutning



1. Angrepsspillere starter ute
40. Forsvarsspiller starter inne
41. Pasning fra trener til angrepsspiller
42. Angrepsspillere forsøker å score
43. Forsvarsspiller forsøker å hindre
44. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
45. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

SPILL - 30 minutter

2v2/3v3 med 4 små mål.



Scoring i små mål.

Forslag til trening med fokus på pasning

I dette alderstrinnet er det viktig å starte enkelt. Mye rom og tid. Nivå 1 (og 2) i progresjonen kan jobbes med hele livet.

Progresjon	Mye rom/tid	Lite rom/tid
Pasning på bakken	1	2
Pasning i lufta	3	4

SITUASJONSOPPVARMING - 10 minutter

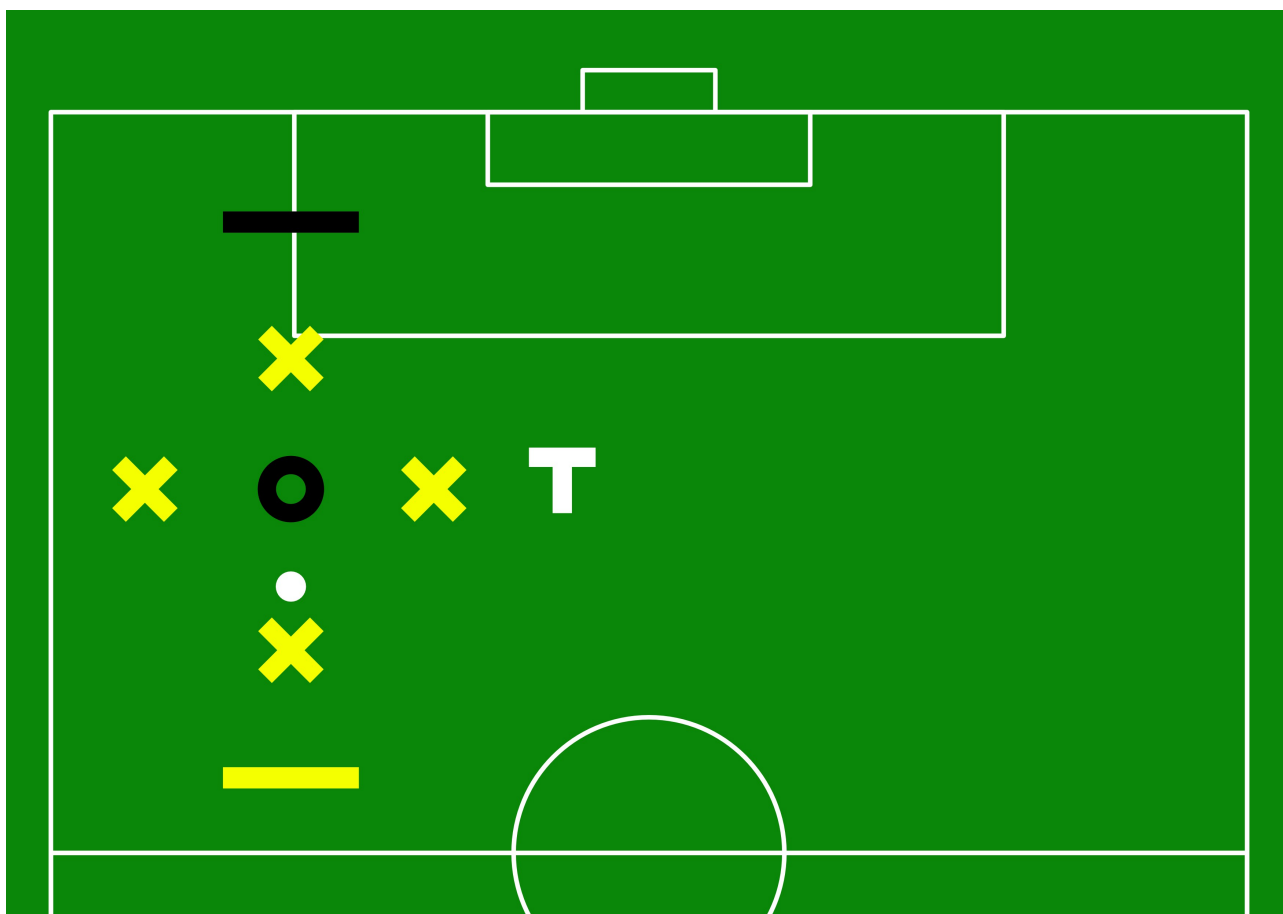
- Enkle pasningsøvelser
- Øvelser preget av lek

SITUASJONSØVING - 20 minutter

Velg en av disse pr. trening

1. Posisjonspill

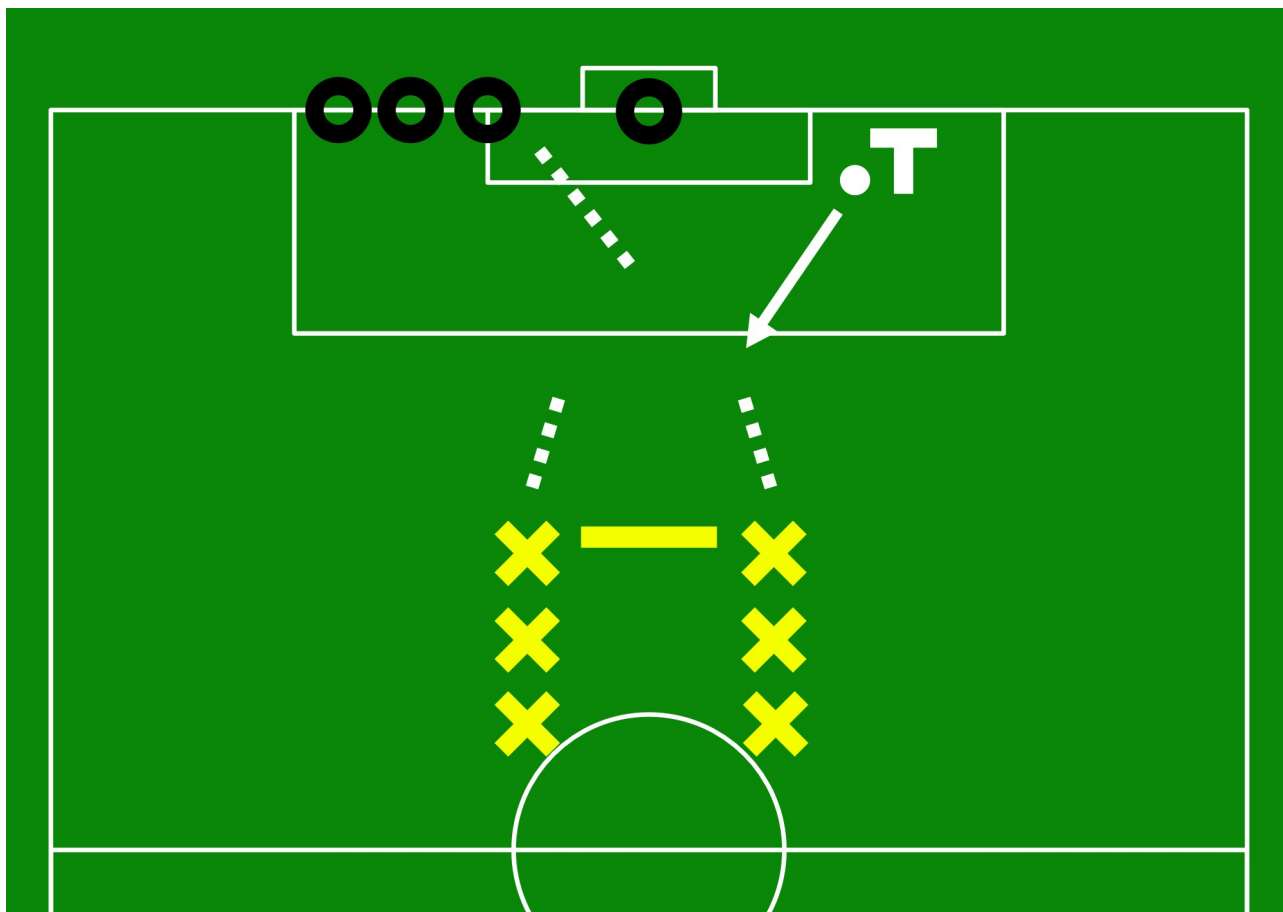
- 4v1, 3v1
- Husk mye rom/tid betyr stor bane



1. Pasninger mellom angripere
46. Forsvarsspiller forsøker å ta ballen
47. Etter x antall pasninger kan angripere score i målet øverst
48. Forsvareren kan score i målet nederst ved ballerobring

2. Øvelser mot mål/linje

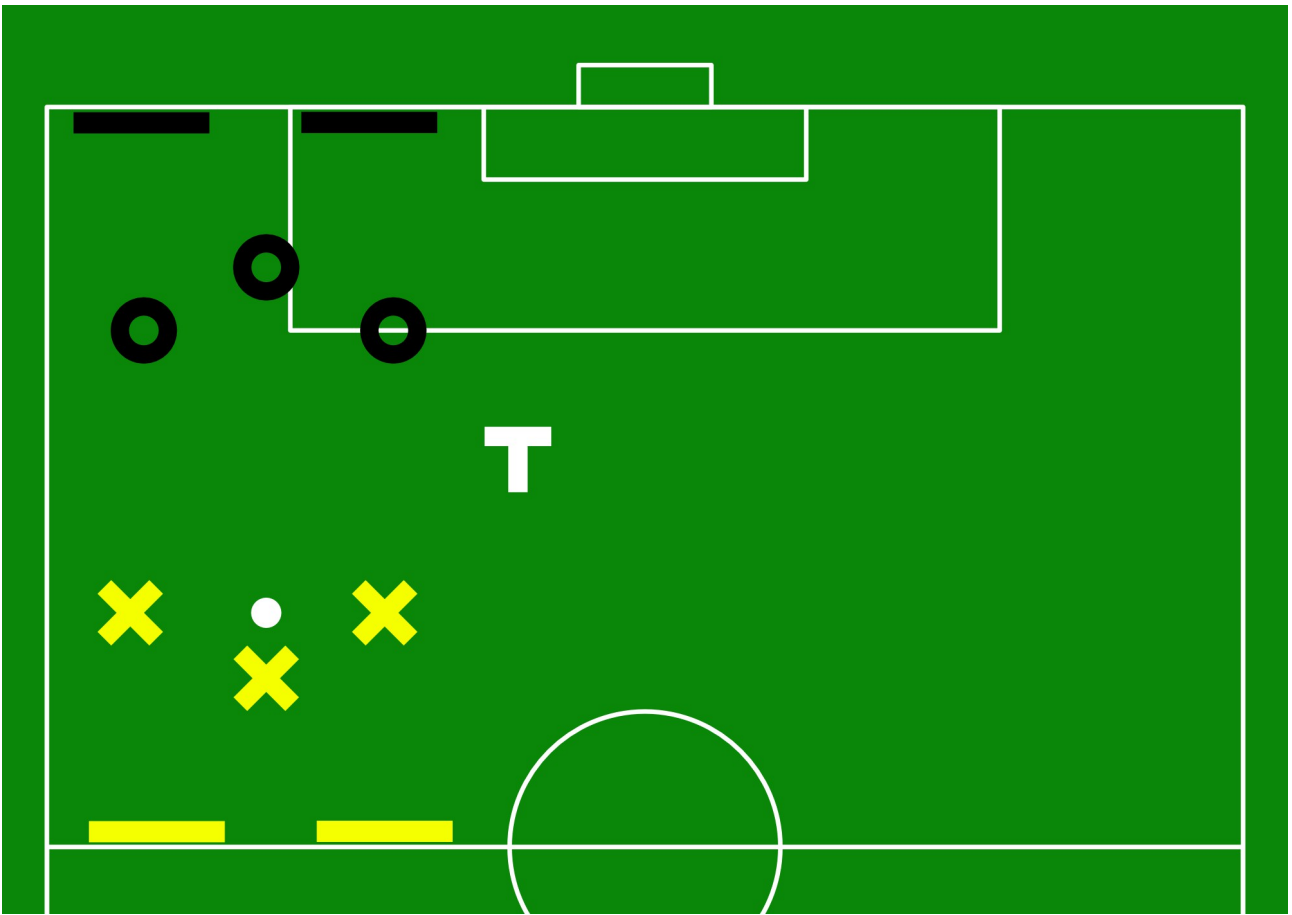
2v1, med føre over linje, pasning i et lite mål, skyte på mål med/uten keeper



1. Angrepsspillere starter ute
49. Forsvarsspiller starter inne
50. Pasning fra trener til angrepsspiller
51. Angrepsspillere forsøker å score
52. Forsvarsspiller forsøker å hindre
53. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
54. Forsvarsspiller kan score i målet nederst

SPILL - 30 minutter

2v2/3v3 med 4 små mål



Scoring i små mål.

Forslag til trening med fokus på mottak

I dette alderstrinnet er det viktig å starte enkelt. Mye rom og tid. Nivå 1 (2 og 3) i progresjonen kan jobbes med hele livet.

Progresjon	Mye rom/tid	Lite rom/tid	Skjerme ballen
------------	-------------	--------------	----------------

På bakken	1	2	3
I luft	4	5	6

SITUASJONSOPPVARMING - 10 MINUTTER

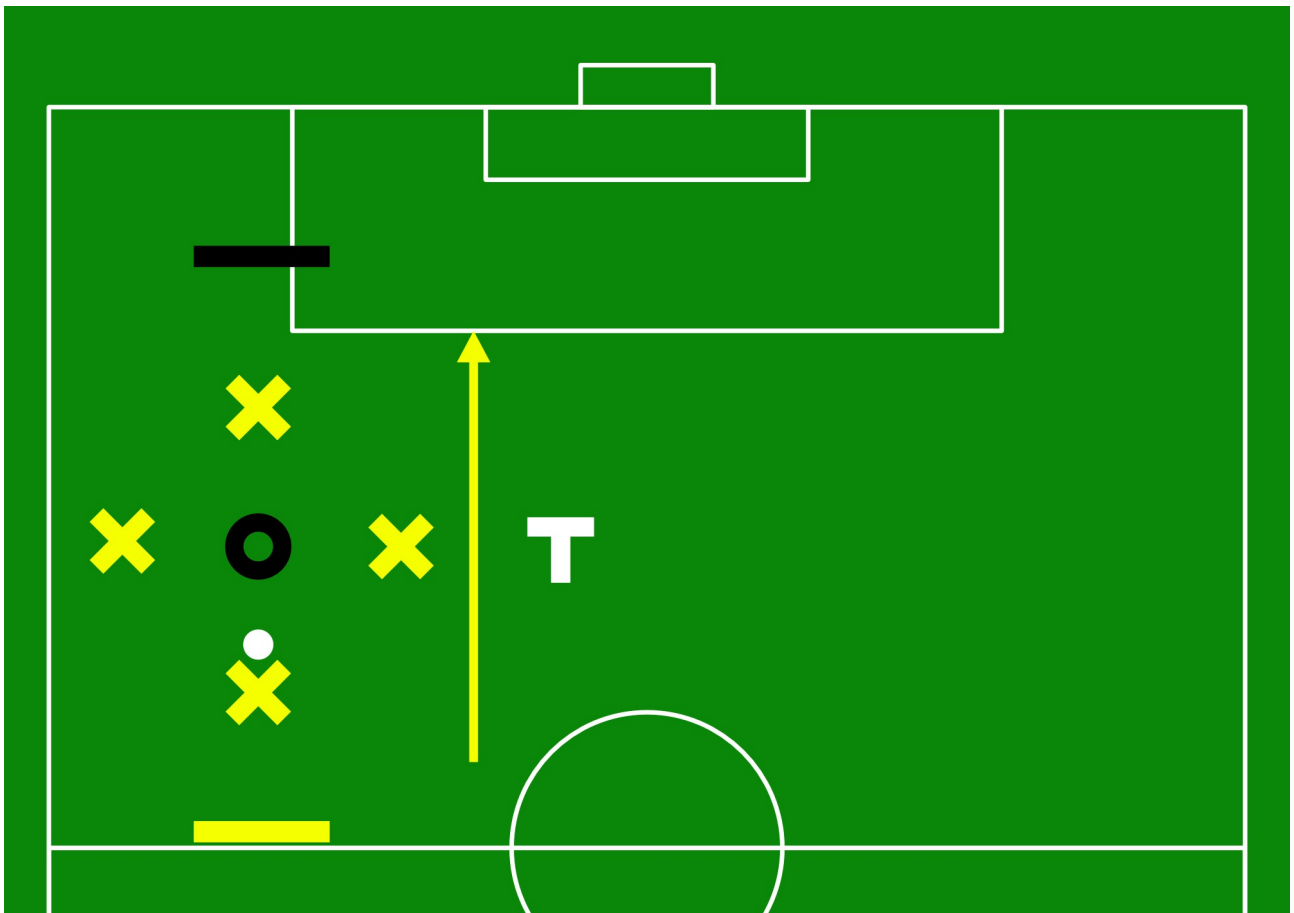
- En spiller en ball. To spillere en ball. Stoppe ball, kontrollere ball, ta med seg ball.
- Øvelser preget av lek

SITUASJONSØVING - 20 MINUTTER

Velg en av disse pr. trening.

1. Posisjonspill 4v1 (3v1)

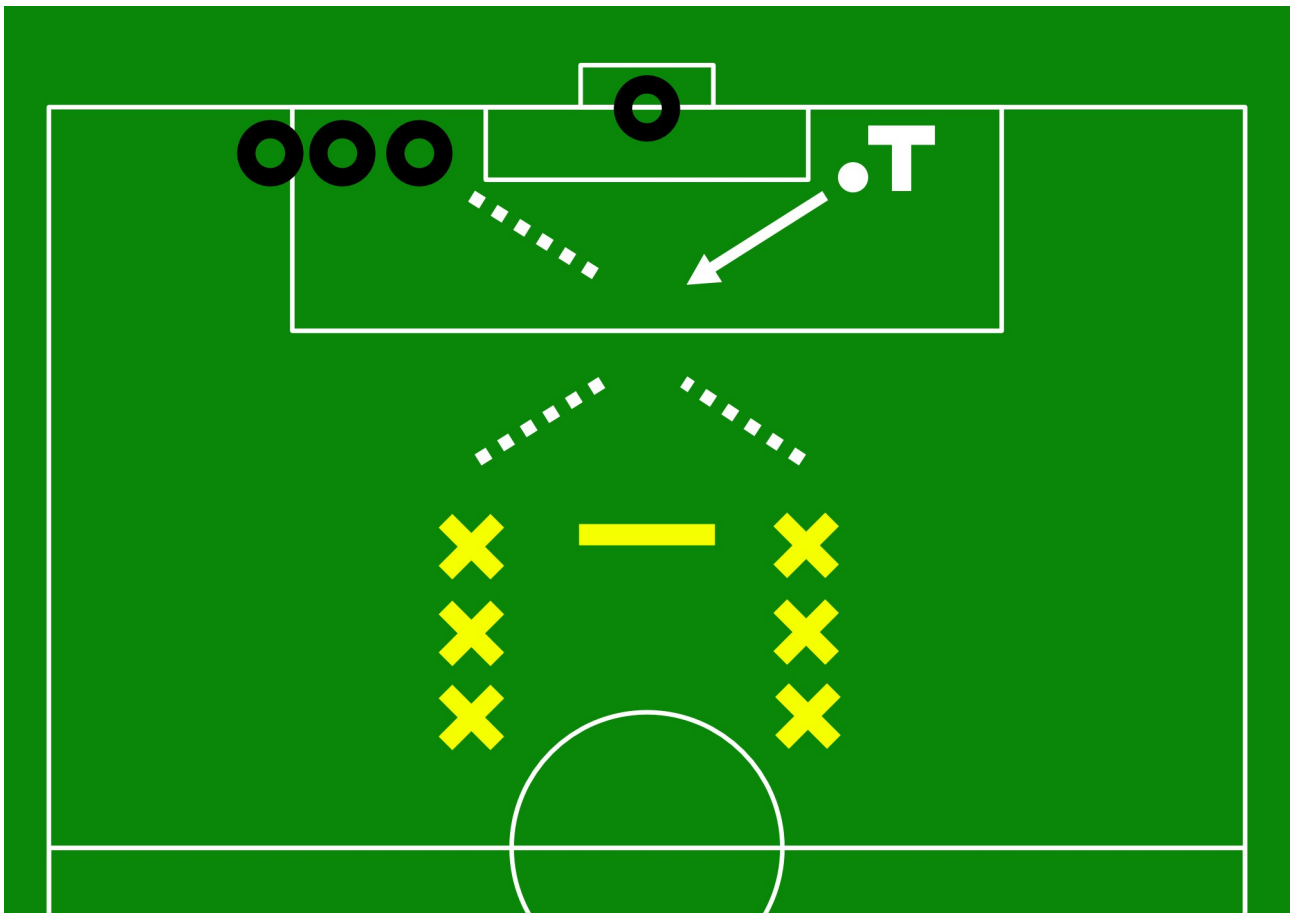
- Husk mye rom/tid betyr stor bane.
For øvelser som er mer forenklet kan man kontrollere ballen etter en pasning eller mot en vegg.



1. Pasninger mellom angripere
55. Forsvarer forsøker å ta ballen
56. Etter x antall pasninger kan angripere score i målet øverst
57. Forsvarer kan ved ballerobring score i målet nederst

2. Øvelser mot mål/linje

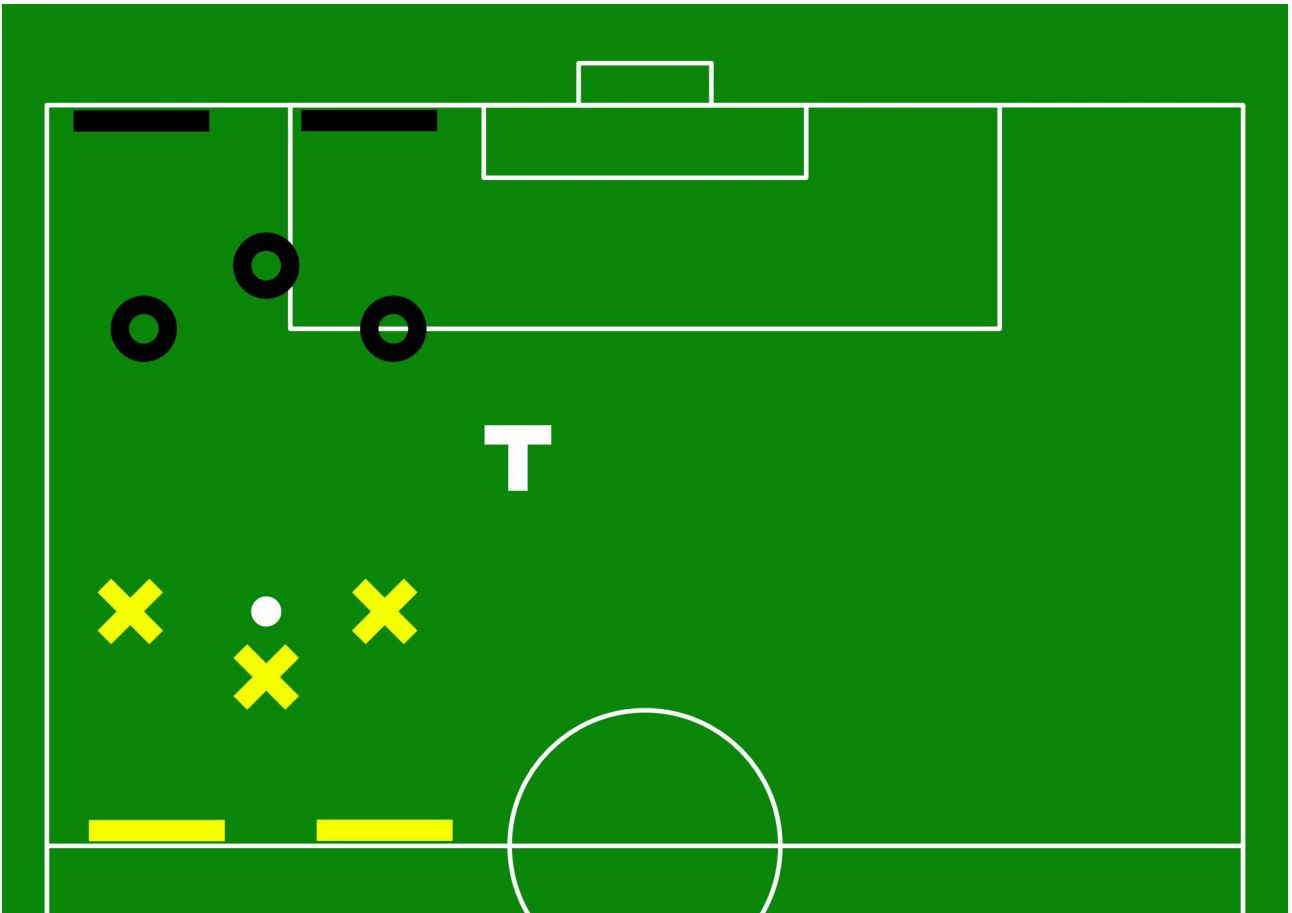
2v1, med føre over linje, pasning i et lite mål, skyte på mål med/uten keeper



1. Angrepsspillere starter ute
58. Forsvarsspiller starter inne
59. Pasning fra trener til angrepsspiller
60. Angrepsspillere forsøker å score
61. Forsvarsspiller forsøker å hindre
62. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
63. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

SPILL - 30 minutter

2v2/3v3 med 4 små mål



Scoring i små mål.