

# Skoleringplan 9-10 år

Spillere i denne alderen kan trene med mer fokus og lengre oppmerksomhet. Lagspill gir mer mening.

Vi kan nå gjøre et forsøk på å organisere laget med spillere i posisjoner slik at lagspillet kan utvikles. Ballen er fortsatt en magnet for oppmerksomheten. Barna har fortsatt ikke et tydelig bilde på at å beholde posisjon kan være til hjelp for ballfører og laget.

## Sesongmål: Ballen er et virkemiddel for å jobbe sammen. Lære å spille sammen med mening

### ANGREP (SCORE MÅL)

#### Mål

Sammen ha et oppbyggende spill for å skape sjanser og spille mot motstanders mål

- Score sammen
- Angrepshandlinger er ulike pr posisjon (keeper, forsvar, midtbane, angrep)
- Handlinger med og uten ball er basert på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet

## Generelt utgangspunkt

- Løse situasjoner alene og med medspillere
- Mer opptatt av spillere nærme ballen
- Lage rom sammen (bredde og dybde)
- Spille ballen fremover er viktigere enn å spille sidelengs eller bakover
- Spille ballen sidelengs eller bakover kan gi muligheter til å spille ballen fremover
- Beholde ballen i laget
- Organisere spillerne på banen – ikke klynge fotball

## Dominerende fotballhandlinger

- Å kontrollere ballen blir nå mer et middel for å bygge opp et angrep og score som et lag
- Spillere uten ball må nå gjøre seg spillbar (posisjon) som er en forutsetning for å spille som et lag
- Handlinger med og uten ball er basert på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Første skritt i at handlingene koordineres mellom spillerne

## **OVERGANGER**

### Mål

- Hurtig omstille til den nye spillsituasjonen

### Generelt utgangspunkt

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

### Dominerende fotballhandlinger

#### Ballerobring:

- Første handling bør være mot motstanders mål
- Andre fotballhandlinger (se angrep)

Ved balltap:

- Gjenvinne ballen
- Nærmeste spiller
- Hindre gjennombruddspasning
- Hurtig komme på rett side og i rett posisjon
- Andre fotballhandlinger (se forsvar)

## **FORSVAR (HINDRE SCORING)**

### Mål

- Presse motstander sammen for å hindre sjanser
- Hindre mål mot sammen
- Defensive handlinger avhengig av posisjon (keeper, forsvar, midtbane, angrep)
  - Handlinger med og uten ball er basert på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet

### Generelt utgangspunkt

- Alle må bidra i forsvar for å hindre mål mot
- Stenge rom ved lite og kompakt lag i bredde og dybde
- Press på ballfører
- Marker spillere som er nærme ballen
- Gi hjelp, sikring, og sonemarkering lengre vekk fra ballen
- Spill i henhold til reglene

### Dominante handlinger

- En riktig vurdering av motstanders og medspilleres handlinger slik at ikke alle er nær ballen
  - Takle, sklitakle, skjerme, heade, sikre, jage ball etc
  - Handlinger i relasjon til posisjon (rett side), tidspunkt/timing, retning, og hastighet

## **SPILLETS REGLER**

- Innkast

- Utspill/kast fra keeper
- Frispark
- Corner
- Straffe
- Keepers rolle
- Størrelsen på bane og mål
- Kampens lengde

## RAMME FOR ØKT (60 min)

1. Situasjonsoppvarming. Lek med ball - 15 minutter
1. Situasjonsøving - 20 minutter
2. Spill - 25 minutter

## Veiledning for trening



Angrep			Overganger	Forsvar		
Oppgaver i spillet						
Oppbyggende spill			Scoring	Ikke mål for sesongen	Hindre oppbyggende spill	Hindre scoring
Dribling	Pasning	Mottak	Skyte		Presse	Avverge
Skape sjanser sammen			Score sammen		Presse motstander sammen for å hindre sjanser	Avverge motstander sammen for å hindre mål
Tempoendring Skjerme Ballen nær Retningsforandring Forbi motspiller Finter	Innsiden Utsiden Vrist Tå Hæl	Innsiden Vrist Utsiden Lår Bryst Medtak Retningsforandring	Vrist Tå Innsiden Utsiden Hæl		Presse Markere Sikre Takle Skli-takle Skjerme Heade Jage	Presse Markere Sikre Takle Skli-takle Skjerme Heade Jage



Skoleringsplanen tar utgangspunkt i spillet. Med Angrep, Overganger og Forsvar. I dette alderstrinnet har vi mest fokus på angrepsspill for å lære spillerne å spille sammen. 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 sammen. For å score sammen benytter spillerne seg av skudd. Under ligger en veiledning for hvordan vi kan trene disse. Nytt for året er at vi også kan fokusere

på forsvarsspillet i øvelsene og i spill. Forsvar er delt opp i Hindre (motstanders) oppbyggende spill og Hindre (motstander) scoring.

# Forslag til trening med fokus dribling

Ved å møte ulik motstand, utvikler spillerne evnen til å drible. Progresjonen underkan benyttes for å stimulere dette.

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

## **SITUASJONSOPPVARMING** - 15 minutter

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

## **SITUASJONSØVING** - 20 minutter

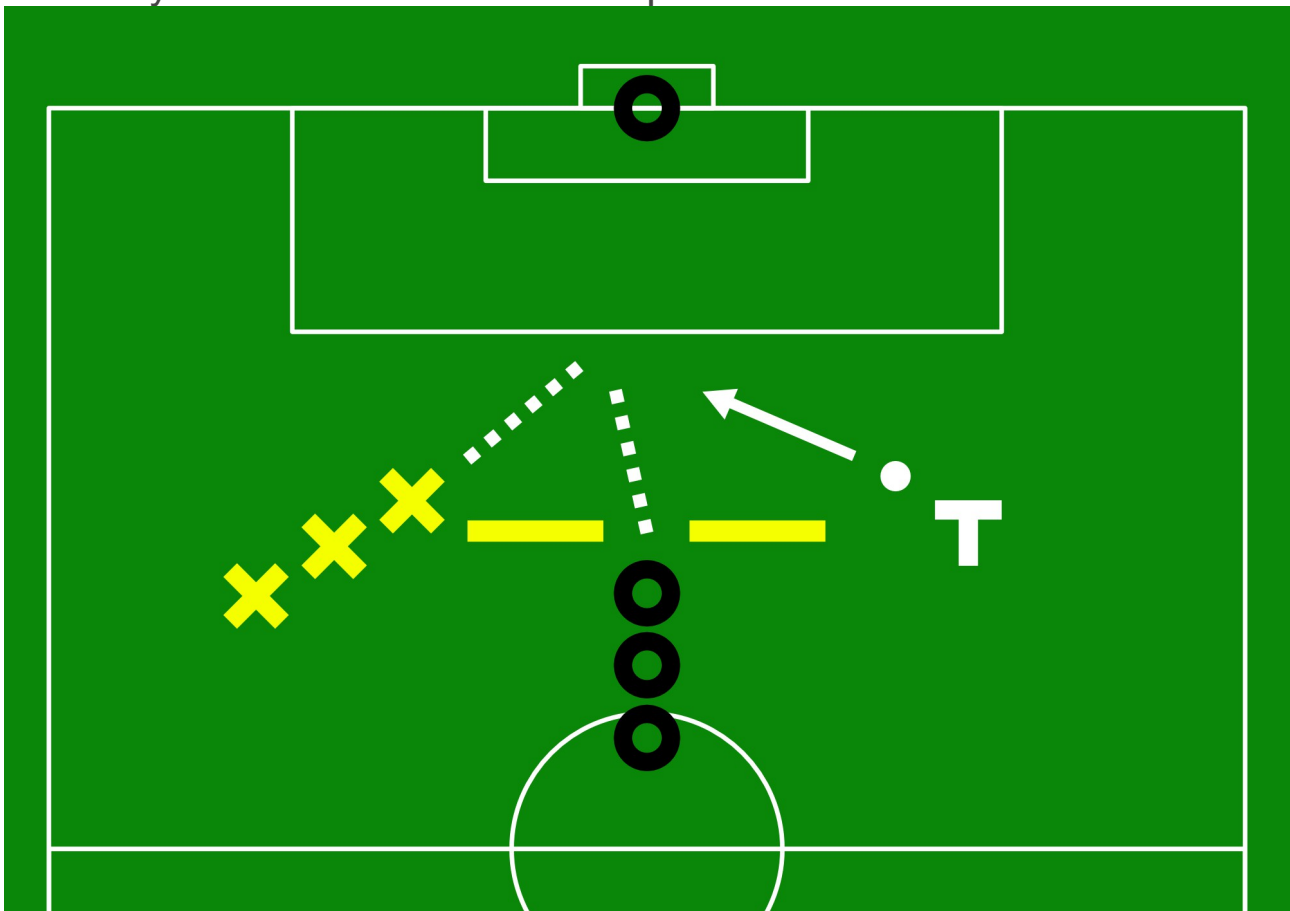
Velg en av disse ut fra progresjon:

## 1. Motstander kommer bakfra (1v1)

- Sett fart med ball
- Skjerme ballen

Neste handling:

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



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

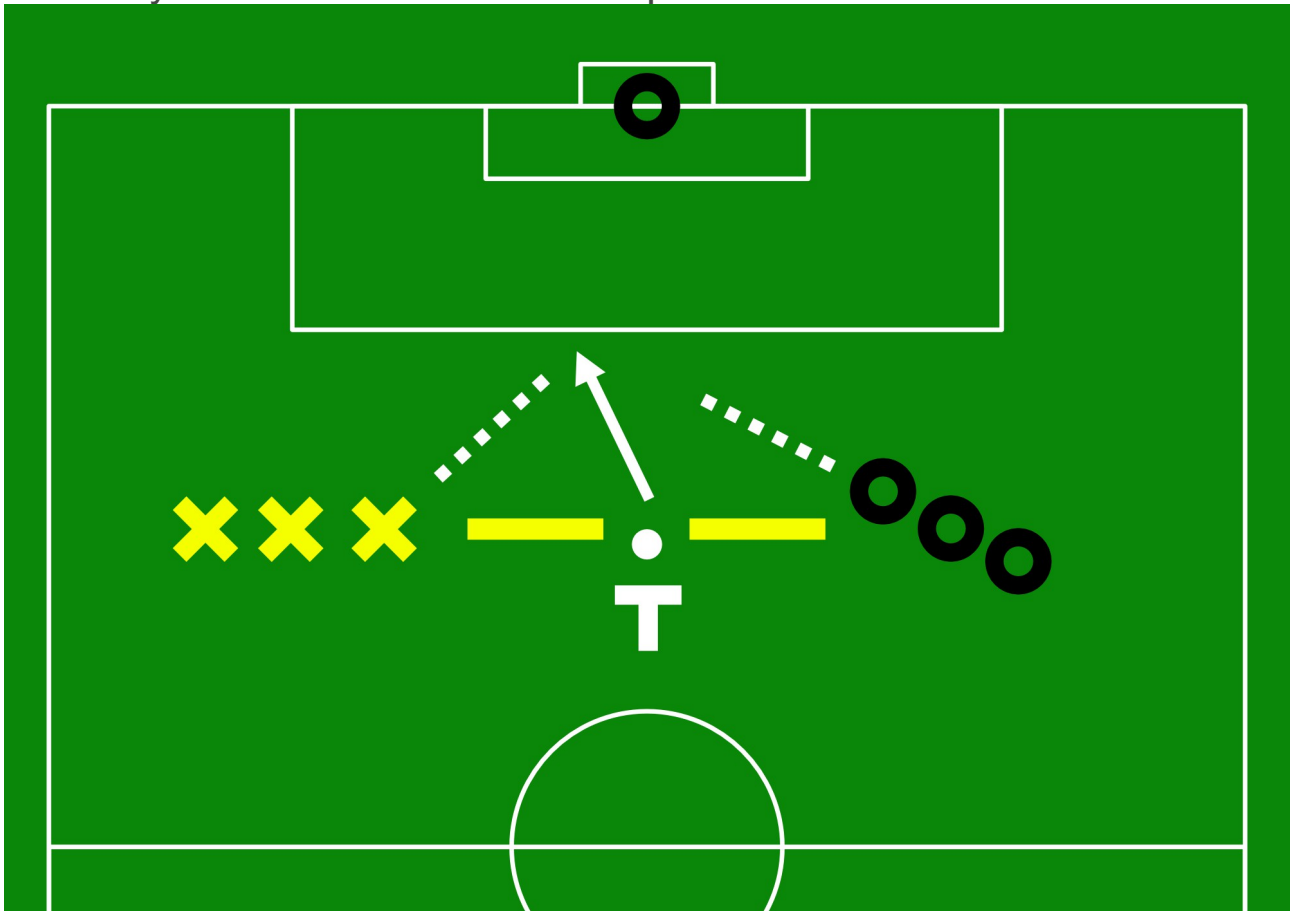
## 2. Motstander kommer fra siden (1v1)

- Sett fart med ball
- Hold ballen nær

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

Neste handling:

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



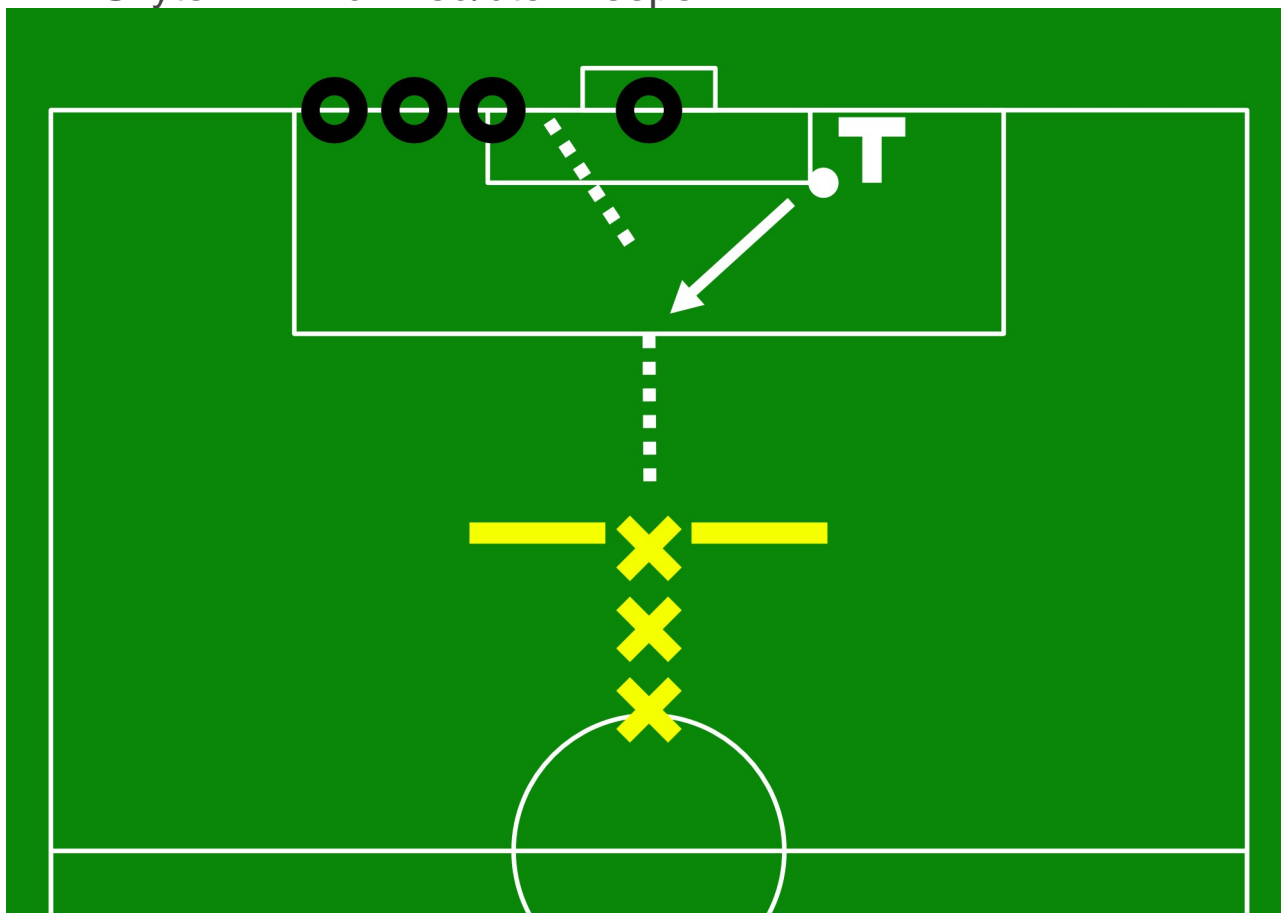
1. Angrepsspiller starter på en side
  9. Forsvarsspiller starter på en side
  10. Pasning fra trener til angrepsspiller
  11. Angrepsspiller forsøker å score
  12. Forsvarsspiller forsøker å hindre
  13. Keeper forsøker å hindre
  14. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst
3. Motstander 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
- Pasning inn i et lite mål
- Skyte inn i mål med/uten keeper



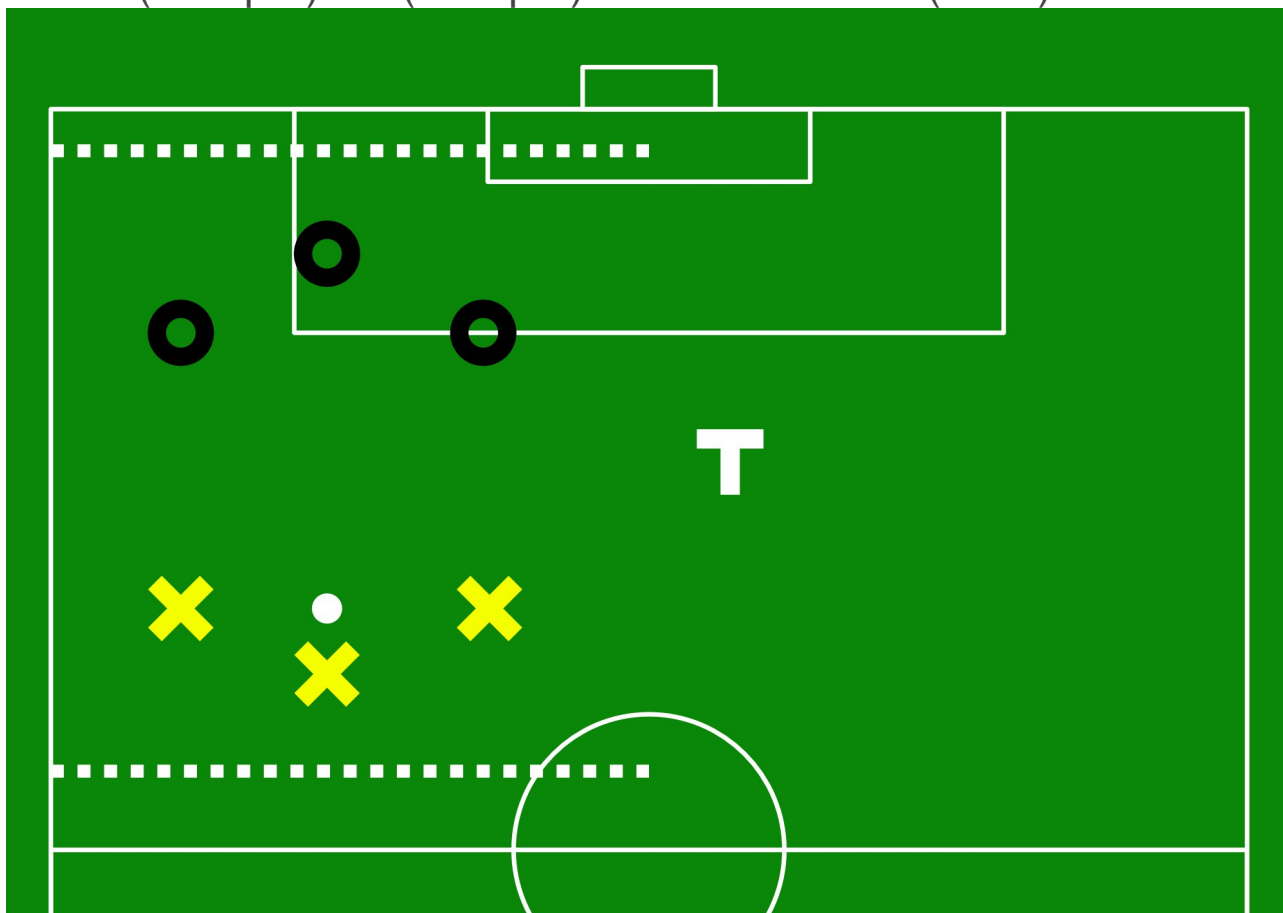
1. Angrepsspiller starter ute
15. Forsvarsspiller starter inne
16. Pasning fra trener til angrepsspiller
17. Angrepsspiller forsøker å score
18. Forsvarsspiller forsøker å hindre
19. Keeper forsøker å hindre
20. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

**SPILL - 25 minutter**

Velg en av disse:



1. 4v4 med føring over linje.
21. 4 (+keeper) v 4 (+keeper) med to store mål (9 år)
22. 6 (+keeper) v 6 (+keeper) med to store mål (10 år)



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 posisjon	Posisjon i forhold til målet	
	Venstre	Midten
Ingen motstander m/keeper	0	0
Motstander bakfra	1	1
Motstander fra siden	2	2
Motstander forfra	3	3

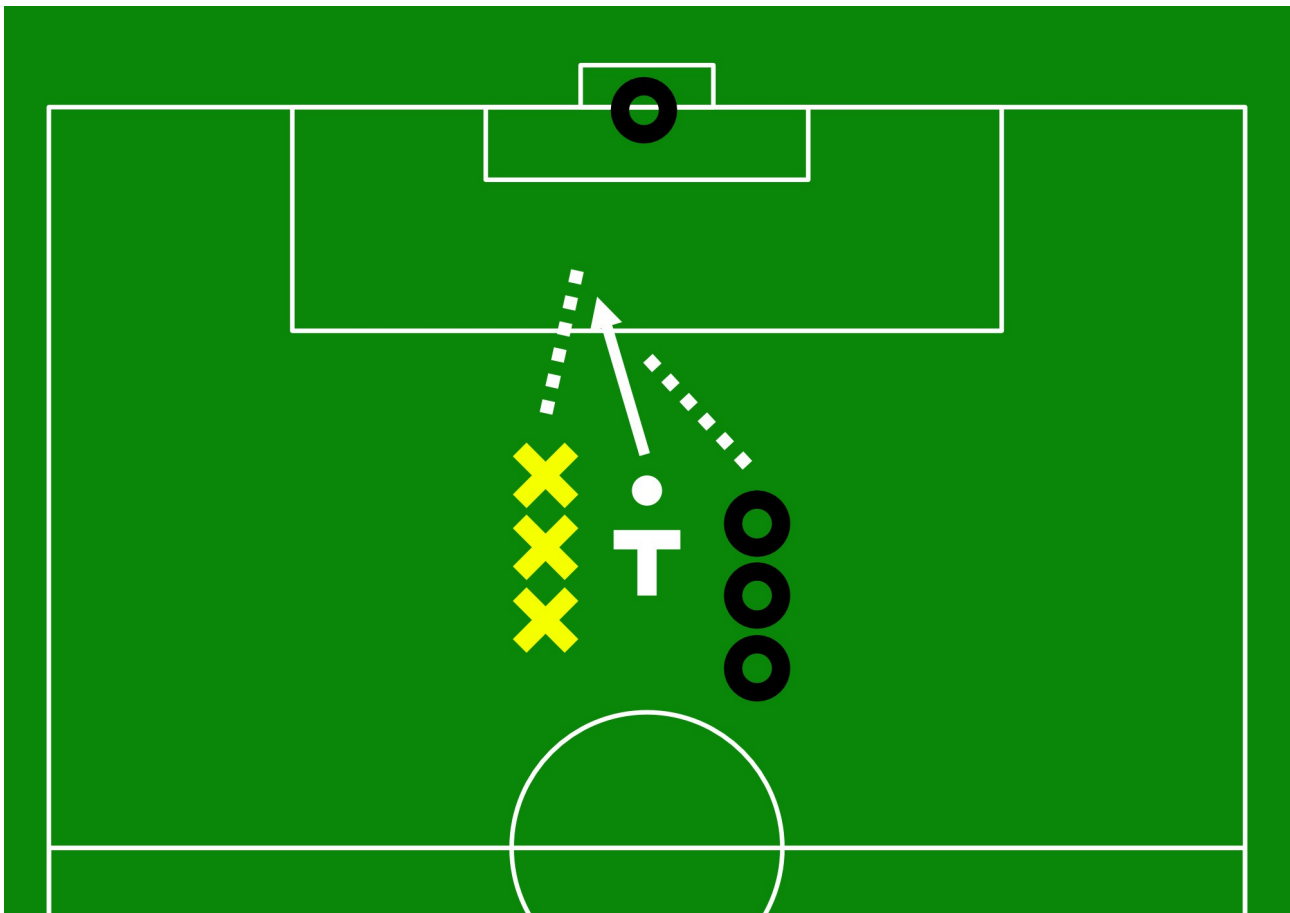
### **SITUASJONSOPPVARMING** - 15 minutter

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

### **SITUASJONSØVING** - 20 minutter

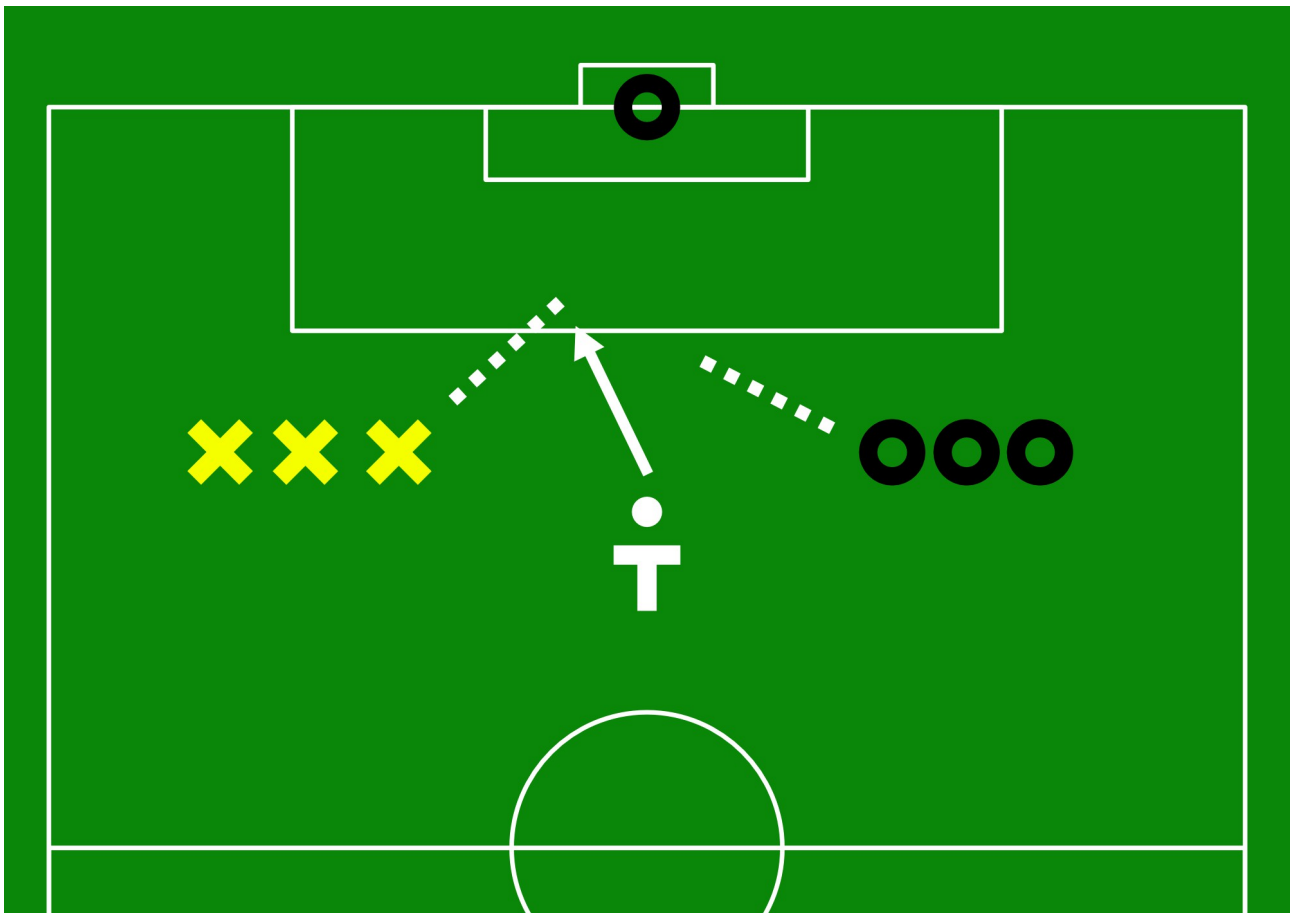
Velg en av disse ut fra progresjon:

1. 1v1 (+keeper) med motstander bakfra



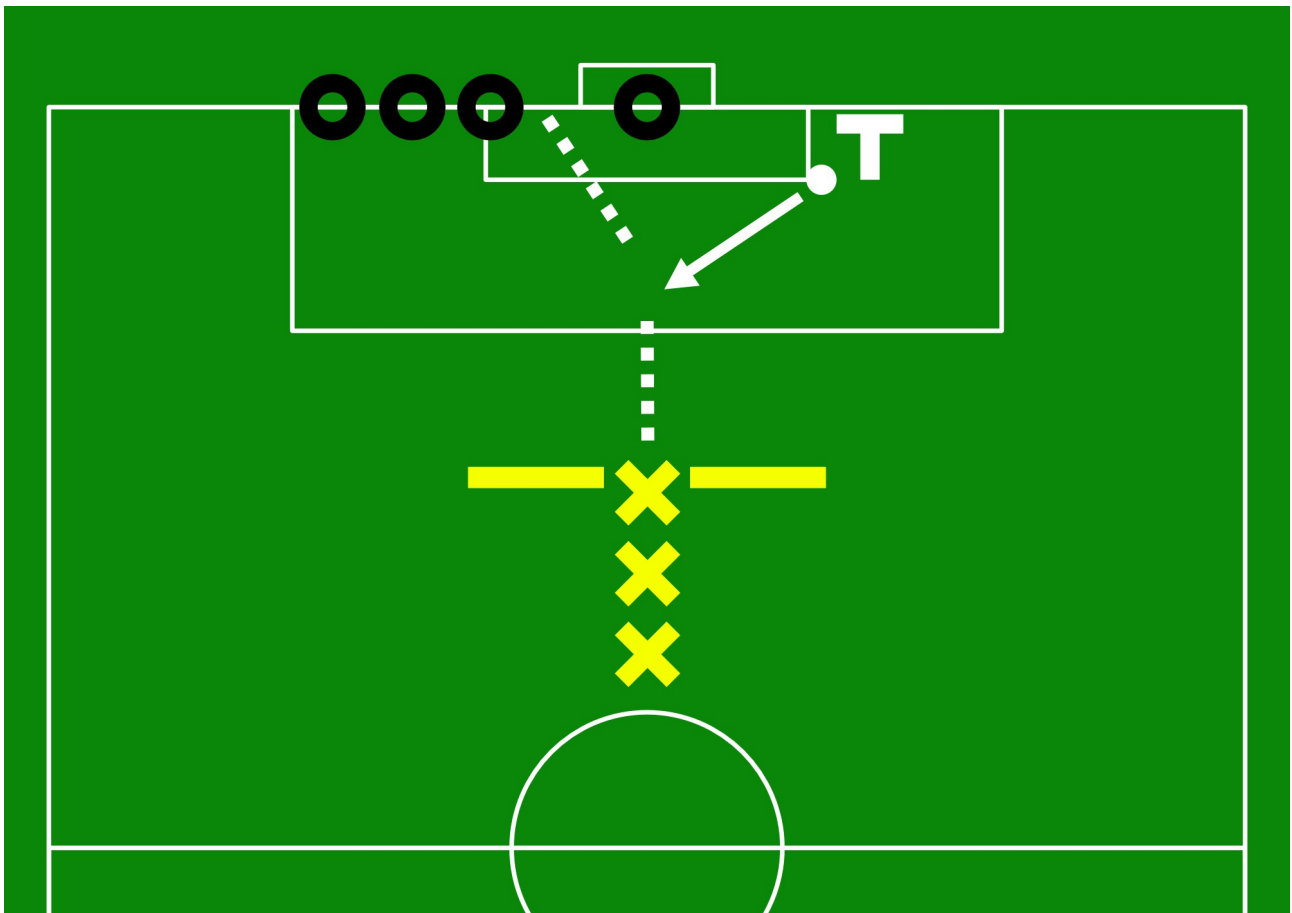
1. Angrepsspiller starter litt foran
23. Forsvarsspiller starter litt bak
24. Pasning fra trener til angrepsspiller
25. Angrepsspiller forsøker å score
26. Forsvarsspiller forsøker å hindre
27. Keeper forsøker å hindre
28. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

2. 1v1 (+keeper) med motstander fra siden



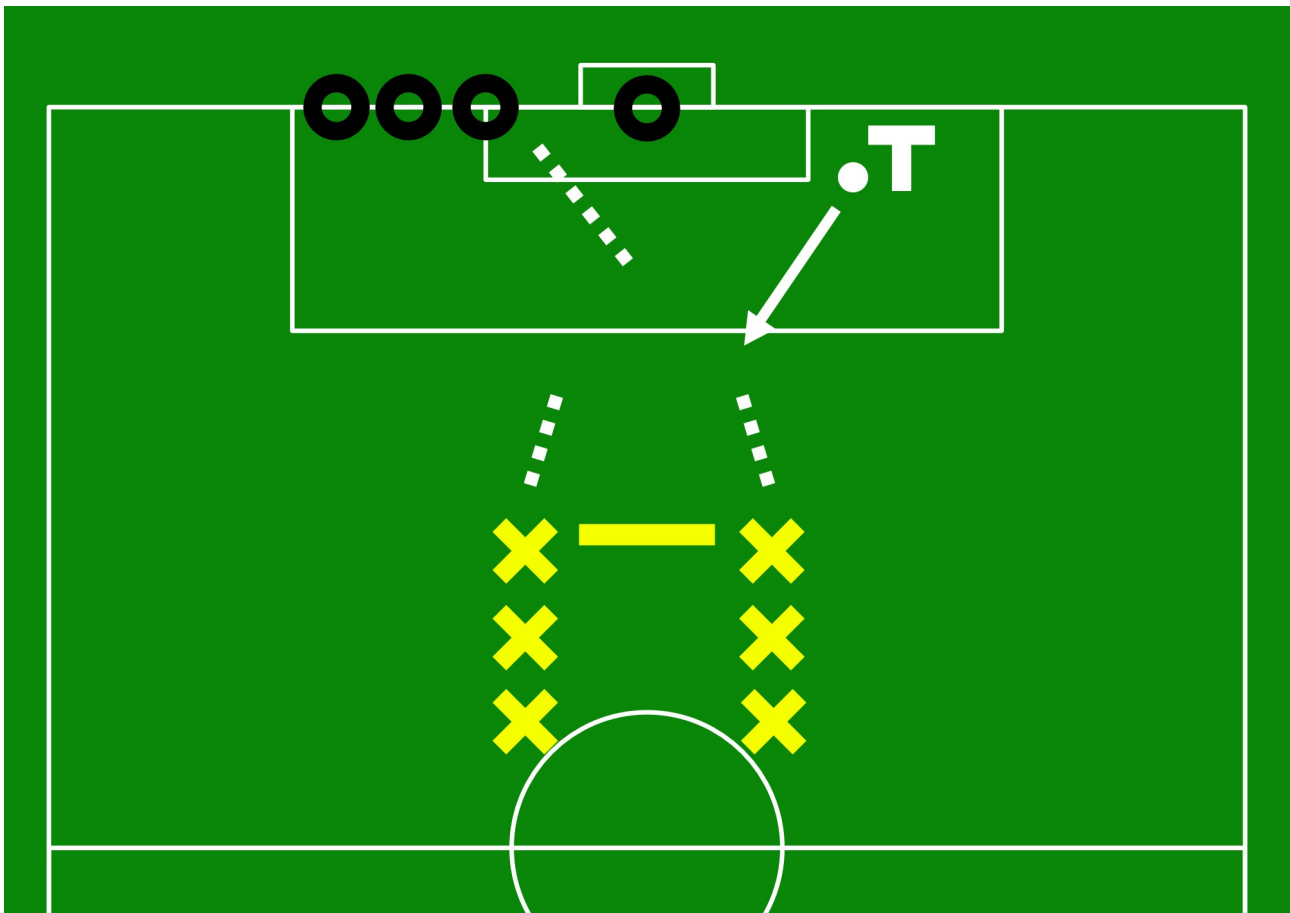
1. Angrepsspiller starter på en side
29. Forsvarsspiller starter på en side
30. Pasning fra trener til angrepsspiller
31. Angrepsspiller forsøker å score
32. Forsvarsspiller forsøker å hindre
33. Keeper forsøker å hindre
34. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

3. 1v1 (+keeper) med motstander forfra



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

4. 2v1 (+keeper) eller 3v2 (+keeper) med avslutning



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

### **SPILL - 25 minutter**

1. 4 (+keeper) v 4 (+keeper) med to store mål (9 år)
47. 6 (+keeper) v 6 (+keeper) med to store mål (10 år)

## Forslag til trening med fokus

# på pasning

I dette alderstrinnet kan man tilpasse størrelsen på banen ut fra ferdighetsnivå. Nivå 1 og 2 i progresjonen kan jobbes med hele livet.

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

## **SITUASJONSOPPVARMING** - 15 minutter

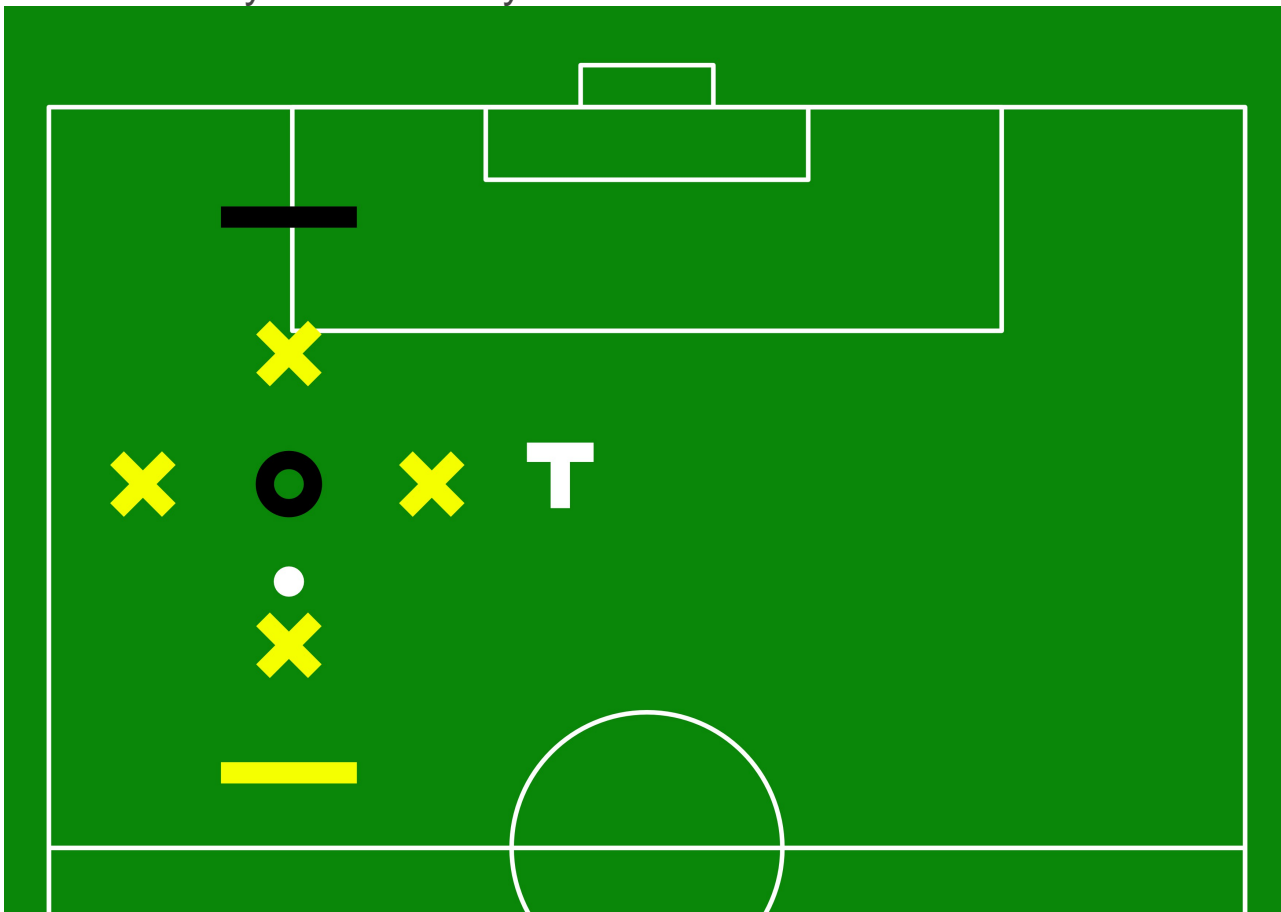
- Enkle pasningsøvelser med en (1) eller null (0) motstand
- Øvelser preget av lek

## **SITUASJONSØVING** - 20 minutter

Velg en av disse pr. trening:

### 1. Posisjonsspill

- 4v1, 3v1, 4v2, 5v2, 5v3, 7v3.
- Husk mye rom/tid betyr stor bane



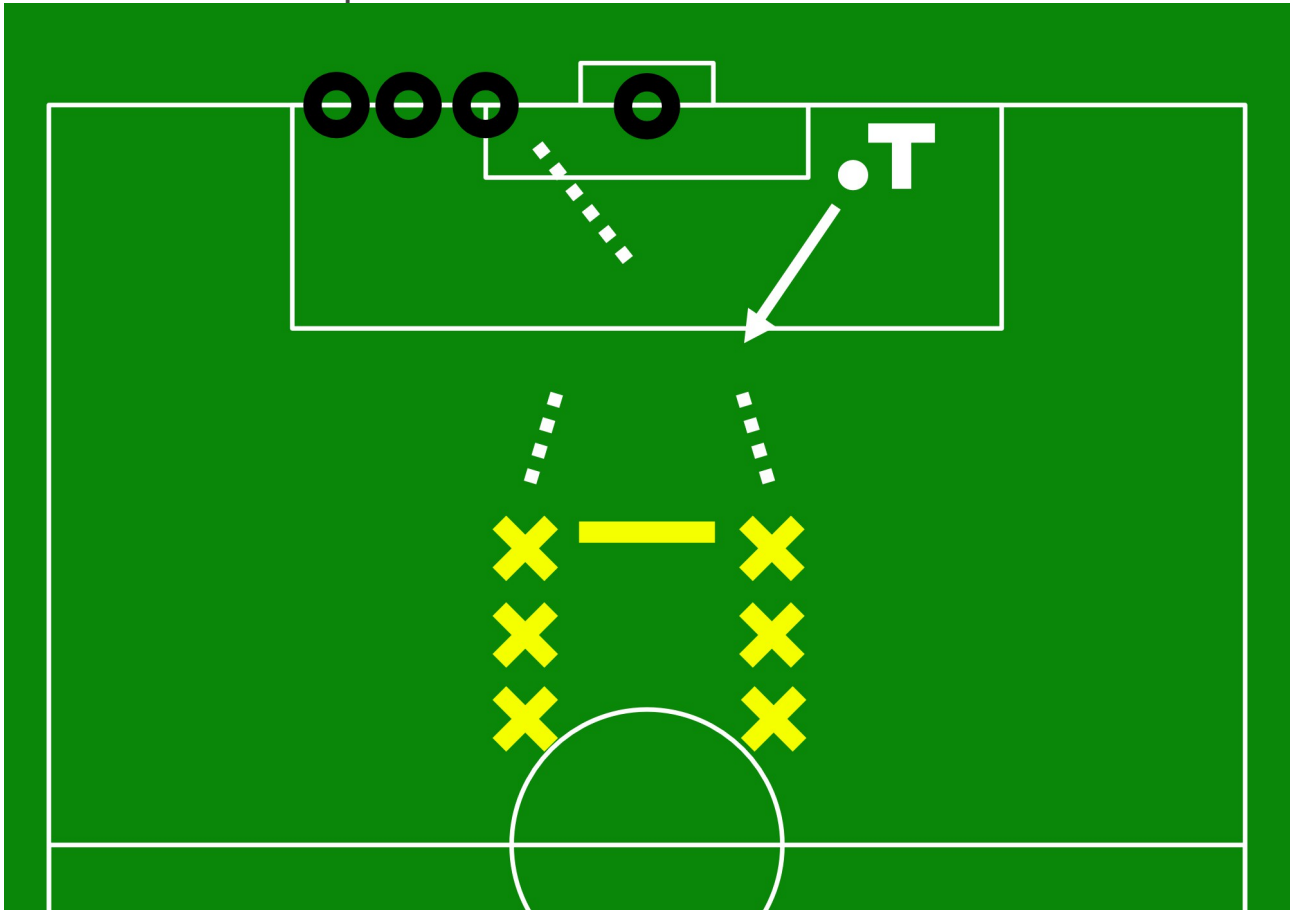
1. Pasing mellom angripere
48. Forsvarer(e) forsøker å vinne ballen
49. Etter x antall pasninger kan angripere score i målet øverst
50. Forsvarer(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

### 2. Øvelser mot mål/linje

- 2v1, eller 3v2 med føre over linje, pasning i et lite mål, skyte på



## mål med/uten keeper

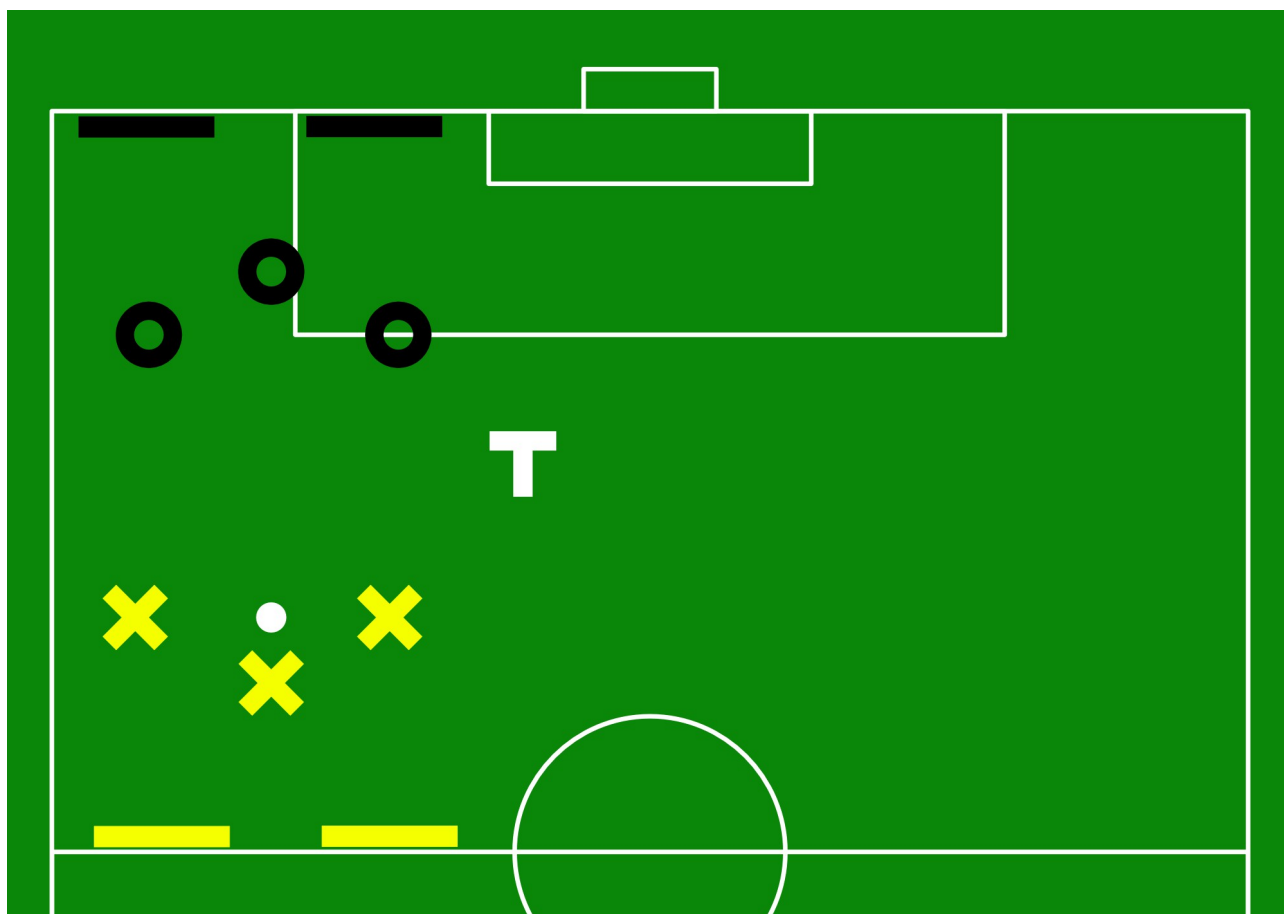


1. Angrepsspillere starter ute
51. Forsvarsspiller(e) starter inne
52. Pasning fra trener til angrepsspiller
53. Angrepsspillere forsøker å score
54. Forsvarsspiller(e) forsøker å hindre
55. Keeper forsøker å hindre
56. Forsvarsspiller(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

**SPILL** - 25 minutter

Velg en av disse:

1. 4v4 med 4 små mål
57. 4 (+keeper) v 4 (+keeper) med to store mål (9 år)
58. 6 (+keeper) v 6 (+keeper) med to store mål (10 år)



Scoring i små mål.

Forslag til trening med fokus på mottak

I dette alderstrinnet kan man tilpasse størrelsen på banen etter ferdighetsnivå. 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 - 15 MINUTTER**

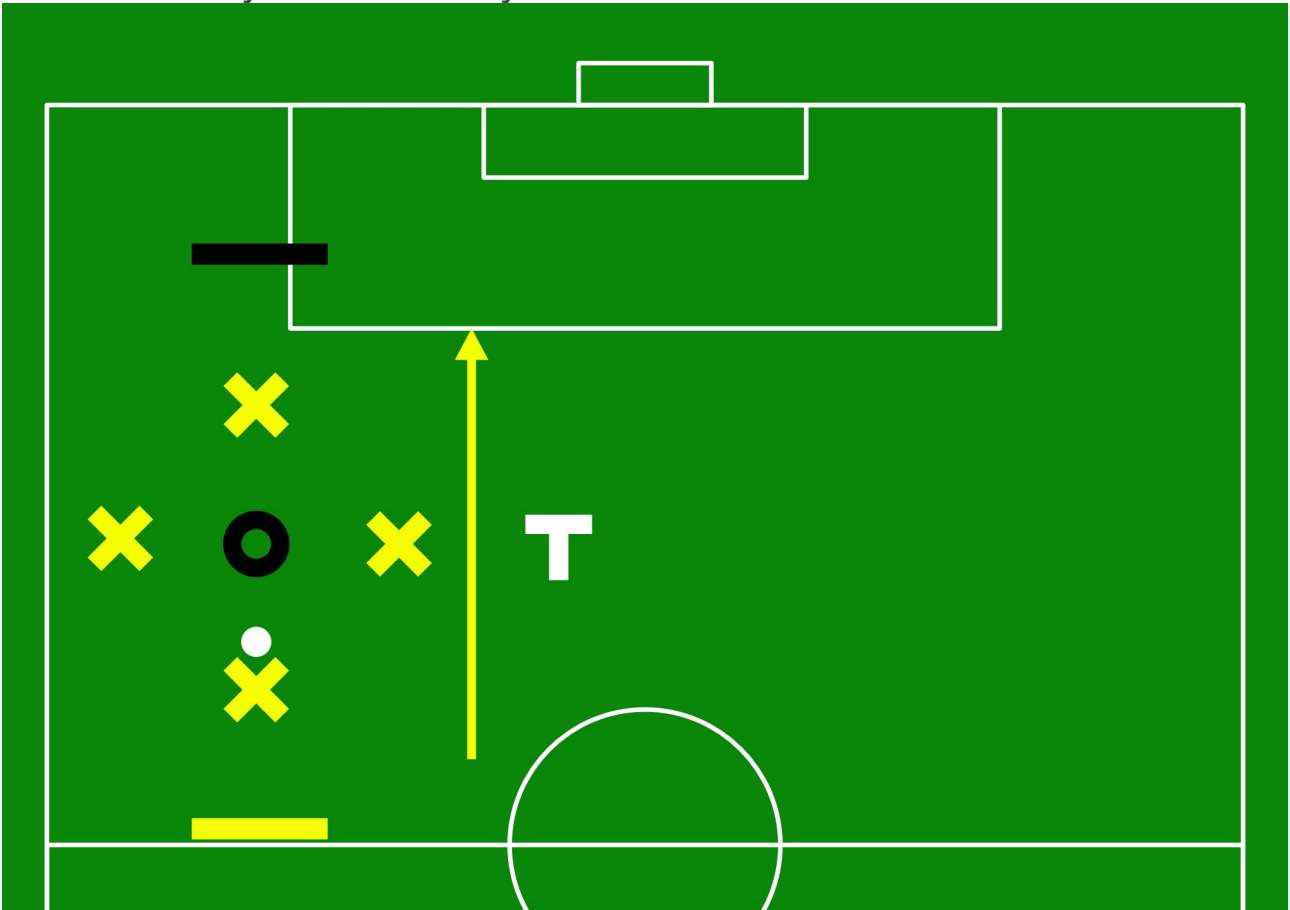
- En spiller en ball. To spillere en ball. Stoppe ball, kontrollere ball, ta med seg ball.
- Øvelser preget av lek

### **SITUASJONSØVING - 20 MINUTTER**

Velg en av disse pr. trening.

1. Posisjonsspill 4v1, 3v1, 4v2, 5v2, 5v3, 7v3.

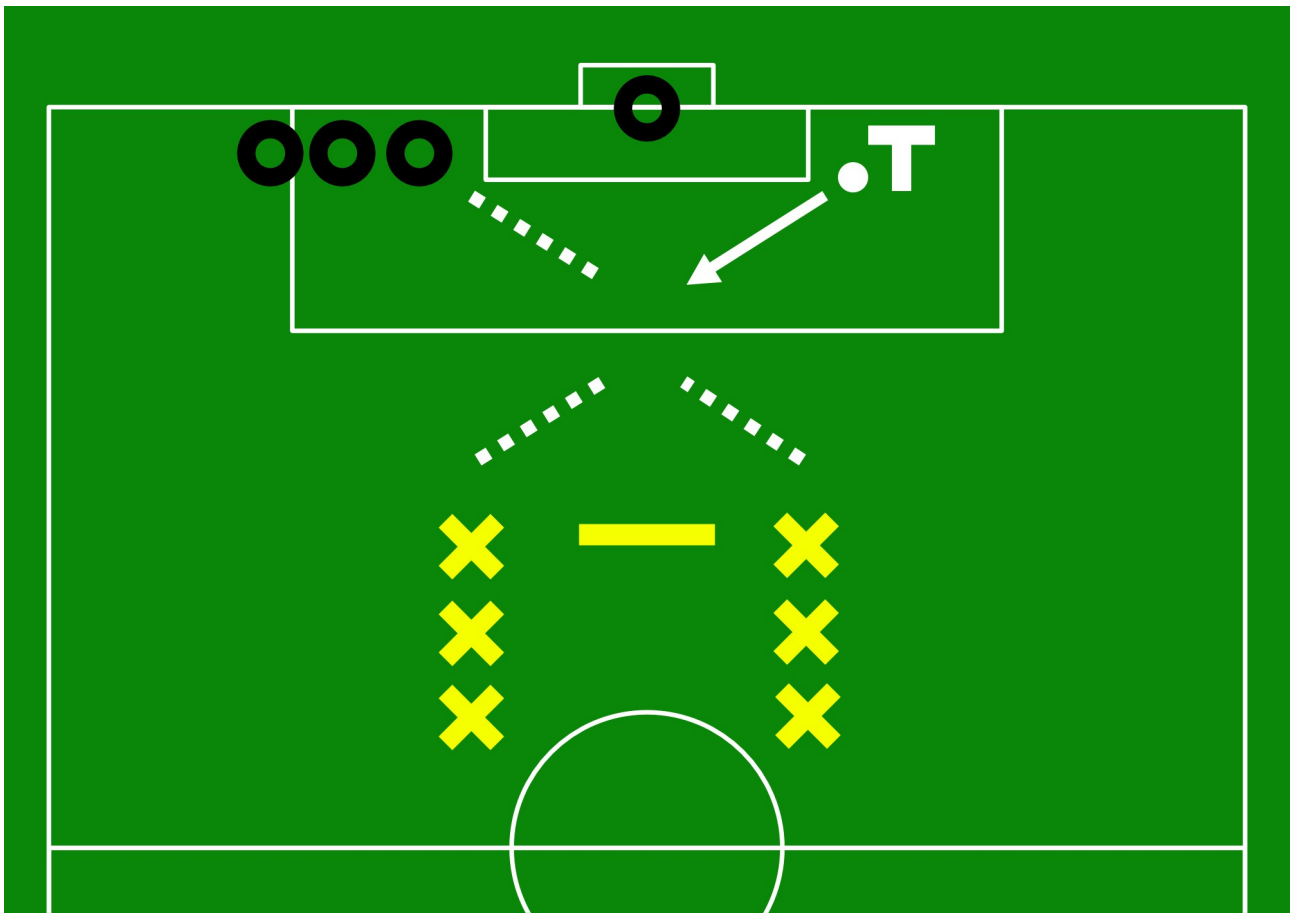
- Husk mye rom/tid betyr stor bane.



1. Pasning mellom angripere
59. Forsvarer(e) forsøker vinne ballen
60. Etter x antall pasninger kan angripere score i målet øverst
61. Forsvarer(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

## 2. Øvelser mot mål/linje

2v1, 3v2 med føre over linje, pasning i et lite mål, skyte på mål med/uten keeper

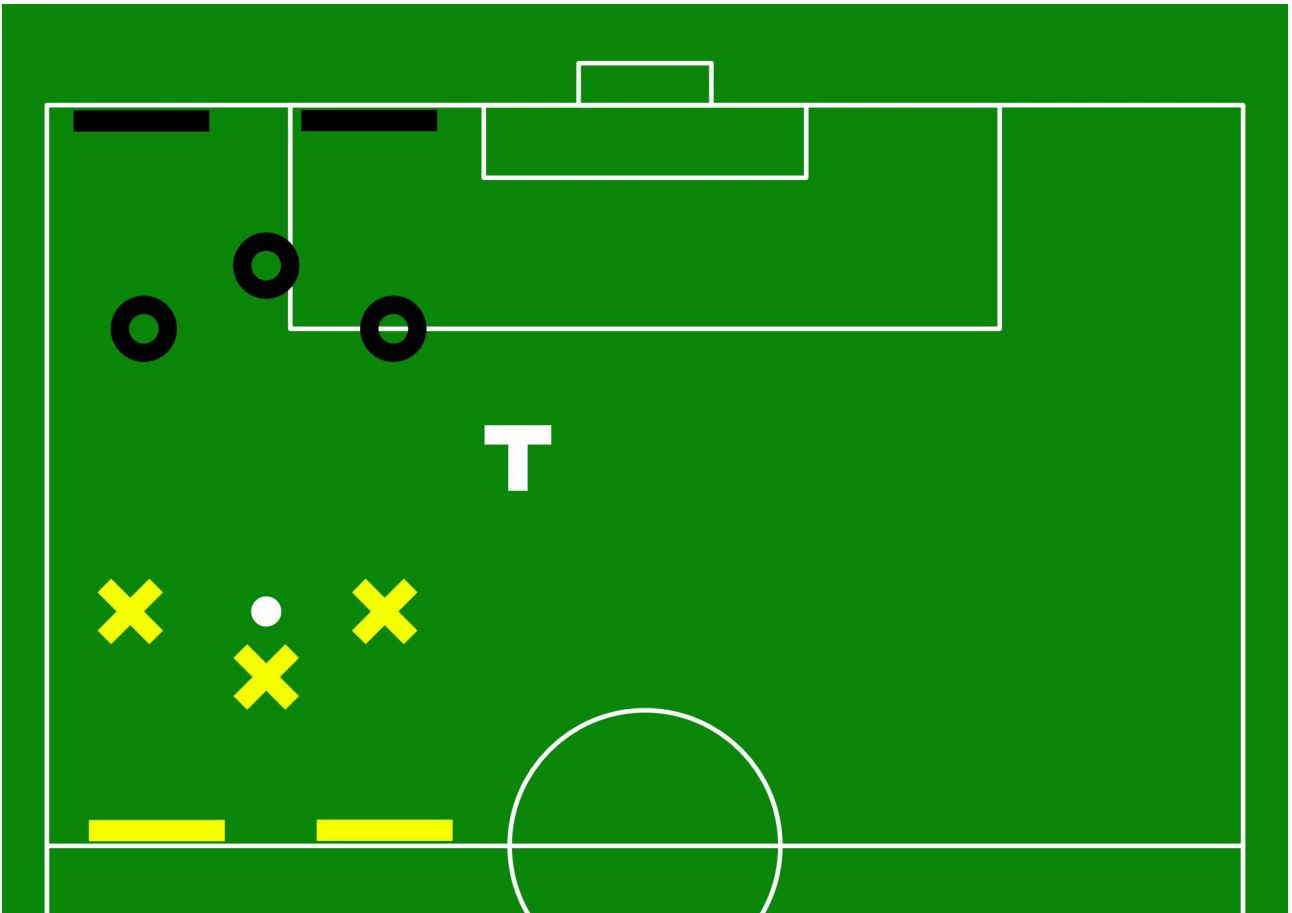


1. Angrepsspillere starter ute
62. Forsvarsspiller(e) starter inne
63. Pasning fra trener til angrepsspiller
64. Angrepsspillere forsøker å score
65. Forsvarsspiller(e) forsøker å hindre
66. Keeper forsøker å hindre
67. Forsvarsspiller(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

### **SPILL - 25 minutter**

Velg en av disse:

1. 4v4 med 4 små mål
68. 4 (+keeper) v 4 (+keeper) med to store mål (9 år)
69. 6 (+keeper) v 6 (+keeper) med to store mål (10 år)



Scoring i små mål.