

Skoleringplan 7-8 år

Ballen er fortsatt det viktigste og det vanskeligste å mestre. Barna får mer innsikt i selve spillet. Barna lærer at vi deler inn i lag (med motstandere) med ulike drakter/vester. Kontroll over ballen utvikles mer. Handlinger som pasning, mottak, drible, og skyte med en hensikt er ikke utviklet ennå. Forestilling om at spillesituasjoner kan løses i fellesskap utvikles sakte, men det skjer kun sporadisk i spillet. Barna blir fortsatt distraheret av ulike hendelser på-, rundt- og utenfor banen. Barn på denne alderen observerer «litt av alt». Instruksjoner trenere kan gi i dette alderstrinnet er «se hvor du sentrer», «løp tilbake og hjelp til å vinne ballen», «se opp», «skjerme ballen», «ta ballen». På trening er det viktig at spillerne kommer ofte i situasjoner som oppstår i kamp.

RAMME FOR ØKT (60 min)

1. Situasjonsoppvarming. Lek med ball - 10 minutter
1. Situasjonsøving - 20 minutter
2. 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	Så raskt som mulig bli involvert i ny situasjon	Så raskt som mulig bli involvert i ny situasjon
Føre ball	Til en lagkamerat	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		



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 midlet – gjøre meningsfulle handlinger

med ballen.

ANGREP (SCORE MÅL)

Mål

Forfølge målet om å gjøre meningsfulle handlinger (retning i spillet)

- Individuelle handlinger med ballen
- Handlinger kan nå ses i sammenheng med posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Lagkamerater forsøker ikke å ta fra deg ballen
- Bedre forståelse for motstanders rolle i spillet

Generelt utgangspunkt

- Målet er å score flere mål enn motstander
- Første forsøk på å organisere laget (bak/fremme)
- En læringsprosess med å prøve og feile

Dominerende fotballhandlinger

- Dribling
- Mottak
- Pasning
- Skyte
- I relasjon til motstandere
- Rollen til medspillere er mindre viktig

OVERGANGER

Mål

- Så fort som mulig bli involvert med/rundt ballen

Generelt utgangspunkt

- Rask og meningsfulle overganger (begge veier)
- Alle spillerne blir hurtig involvert (reaksjon)

Dominerende fotballhandlinger

- Ballerobring:
- Spill fremover med første berøring
- Balltap:
- Vinn ballen
- Raskt løp på rett side (mellom ballfører og eget mål)

FORSVAR (HINDRE SCORING)

Mål

- Hindre motstander å score

Generelt utgangspunkt

- Ballen må ikke gå inn i eget mål, og gjøre forsøk på å vinne ballen
- Alle spillerne deltar i dette
- Spillerne på rett side (mellom ballfører og eget mål)
- Spill i henhold til reglene

Dominante handlinger

- Kom i rett posisjon
- Skjerme målet
- Led motspiller vekk fra målet
- Blokkere skudd
- Vinne ballen
- Medspilleres rolle spiller liten rolle

SPILLETS REGLER

- Innkast
- Utspill/kast fra keeper
- Frispark
- Corner

- Straffe
- Keepers rolle
- Størrelsen på bane og mål
- 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

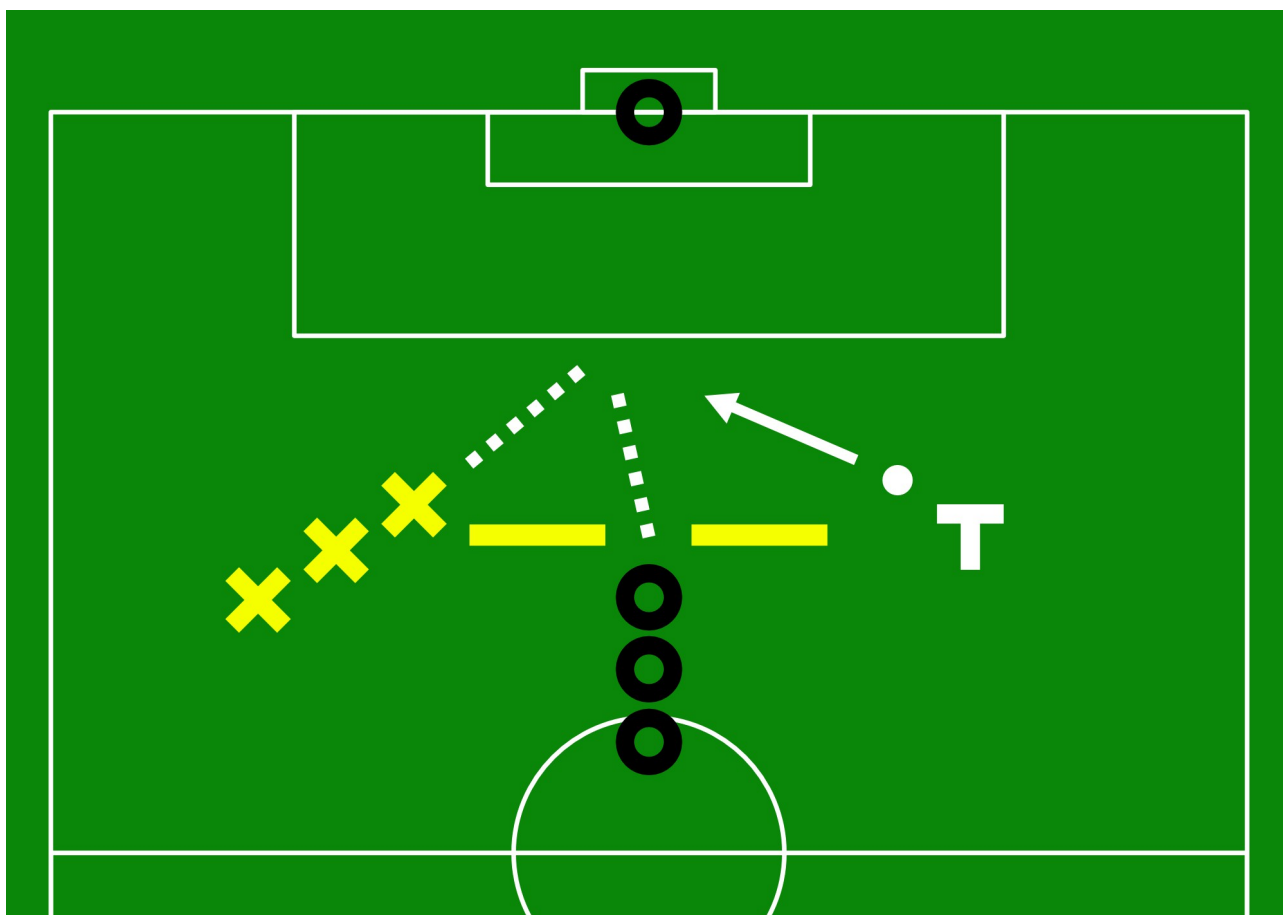
Velg en av disse ut fra progresjon:

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
3. Forsvarsspiller starter litt bak
4. Pasning fra trener til angrepsspiller
5. Angrepsspiller forsøker å score

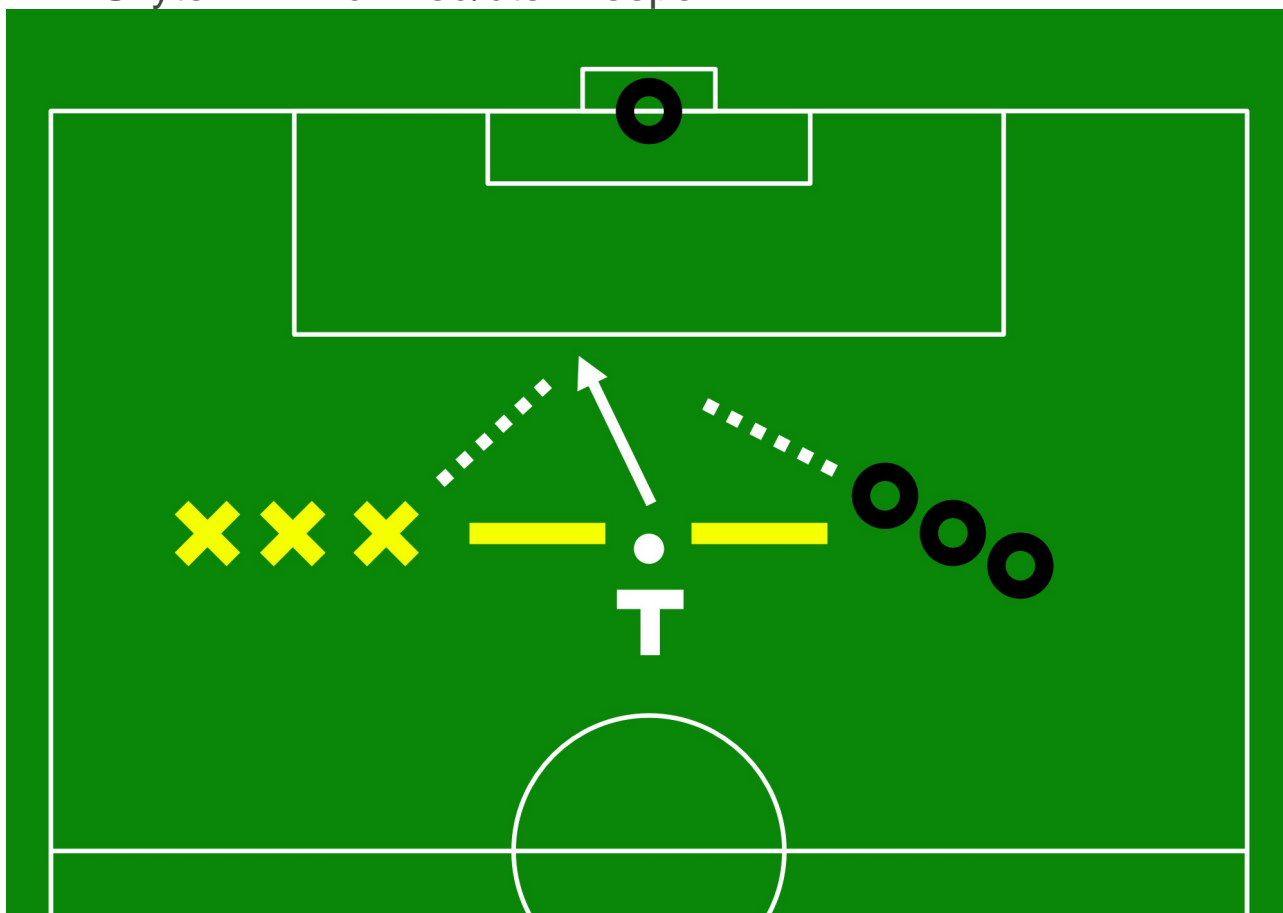
6. Forsvarsspiller forsøker å hindre
7. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
8. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nedest

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
9. Forsvarsspiller starter på en side
10. Pasning fra trener til angrepsspiller

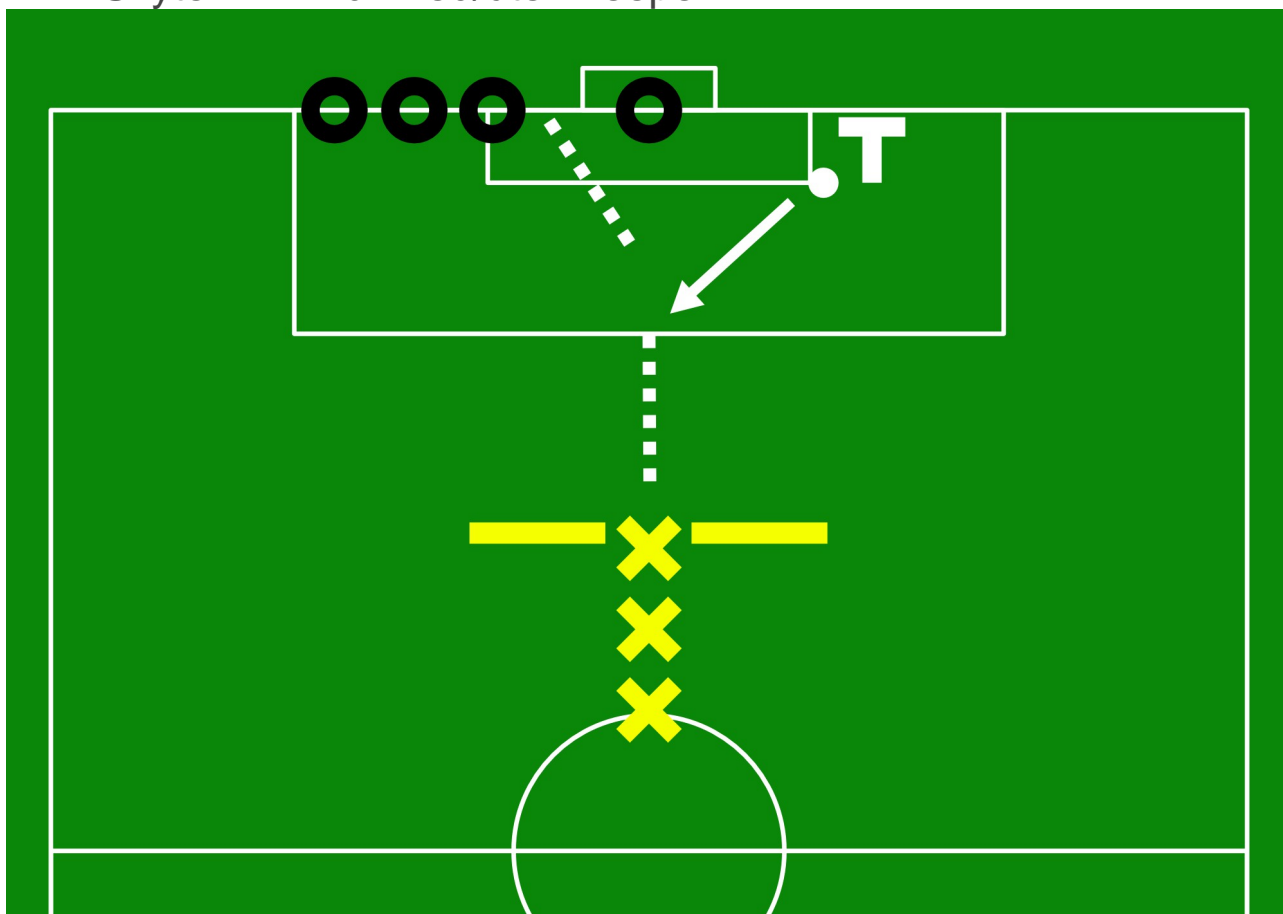
11. Angrepsspiller forsøker å score
12. Forsvarsspiller forsøker å hindre
13. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
14. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

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:

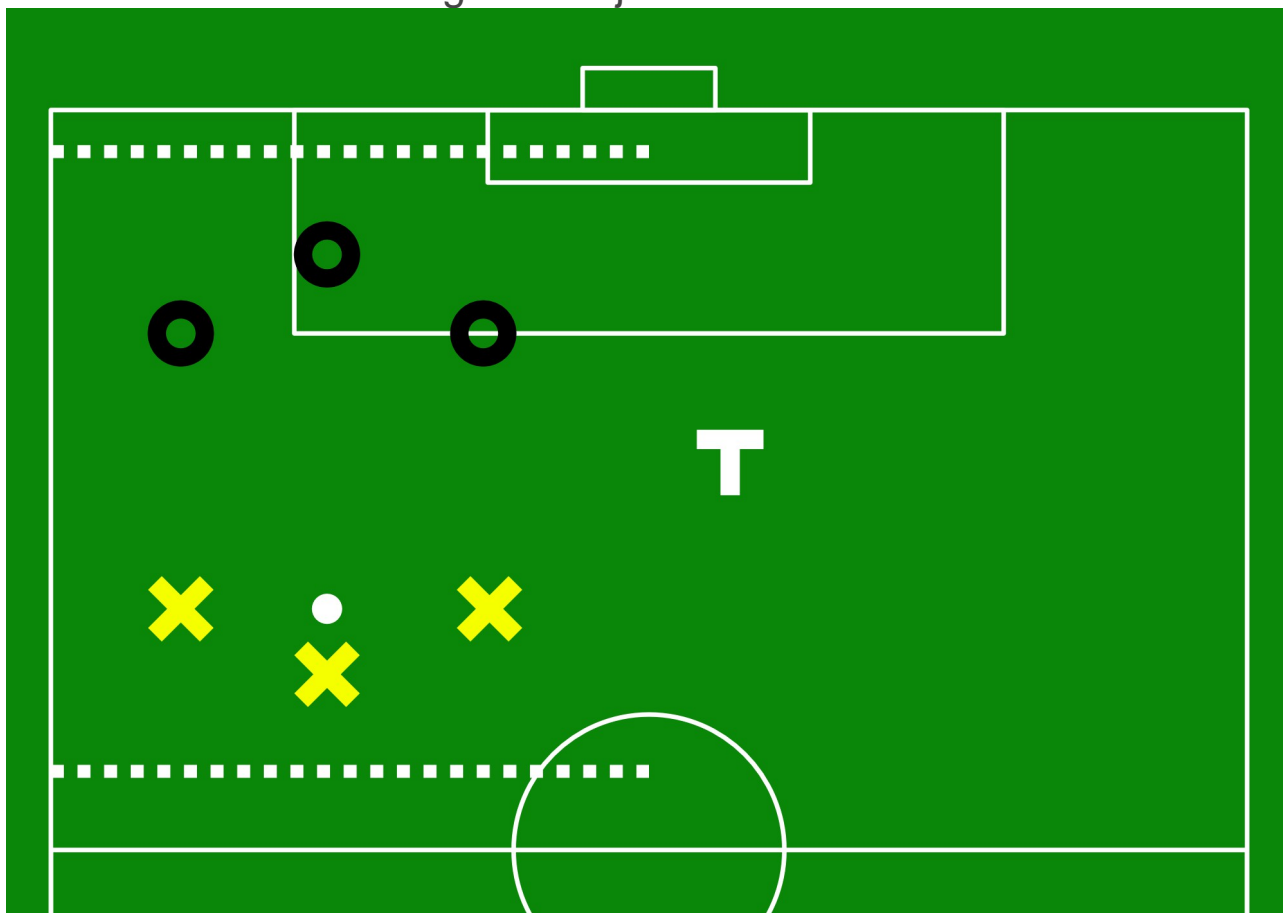
- Drible over en linje
- Sentre inn i et lite mål
- Skyte inn i mål med/uten keeper



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 (fra 8 år)
20. 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 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

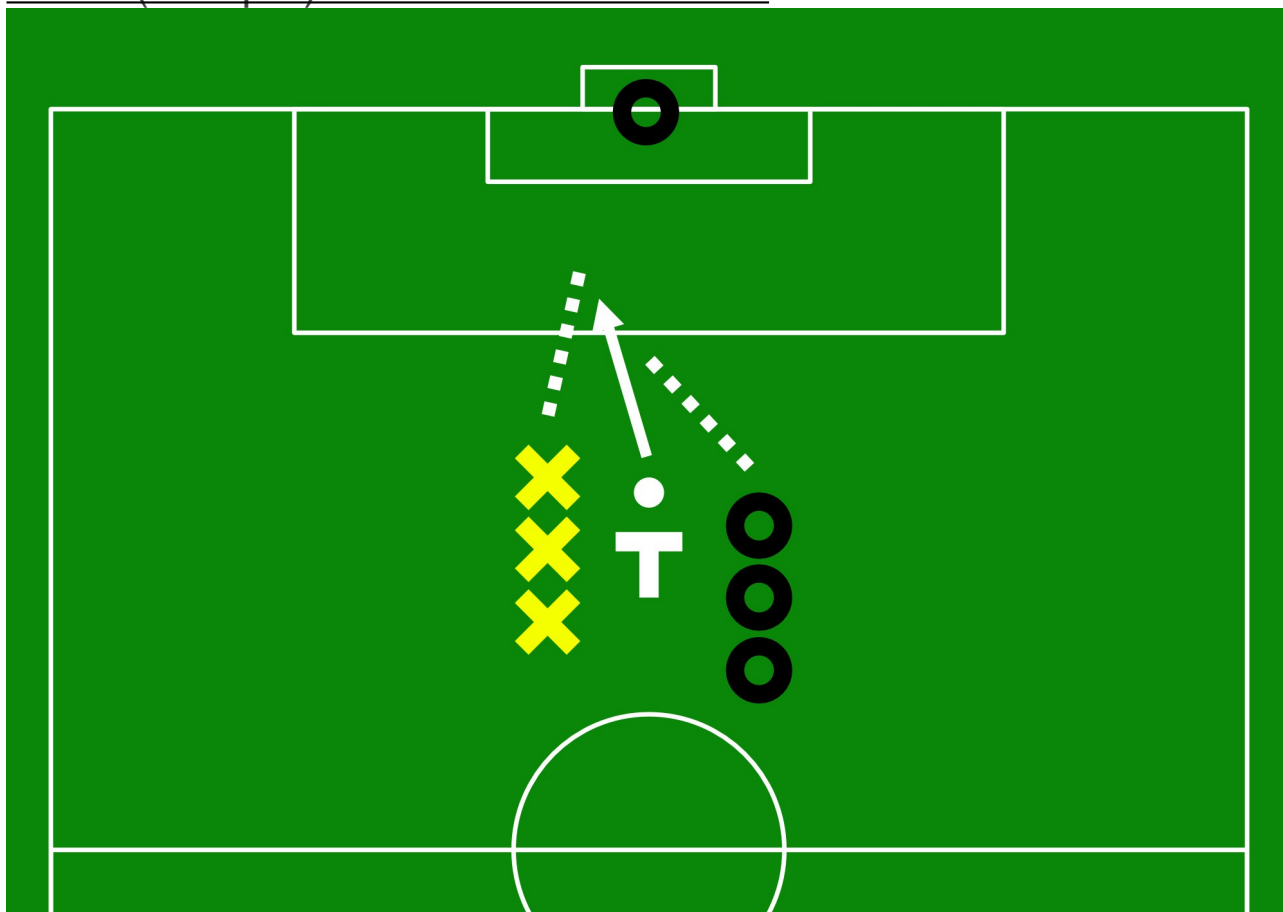
SITUASJONSOPPVARMING - 10 minutter

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

SITUASJONSØVING - 20 minutter

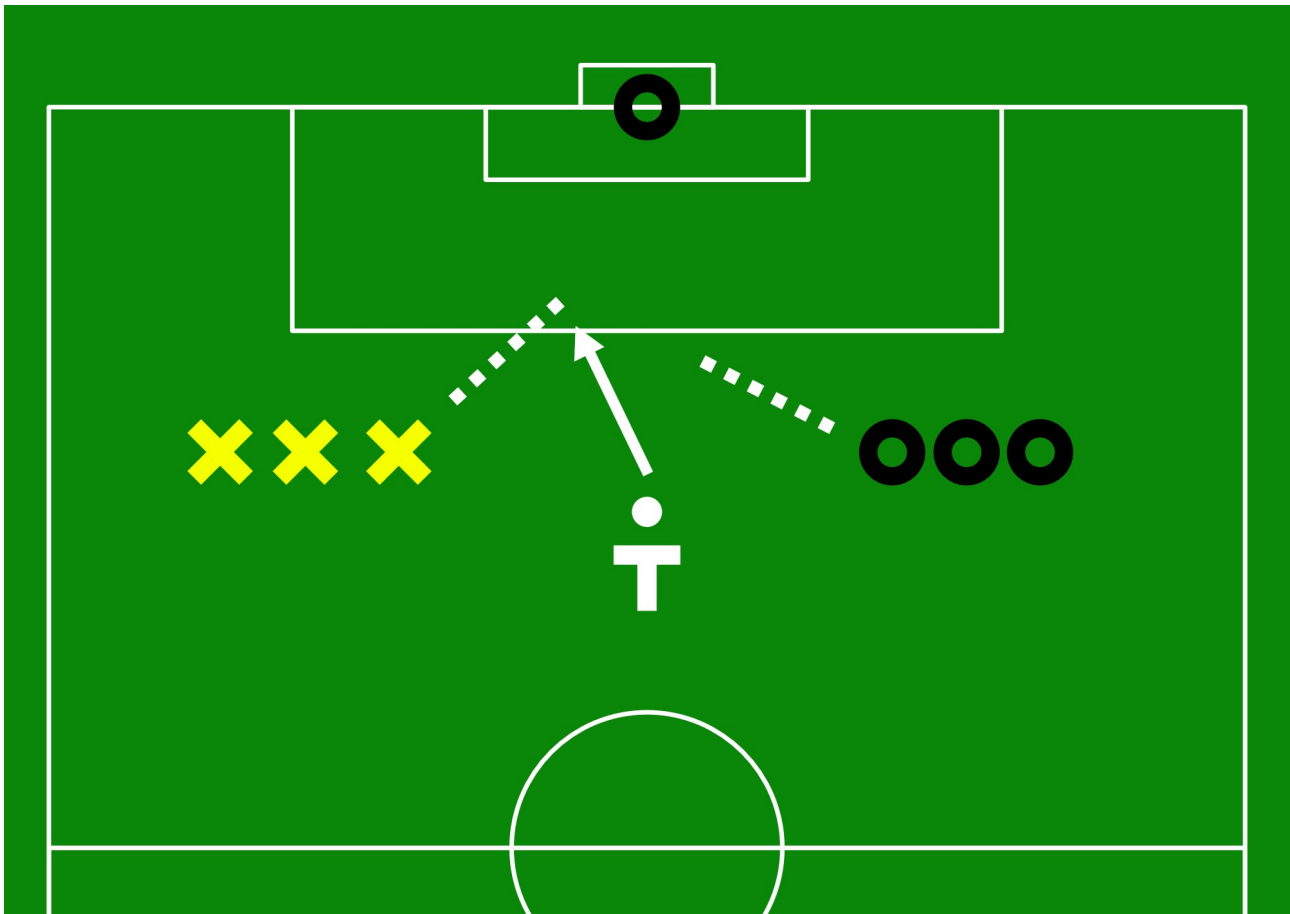
Velg en av disse ut fra progresjon:

1. 1v1 (+keeper) med motstander bakfra



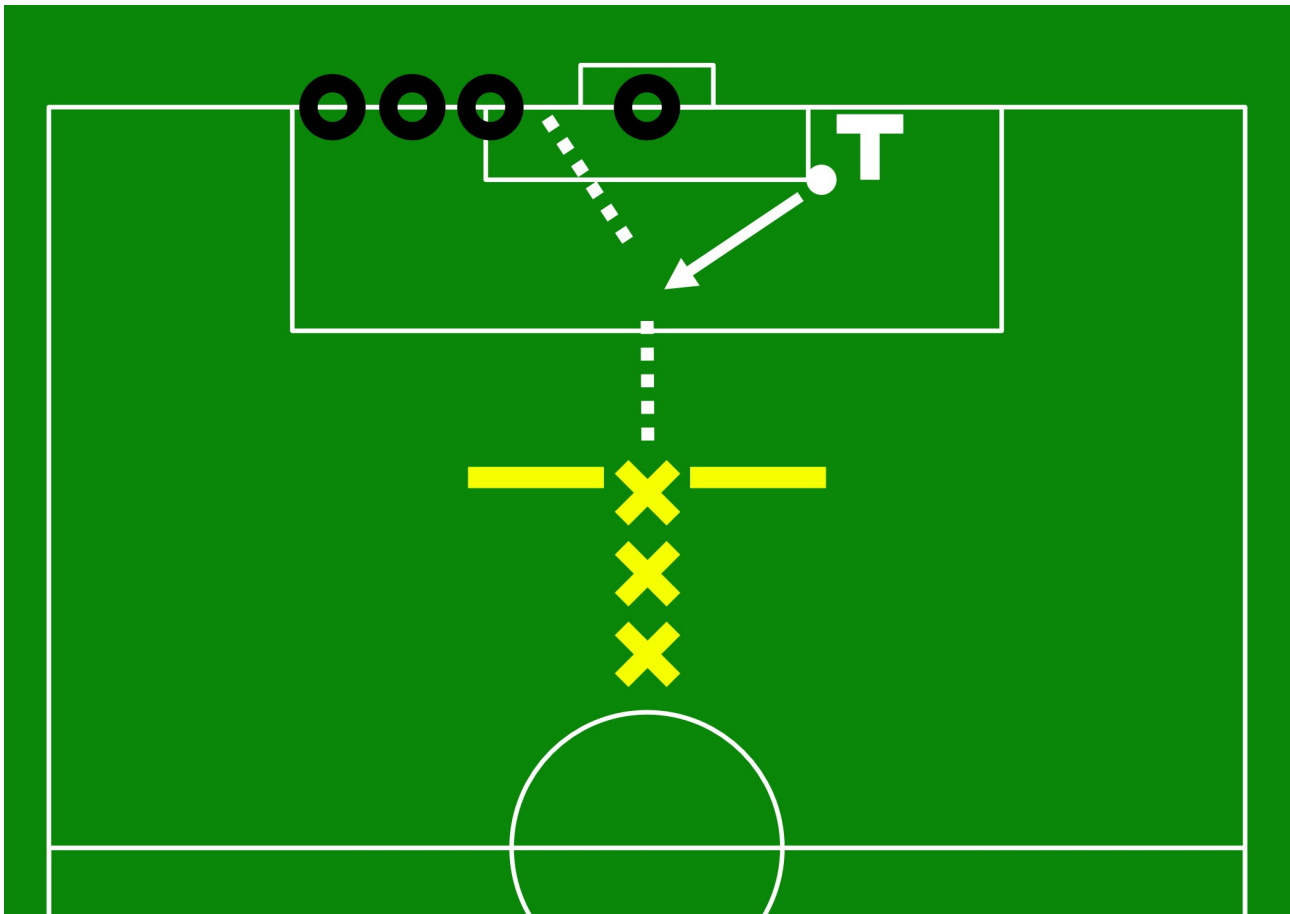
1. Angrepsspiller starter litt foran
21. Forsvarsspiller starter litt bak
22. Pasning fra trener til angrepsspiller
23. Angrepsspiller forsøker å score
24. Forsvarsspiller forsøker å hindre
25. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
26. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

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



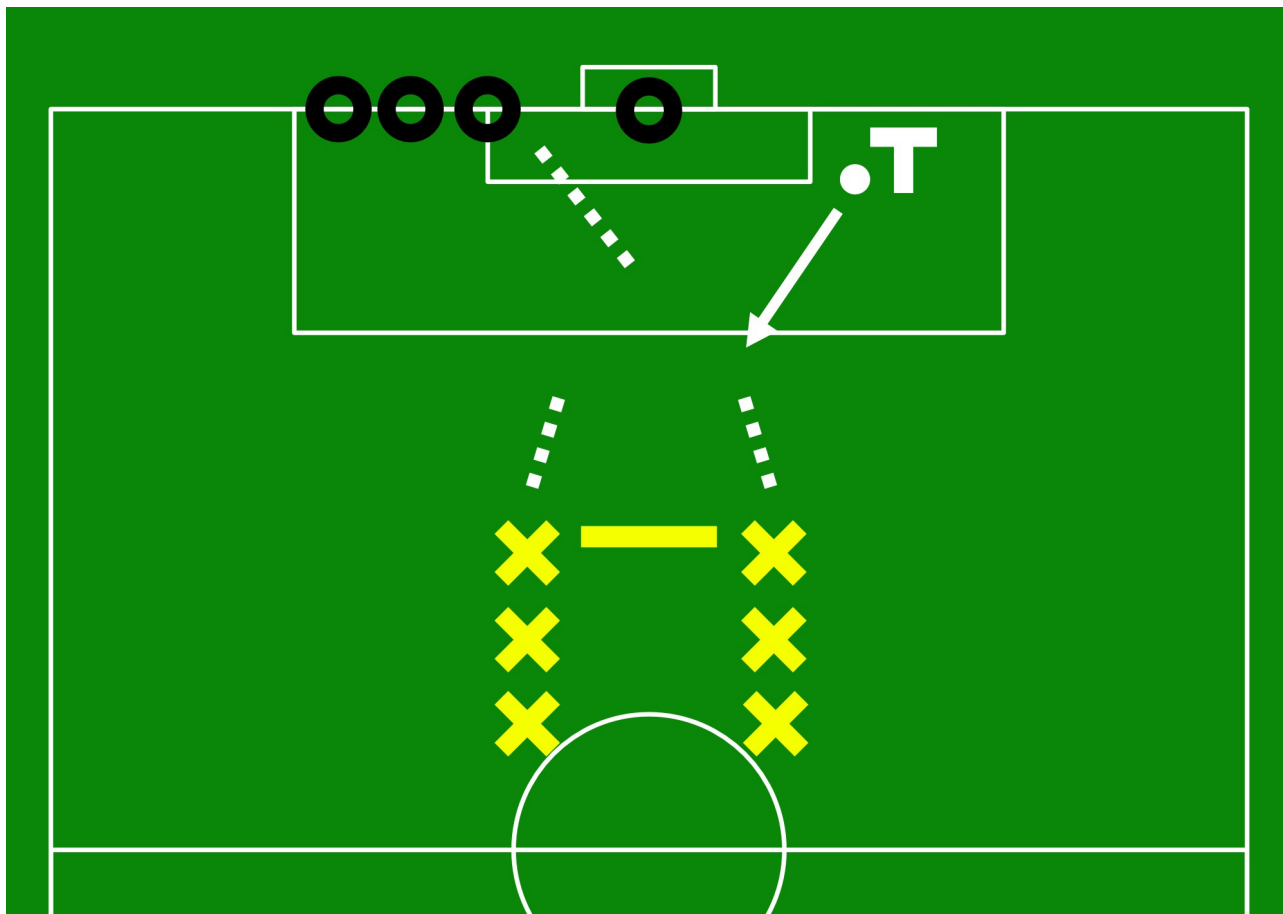
1. Angrepsspiller starter på den ene siden
27. Forsvarsspiller starter på den andre siden
28. Pasning fra trener til angrepsspiller
29. Angrepsspiller forsøker å score
30. Forsvarsspiller forsøker å hindre
31. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
32. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

3. 1v1 (+keeper) med motstander forfra



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

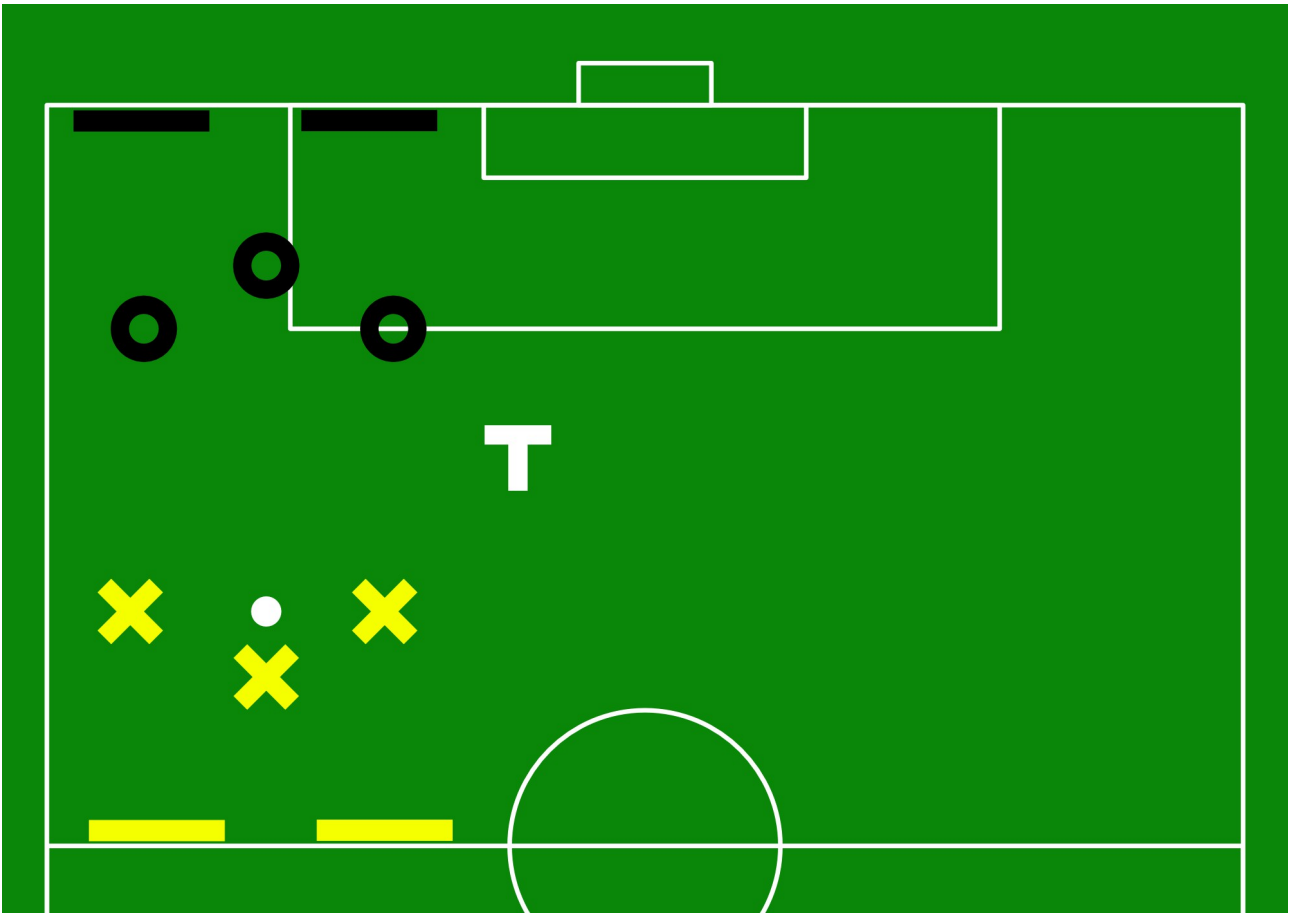
4. 2v1 (+keeper) med avslutning



1. Angrepsspillere starter ute
39. Forsvarsspiller starter inne
40. Pasning fra trener til angrepsspiller
41. Angrepsspillere forsøker å score
42. Forsvarsspiller forsøker å hindre
43. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)
44. 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 luften	3	4

SITUASJONSOPPVARMING - 10 minutter

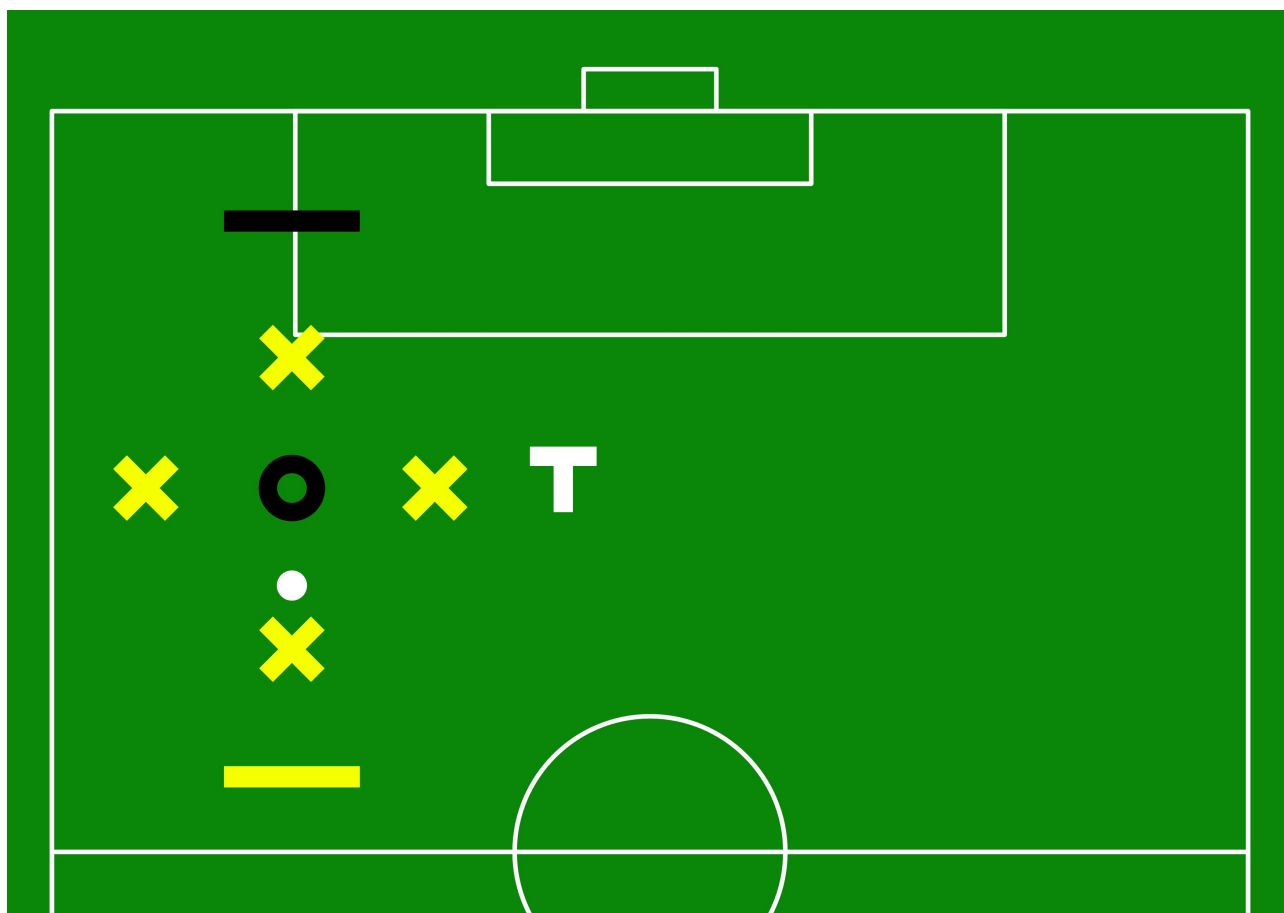
- Enkle pasningsøvelser
- Øvelser preget av lek

SITUASJONSØVING - 20 minutter

Velg en av disse pr. trening

1. Posisjonspill

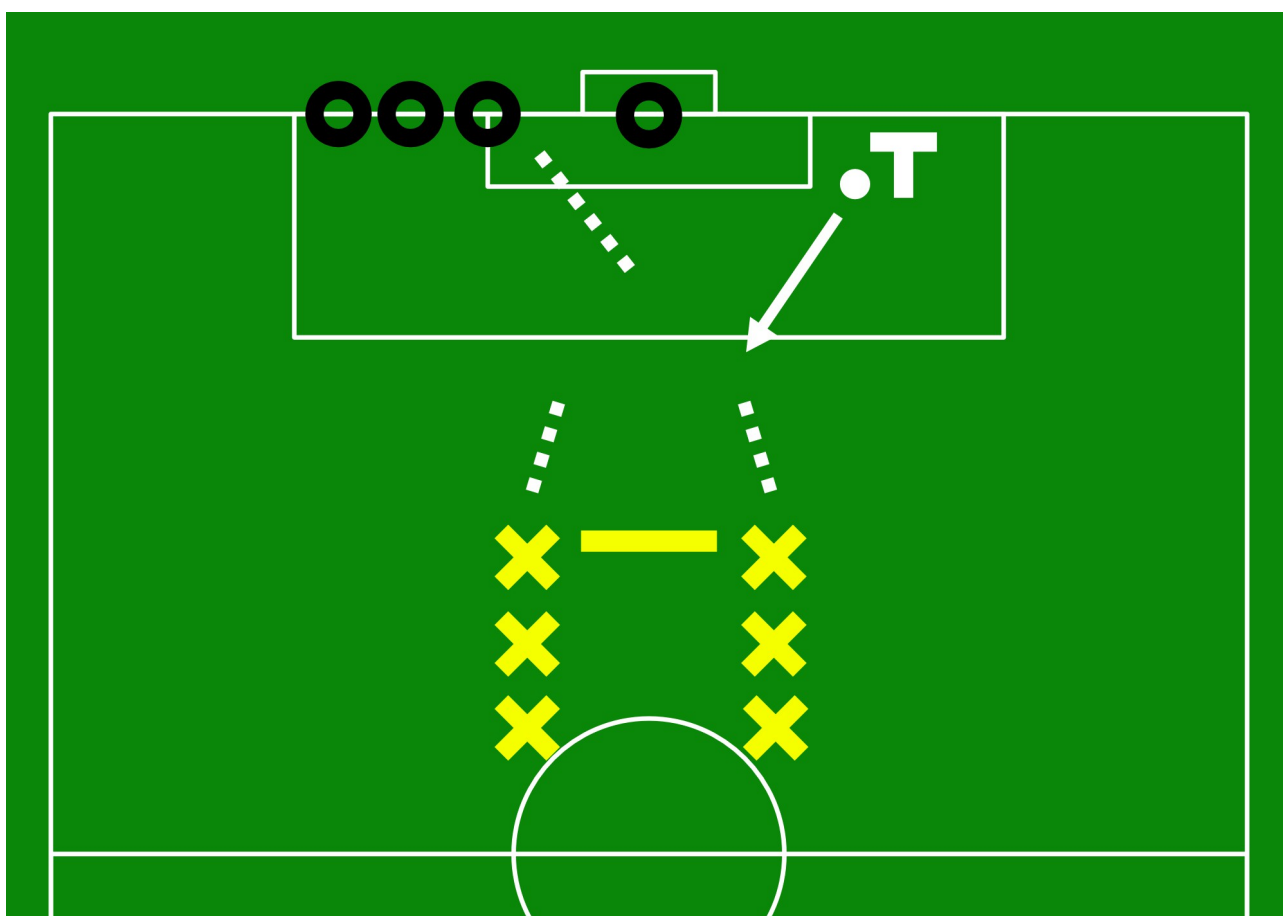
- 4v1, 3v1
- Husk mye rom/tid betyr stor bane



1. Pasninger mellom angripere
45. Forsvarsspiller forsøker å ta ballen
46. Etter x antall pasninger kan angripere score i målet øverst
47. 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

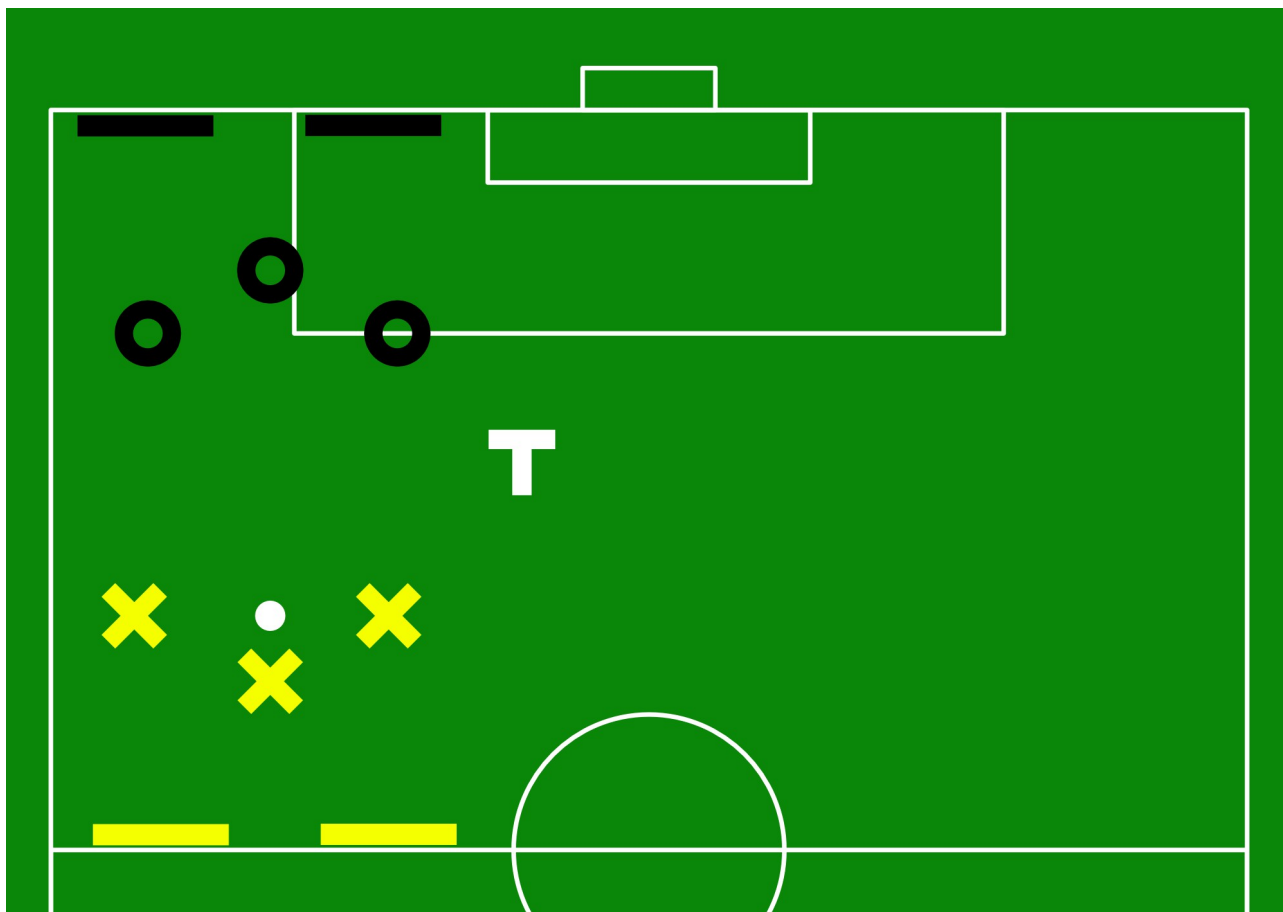


1. Angrepsspillere starter ute
48. Forsvarsspiller starter inne
49. Pasning fra trener til angrepsspiller
50. Angrepsspillere forsøker å score
51. Forsvarsspiller forsøker å hindre
52. Keeper forsøker å hindre (fra 8 år)

53. 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 luften	4	5	6

SITUASJONSOPPVARMING - 10 MINUTTER

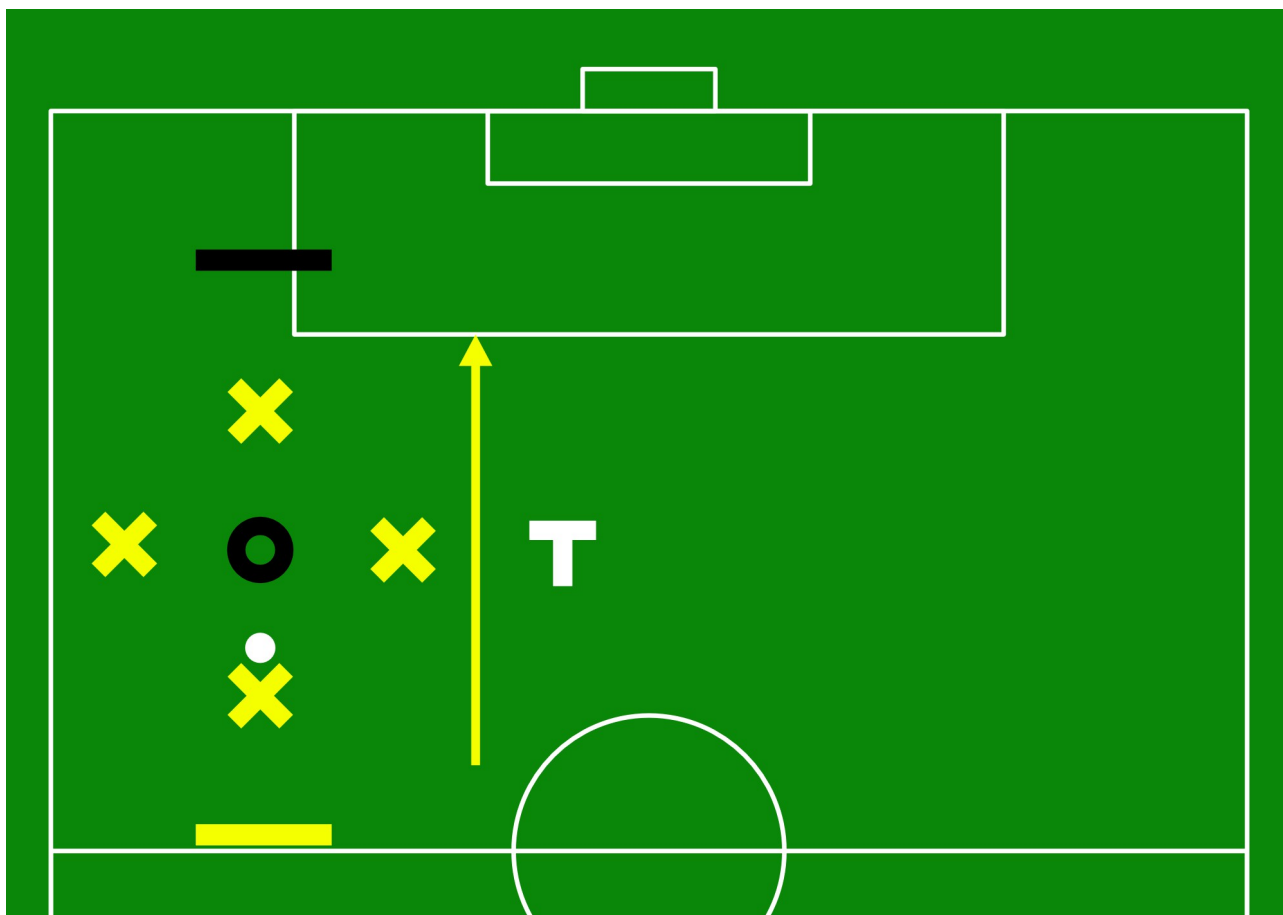
- En spiller en ball. To spillere en ball. Stoppe ball, kontrollere ball, ta med seg ball.
- Øvelser preget av lek

SITUASJONSØVING - 20 MINUTTER

Velg en av disse pr. trening.

1. Posisjonspill 4v1 (3v1)

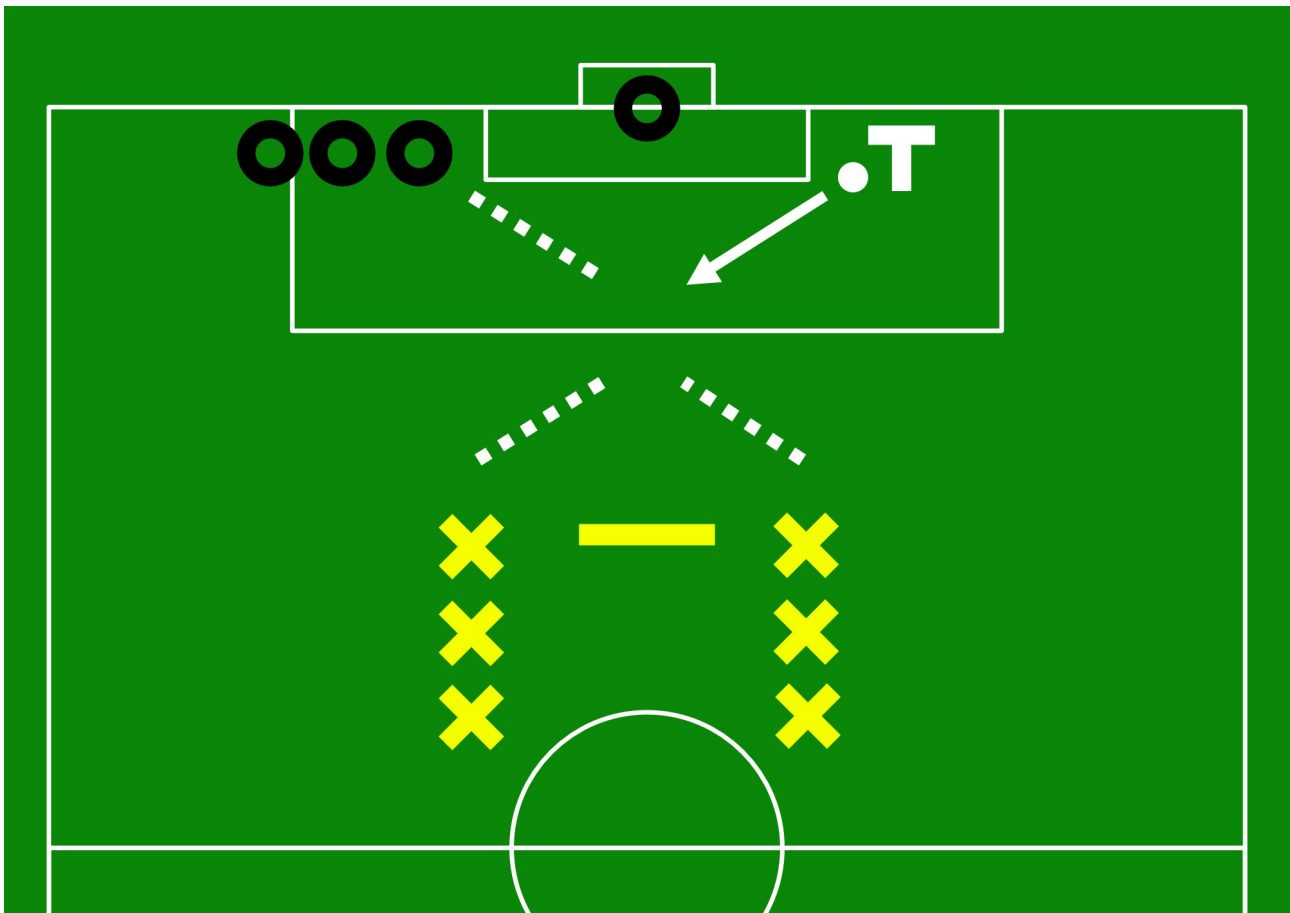
- Husk mye rom/tid betyr stor bane.
For øvelser som er mer forenklet kan man kontrollere ballen etter en pasning eller mot en vegg.



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

2. Øvelser mot mål/linje

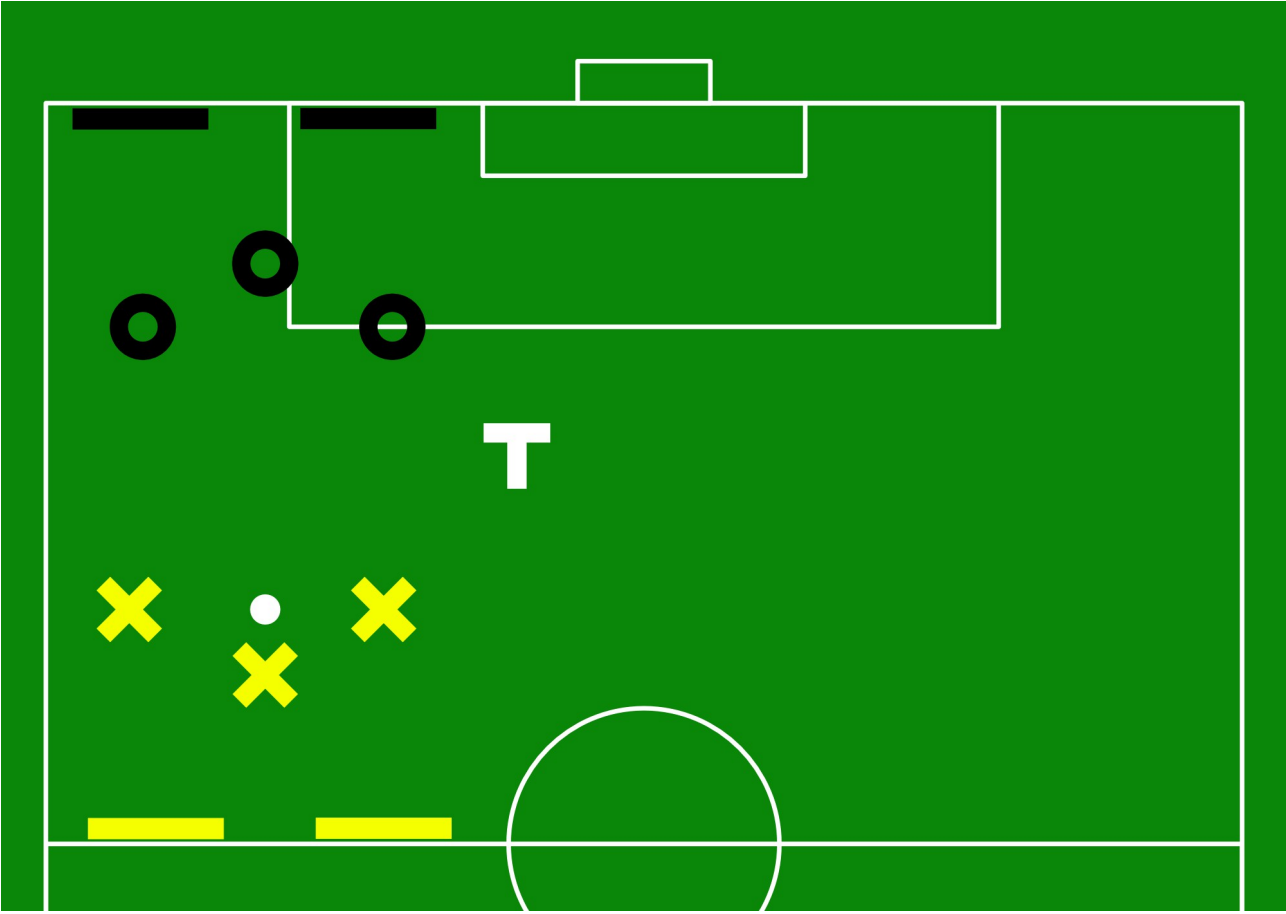
2v1, med føre over linje, pasning i et lite mål, skyte på mål med/uten keeper



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

SPILL - 30 minutter

2v2/3v3 med 4 små mål



Scoring i små mål.