



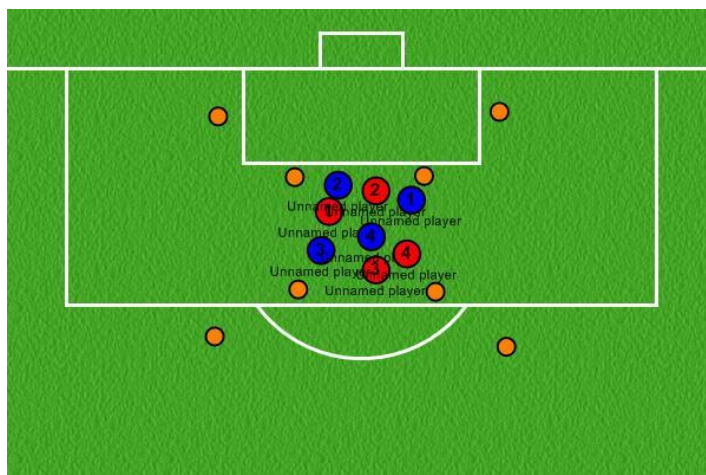
## Eksempel på gode øvelser for barn og unge

- 1) **Hauk og due med ball eller dribleren og den italienske forsvareren** (øvelse nr. 1 i kapittel 3.0 i vår øvelsesbank).

### Beskrivelse:

- ↪ Her følger vi vanlige regler, bortsett fra at duene/driblerne har hver sin ball, og man blir tatt når hauken/italienske forsvareren enten a) tar på duene/driblerne, b) tar ballen eller c) sparker ballen ut av banen.
- ↪ Man kan variere vanskelighetsgrad ved å endre banestørrelsen. For eksempel vil en lang og smal bane være mer utfordrende enn en bred og kort bane.
- ↪ Banestørrelse er 20-40 x 20-50 meter.

- 2) **Kaosball (føring i firkant)** (øvelse nr. 1 i kapittel 5.1 i vår øvelsesbank).

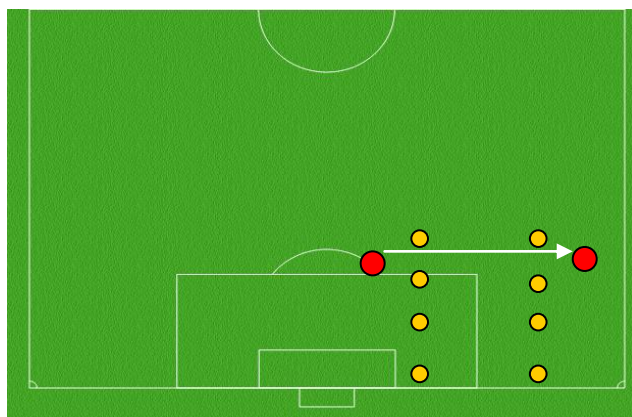


### Beskrivelse:

- ↪ Alle spillerne fører hver sin ball huler til bulter inne i en firkant på 7-15x10-20 meter, og uten å bulke med noen av de andre spillerne eller miste ballen.
- ↪ Vi kan også lage en liten firkant og en stor firkant, enten inni hverandre eller ved siden av hverandre, og varier mellom å si at de skal føre innenfor den lille firkanten og den store.
- ↪ Varianter: Føre hurtig mellom bena framover/bakover, bare høyre/venstre, ballkjøling vanlig/bak, såle forover/bakover/sideveis, såle sideveis med stopp, kun utside, kun utside med to berøringer på hver fot, utside/innside ett/begge ben, utside-såle-utside begge ben, to fots dragning med/uten å stå på ball, Ronaldinho, Maradona, sålerunden, Copacabana med step på ball/oversteg, venstre-høyre-venstre såle og motsatt, fotbasket foran/bak etc.



- ↷ Videre kan spillerne prøve å gjøre så mange berøringer som mulig på 1 minutt, og så prøve å forbedre sin egen rekord. De som forbedrer seg får skryt.
  - ↷ Vi kan også bruke denne øvelsen til å øve på sentrale finter og vendinger. De meste kjente fintene og vendingene er; såledragning, Creuff-vending, vending med utside eller innside, overstegs finte, hæl finte, pasnings finte, kroppsfinte, inn-ut finte, skuddfinte, Xavi-vending og Kaka-dragning.
  - ↷ Her kan vi også legge inn at de skal orientere seg og gjøre ulike oppgaver (for eksempel føre ballen til sidelinja eller sette seg på den) når du rekker opp venstre eller høyre hånd.
- 3) Pool eller langpasning over vollgraven til medspiller eller keeper (øvelse nr. 10 i kapittel 5.2 i vår øvelsesbank).**

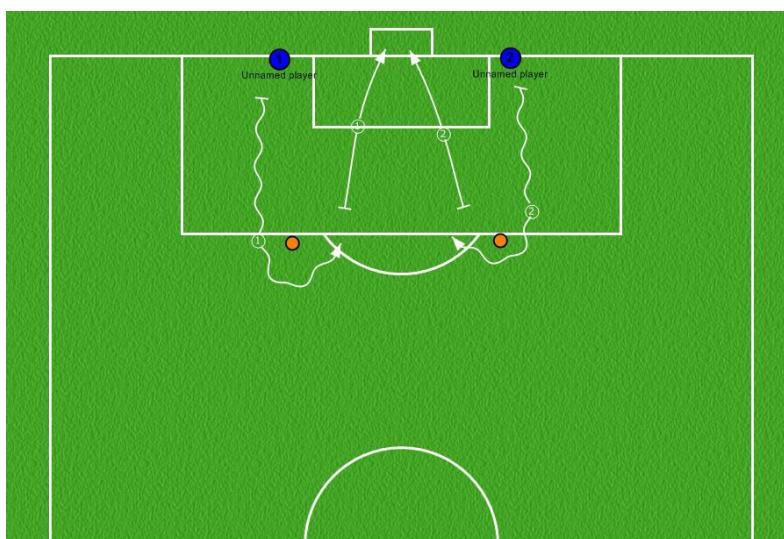


**Beskrivelse:**

- ↷ 2 og 2 sammen med en ball.
- ↷ Spillerne stiller seg opp med 10-15 meters avstand bak to linjer med kjepler/hatter som lager en "vollgrav" mellom spillerne.
- ↷ Spiller fra den ene siden skal slå en løftet langpasning eller utkast over "vollgraven" til medspiller på andre siden som prøver å fange ballen med hendene før den går i bakken.
- ↷ De bytter roller for hvert forsøk. Første par til for eksempel 10 vellykkede forsøk.
- ↷ For barn under 7-8 år kan det i starten være greit å bare skyte ballen over uten å ta i mot, men bare trekke litt bak. Da slipper de eventuelt å slå seg når de prøver å fange ball. Barn over 11 år kan også prøve mottak i luften og kontrollere ballen med beina.
- ↷ Øvelsen passer også godt som keeperøvelse så lenge spillerne skal fange ballen.



4) **Mål** (øvelse nr. 10 i kapittel 6.0 i vår øvelsesbank).

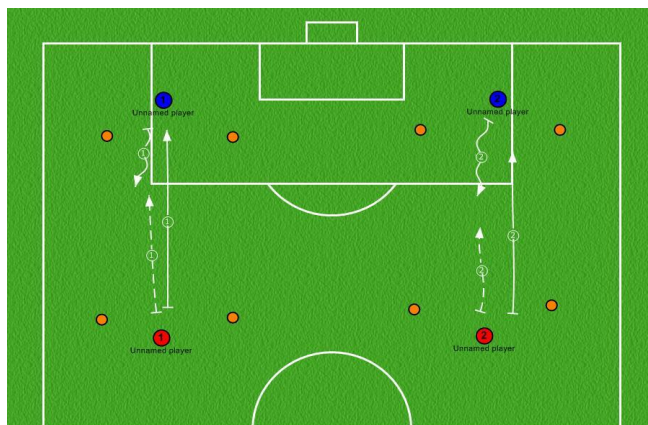


Beskrivelse:

- ↷ En spiller ved en av ved kjegle litt ut for stolpene starter å løpe rundt kjegla som står 8-16 meter rett ut for stolpen. Idet spilleren kommer rundt kjegla for vedkommende en god pasning fra spiller på motsatt side. Pasningen bør spilles inn i rommet foran spiller på løp. Den som slo pasning gjør det samme fra motsatt side, og slik fortsetter det. Spillerne går til motsatt stolpe etter avslutning.
- ↷ Prøv å score mål med venstre fot fra vår høyre side og høyre fot fra vår venstre side.
- ↷ Her kan vi variere om vi vil avslutte på 1. eller 2. berøring, avstand til mål, kaste ballen for å score på halv volley eller hode. Videre kan vi velge å starte og spille/kaste ballen mer fra siden for å avslutte etter tversoverpasning/kort innlegg, og eventuelt med en ekstra pasning og bevegelse bakover mot bakre stolpe.
- ↷ For de yngste barna kan det være en fordel at treneren står på en side og spiller pasning. Spillerne starter fra samme side hver gang og får pasning fra treneren. Etter en stund bytter dere side.
- ↷ Maks 6 spillere i kø på hver side.



### 5) Spill 1 mot 1 med føring over linje (øvelse nr. 2 i kapittel 7.0 i vår øvelsesbank).



#### Beskrivelse:

- ↪ Lag et rektangel på ca. 7-12 x 15-25 meter.
- ↪ Spiller nr. 1 starter med ball og sentrer til spiller nr. 2. Spiller nr. 1 skal hindre spiller nr. 2 i å føre ballen fra sin posisjon og over kortlinja.
- ↪ Varianter:
  - Forsvarsspilleren starter midt på banen (enklere for forsvareren).
  - Angriperen kan starte med å føre ballen (enklere for angriperen).
  - Forsvareren har kun lov til å dekke linja. Det vil si bare å bevege seg fram og til bake på linja uten å gå fram i press (enkleste varianten for angriperen).

### 6) Smålagsspill (hovedøvelsen og hentet fra kapittel 9.0 i vår øvelsesbank).



#### Beskrivelse:

- ↪ Smålagsspill vil si 2 mot 2, 3 mot 3 eller 4 mot 4 med eller uten keeper. Husk at det aldri skal være mer en fem spillere på laget for barn i alderen 5-10 år. Som nevnt ønsker vi mye 3 mot 3 for de minste barna.
- ↪ Banestørrelse 5 mot 5 med keeper er ca. 20 x 30 meter, men den kan varieres ut fra tema eller hensikt, ferdighetsnivå og alder.



- ↪ Vanlige 7'er eller 5'er mål er fint, men vi kan også bruke **a)** småmål, **b)** to + to småmål på hver side, eller **c)** føring over linje
- ↪ Innfør regler om at motstander laget må trekke ned på egen banehalvdel når keeper har ballen, eller at keeperen er fri. På den måten for keeper satt i gang kort og vi får mer spill. I tillegg må spillerne ta innkast eller innspark innen 3 sekunder for ikke miste innkastet til motsatt lag. Her kan vi også la dem få starte med en "gratis" pasning/kast til medspiller på egen banehalvdel når ballen er ute. Dette medfører mer spill, mer ro og bedre ferdighetsutvikling for alle spillerne.
- ↪ Mellom 1/3 og 3/4 av ei vanlig økt bør være smålagsspill og spillvarianter, og minimum 50 % av treningene over tid bør være ulike former for smålagsspill.
- ↪ Se mer om retningslinjer for smålagsspill under fanen "Fagartikler" og så klikk på "Barne- og ungdomsfotball".