



Eksempel på treningsøkt for barn 6-10 år (60 min)

NB! Husk å sette opp bane, mål, øvelser og kjepler før treningen starter!

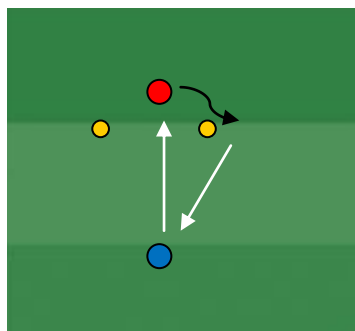
1) Oppvarming (10-15 min): Hauk og due med ball eller Messi mot Italia.

- ↪ Banestørrelse er 20-30 x 30-40 meter = kan gjennomføres på oppsatt 5'er bane.
- ↪ Begynn med 1-2 spillere/hauker i midten. Resten er duer (m/ball). Duer prøver å komme seg over til andre siden av spillflaten, mens hauker forsøker å sparke ballen ut av spillflaten. Alternativt kan også hauker ha ball og prøve å berøre duene med hånden mens de kontrollerer sin egen ball.

2) Smålagsspill 2 mot 2 uten keeper (10-15 min).

Vanlig spill 2 mot 2 på kjeblemål eller føring over linje. Banestørrelse på 10-15 x 15-20 meter. Spill kamper på 3-6 minutter med kort pause mellom kampene. I pausen kan dere gi tilbakemelding, nye arbeidsoppgaver og/eller bytte på lagene. Varier med ulike banestørrelse, ulike mål og ulike lag. Se eget ark/fagartikkel om smålagsspill!

3) Pasning og medtak (5-10 min): 2 og 2 med pasning – medtak – pasning.



Blå spiller slår pasning til rød spiller som står midt mellom kjeplene. Rød spiller tar et medtak (sort pil) forbi kjeplene til venstre for seg, og spiller tilbake til blå spiller. Begge spillerne bør helst bare bruke to berøringer. Deretter løper rød spiller tilbake til utgangsposisjon. Nå får rød spiller en ny pasning og gjør det samme til motsatt side. Variant = a) de bytter plass, eller b) rød spiller avslutter på mål.

4) Smålagsspill 3 mot 3 eller 4 mot 4 med eller uten keeper (20-25 min).

Vanlig spill med 3-4 utspillere og helst med keeper og 5'er eller 7'er mål, men kjeblemål fungerer også. Vi anbefaler 3 utspillere pluss eventuelt keeper. Banestørrelse på 15-25 x 20-35 meter. Spill kamper på 4-8 minutter med kort pause mellom kampene. I pausen kan dere gi tilbakemelding, nye arbeidsoppgaver og/eller bytte på lagene. Varier med ulike banestørrelse og ulike lag. Se eget ark/fagartikkel om smålagsspill!

5) Eventuelt en straffekonk., shoot-out eller stafett dersom det blir tid til overs (5-10 min).

6) Rydde utstyr og felles samling/avslutning.

NB! Med erfaring er det fullt mulig å følge samme mal som her, men bytte øvelser.



Eksempel på treningsøkt for barn og ungdom 11-15 år (90 min)

NB! Husk å sette opp bane, mål, øvelser og kjebler før treningen starter!

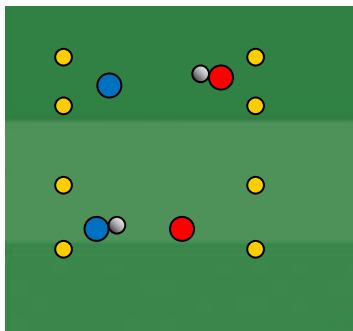
1) Oppvarming (5-15 min): Pasninger 2 og 2 (Pirlo).

- ↷ 2 og 2 spillere står ovenfor hverandre med 5-15 meters avstand og sentrer pasninger til hverandre.
- ↷ Vi kan øke motivasjonen ved at de skal spille pasningen gjennom to kjebler som står midt mellom spillerne med 1-3 meters bredde.
- ↷ Varianter: 1) Kort og lang pasning med både en og to berøringer. 2) Variere hvilket bein de bruker. 3) Pasning med utsiden, innsiden eller i luften. 4) Med medtak i en retning med innside eller utside, føring, vending og føring tilbake til utgangsposisjon.
- ↷ Her kan også en av spillerne kaste til makker som spiller tilbake på volley, eller først medtak på lår eller bryst for så å spille tilbake. Bruk begge bein, og vrist og innside.

2) Stasjonsarbeid (20-25 min): En stasjon med score mål øvelse og en stasjon med 1 mot 1.

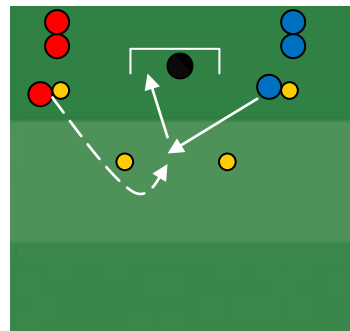
Gruppen deles i to hvor gruppe A starter med score mål øvelse, og gruppe B starter med 1 mot 1 øvelse. Etter ca 10-12 minutter bytter dere slik at gruppe A gjør 1 mot 1, og gruppe B gjør score mål øvelse.

1 mot 1 på mange små baner:



Banestørrelse er ca 15 x 10 m, med et stort kjeblemål (4-7 m) i hver ende som spillerne må føre ballen kontrollert i mellom. Det går fint uten sidelinjer. Bytt motstander etter 3-5 minutter. Oddetall = 3 spillere på en bane.

Score mål øvelse (Mål):



Rød nr. 1 starter å løpe rundt fremste kjeble til venstre, får en pasning fra blå nr. 1 og avslutter (scorer). Deretter løper blå nr.1 rundt fremste kjeble til høyre og rød nr. 2 spiller pasning, etc. Spillerne bytter side etter skudd

3) Smålagsspill 5 mot 5, 6 mot 6 eller 7 mot 7 med eller uten keeper (45+ min).

Vanlig spill og helst på 7'er mål med keeper, men kjeblemål fungerer også. Spill kamper på 4-8 minutter med kort pause mellom kampene. I pausen kan dere gi tilbakemelding, nye arbeidsoppgaver og/eller bytte på lagene. Varier med ulike banestørrelse, ulike mål og ulikt antall spillere på lagene. Se egen fagartikkel om smålagsspill!

4) Eventuelt en straffekonk., shoot-out eller stafett dersom det blir tid til overs (5-10 min).

5) Rydde utstyr og felles samling/avslutning.

NB! Med erfaring er det fullt mulig å følge samme mal som her, men bytte øvelser.