

## *Treningsøkter for G6 år – Oversikt*

### *Øktmal/øktmodell*

<b>Tid</b>	<b>Aktivitet (hva)</b>	<b>Trenerlogistikk (hvem gjør hva)</b>
16:50	Oppmøte	T1 tar i mot spillerne. T2+T3 finner fram utstyr
16:55	Fokussamling	T1 tar samling. T2+T3 ordner baner for spill og gjør klar oppvarming/lek med ball
17:00	Oppvarming/lek med ball	T2+T3 leder oppvarming. T1 gjør klart resten
17:10	Spill 2 mot 2	Dere deler gruppa i tre og spiller på fem småbaner
17:25	Spill 3 mot 3	Dere fortsetter i tre grupper på tre store baner
17:45	Lek med ball/øvelse	Felles og T2+T3 leder, men alle hjelper til
17:55	Rydde utstyr	Alle hjelper til
18:00	Samling/oppsummering	Alle hjelper til

T1 = trener 1, T2 = trener 2 og T3 = trener 3. Jeg anbefaler at en av dere roterer slik at en trener er T1 i to uker, så T2 i to uker og så T3 i to uker, men lov med faste også. Med så mange barn og for å få mye spill er det viktig med mange trenere. Husk samme struktur med oppmøte, fokussamling, økt, rydde utstyr og oppsummering alltid!

Dere kan bare gjennomføre denne økta begge dager, men det er lov til å bytte øvelser/lek. Jeg anbefaler mye lek med ball siden barna har bedre fokus da, det tilfredsstillende behovet deres for lek, det er gøy og de får flere ballberøringer enn i tekniske øvelser.

Jeg setter opp en grunnmodell med tre store baner for spill 3 mot 3 og fem små baner for spill 2 mot 2. Det vil si at dere setter opp tre baner på 16 x 20 m, og så deler dere bare de i to når dere spiller 2 mot 2. Jeg anbefaler at dere på to av de store banene bruker 5'er mål, og småmål med nett på en av banene, men småmål på alle baner fungerer også fint. Elin har kjøpt inn nye småmål med nett som passer fint.

### *Periodeplan og tema*

<b>Uke</b>	<b>Tema</b>
34	Lek med ball og spill
35	Dribling/vending/føring og spill
36	Intern turnering
37	Lek med ball og spill
38	Dribling/vending/føring og spill
39	Intern turnering
40	Høstferie



## ***Treningsøkt 1 og 4 uke 34 og 37 for G6 år (60 min)***

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

**16:50 = Oppmøte.**

**16:55 = Fokussamling, repetisjon regler og info om økta.**

**17:00 = Oppvarming/lek med ball: *Hauk og due med ball.*** Vanlige regler og alle har ball.

**17:10 = Spill 2 mot 2 på fem baner.**

- ↪ Dere deler de tre store banene i to (deles på midten/langs midten). Dermed får dere seks baner på 10 x 16 m, men det holder trolig å bruke fem av banene.
- ↪ Dere kan bruke flate kjepler/hatter (padder) til å markere banen og høye kjeler til å markere mål med mindre dere har nok småmål med nett.
- ↪ Dere spiller kamper 2 mot 2 i fire minutt før dere bytter motstander. La alle lag spille tre kamper mot tre ulike lag.
- ↪ **Læring/coaching = lavt press ved start bakfra og å spille pasninger. Gjerne ta med at de må ha en pasning før de kan score.**

**17:25 = Smålagsspill 3 mot 3 på tre baner.**

Dere bruker de tre oppsatte banene på 16 x 20 m. Bruk gjerne 5'er mål på to av de store banene, og småmål med nett på en av banene. Dere prøver å ha seks lag. Hvis antallet ikke stemmer helt kan noen lag være 2 eller 4. Lag A mot B og C mot D starter å spille på banene med 5'er mål og keeper. Lag E mot F starter å spille på småmål med nett. Spill en kamp på 5-6 minutt og bytt motstander. Det vil si at i kamp nr. 2 spiller A mot E og C mot F på banene med 5'er mål, og B mot D på banene med småmål. I kamp tre spiller dermed B mot E og D mot F på banene med 5'er mål, og A mot C på banene med småmål.

Totalt spiller dere tre kamper på 5-6 minutt med 1 minutt pause mellom kampene. Pausen brukes til å gi litt tilbakemelding/positiv feedback og å bytte motstander og/eller bane.

**Betingelser = lavt press ved keepers ball og start bakfra, og eventuelt en pasning før mål.**

**Læring/coaching = alle i angrep og forsvar inkludert keeper, spille pasninger, og trenerbestemt (dere bestemmer hva dere skal øve på, og det kan tilpasses seriekamper).**

**17:45 = Øvelse/lek (hvis tid): *Stiv heks med ball eller trenernes/spillernes favoritt.***

- ↪ Banestørrelse stiv heks er ca. 16 x 20 meter (bruk en av banene dere spilte på).
- ↪ 2-4 spillere bytter på å "ha den" eller dere trenere har den.
- ↪ For å bli fri igjen kan de spille ball gjennom bena på den som er tatt og selv ta den imot på andre siden. Alle skal ha ball.
- ↪ Alternativt fortsetter dere med spill eller dere velger en øvelse som dere trenere og/eller spillerne liker.

**17:55 = Rydde utstyr.**

**18:00 = Samling og oppsummering.**



## ***Treningsøkt 2 og 5 uke 35 og 38 for G6 år (60 min)***

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

**16:50 = Oppmøte.**

**16:55 = Fokussamling, repetisjon regler og info om økta.**

**17:00 = Oppvarming: Føring, finter og vendinger i firkant/på en av banene på 16 x 20 m (Kaosball).**

- ↘ Alle har hver sin ball og fører ballen rundt inne i firkanten uten å miste den.
- ↘ Dere legger inn ulike varianter å føre på; for eksempel ulike gir; traktor, bil, racerbil og revers; ulike dyr i jungelen; ulikt bein og det dere finner på.
- ↘ Spillerne kan også øve på ulike vendinger og finter.
- ↘ Dere kan også ta en liten lek (forenklet Gladiator) hvor dere trenere kommer og prøver å sparke ut ballen deres mens de må ha kontroll på den. Når dere sparker ballen ut må de bare løpe og hente den og så starte med å føre på nytt.

**17:10 = Spill 2 mot 2 på fem baner.**

Samme organisering, banestørrelse, betingelser, tilpasninger og læring som treningsøkt nr. 1

**17:25 = Smålagsspill 3 mot 3 på tre baner.**

Samme organisering, banestørrelse, betingelser, tilpasninger og læring som treningsøkt nr. 1

**17:45 = Øvelse/lek (hvis tid): Trenerne napper haler eller trenernes/spillernes favoritt.**

- ↘ Alle spillerne har hver sin ball og en vest/tau som hale.
- ↘ De fører sin ball med kontroll innenfor en av banene på 16-20 x 16-20 m.
- ↘ Trenerne løper rundt og skal ta halen deres. De som blir tatt må score et mål på et av 5'er målene før de får komme tilbake og få igjen halen sin.
- ↘ Variant 1 = de som blir tatt er ute og må vente til det kun er tre igjen og ny runde før de blir med.
- ↘ Variant 2 = vanlige regler hvor de napper halene til hverandre.
- ↘ Alternativt fortsetter dere med spill eller dere velger en øvelse som dere trenere og/eller spillerne liker.

**17:55 = Rydde utstyr.**

**18:00 = Samling og oppsummering.**

*NB! Med erfaring er det fullt mulig å følge samme mal som her, men bytte øvelser. Det gjelder for alle treningene.*



## Treningsøkt 3 og 6 uke 36 og 39 for G6 år (60 min)

### Intern turnering

**TID                      TEMA                      ØVELSE/BESKRIVELSE**

**NB! GJØR KLAR BANER FØR TRENINGEN STARTER!**

<b>1700</b>	<b>Oppvarming/lek:</b> (10-15 minutt) Rødt og grønt lys	Banestørrelse er 16-20 x 16-20 m. Følger vanlig regler hvor en spiller er trafikklys og resten stiller seg på en linje 20 meter unna med ball. De skal nå bevege seg framover mens "trafikklyset" står med ryggen mot dem. Når "trafikklyset" snur seg må alle stå helt stille og ballen deres må også være i ro. De som blir sett må gå tilbake til start. Den som først krysser linjen hvor "trafikklyset" står blir "trafikklys" neste runde.	
<b>1715/ 1730</b>	<b>Champions League:</b>  (40-45 minutt)	Deles opp i 6 lag med 3 spillere pr. lag. Det spilles "turnering". Alle lag spiller mot hverandre 1-2 ganger. 4-10 min. pr. kamp. Hvert lag kan ha et lagnavn: <i>Internasjonalt eller norsk</i>	NB! Ikke fokus på resultat, og regn ut passe kamptid ut fra antall kamper dere ønsker!

**Forslag til turneringsoppsett med 6 lag:**

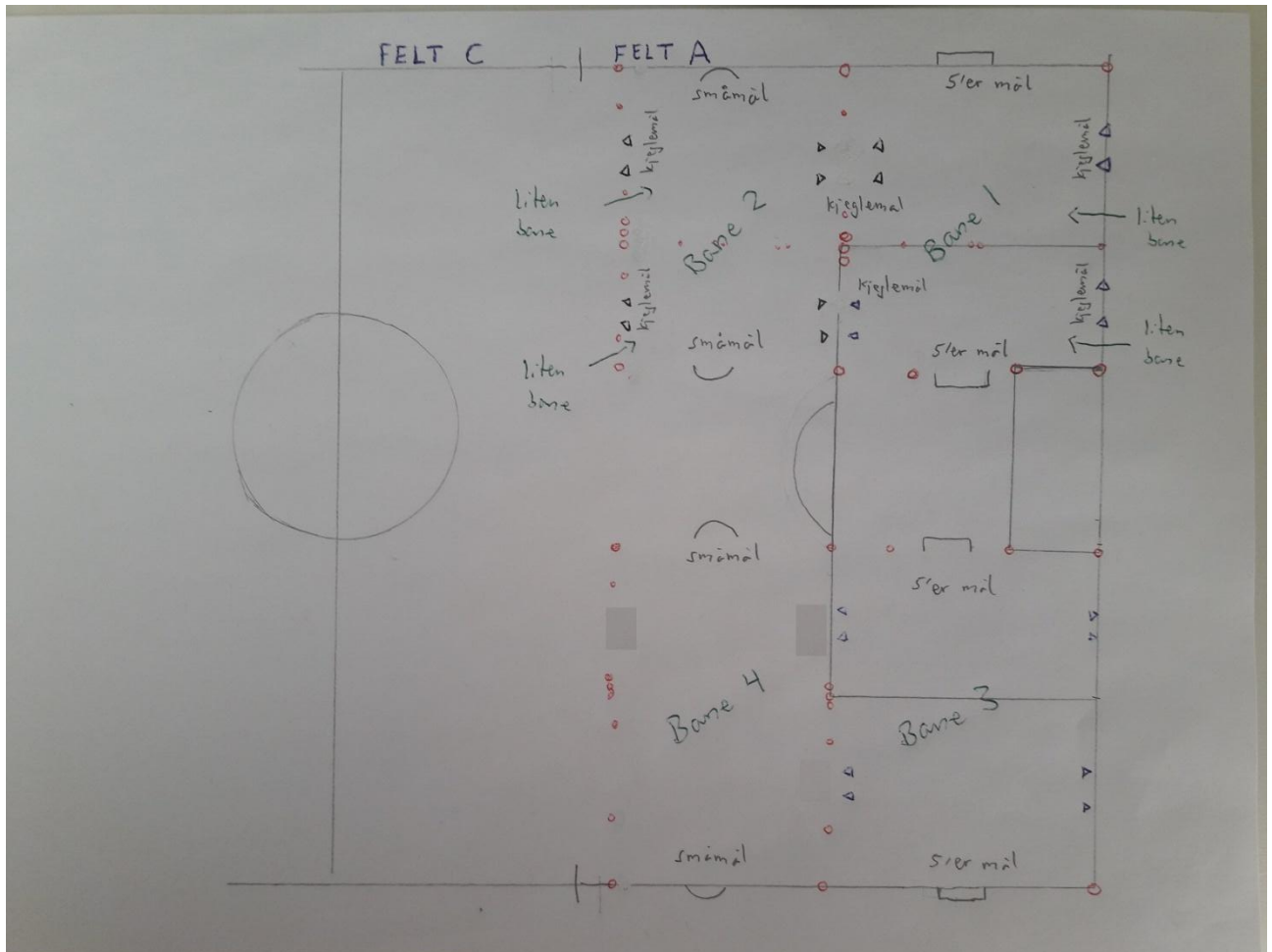
Kamp/runde	Bane 1 (5'er mål)	Bane 2 (5'er mål)	Bane 3 (småmål)
1	Lag A mot B	Lag C mot D	Lag E mot F
2	Lag A mot E	Lag C mot F	Lag B mot D
3	Lag B mot E	Lag D mot F	Lag A mot C
4	= kamp/runde 1		
5	= kamp/runde 2		
6	= kamp/runde 3		

**Alternativ organisering** Vi anbefaler ikke vanlig sluttspill og finaler for de yngste spillerne, men at alle spiller mot flest mulig lag. Imidlertid kan et alternativ være å bruke prestasjonskriterier og fair play for å komme i finalen, men det krever litt opplæring. Med åtte lag anbefales to grupper med samme oppsett som ovenfor, og alle kampene i en pulje spilles på en eller to baner.

<b>Utstyr:</b>	En ball til hver, vester i 3-4 farger og 60 "padder"/kjegler i to farger.
<b>Bane og tid:</b>	1/3 11'er bane på fast sted og 60 minutter.
<b>Antall spillere:</b>	Ca. 20.

*Rydder utstyr og felles samling/avslutning.*

*NB! Neste uke starter dere med ny syklus og økt nr. 1. Dere gjør endringer dere mener passer, og det er lov til å lage ulik økt for en av dagene.*



**Eksempel på oppsett med fire store baner, men for dere holder det med tre store baner:**

- 1) Sett opp flate kjegler (hatter/padder) i hjørnene på de tre banene. Dermed har dere satt opp rammen for tre baner på 16 x 20 m.
- 2) 16m er midtbanestreken på bane nr. 1 og 2, samt litt av sidelinjen mellom bane nr. 1 og 2, og bane nr. 3.
- 3) Deretter setter dere opp flate kjegler for å markere resten av de tre store banene.
- 4) Sett gjerne opp 5'er mål på bane nr. 1 og 2, og småmål med nett på bane nr. 3.
- 5) Så deler dere banen nr. 1, 2 og 3 i to med flate kjegler, og setter opp kjeglemål eller småmål med nett i hver ende. Dermed har dere seks små baner for spill 2 mot 2.
- 6) Bane nr. 3 kan brukes til oppvarming.
- 7) Når dere er ferdige med spill 2 mot 2 tar en trener med seg et lag med to spillere fra bane nr. 1 til bane nr. 3. Dermed er dere 6-8 spillere på hver bane og kan spille 3-4 mot 3-4.