



Økta 5-7 år

SIF fotball



SIF treneren

- Du er her for spillerne
- Du skaper trygghet ved din væremåte
- Du er bevisst sin påvirkning som rollemodell
- Du skriker ikke til barna
- Du er bevisst betydningen av eget kroppsspråk
- Du er grunnleggende positiv
- Du tar IKKE «valg» på vegne av spillerne på trening og i kamp i spillsituasjoner
- Du er kjent med Fair play verdiene



A photograph of a soccer coach and young players on a grass field. The coach, wearing a red shirt and sunglasses, is kneeling on the left, interacting with a young player. Four other players in red uniforms are sitting on the grass to the right, looking towards the coach. A large, semi-transparent circular overlay is positioned on the left side of the image, containing the title and a list of bullet points.

Oppstart

- Felles samling
- VELDIG kort om hva som skal skje
- Ikke still for mange spørsmål. Det viktigste er å komme i gang med aktivitet så fort som mulig.
- Del barna i mindre grupper og legg opp økta som stasjons trening



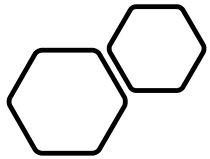
Noen tips !

- Bruk minst mulig tid på forklaring. Barn forstår raskere når vi viser.
- Bruk foreldre som er tilstede på økta hvis det trengs for å lage mange nok grupper.
- Kom raskt i gang med aktivitet
- Ha en smidig overgang til nye øvelser. Sett opp kjegler og mål på forhånd om dette er mulig.
- Unngå øvelser hvor det blir lang kø, mye venting
- Det trengs ikke masse nye øvelser hver uke. La de ble kjent med noen få øvelser før det introduseres nye



Øktas oppbygning

- Innledning
 - Kort, konkret informasjon om hva som skal skje
- Ballkontroll «Hodet opp»
 - Hver spiller har en ball
- Rondo(se forklart på egen slide)
 - 4v1
- Små lagspill
 - 1v1, 1v1+1, 2v2, 2v2+1, 3v3, 3v3+1
- Avslutning
 - Ros, beskjeder, SIF rop og jubel 😊



På de neste sidene kommer et
utvalg av øvelser som er fine for
5-7 åringer

Øvelser



Hodet opp

- Fotball handler IKKE om fysikk eller teknikk !
- Det handler om VALG spillerne må ta på banen. Skal de få tatt gode valg må de ha informasjon. Skal de få informasjon, må de se rundt seg.
- Derfor må vi benytte øvelser som «stimulerer» at spillerne må se opp mens de kontrollerer ball.





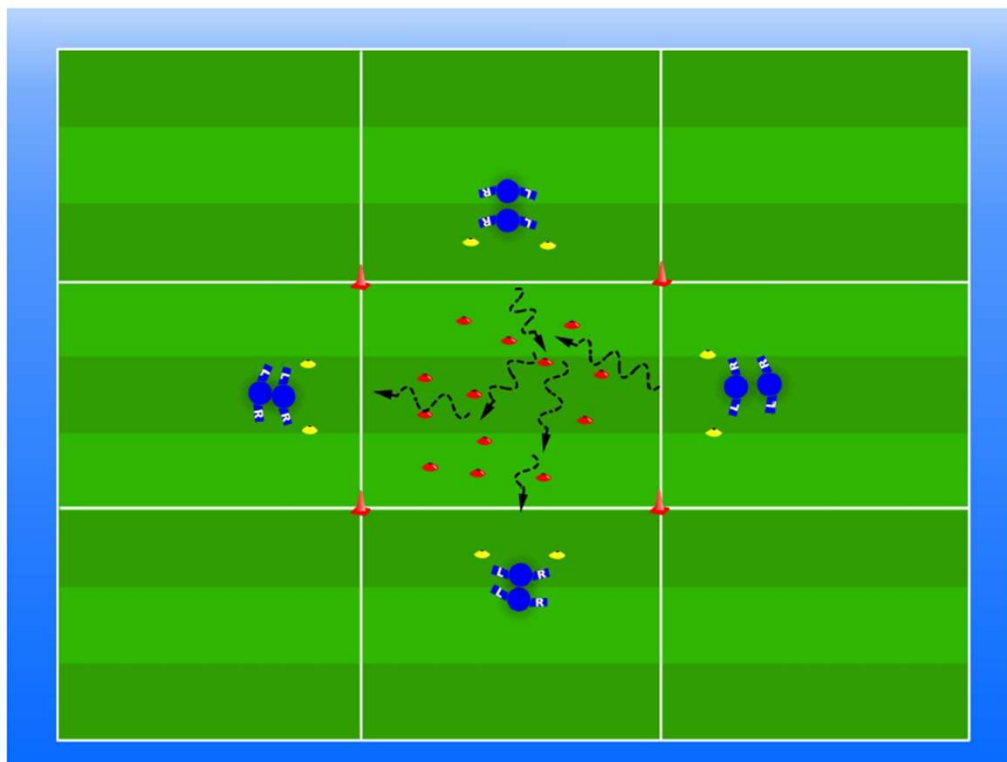
Husk !

- Det er barn vi trener
- Det er ikke logisk for barn å spille pasning i denne alderen
- Vi er positive voksne
- Vi skaper en trygg ramme
- Vi gir mye ROS og anerkjennelse
- Vi kjefter IKKE



Telenor Xtra

Føring gjennom boksen



Description:

Alltid 2 spillere samtidig

Coaching Points:

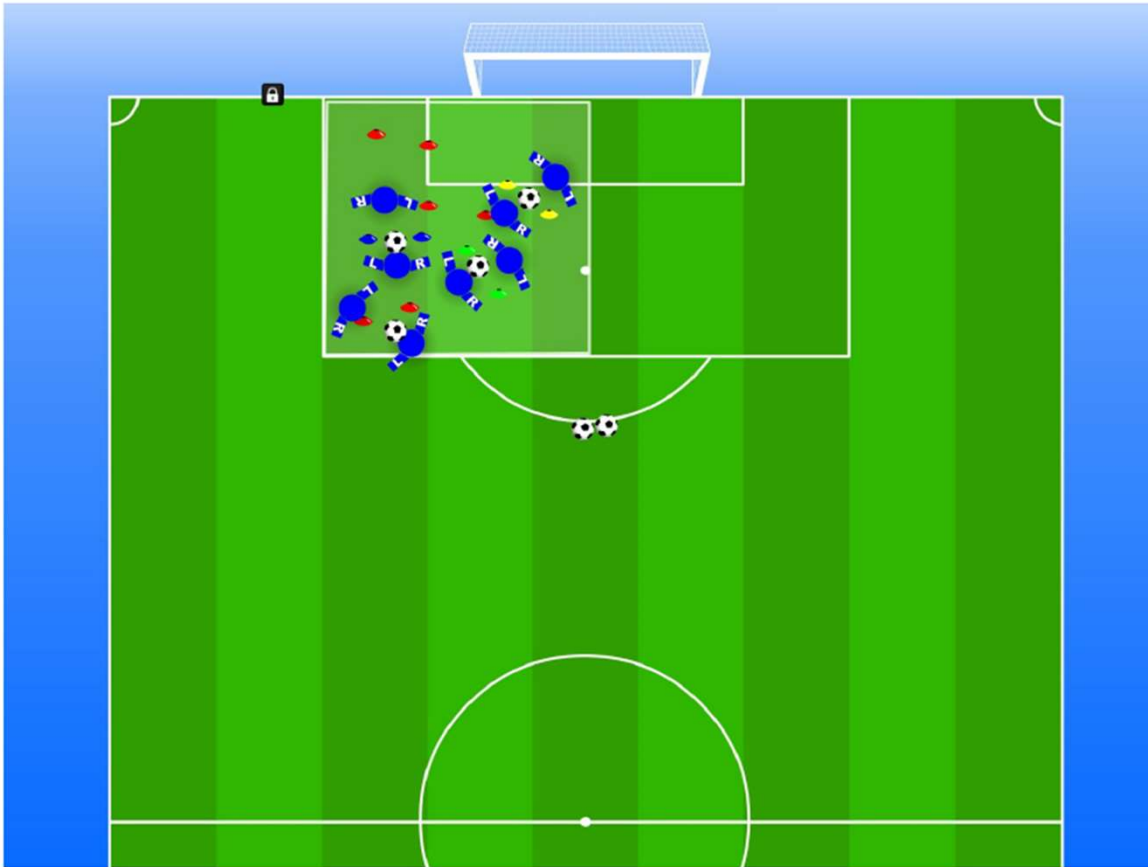
Løft hodet

Ballkontroll

Kvikke føtter

Ballkontroll

Ballkontroll pasning mellom kjepler



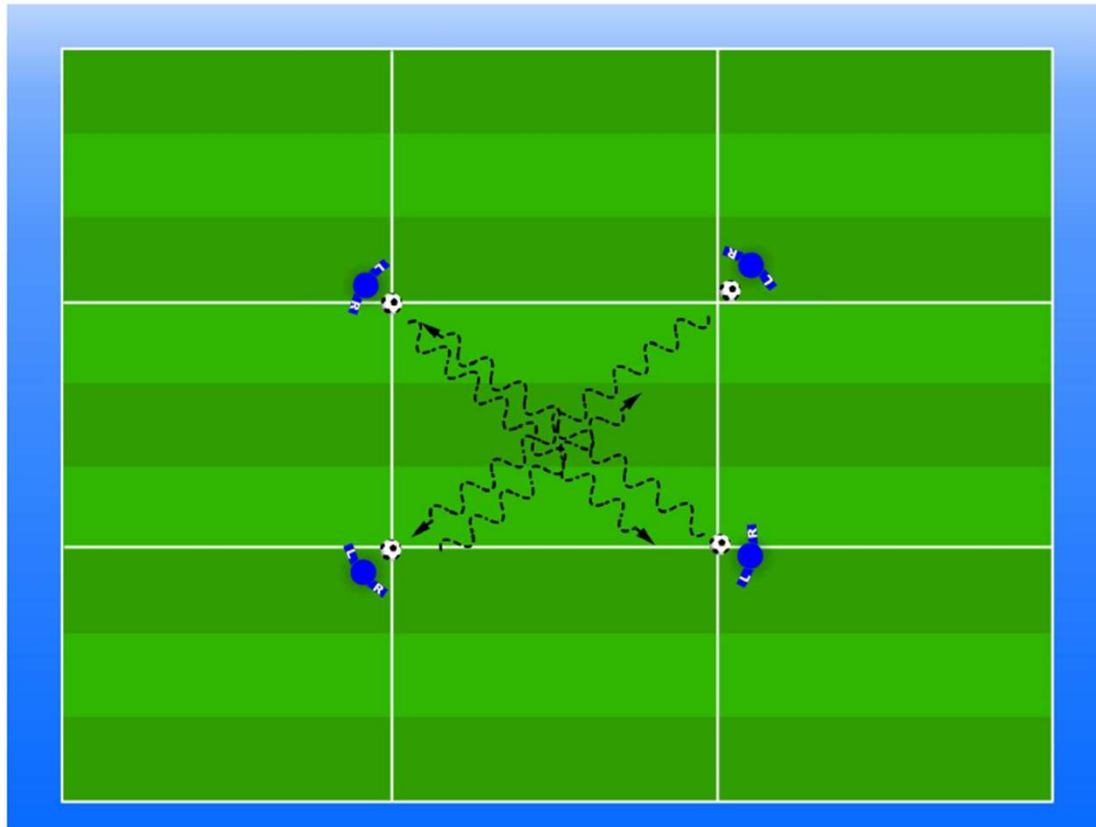
Description:

To og to spillere sammen. Spiller en pasning til hverandre gjennom kjelemål. Den uten ball må finne neste mål og ny pasning igjennom. Telle hvor mange mål man klarer på 1 min.

Coaching Points:

Hodet opp, gode pasninger. Hurtig finne nytt mål.

Føring av ball diagonalt



Description:

Alle 4 starter på likt og må tilpasse når de møtes i midten

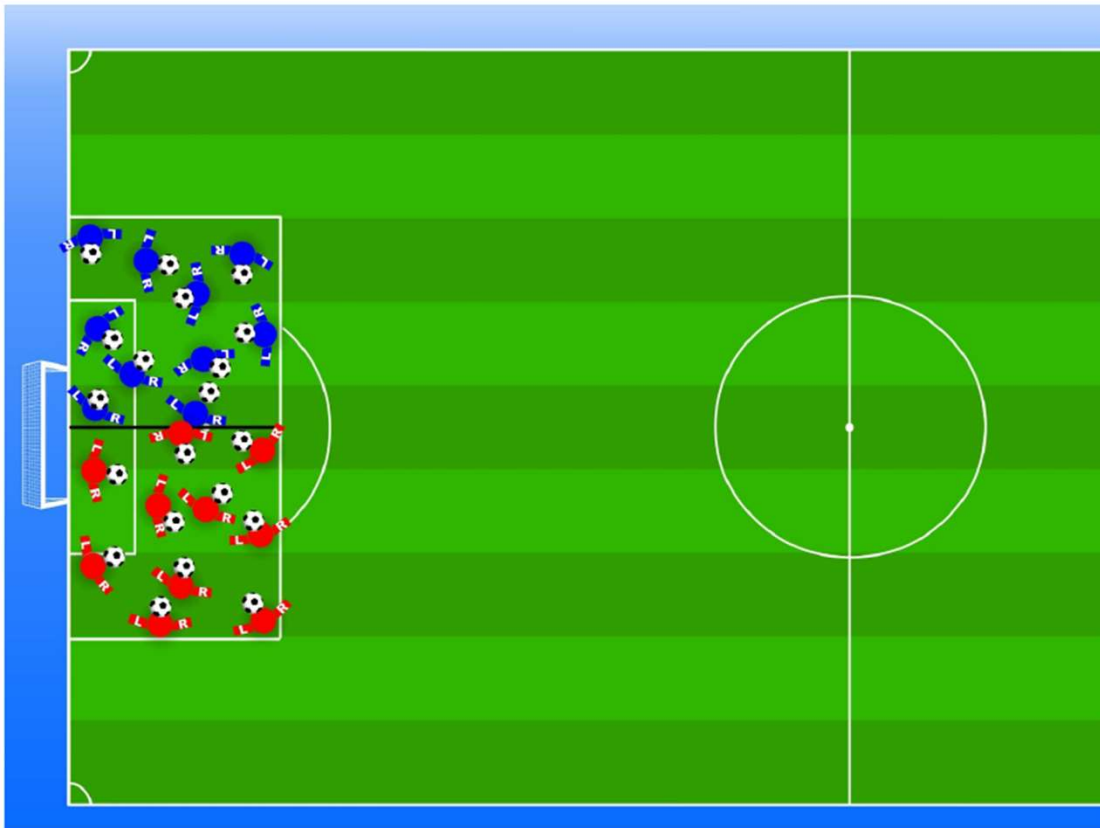
Coaching Points:

Løft hodet

Starte på likt

Ballkontroll

Sjef over ballen

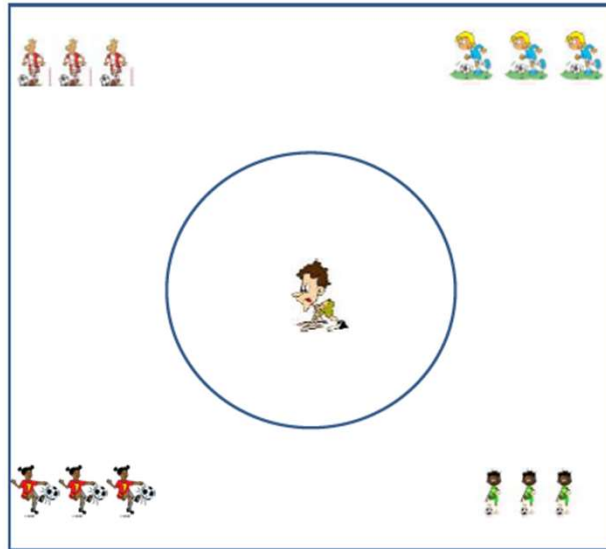


Description:

Hver spiller en ball. Ulike oppgaver. Førings i ulikt tempo. Vendinger op ulike måter. Stoppe med en fot på ballen. Sette seg ned på ballen. Bytte ball. Føre over i motsatt firkant etc. Beskytte egen ball mens man prøver å sparke ut de andre.

2. Haien fanger med ball(6+)

Mål: Bedre ballkontroll, føring, taktskifte med ball



Plasser spillerne ca likt antall i hvert hjørne med hver sin ball. Gi dem fiskenavn, fotballagnavn eller lignende. En spiller i midten uten ball (hai), marker området.

- På signal fra trener begynner fiskene/spillerne å føre ballen rundt haiens område. Før samme vei! På signal fra trenerer «Haien fanger», skal spillerne føre ballen til sitt hjørne uten at haien klarer å ta den fra dem. De som mister ballen blir også haier, de som klarer å drible seg til området sitt får prøve på nytt! Bytt på å være hai.

3. Jegeren (6+)

Mål: Lek, føring av ball, presisjon, motorisk trening



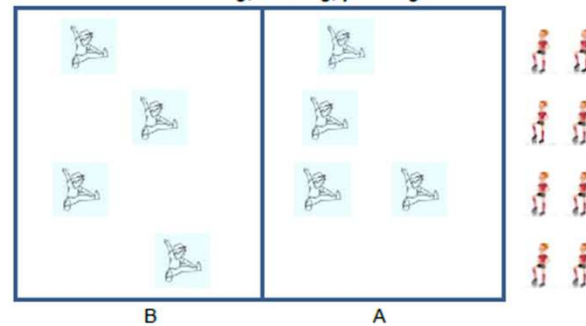
10 + spillere i en firkant med sider 20-30 meter, avhengig av hvor mange som er med. Plasser mange baller utenfor firkanten.

- *Alle spillerne starter inne i sirkelen. Bare en spiler, jegeren, har ball*
- *Jegeren forsøker å skyte på de andre spillerne, nedenfor knehøyde. De som blir truffet blir også jegere og tar en ball.*
- *Progresjon: Spill med to lag og ta tiden på hvem som klarer å treffe alle på det andre laget fortest.*

4. Krabben (6+)

Oppvarmingslek 6 år og opp

Mål: Bedre ballkontroll: føring, dribling, pasning



Oppvarmingslek for 8 – 20 spillere. Del i to felt i størrelse etter alder og ferdigheter.

Dele i to lag, det ene laget har hver sin ball og plasserer seg utenfor linja på ene siden.

Det andre laget fordeler seg i de to feltene. Ca like mange i hvert felt og spillerne skal sitte på rumpa.

- *Spillerne med ball skal nå drible seg over til andre siden uten å miste ballen og uten at den kommer utenfor feltene. De som sitter har ikke lov å bruke hendene.*
- *For hver ball som kommer over til andre siden gis ett poeng. Tell poeng, lag konkurranse!*
- *Nå skal hele gruppa forsøke å få de ballene som er igjen over tilbake til andre siden. Fremdeles poeng for hver ball som kommer over, men nå kan de sentre til hverandre.*
- *Slik holder dere på til alle ballene er mistet eller et avtalt antall ganger. Bytt plasser.*

5. Hode, skulder, kne og ball – lek (6+)

Mål: *Ha det moro, konsentrasjon, reaksjon*

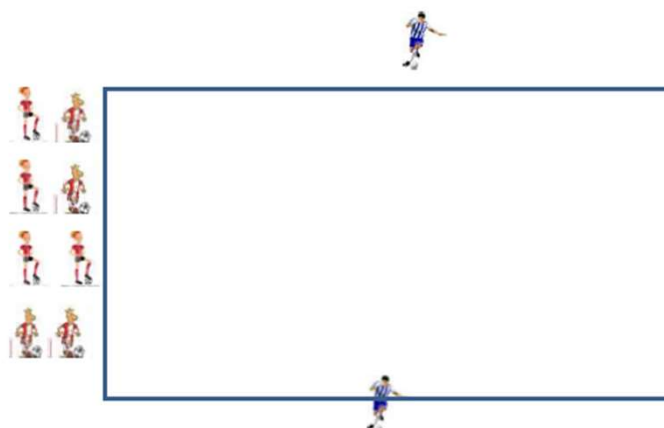


To og to med en ball, still opp på rekke rygg mot rygg og ballen på bakken midt i mellom. Ganske nær avstand. Begge skal stå helt oppreist.

- **Treneren gir beskjeder som spillerne skal følge:** «hode, skulder, tå, hode, kne, BALL...» Hver gang det ropes ball er det om å gjøre å snappe ballen med hendene først. Et poeng til vinner.
- **Kjør konkurranse, best av 10, først til 10 osv.**

6. Førings og snikskyting (8+)

Mål: Trene på førings/ballkontroll, temposkifte, overblikk, presisjon (LEK)



Lag en firkant ca 15 - 20 x 30 m (avhengig av alder, antall og ferdigheter)
Alle spillerne skal ha hver sin ball. Samle alle unntatt to på den ene kortsiden. På langsidene skal det stå en spiller med ball på hver sin side, gjerne trenerne. Disse trenger 5-6 baller hver.

- Spillerne på kortsiden skal nå forsøke å føre ballen sin over til den andre siden av feltet uten at den går utenfor.
- Spillerne på siden er snikskyttene som skal skyte bort ballene til de som fører over.
- De som kommer over skal føre ballen tilbake igjen når snikskyttene er klare. Når en spiller mister ballen sin blir han snikskytter. Den som er igjen til slutt har vunnet!

Voksne kan starte som «snik skyttene» på de minste barna

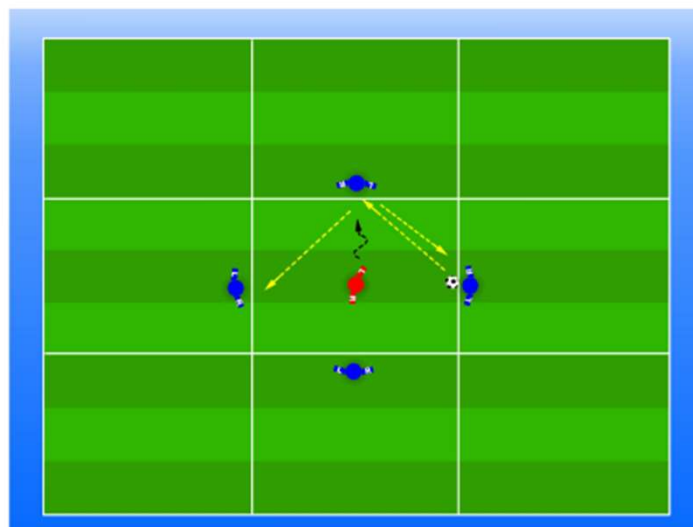


Tactics Manager



Coach: Per-Einar Gjelsvik
Club: Serumsand IF
Role: Head Coach
Qualf: UEFA 'A' (Norway)

Rondo 4v1



Date:	07/Oct/2022	Measurement:	10 x 10
Time:	N/A	Players:	1
Duration:	N/A	Level:	U5 - U7

Objective:

Beholde ballen

Description:

De blå spillerne er utefor firkanten. Men det er tillatt å bevege seg inn om det trengs for å møte pasningen. Den røde spilleren har ikke lov å bryte ball på utstiden. Bytter enten med den som gjør feil eller på tid. På de aller minste kan det være smart å ha en voksen i midten. På den måten kan presset tilpasses etter ferdighetsnivå.

Coaching Points:

Riktig hardhet på pasning og riktig antall touch
Ut av pasningsskygge
Vente litt på press før vi spiller pasning
Justering av egen posisjon
Se hvem som er mest ledig

Progression:

2 forsvarere i midten
Holde seg innvendig i firkanten



Spill

- Velg spill med maks 3 spillere på hvert lag.
- Gjerne 1v1 og 2v2 også.
- Lag flere baner slik at det ikke blir mye venting. Bytt lag man spiller mot, slik at alle får spilt mot alle.
- Det er lurt å bruke 2 minimål å forsvare og 2 minimål å angripe. På den måten må spillerne se hvilket som er ledig. Og det blir ikke så lurt å «stå» i mål.
- Kan gjerne bli med en voksen som «joker» slik at det blir flyt i spillet. Joker spiller med det laget som har ballen. F.eks 1v1+1 eller 2v2+1.

Telenor Xtra

1v1



Description:

To kamper foregår samtidig. Spiller pasning over og går i press. Bytter side etter endt kamp. Kan score i hvilket mål man vil.

Coaching Points:

Spille med hodet opp. Siden det foregår flere kamper.



|