



IL Jutul fotball – Treningsøker i gymsal for 6-11 år

Øktmal/øktmodell

Tid	Aktivitet (hva)	Trenerlogistikk (hvem gjør hva)
-10 min	Oppmøte trenere og spillere 10 eller 5 min før	T1(+T2) tar i mot spillerne. T2/T3(+T4) finner fram utstyr
-5 min	Fokussamling	T1(+T2) tar samling. T2/T3 (+T4) ordner baner for spill og gjør klar oppvarming/lek med ball
00:00	Oppvarming/lek med ball	T2/T3 (+T4) leder oppvarming. T1(+T2) gjør klart resten
00:10	Stasjoner (maks 9 min og så bytter spillerne stasjon)	a) T1 (+ T2): ½ gruppa spiller 2-3 mot 2-3 på 2 x ¼ bane/sal. Er vi mange må vi bruke innbytte b) T2/T3 (+T4): ½ gruppa har en øvelse på ½ bane/sal (teknisk repertoar)
00:30	Spill 3-4 mot 3-4	Spill 4-6 lag på to baner (½ bane/sal)
00:55	Rydde utstyr	Alle hjelper til
60 min	Samling/oppsummering	Alle hjelper til

T1 = trener 1, T2 = trener 2, T3 = trener 3 og T4 = trener 4. Jeg anbefaler at dere roterer slik at dere for eksempel tar en 3-4-ukerssyklus hver med ansvar for de samme aktivitetene/øvelsene/delene. Med mange barn og for å få mye spill er det lurt å være tre eller flere trenere. Dette er svært enkle øker slik at foreldre kan hjelpe til. Husk samme struktur med oppmøte, fokussamling, økt, rydde utstyr og oppsummering alltid!

Dere følger en grunnmodell hvor dere setter opp benker for å dele salen før treninga starter eller i løpet av fokussamlingen. Salen deles først i to med fire benker, og så deler dere den ene halvdelen i to med to benker. Dermed har dere to små baner (¼ bane/sal) for spill og ½ bane/sal for oppvarming og teknisk øvelse under stasjonene. Når stasjonene er ferdige fjerner dere bare de to benkene som deler den ene halvdelen i to, og spiller 3-4 mot 3-4 (helst 3 mot 3) på to baner (½ bane/sal x 2). Hvis et Jutul lag kommer etter dere, kan dere trolig la benkene på midten stå.

I uke 45 og 49 kan dere, hvis dere føler at det er fint med variasjon, spille fire lag på full bane/sal. Dette kan organiseres som klassisk benkfotball eller hjørnefotball. I uke 46 og uke 50 er det intern turnering (Champions League). Klubben vil at alle skal gjennomføre intern turnering i treningstid i samme uke. Dere har lov til å legge inn turnering i andre uker i tillegg, men i oppsatte uker skal det være intern turnering og med samarbeid mellom årskull der hvor det er naturlig (to årskull trener samtidig/etter hverandre).

Periodeplan og tema

Uke	Tema	Kommentar
43	Dribling/vending/føring og spill	
44	Dribling/vending/føring og spill	G/J6-7 år kan teste ut ”barnehagepedagogikk”
45	Dribling/vending/føring og spill	Dere kan velge benkfotball/hjørnefotball med fire lag på hel bane/sal som variasjon i spilldel
46	Champions League (turnering)	Dette er siste uke i 4-ukerssyklus nr. 1
47	Dribling/vending/føring og spill	G/J6-7 år kan teste ut ”barnehagepedagogikk”
48	Dribling/vending/føring og spill	
49	Dribling/vending/føring og spill	Dere kan velge benkfotball/hjørnefotball med fire lag på hel bane/sal som variasjon i spilldel
50	Champions League (turnering)	Dette er siste uke i 4-ukerssyklus nr. 2

Organisering og gjennomføring:

Siden vi trener i gymsal med liten plass, annet underlag og ikke alltid har store mål fokuserer jeg på ballkontroll, dribling, føring og vendinger under den tekniske øvelsen (teknisk repertoar).

Videre er øktmodellen/øktmalen svært enkel, og det eneste dere trenger er en lek med ball og en øvelse for teknisk repertoar for ukene i den første 4-ukerssyklusen (uke 43-46). Det vil si totalt seks øvelser (3 + 3). Øvelser finner dere på side 3-5. I neste 4-ukers syklus (uke 47-50) repeterer dere den forrige 4-ukerssyklusen (uke 43-46). Husk at det er hva dere skal øve på i spill som er det viktigste. Se innholdet i ”Trenerhistorie 3” og ”Modelløker og øvelsesbank”! Følgelig kan hva dere øver på være forskjellig i de seks ulike ukene og to etterfølgende syklusene.

Det er viktig at dere nå har innarbeidet alle arbeidsoppgavene dere har fått i ”Trenerhistorie 1, 2 og 3”. Organiseringen skal være strøken, dere skal starte og spille vanlig kamp senest midt i treninga, dere skal dømme på lavt press hver gang, dere har god fordeling av arbeidsoppgaver for trenerne, dere jobber med regler for spillere og oppførsel på trening, og dere jobber med å få høyere kvalitet i spill/kamp på trening. Når dere er flinke til dette er det enkelt å variere med nye øvelser, øktmodeller og tema for treningen. Til slutt regner jeg med at dere forstår tidsplanen jeg satte opp i øktmalen/øktmodellen. Trenere møter 10 minutt før trening, og spillere 10 eller 5 minutt før trening, og 0:00 betyr det klokkeslettet treningen starter. Dersom trenere til G/J6-7 år ønsker å teste ut ”barnehagepedagogikk”, tar dere bare kontakt med meg.

Øvelser:

Uke 1/uke 43 – Lek med ball

Stiv heks/troll og stein med ball

- ↷ Følger vanlig regler og dere bruker ½ bane/sal som er avskilt med benker.
- ↷ Alle har ball, helst også ”heksene/trollene”, men dere kan variere med at de ikke har ball.
- ↷ 2-4 spillere er ”hekser/troll” og skal prøve å ta de andre ved å klappe dem på skulderen og si tatt mens alle har kontroll på sin egen ball. De som blir tatt står stille og holder ballen med hendene.
- ↷ For å bli fri igjen kan de som er fri hjelpe de som er tatt (”steinene”) på følgende måter: **1)** Ved å krabbe under beina, **2)** ved å spille ball gjennom beina på den som er tatt og selv ta den imot på andre siden eller **3)** føre rundt spilleren.
- ↷ Gjennomfør flere runder på 1-2 minutt eller til alle er tatt, og la alle være ”heks/troll”.
- ↷ Tilpass antall spillere som er ”heks/troll” slik at det ikke blir for lett eller vanskelig å ta alle. På en trening bør alle spillerne bli tatt samtidig maks 1-2 ganger.

Uke 1/uke 43 – Øvelse for teknisk repertoar (stasjon ½ bane/sal)

Kaosball (føring i firkant eller ½ halv bane/sal)

- ↷ Alle spillerne fører hver sin ball hulter til bulter uten å bulke med noen av de andre spillerne eller miste ballen i veggen.
- ↷ Varianter: Føre hurtig mellom beina framover/bakover, bare høyre/venstre, såle forover/bakover/sideveis, kun utside, utside/innside ett/begge ben, utside-såle-utside begge ben og ting dere finner på. Her kan vi også bytte mellom 2-5 varianter med navn eller nummer. Dette kan for eksempel være vending, stopp og dribling i tilfeldig rekkefølge.
- ↷ En fin variant er å be spillerne gjøre noe de aldri har gjort før, eller å øve på verdens beste finte og/eller vending.
- ↷ For små barn kan vi gi dem ulike morsomme oppgaver med navn. Dette kan være Fellaini, benkesitter, Neymar, elefant, tiger etc.
- ↷ Videre kan spillerne prøve å gjøre så mange berøringer som mulig på 1 minutt med vanlig føring, mellom beina og/eller med såle, og så prøve å forbedre sin egen rekord. De som forbedrer seg får skryt.
- ↷ Denne øvelsen er også fin til å øve på sentrale finter og vendinger som; såledragning, Creuff-vending, vending med utside /innside, overstegsfinte med varianter, hælfinite, pasningsfinte, kroppsfinte, inn-ut finte, skuddfinte, Xavi-vending, Kaka-dragning m.m.
- ↷ Hvis spillerne mister fokus, eller dere ønsker mer variasjon, kan dere også ta ulike former for triksing eller spretting. For eksempel triks til en og fang ballen i hendene, deretter til to etc., eller progresjon fra 1-5 med hode og fang, hode-bein-fang, bein-hode-fang etc.

Uke 2/uke 44 – Lek med ball

Nappe haler med ball

- ↪ Dere bruker ½ bane/sal som er avskilt med benker.
- ↪ Vanlig regler hvor hver spiller har en ball og en hale hver. Husk å være nøye med regler! For eksempel at halene må være lang nok (ned til knærne), det er ikke lov til å nappe haler når noen står stille for å sette halen på plass, de må ha kontroll på sin egen ball, ball i veggen betyr at de mister en hale etc.
- ↪ Ha flere runder på 1-2 minutt, og oppfordre dem til å prøve å ta flere haler en sist runde.
- ↪ En variant er at trenerne skal nappe halene fra spillerne. De som mister halen kan føre ballen gjennom en føringsløype eller score/skyte et mål, og så få en ny hale fra en trener.

Uke 2/uke 44 – Øvelse for teknisk repertoar (stasjon ½ bane/sal)

Føringsløype

- ↪ Avstand mellom kjeglene varierer fra 0,5-3 meter, og vi kan også ha ulik avstand mellom kjeglene i samme løype.
- ↪ Hver spiller har egen ball, og de skal føre ballen gjennom kjeglene.
- ↪ Her kan vi lage variasjon ved å føre med begge ben, bare høyre, bare venstre, kun utside, kun med sålen, bakover, tofots draging, Xavi innside og utside i sirkel rundt kjeglen med samme fot eller annenhver fot etc (se uke 1/uke43).
- ↪ Denne øvelsen kan også gjennomføres som stafett, men da med mange (4-5) lag og få spillere (2-3) på hvert lag.

Uke 3/uke 45 – Lek med ball

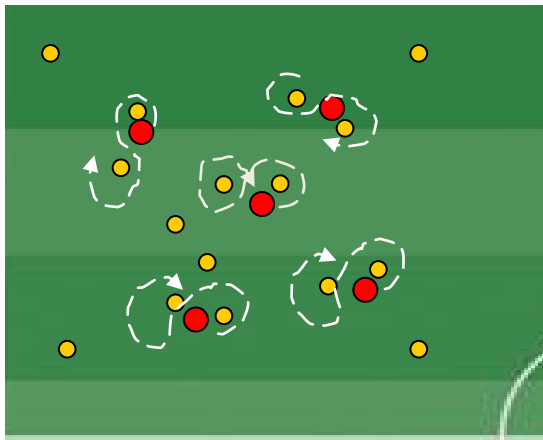
Gladiator

- ↪ Dere bruker ½ bane/sal som er avskilt med benker.
- ↪ Trenervariant: Alle spillerne har en ball hver og 1-2 trenere løper rundt og prøver og sparke vekk ballen deres. Når ballen går i veggen er de ute, og for å bli med igjen må de føre gjennom en liten føringsløype, ta fem spenst hopp, trikse til fem eller score et mål.
- ↪ Spillerne skal ha kontroll på sin ball samtidig som de skyter vekk andre sine baller.
- ↪ Spiller variant 1: Alle spillerne har en ball hver og prøver og sparke vekk ballen til de andre spillerne mens de har kontroll på sin egen ball. Hver gang de skyter en annens ball i veggen får de et poeng. Ta flere runder på 1-2 minutt og utfordre dem til å slå sin egen rekord.
- ↪ Spiller variant 2: Den er lik spiller variant 1, men de som mister ballen er ute helt til dere står igjen med to vinnere som deler seieren. Her er det lurt å minske banen etter hvert.

Andre aktuelle leker med ball er: Sisten, bjørnen sover, rødt og grønt lys, tøm motstanderens felt, og alle andre leker dere skulle ha lært i barnehagen og på skolen. Forskjellen er bare at vi gjennomfører leken med ball. Har du ikke lært disse leken henter du en hammer og oppsøker rektor på skolen du gikk på for å gi han/hun et kakk i hodet☺

Uke 3/uke 45 – Øvelse for teknisk repertoar (stasjon ½ bane/sal)

Føring i 8-tall og gjennom mange småmål (8-tallet)



Beskrivelse:

- Sett opp mange små mål på en meter innenfor området på en ½ bane/sal. Det anbefales 2-4 flere småmål enn spillere.
- Variant 1: Alle spillerne fører i 8-tall rundt sitt småmål. Varier mellom fri føring, kun venstre, kun høyre, kun venstre, såle, bakover, og andre varianter du eller spillerne finner på. Hold på i 30-60 sekunder før du bytter vei eller måte å føre på.
- Variant 2: De fører ballen gjennom alle småmålene med god kontroll. De skal bare føre rett gjennom målene uten å kollidere med andre. Oppfordre dem til å se hvor det er et ledig småmål slik at de ikke blir stående i kø, samt at de må holde seg innenfor området.
- Variant 3: De fører gjennom så mange småmål de rekker på 30 sek eller 1 min. Deretter gjør de det samme igjen og ser om de forbedrer seg. Gi positiv feedback på forbedring og god innsats! Her kan vi også variere mellom ulike føringsmåter som ved "Kaosball", samt at de kan sammenligne tiden med høyre versus venstre fot.

Uke 4/uke 46 – Lek med ball og Champions League

Dette er turneringsuke (Champions League) så spillerne kan selv være med på å bestemme oppvarming/lek med ball. Flertallet bestemmer, og når dere er ferdige med leke starter dere med turnering på to baner (½ bane/sal x 2) med 4-6 lag. Spill kamper på 4-6 minutt og mot flest mulig motstandere uten tabell og finaler.

Uke 5/uke 47 – Lek med ball/oppvarming og øvelse for teknisk repertoar = uke 1/uke 43

Uke 6/uke 48 – Lek med ball/oppvarming og øvelse for teknisk repertoar = uke 2/uke 44

Uke 7/uke 49 – Lek med ball/oppvarming og øvelse for teknisk repertoar = uke 3/uke 45

Uke 8/uke 50 – Lek med ball/oppvarming og Champions League = uke 4/uke 46