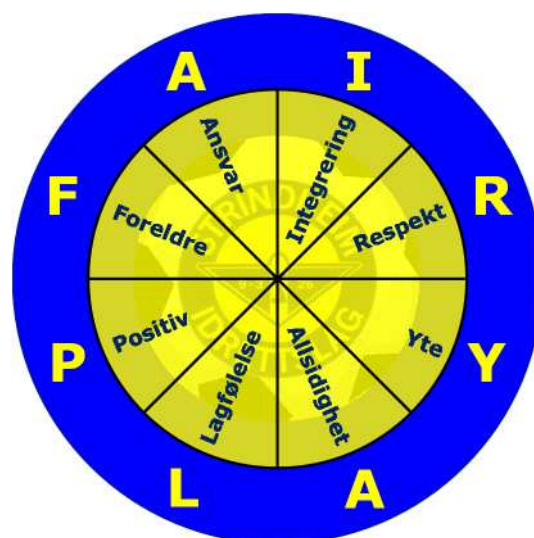




Strindheim Fotball Yngres Avdeling

TEKNIKKTRENING ØVELSER

Aldersgruppen 11 - 12 år



NB! Dokumentet er under arbeid. Juni 2012.

UTKAST

INNHALDSFORTEGNELSE

INNHALDSFORTEGNELSE	2
FORUTSETNINGER FOR TRENING SARBEIDET	3
Målsetting.....	3
Generelle retningslinjer.....	3
Gjennomføring av kamper (lagorganisering).....	3
ORGANISERING AV TRENINGEN	5
Generelt om treningen.....	5
Organisering av treningsfeltet	5
Treningsinnhold og fokusområder.....	6
Arbeidsfordeling mellom trenerne på treningsfeltet.....	7
Sammensetning av øvelser i en (halv)sesong eller annen periode.....	7
Igangsetting av øvelser.....	7
Gjennomføring av øvelser	8
Tegnforklaring.....	8
OPPVARMINGSØVELSER	9
Olympiatoppens "skadefri"	9
Løping med ball.....	9
Løping uten ball	9
Teknikk- og spilløvelsene kan også benyttes til oppvarming	9
TEKNIKKØVELSER.....	10
Trekanten	10
Pasningsøvelse – kort (se fig. 4-5).....	12
Pasningsøvelse – lang.....	12
Heading	12
Tysker	14
Avslutningsøvelse "ball i bevegelse"	15
Indianer	17
Ajax.....	18
Basse	19
Fotballtennis.....	20
SPILLØVELSER	21
Spill med vegg.....	21
Spill med overtall	22
UTTØYNINGSØVELSER	23

"vanlige" uttøyningsøvelser	23
Skadeforebyggende øvelser	23

Trenerne Jenter født 2000, Åsvang/Brundalen:

Thomas Andersen, John Berg, Tore Vik Bjørn, Frode Borren, Cecilia Jönsson, Gunnar S. Kvitsand og Espen Nyhagen.

FORUTSETNINGER FOR TRENING SARBEIDET

MÅLSETTING

Sosialt og lystbetont, samt vekt på sportslig utvikling (teknikk og spill/samspill).

GENERELLE RETNINGSLINJER

- o Det er viktig å ta hensyn til barn som deltar i andre idretter. Dette slik at krav til treningsoppmøte ikke legger hindringer i veien for barnas behov for allsidig idrettsutfoldelse.
- o Alle spillere skal ha hver sin ball på trening, og all aktivitet bør være med ball. Trening skal primært foregå på 7-er kunstgress.
- o Teknisk ferdighetstrening må prioriteres
- o Spillere vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmomentene
- o Spill på små områder med få spillere på laget
- o La kreativiteten hos den enkelte spiller få stor plass
- o Styr ikke spillet for mye - husk spillerne har også idéer
- o Man bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring
- o Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten.
- o De angrepsmessige prinsipper er de viktigste i denne aldersgruppen, og disse må prioriteres. Press på ballfører og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse.
- o Det skal legges opp til at alle i aldersgruppen gjennomgår ferdighetsøvelsene knyttet til Minimerke II.

GJENNOMFØRING AV KAMPER (LAGORGANISERING)

- o Spillform i kamp er 7-er fotball
- o Alle spiller like mye
- o Alle skal prøves på ulike plasser
- o Alle er forsvarere/angripere

- o Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, ikke slavisk
- o Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen
- o Videreutvikle forståelsen for 7-er fotball

UTKAST

ORGANISERING AV TRENINGEN

GENERELT OM TRENINGEN

- o Treningens varighet kan være 90 minutter, men minst 60 minutter
- o Treningen deles normalt opp i følgende økter, med cirka tidsangivelser:
- o Oppvarming 10 minutter
- o Teknisk trening 45 minutter
- o Spill (og taktikk) 30 minutter
- o Tøying/beskjeder/prat 5 minutter
- o Alle (spillere og trenere) er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

ORGANISERING AV TRENINGSFELTET

Treningsfeltet organisering i utgangspunktet etter hvor mange spillere (og evt. trenere) som møter på treningen, slik;

- o 14 spillere eller færre
- o Banen deles i to
- o Spillerne i to lag
- o To ulike teknikkøvelser på hver sin banehalvdel
- o Spilldel på hele eller deler av banen
- o 15 spillere eller flere
- o Banen deles i to, 2/3 bane og 1/3 bane
- o Spillerne i 3 lag
- o 1/3 bane med teknikkøvelser, 1 lag
- o 2/3 bane med spill, 2 lag

Eller

- o Banen deles i tre 1/3 bane
- o Spillerne i 3 lag
- o Tre ulike teknikkøvelser på hver sin 1/3 bane
- o Spilldel;
- o Spillerne i 4 lag
- o 1/2 bane, 2 lag per halvdel i spill mot hverandre

TRENINGSIINNHOLD OG FOKUSOMRÅDER

Jf. SILyngres sportsplan vedlegg 1 – sportslige føringer for 11-12 årsgruppen.

OPPVARMING	
Føring: Innside/ytterside nær foten i trange rom lenger fra i større rom	Vending: Innside Ytterside
TEKNIKKTRENING	
Keeper: Begynnende organisert opplæring Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål Begynnende elementær innføring i basisteknikker	
Pasning: Innside og utside Kort og lang Pasningshurtighet	Mottak: Møte ballen Mottak Medtak, retningsbestemt Skjerme ballen Innside/ytterside Vrist/lår Bryst/hode
Heading: Heading uten opphopp Heade på målet	Skudd: Loddrett vristspark Skuddøvelser på hver trening
SPILL (OG TAKTIKK)	
Utespillere: Basisferdighetene skal videreutvikles gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser Finter; pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinte Dribling; Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen Samhandlingsferdigheter; trene pasningsspill, trene "2 mot 1" –situasjoner, spilleprinsipper	
Forsvar: Presse Tackle	Dybde Balanse
Angrep: Bevegelse/friløping Spille ball framover	Bredde Dybde
UTTØYNING (BESKJEDER OG PRAT)	

ARBEIDSFORDELING MELLOM TRENERNE PÅ TRENINGSFELTET

Arbeidsfordelingen mellom trenerne på treningsfeltet skal være avklart når treningen settes i gang, dette for å utnytte de tilstedeværende trenere best mulig. Det vil samtidig tydeliggjøre trenerrollene for spillerne, noe som kan/vil være avgjørende for konsentrasjon og kvalitet. Avgjørende momenter for ansvarsdelingen kan være:

- o antall trenere og antall spillere som møter
- o trenerne kan fordele hovedansvar for øktene seg i mellom (oppvarming, teknikk, spill, uttøying), "assistent" på de andre øktene
- o trenerne fordeles med ansvar for egne stasjoner ved en teknikkøvelse eller tilsvarende
- o trenerne fordeles med ansvar for grupper av spillere, eks.;
- o pasningsøvelser fordeler trenerne seg på 2-4 par hver
- o spilløvelser følger opp hver sine lag
- o trenerne følger hver sin spillergruppe under hele treningen, både i teknikkdelen og spildelen. Trener må da kunne instruere teknikkøvelsen når han kommer på denne stasjonen

SAMMENSETNING AV ØVELSER I EN (HALV)SESONG ELLER ANNEN PERIODE

Følgende momenter legges til grunn for gjennomføring av treninger i en periode (sesong/halvsesong/annen periode);

- o Begrenset antall øvelser (eksempelvis 8-10 øvelser) som ivaretar trening på fokusområdene for årsklassen.
- o Drill. Fokus på kvalitet og tempo i gjennomføring av øvelsene.
- o Selvstendighet. Større krav til spillerne. Bevissthet i forhold til å få noe ut av treningene for egen del, utover det sosiale.
- o Setter sammen 2-4 treninger som rulleres. Ses i sammenheng med begrenset antall øvelser og drill.

IGANGSETTING AV ØVELSER

Forklaring av øvelsen før første gjennomføring skal inneholde følgende:

- o Organisering
- o Utførelse
- o Øvingsmomenter

NB! Forklaring av øvelsen gjentas de 2-3 første gangene øvelsen gjennomføres, ved senere gjennomføringer bør forklaringen utføres ved at trener stiller spillerne spørsmål om hva som er øvingsmomentene med øvelsen.

GJENNOMFØRING AV ØVELSER

- o Lære øvelse. Første gjennomføring(er) utføres rolig for å lære
- o Kvalitet. Riktig utførelse av øvelsen
- o Vanskelighetsgrad økes (avstand, touchbegrensinger, tempo mv.)
Kvalitet skal gjentas på alle vanskelighetsgradsnivå.
- o Drill. Tempo – kvalitet – selvstendig utførelse (spillerne)

TEGNFORKLARING

Følgende symboler brukes gjennomgående i øvelsene:

- o PASNING 
- o SKUDD 
- o LØP MED BALL 
- o LØP UTEN BALL 
- o SIDEVEIS BEVEGELSE UTEN BALL 
- o KJEGLE 
- o SPILLER 

OPPVARMINGØVELSER

Teknikkøvelser kan også benyttes til oppvarming, samtidig som flere av øvelsene under oppvarming like gjerne kan være teknikkøvelser.

OLYMPIATOPPENS ”SKADEFRI”

Se skadefri.no

LØPING MED BALL

- o Hver spiller med egen ball, fører ballen
- o Lavt tempo, ballen nær foten
- o Høyt tempo, ballen føres kontrollert – det vil si at spiller har ball-touch med noen stegs mellomrom. Tempo og hvor langt spiller ”spiller” ballen foran seg avhenger av den enkelte spillersituasjon. Eksempelvis vil en spiller i en ”kontring” oppover langs siden spille ballen langt foran seg så lenge han har stort rom og er under lite press – når avstand til motspiller reduseres vil tempo og spillerens avstand til ballen bli mindre. Flere øvingsmomenter kan legges til i disse øvelsene – eksempelvis på ”signal” vendinger med ballen (endre løpsretning), øke tempo, opp å heade mv.
- o To spillere (parvis)
Pasninger/samspill, medtak i varierende tempo og avstand

LØPING UTEN BALL

Tradisjonell oppvarming med lett løping, etter hvert kan ulike momenter legges inn;

- o høye kneløft
- o spark bak
- o sidelengs løping
- o opp å heade
- o korte spurter osv. Bare fantasien begrenser.

TEKNIKK- OG SPILLØVELSENE KAN OGSÅ BENYTTES TIL OPPVARMING

Flere av øvelsene kan benyttes til oppvarming. Før kamp er oppvarmingsperioden ofte lengre, slik at vil være naturlig og gå over fra tradisjonell oppvarming til teknik- spilløvelser i kampforberedelsen.

TEKNIKKØVELSER

TREKANTEN

Øvelsen er enkel å sette i gang, og åpner for mange gjentakelser. Fokus er korte pasninger og retningsbestemte medtak.

Organisering

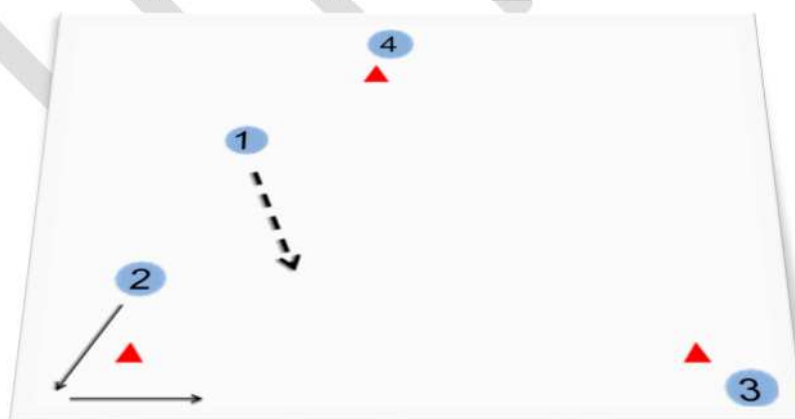
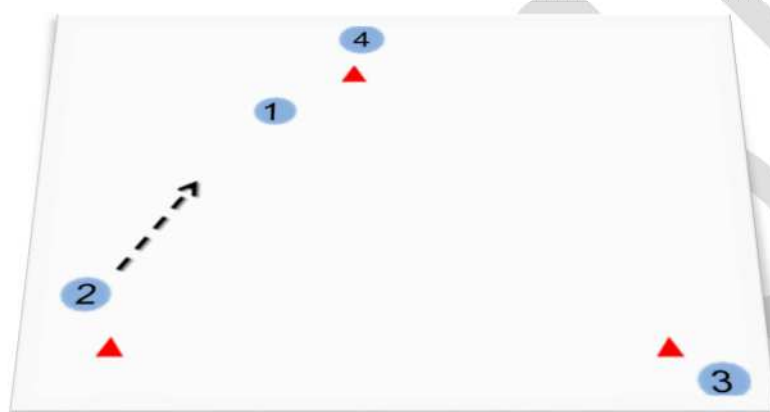
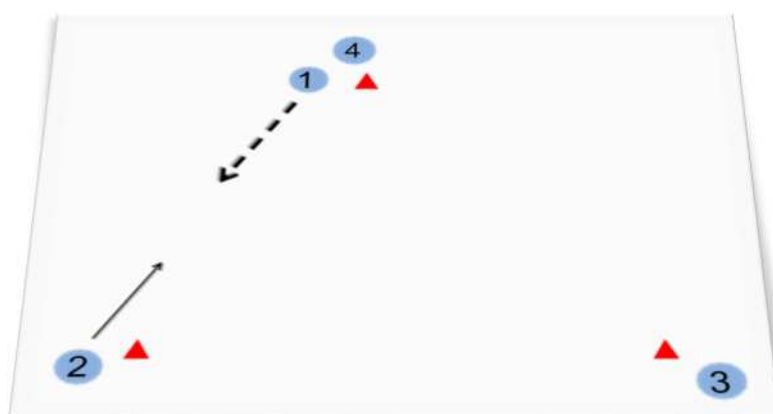
3 eller 4 spillere per Trekant (ved tredeling på trening blir det ca. 8 spiller i en gruppe = to trekanter med 4 spillere)

Utførelse

Spiller 1: Pasning
Spiller 2: Møte – pasning tilbake – vending – runde kjegle
Spiller 1: Pasning for mottak/medtak
Spiller 2: Mottak/medtak – pasning til spiller 3
Etter mottak blir spiller 3 – spiller 1 ... så fortsetter øvelsen

Øvingsmomenter

- o Treffpunkt på fot ved pasning (overgang hæl)
- o Treffpunkt på ball, 1 cm under ekvator
- o Presisjon
- o Kraft
- o Entouch eller totouch
- o Rykk fra møte mot
- o Timing av pasning (medtakspasning)



PASNINGSØVELSE – KORT (SE FIG. 4-5)

Øvelsen er enkel å sette i gang, og åpner for mange gjentakelser. Fokus er å utføre kontrollerte pasninger til medspiller.

Organisering

- o Parvis på linje
- o Avstand bestemmes av trener
- o Høy eller lave pasninger bestemmes av trener

Utførelse

- Spiller 1: Pasning
Spiller 2: Mottak/demping (nedtak ved høye baller), kontrollert
Pasning tilbake til spiller 1

Øvingsmomenter

- o Inn og utside pasninger
- o Treffpunkt på fot ved pasning (overgang hæl)
- o Presisjon og kraft

PASNINGSØVELSE – LANG

Øvelsen er enkel å sette i gang, og åpner for mange gjentakelser. Fokus er å utføre kontrollerte pasninger til medspiller.

Organisering

- o Parvis på linje (eller spillerne på rekke, trener kaster ball til spiller som slår pasning/skudd i mål)
- o Avstand (lang) bestemmes av trener
- o Høy eller lave pasninger bestemmes av trener

Utførelse

- Spiller 1: Pasning
Spiller 2: Mottak/demping (nedtak ved høye baller), kontrollert
Pasning tilbake til spiller 1

Øvingsmomenter

- o Vinklet løp mot ball
- o Treffpunkt under ball – for langpasning med høyde

HEADING

Øvelsen er enkel å sette i gang, og åpner for mange gjentakelser. Fokus er å utføre kontrollerte headinger til medspiller (i spillsituasjoner også mot mål).

Organisering

- o Parvis på linje
- o Avstand bestemmes av trener

Utførelse

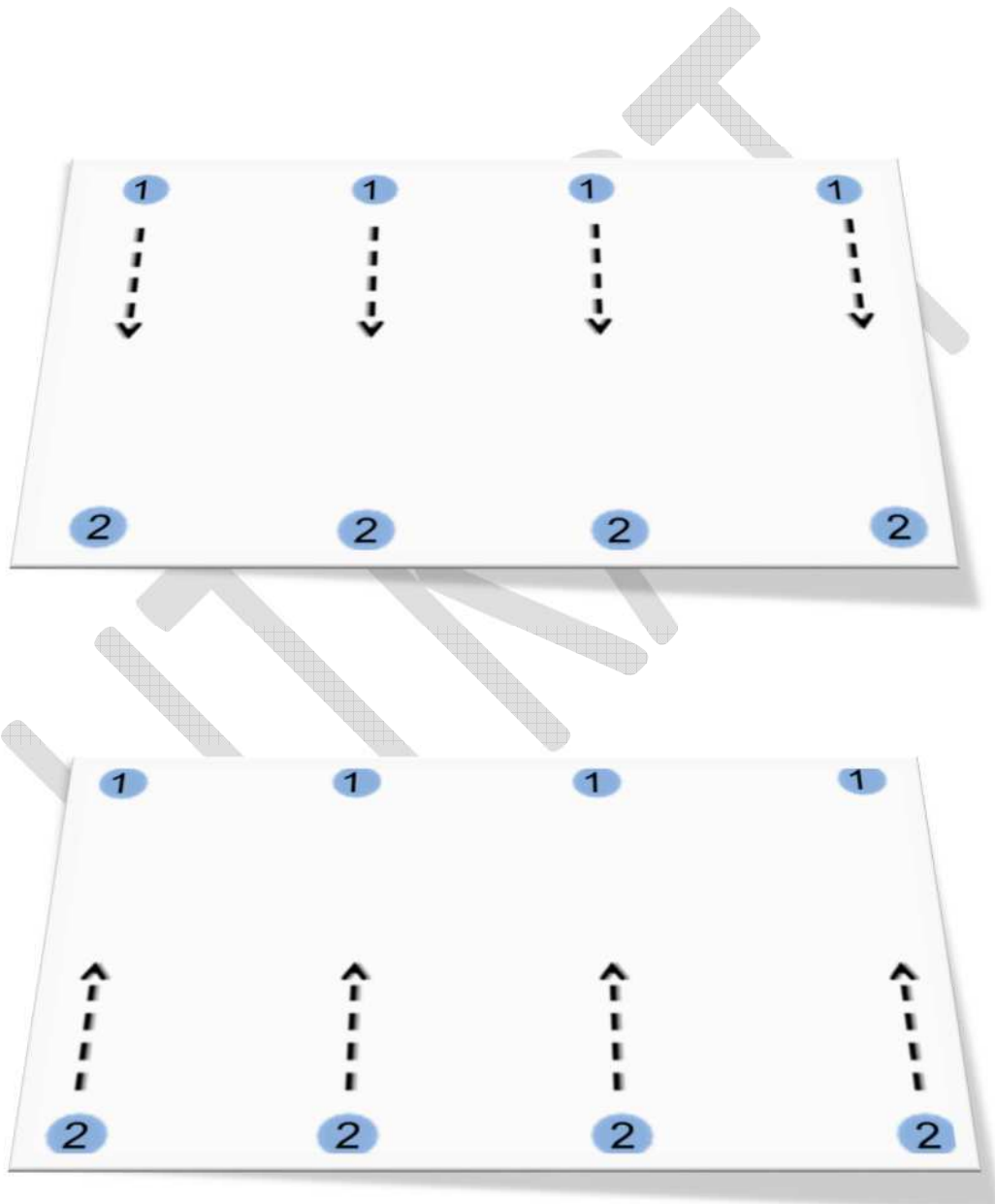
Spiller 1: Kaster ballen til spiller 2

Spiller 2: Header tilbake til spiller 1

Utføres 8-10 ganger, bytter ... osv.

Øvingsmomenter

- o Treffpunkt øverst på pannen (like under hårfestet)
- o Hofta i retning (hvor spiller skal heade)
- o Overkropp (bakover og føres frem som "tilslag")
- o Hender (må være med kontrollert – NB! Unngå frisparksituasjoner)



TYSKEROrganisering

- o 4-kant med kjepler
- o 3–6 spillere, trener bestemmer

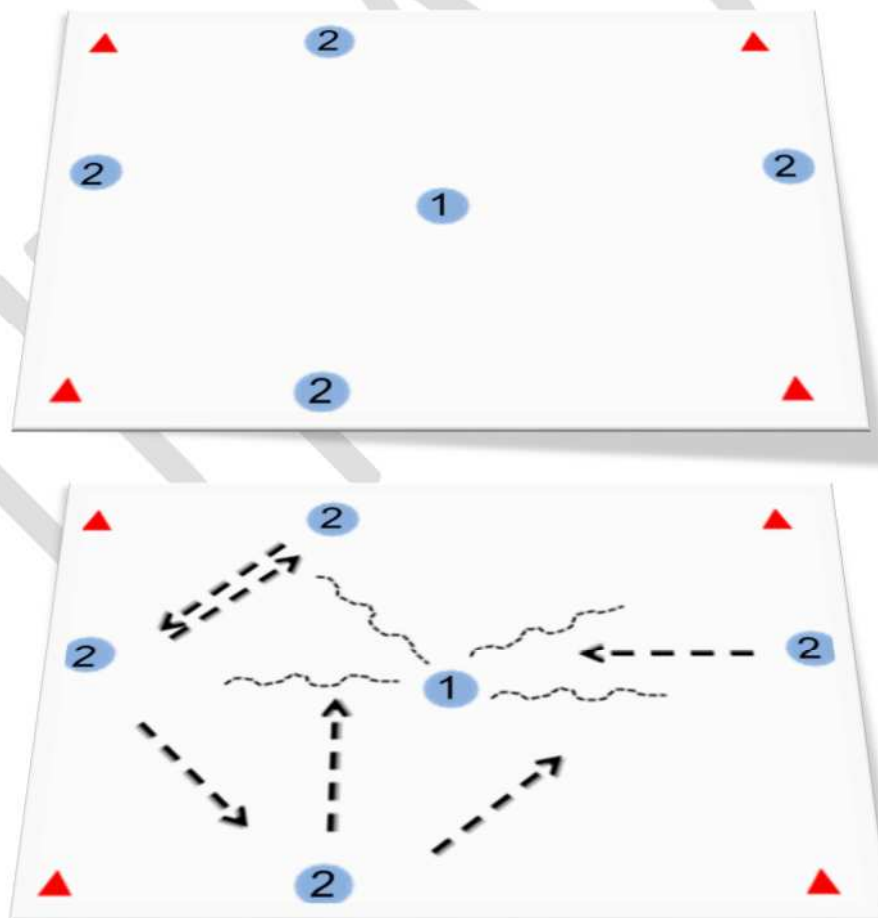
Utførelse

Eksempel – 4 spillere, spill i firkanten (holde ballen innenfor), 3 spillere mot en 1 spiller som forstyrrer, havner ballen utenfor bytter forsvarer mot den spilleren som tapte ballen utenfor.

Eksempel – 5/6 spillere 1 spiller per side på firkanten (utenfor), 1/2 forsvarer inne i firkanten, fanger forsvarer ballen bytter han med spiller som tapte ballen

Øvingsmomenter

- o Pasning
- o Mottak
- o Medtak
- o Bevegelse uten ball



AVSLUTNINGSØVELSE "BALL I BEVEGELSE"

Øvelsen er enkel å sette i gang, og åpner for mange gjentakelser. Fokus er å utføre kontrollerte skudd på mål.

Organisering

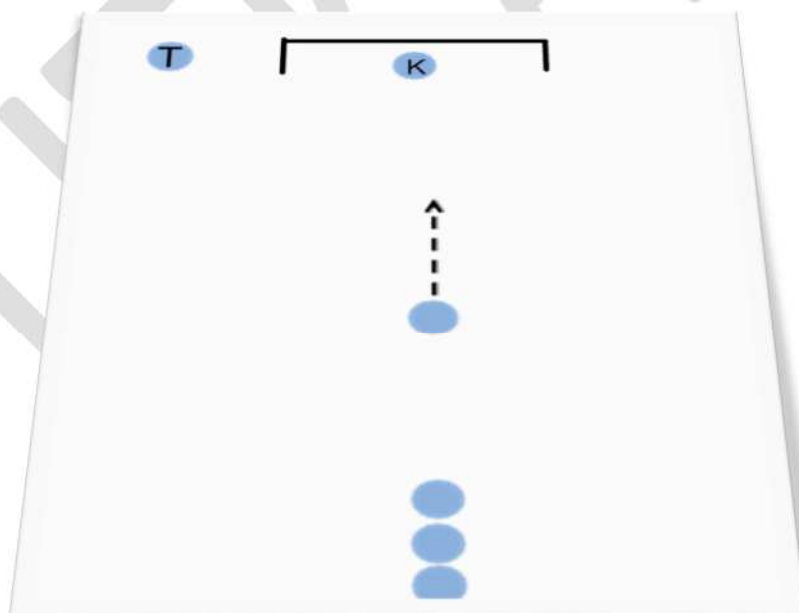
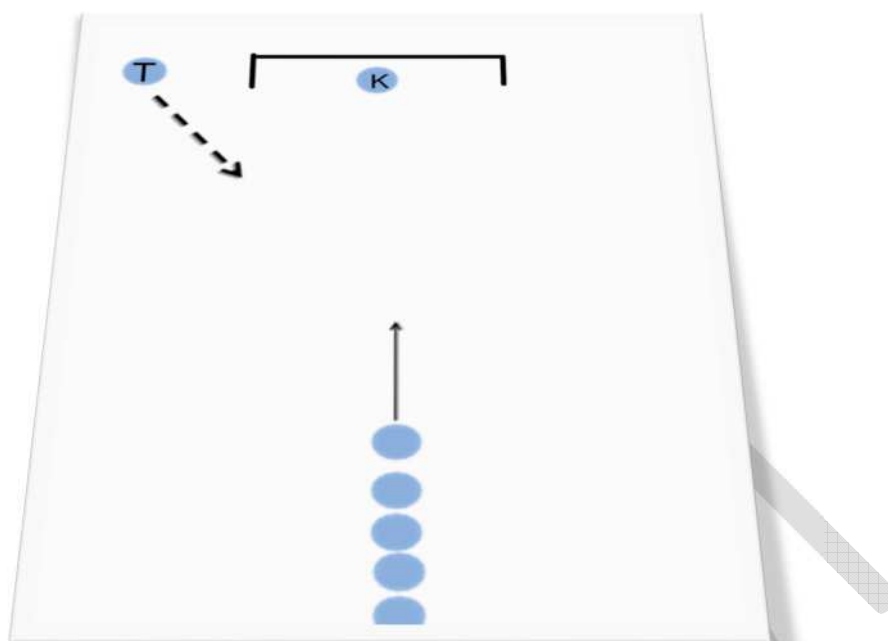
- o Spillergruppen (ca. 8 spillere) stiller på rekke foran mål, ca. 15-20 meter (avstand bestemmes av trener).
- o 1 spiller i mål
- o Hver spiller har egen ball

Utførelse

- o Trener kaster ball fra kortlinje/mål ut i feltet til spiller
- o Spiller timer løp og avslutter med skudd på mål
- o Spiller henter ball og stiller opp i rekken for nytt skudd

Øvingsmomenter

- o Taktomslag – kort steg i tilløpet
- o Treffpunkt ball like under ekvator
- o Strak rist
- o Blikk på ball
- o Stamfot – litt bak og på skrå
- o Kroppen over ballen



INDIANEROrganisering

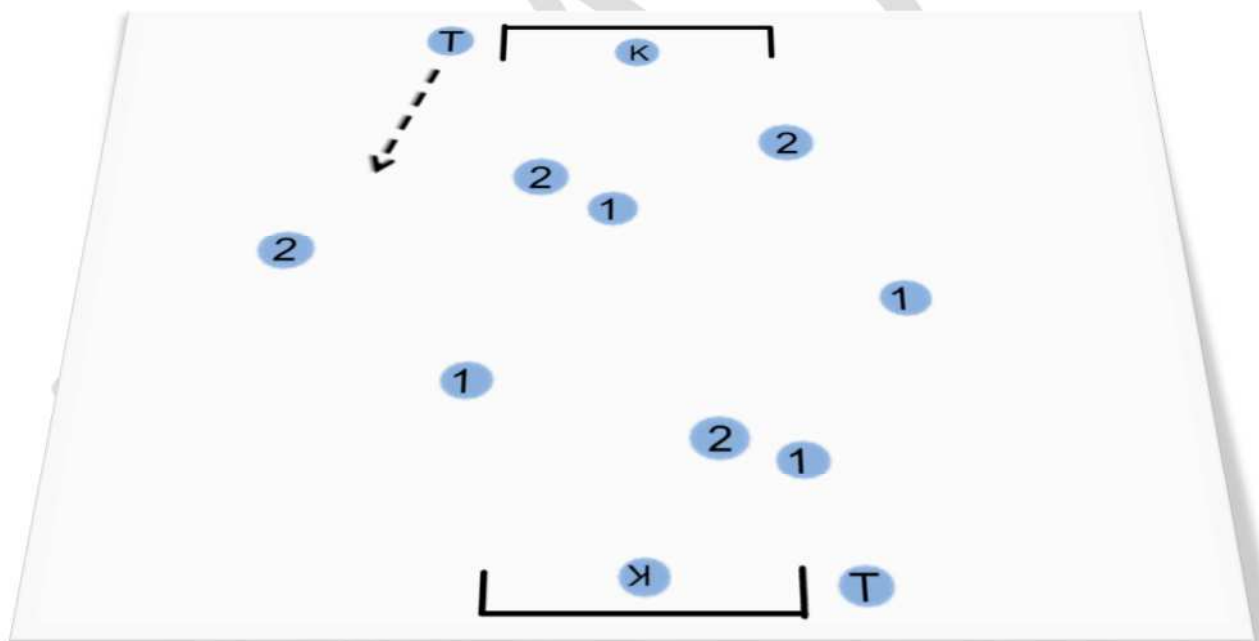
- o Spill mot to mål, banestørrelse tilpasses av trener
- o 4 spillere per lag, en er indianer

Utførelse

- o 3 spillere på egen banehalvdel skal forsøke å avslutte mot mål
- o Indianer fra det andre laget forstyrrer spillerne når de skal forsøke å avslutte, indianer kan vinne ballen og spille til medspillere på egen banehalvdel som da kan avslutte (er i angrep)
- o Når laget er i forsvar kan de ene være keeper. Forsvarende lag; Keeper, 2 forsvarer på egen banehalvdel, indianer på motstanders banehalvdel.

Øvingsmomenter

- o Avslutningsmomenter
- o Kort og lang pasning



AJAXOrganisering

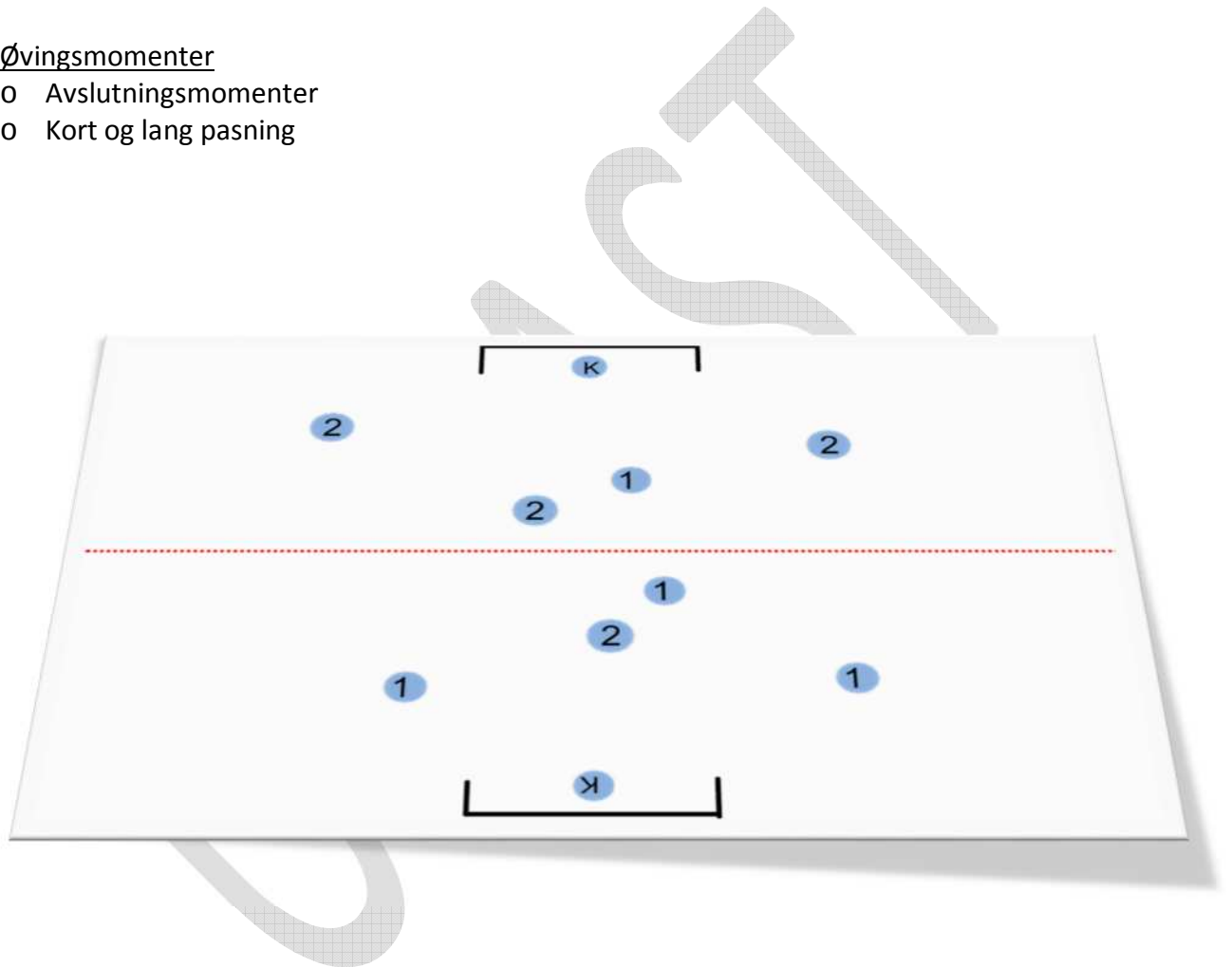
- o Spill mot to mål, banestørrelse tilpasses av trener
- o 4 spillere per lag
- o Trener står ved forsvarende lags mål
- o Fokus – få til mange og "hurtige" avslutninger

Utførelse

- o "vanlig" spill, eller med touchbegrensninger eller krav til antall pasninger kan innføres
- o Trener kaster inn nye baller til angripende lag for å få til mange og hurtige avslutninger

Øvingsmomenter

- o Avslutningsmomenter
- o Kort og lang pasning



BASSEOrganisering

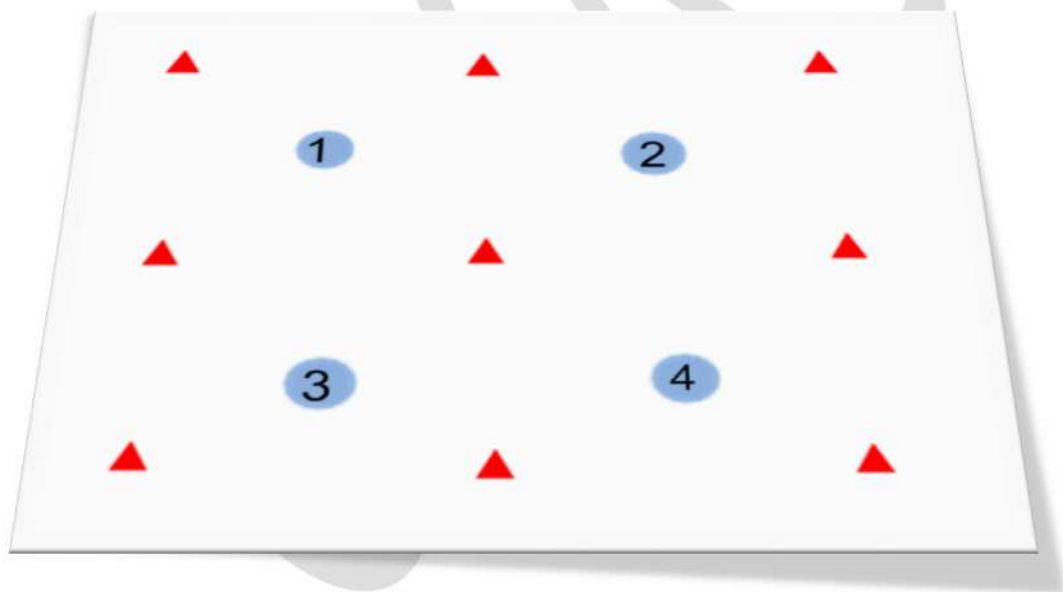
- o Minimum 4 spillere
- o 1 rute per spiller

Utførelse

- o 1 sprett i ruta, flere sprett gir minus
- o Pasning over hofte høyde, minus hvis ikke
- o 5 minus, da er du ut (spillere som er ute må trene på å holde ballen i luften – vippe/kne/bryst/hode ...)
- o Dødruter der hvor spiller er ute – slipper gjenværende spiller ball i dødrute er hun ute

Øvingsmomenter

- o Grunnteknikk
- o Pasning, mottak, demping
- o Kontroll ...



FOTBALLTENNISOrganisering

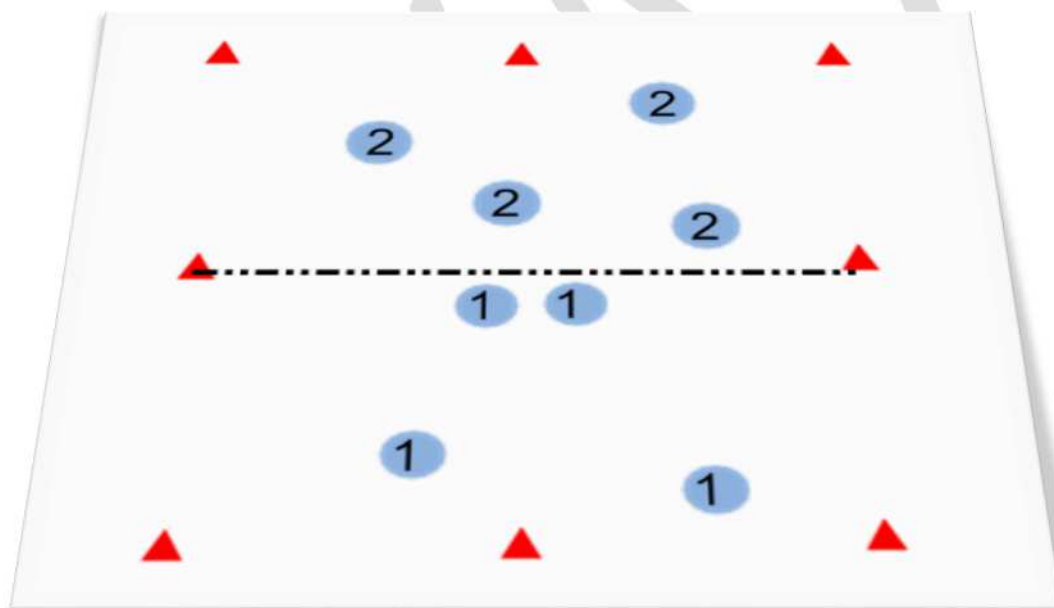
- o 3-5 spillere per lag
- o Nett med tau tilsvarende
- o Kjegler til banemarkering

Utførelse

- o 1 sprett i ruta
- o Mottak/pasning – pasning/oppspill – "smash"
- o Poeng per sett og antall sett bestemmes av trener

Øvingsmomenter

- o Grunnteknikk
- o Pasning, mottak, demping, heading
- o Innkastøvelse (evt. med fot)



SPILLØVELSER

SPILL MED VEGG

Organisering

- o Banen deles inn med "korridorer" på hver side for vingspillere som brukes som "vegger" og/eller veggene slår innlegg foran mål (uforstyrret)

Utførelse

- o Vanlig spill
- o Angripende lag bruker veggene
- o Veggene er alltid på angripende lag
- o Angripende lag vil alltid være i overtall, da veggene skifter lag til det lag som vinner ballen

Øvingsmomenter

- o Avslutninger
- o Innlegg (langpasninger)
- o Kortpasninger, bruk av vegger i overgangsfase



SPILL MED OVERTALLOrganisering

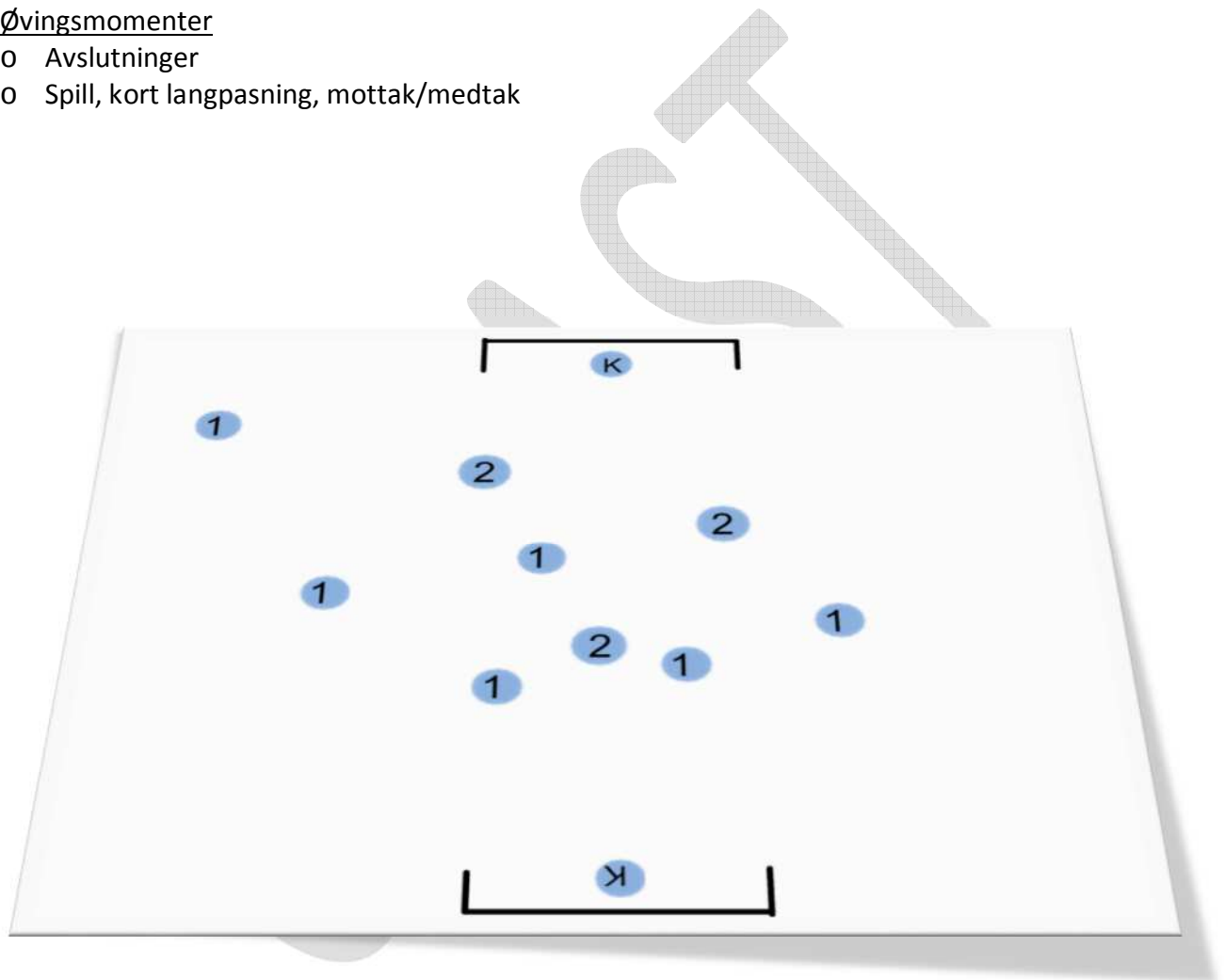
- o Spill mot et mål
- o Eksempelvis 3 mot 6

Utførelse

- o Eksempelvis krav til 5 pasninger før avslutning eller touchbegrensing
- o Etter avslutning ny ball i spill
- o Ruller på spillere i Forsvar og angrep

Øvingsmomenter

- o Avslutninger
- o Spill, kort langpasning, mottak/medtak



UTTØYNINGSØVELSER

"VANLIGE" UTTØYNINGSØVELSER

XXXX

SKADEFØREBYGGENDE ØVELSER

XXXX

UTKAST