

Trenerhåndbok for barnefotballen

Om trenerhåndboken

Denne trenerhåndboken er laget for å gi deg som er trener i barnefotballen hjelp og retningslinjer for hvordan du kan organisere aktiviteten for ditt lag. Håndboken skal gjenspeile klubbens sportslige plan som vedtas på årsmøtet. Den skal være en konkretisering av aktiviteten i barnefotballen, og skal være et enkelt redskap for å systematisere aktiviteten.

Barnefotballen i Romolslia sportsklubb er foreldredrevet, og helt avhengig av foreldres frivillige innsats. Denne håndboken skal gi de som tar på seg verv som trenere tips og veiledning i arbeidet. Alle som tar på seg frivillige verv i klubben gjør en viktig jobb for barn og unge, og håndboken skal være et verktøy for å lette denne jobben.

Innhold

Om trenerhåndboken.....	1
Klubbens målsetninger.....	2
Forventninger til trenere.....	2
Trenerkurs og kompetanseheving.....	2
Innholdet i en trening.....	3
Hvordan veilede på ulike årstrinn	4
Veiledning på kamp.....	5
Differensiering.....	6
Gjennomføring av kamp.....	7
Spillestil	7
Antall trenere, spillere og baller.....	7
Mål for det første året i barnefotballen	8
Forventninger til en spiller som er har deltatt i barnefotballen	8
Treningsmengde.....	9
Foreldrevettregler	10
Fair Play	10
Økteksempler	11
Barnefotball"regler"	14
Øvelsesbank for barnefotballen	15
Minimerket.....	15
Lekbaserte øvelser:	15
Spille sammen med-øvelser	16

Spille mot-øvelser	17
Ulike spillformer	17

Klubbens målsetninger

Klubbens målsetninger er nedfelt i klubbens sportsplan:

Romolslia Sportsklubb skal være en klubb som legger til rette for barne og ungdomsfotball både til jenter og gutter med fokus på spillerutvikling, dommerutvikling, Fair Play og rekruttering.

RSK skal jobbe for målsetningen “Flest mulig – lengst mulig – best mulig”.

RSK skal jobbe for å redusere frafallet i ungdomsfotballen.

Forventninger til trenere

Klubben stiller noen forventninger til de som tar på seg verv som trenere – **se sportsplan:**

- Følge klubbens lover, regler og sportsplan – se oppdatert informasjon på hjemmesiden www.romolslia.no
 - o Ha fokus på Fair Play – se eget punkt i håndboken

Trenerkurs og kompetanseheving

Klubben tilbyr grasrottrenerkurs i samarbeid med fotballkretsen. I tillegg arrangeres demoøker for trenere i barnefotballen. Informasjon blir sendt ut på epost og hjemmesiden.

Interesserte kan henvende seg til sportslig leder – se informasjon på hjemmesiden.

Vi tilbyr alle trenere fotballforbundets DVD “treningsøkta”. Denne tar opp hvordan man best kan organisere treninger i praksis, sammen med eksempler på øvelser.

Klubben har tilgang til fotballforbundets nettløsning treningsokta.no med eksempeløvelser, ferdige treningsøker og muligheter for å lage eget innhold. Interesserte kan henvende seg til sportsutvalget – se informasjon på hjemmesiden.

Alle lag skal få tilknyttet en fadder fra senior/junioravdelingen. Hvis ditt lag ikke har en – kontakt sportsutvalget.

Innholdet i en trening

Hovedmålsettingene for gjennomføring av lagenes trening er

- *Trening skal være morsomt*
- *Alle skal få utfordringer og oppleve mestring*
- *Alle skal få flest mulig ballberøringer*

En trening skal være morsom for spillerne. Dette kan man oppnå gjennom å gi positiv feedback til spillerne, bruke ufarlige konkurranser og å gi spillerne medbestemmelse i forhold til hvordan treningene skal gjennomføres.

En trening bør ha et innhold med fokus på spillerutvikling. Hver enkelt spiller bør få mange ballberøringer og repetisjoner. Det betyr at man må organisere treningene slik at det blir minst mulig kø og venting. Del opp i flere stasjoner når det er mulig.

En trening bør inneholde alle elementene "alene, spille med og spille mot".

Det vil i praksis si at man deler en trening inn i tre hoveddeler der den første inneholder trening på ballkontroll, den andre inneholder pasningsleker og øvelser, og at den siste hoveddelen består av ulike spillvarianter med motstand.

Minst halve treningen bør brukes til ulike spillvarianter (to mot to, tre mot tre, fire mot fire eller maksimalt fem mot fem).

Vi anbefaler at man organiserer mye av treningen med flere små baner fremfor at alle spillerne spiller på en stor bane. Da vil hver enkelt bli mer involvert og få mange flere ballberøringer.

Øvelsesbanken beskriver ulike øvelser spillerne bør få erfaring med. Det vil være naturlig med en progresjon fra år til år, med større kompleksitet og flere instruksjonsmomenter.

Huskeliste for deg som trener:

- Unngå kø. Del opp i mindre grupper.
- Bruk leker og konkurranser – trening skal være morsomt! Ferdigheter kan trenes gjennom lek.
- Alle skal få oppleve mestring og få positive tilbakemeldinger i løpet av en trening.
- Alle foreldre kan bidra med organisering – bruk dem!
- Differensier treningene slik at alle opplever mestring og utfordring.

Hvordan veilede på ulike årstrinn

Veiledning av spillerne bør være preget av en åpen og involverende tilnærming. Det vil i praksis si at man lar spillerne vurdere og finne egne løsninger, og ta aktivt del i sin egen utvikling. Jo eldre spillerne blir, jo mer komplekse utfordringer kan spillerne få.

Eksempler:

“Gjør det på den måten du tror er best”

“Hva kan være lurt å gjøre nå?”

“Hvorfor gjorde du det sånn?”

“Vil du gjøre det på denne måten?”

Jo yngre spillerne er, jo mindre instruksjon på utførelse er nødvendig. Bruk enkle instruksjoner og ha fokus på aktiviteten og at mest mulig av tiden brukes til aktiv trening.

Eksempler:

“Dere skal score mål der borte”

“Løp over dit med ballen”

Bruk et enkelt språk og introduser nye begreper over tid. Det er viktig å forklare begreper man bruker slik at man sikrer seg at spillerne forstår budskapet.

Vis istedenfor å forklare. Spillerne i denne aldersgruppen forstår det visuelle bedre enn det muntlige.

Bruk gjerne spillerne som eksempler hvis man ikke har mulighet til å vise selv.

Jo eldre spillerne blir, jo mer fokus kan man ha på riktig teknisk utførelse og kvalitet i utførelse. Begrens antall momenter man fokuserer på om gangen. Ofte er det nok å kun ha en arbeidsoppgave på hver trening.

Eksempler:

“Skudd – hvor skal stamfoten stå?”

“Innsidepasninger – stive av ankelleddet”

“Holde ballen i laget – hvor bør jeg bevege meg for å være spillbar?”

“I dag skal vi jobbe med å holde ballen i laget. Det vil si at vi skal tenke på det underveis, og vi som er trenere kommer kun til å jobbe med at vi skal få til akkurat det.”

I øvelsesbanken og eksempeløktene er det lagt til læringsmål for de eldste i barnefotballen. Man bør ha fokus på og veilede i forhold til de læringsmålene man velger ut, og unngå fokus på “alt det andre”. Det er mest hensiktsmessig å holde fokus på få oppgaver om gangen for å oppnå økt ferdighetsnivå.

Det er utarbeidet en egen øvelsesbank for ungdomsfotballen – se informasjon på hjemmesiden.

Veiledning på kamp

Unngå å “robotstyre” spillerne – la dem prøve selv, og få heller kontakt med spilleren når de er oppmerksomme (når ballen er ute av spill, når spilleren er byttet ut).

Bruk kampen som trening på det vi allerede har trent på under treningene. Ha fokus på arbeidsoppgavene fremfor resultatet. Da kan alle oppleve mestring selv om man taper kampen.

Eksempler på hvordan man kan veilede under kamp:

“Den pasningen var bra. Den var akkurat passe hard slik at den kom fram.”

“Neste gang du får ballen kan du se om det er noen du kan spille ballen til.”

“Nå spiller du veldig gode pasninger. Kanskje du kan prøve å drible neste gang?”

“I dag jobber vi med å være spillbare. Hva kan du gjøre neste gang keeper har ballen?”

Differensiering

Å differensiere handler om å gi alle muligheter for mestring og utfordringer. Som oftest har man store forskjeller i ferdighetsnivå mellom spillerne på et lag. Et virkemiddel for å gjøre treningen morsom for alle kan være å differensiere i deler av treninga.

Differensiering bør ikke være statisk. Man bør oppleve å spille med og mot spillere som er under, over og på eget nivå. Derfor bør organiseringen være fleksibel og ikke ha preg av nivådeling.

En grei måte å differensiere i praksis på er å tredele treningen etter prinsippet "spille alene, spille med og spille mot". Ingen differensiering i første tredel, noe differensiering i andre tredel, og enda mer i siste tredel.

Eksempel fra en treningsøkt:

Man kan organisere en økt med en oppvarmingsøvelse/ballkontrolløvelse som er lik for alle, avslutningsøvelse der man deler gruppa i to og varierer fra gruppe til gruppe hvordan man gir pasninger før avslutninger, og spilløvelse to mot to der man setter sammen de fire som ferdighetsmessig har kommet lengst.

Eksempler på differensiering:

Har du åtte spillere på trening, lag to småbaner og spill to mot to. Sett de fire som er på tilnærmet samme ferdighetsnivå sammen på hver bane.

Hauk og due – la de spillerne som har kommet lengst i utvikling kun bruke "feil" fot.

La de som ønsker det trene sammen med et annet lag i tillegg til sitt eget.

Gi enkeltspillere egne arbeidsoppgaver underveis i trening og kamp. Eksempel: "I dag vil jeg at du bare skal spille ballen videre med én touch hver gang du får ballen. Da må du tenke ett trekk fremover før du får ballen."

Gjennomføring av kamp

I barnefotballen skal alle spillere få spille like mye på kamp. Klubben har noen retningslinjer for gjennomføring av kamp:

- Rullér på posisjoner på banen – unngå at noen har “faste plasser”.
- La alle stå i mål på omgang.
- Vi søker jevnbyrdighet – Ta grep hvis kampen er ujevn (bytte plasser, holde ballen i laget fremfor å score, avtal med motstanderlagets trener). Skift på når man bruker spillere som er på forskjellig ferdighetsmessig nivå etter hvordan kampen går.
- Ha fokus på mestring.
- Ha fokus på hva vi fått til, ikke resultatet i kampen. Vi ønsker at alle skal mestre, og alle kan mestre selv om man ikke vinner kampen.
- Oppfordre alle til å søke konstruktive løsninger, overalt på banen.

Spillestil

Med spillestil menes måten vi ønsker å spille fotball på – ikke hvordan laget organiseres.

- Vi forsøker alltid å holde ballen i laget ved hjelp av pasningsspill.
- Det skal alltid være lov å drible.
- Det er lov å spille ballen bakover på banen.
- Det er lov å miste ballen, men ikke gi den bort.
- Når vi har ballen er alle i angrep, og motsatt.
- Spillet skal alltid settes i gang langs bakken av keeper.
- Den som er keeper skal være en aktivt deltagende angrepsspiller på lik linje med utespillerne.
- Nærmeste spiller tar innkast, frispark, corner. Vi bruker ikke tid på “innøvde trekk”.

Antall trenere, spillere og baller

Klubben anbefaler at hvert lag som spiller femmerfotball har minst en ansvarlig trener, og at lag som spiller sjuerfotball har minst to ansvarlige trenere. Der det er mulig bør det være flere trenere som er tilknyttet laget i tillegg til foreldre som kan bidra administrativt og organisatorisk.

Et femmerlag bør bestå av inntil 7 spillere, et sjuerlag bør bestå av 9-10 spillere og et nielag bør bestå av 10-13 spillere. Hvis antallet spillere blir særlig større bør man søke å dele i to lag på kamp slik at alle får mye spilletid. Hvis antallet blir mindre kan man gjerne låne inn spillere fra andre lag som ønsker å spille mer fotball.

På trening skal det alltid være tilgjengelig en ball pr. spiller.

Mål for det første året i barnefotballen

Det første året spillerne deltar i organisert fotball er målsetningen at de skal lære:

- Å følge instruksjoner fra trenere og andre voksne.
- Å føre en ball med begge bein og stoppe ballen kontrollert.
- Å spille innsidepasninger med begge bein.
- Å bruke regler for innkast, frispark, utspill, hjørnespark og mål.
- Hva forsvar og angrep betyr.

Forventninger til en spiller som er har deltatt i barnefotballen

Når en spiller er 13 år forventes det at man har øvd på:

- Innside- og utsidepasninger over korte og lengre avstander
- Sålevendinger og utsidendinger
- Skudd med vrista med begge bein, langs bakken og på hel/halv volley
- Heade i bestemte retninger
- Overstegsfinte, skuddfinte og kroppsfinte
- Dempe ballen med begge føtter, lår og bryst
- Føre ballen i forskjellige retninger og ulik fart med begge bein
- Å skape bredde og dybde når laget har ballen, og å komme seg ut av pasningsskyggen
- Å spille ulike spillformer med ulikt antall spillere, med joker og ulike måter å score på
- Å ta med seg ballen i en bestemt retning

Når en spiller er 13 år forventes det at man har utviklet gode holdninger og at man kan:

- Møte presis til trening
- Melde fra når man ikke kan møte
- Ha utstyr i orden
- Være konsentrert og følge beskjeder fra voksne
- Utøve Fair play mot medspillere, motspillere, dommere og andre.

Når en spiller er 13 år forventes det at man er kjent med alle øvelsene i øvelsesbanken.

Treningsmengde

Klubben anbefaler i utgangspunktet at alle skal få trene så mye de ønsker. Dette kan organiseres på flere måter. Noen måter å organisere dette på kan være:

- Trening med eget lag.
- De som vil får trene sammen med et annet lag på sitt årstrinn, trinnet over og under eller med gutter.
- Laget avtaler en ekstra trening i uka sammen med andre lag.

I barnefotballen skal likevel de som ikke ønsker eller har mulighet til å delta på alle treninger være en del av laget på lik linje som alle andre.

I tillegg ønsker vi at alle klubbens trenere oppfordrer til egenaktivitet utenom fotballtreningen, og at trenerne kan gi spillere som ønsker det tips til hvordan man kan trene. Vi ønsker også å oppfordre til deltagelse i andre idretter og aktiviteter.

Det anbefales at man organiserer en felles årgangstrening i sommerhalvåret for 11 og 12-åringer.

For å øke den totale treningsmengden anbefales det å starte trening i sommerhalvåret så tidlig som mulig, og å fortsette treningen så lenge som mulig etter at seriespillet er ferdig.

Klubben anbefaler også deltagelse på ulike ekstratiltak som på Fotballinjas Xtra-trening eller fotballskoler for de som ønsker det. Dette er et tilleggstilbud med egenbetaling.

Anbefalt treningsmengde:

6 år: En trening i uka i sommerhalvåret. De som ønsker det kan trene på to forskjellige lag.

7 år: En trening i uka i sommerhalvåret. De som ønsker det kan trene på to forskjellige lag.

8 år: En trening i uka i sommerhalvåret. De som ønsker det kan trene på to forskjellige lag.

9 år: En trening i uka i sommerhalvåret. De som ønsker det kan trene på to forskjellige lag.

Klubben anbefaler for årsklasser under ti år å tilby frivillig trening i vinterhalvåret, der lag samarbeider om felles trening – fortrinnsvis i gymsal.

10 år: To treninger i uka i sommerhalvåret, og en trening i uka i vinterhalvåret.

11 år: To treninger i uka i sommerhalvåret, og en trening i uka i vinterhalvåret.

12 år: To treninger i uka både i sommer- og vinterhalvåret. Felles trening på tvers av årgangen enten på en av disse treningene, eller på en ekstra økt. Hospitering hos J13 eller med gutter på eget årstrinn for de som er mest motiverte.

Foreldrevettregler

Klubben ønsker at foreldre bidrar på en positiv måte i klubbens miljø.

Som foresatte og foreldre kan man bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Klubben ønsker å dele ut kort med foreldrevettreglene til alle foreldre på foreldremøter. Lagledere for lagene får utdelt kortene.

Fair Play

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre både på og utenfor banen – medspillere, motspillere, dommere, ledere og trenere. Klubben ønsker at Fair Play skal være en innarbeidet del av klubbens arbeid. I ungdomsfotballen skriver alle spillere en Fair Play-kontrakt med klubben. I barnefotballen ønsker vi å jobbe med de samme momentene som denne kontrakten inneholder.

Punktene i kontrakten er:

Rollemodell - Jeg følger spilleregler, og vil være en rollemodell i klubben min.

Engasjement - Jeg gjør mitt beste.

Samhold - På mitt lag tar vi vare på hverandre.

Positiv - Jeg oppfører meg positivt.

Entusiasme - Jeg bidrar til et godt miljø.

Klubben - Jeg vil representere klubben min på en god måte.

Tillit - På mitt lag kan vi stole på og stiller opp for hverandre.

Mer om fotballforbundets arbeid med Fair Play finnes her: <http://www.fotball.no/nff/Fair-Play/>

Fair Play-kontrakten for ungdomsfotball finnes på hjemmesiden.

Økteksempler

Eksempeløkt 6-åringer		Tid
Varighet:	60 min	
Antall:	8	
Tema:	Innsidepasninger	
Alene:	"Alle mine duer"	5-10 min
Spille med:	Innsidepasninger - to og to	10 min
Spille mot:	To baner med kjeglemål, to mot to. Tre minutters kamper Ruller hvem som spiller mot hverandre for hver kamp Ha fokus på å gi hverandre pasninger.	15 min
Spille mot:	To lag, fire mot fire. Fem minutters kamper Ruller på posisjoner Ha fokus på å gi hverandre pasninger.	30 min
Avslutning	Samling - snakk om treninga - Hva har vi lært i dag? - Var det morsomt? - Hva har dere lyst til å gjøre neste gang?	2 min

Eksempeløkt 10-åring

Varighet:	60 min	Tid
Antall:	9	
Tema:	Avslutninger	
Læringsmål:	Teknikk - sette stamfoten på riktig sted	
Alene:	"Føre rundt i firkant"	5-10 min
Spille med:	"Pasning og skudd" - fem og fem på gruppe	10 min
Instruksjon:	<p>Gi veiledning på hvor spilleren setter stamfoten - den skal stå helt ved siden av ballen.</p> <p>Tips: Hvis man ofte skyter utenfor til venstre for målet, har man antageligvis stamfoten for langt bak = rotasjon i kroppen</p>	
Spille mot:	<p>To lag, fire mot fire. En spiller har vest i egen farge, og er på lag med det laget som til enhver tid har ballen. Da blir laget med ballen i overtall, og det blir flere avslutninger.</p> <p>Bruk 7ermål hvis det er tilgjengelig. Store mål = flere scoringer</p> <p>Fem minutters kamper</p> <p>Ruller på posisjoner - både ute og i mål</p>	30 min
Instruksjon	<p>Ha fokus på å tørre å skyte. Ros alle som skyter!</p> <p>Stamfoten ved siden av ballen - alltid! Ros når man får til!</p>	
Avslutning	<p>Samling - Uttøyning og snakk om treninga</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva har vi lært i dag? - Var det morsomt? - hva skal vi gjøre neste gang? 	5 min

Eksempeløkt 10-åringer, differensiert

Varighet:	60 min	Tid
Antall:	12	
Tema:	Opp med blikket	
Læringsmål:	Oversikt – orientere seg før man får ballen	
Alene:	"Haien kommer" Differensiering: Noen får bare bruke "feil fot"	5-10 min
Spille med:	"Spille i rekkefølge"	10 min
Instruksjon:	Se både hvor medspilleren du får ballen er, og hvor neste medspiller er. Ta med ballen i riktig retning. Differensiering: Sett sammen spillere som er på likt ferdighetsnivå i samme gruppe.	
Spille mot:	Tre lag, fire mot fire + låne keeper fra laget som har pause. Differensiering: Tvungen to touch på de spillerne som er på høyt ferdighetsnivå. Bruk 7ermål hvis det er tilgjengelig. Store mål = flere scoringer Fem minutters kamper Ruller på posisjoner - både ute og i mål	30 min
Instruksjon	Tenk på hva du vil gjøre hvis du får ballen - vær ett trekk i forkant. Se etter medspillerne før du får ballen.	
Avslutning	Samling - Uttøying og snakk om treninga - Hva har vi lært i dag? - Var det morsomt? - hva skal vi gjøre neste gang?	5 min

Barnefotball"regler"

Fotballforbundets 8 "regler" for god barnefotball!

Barnefotball-regel 1: Barnefotball er lekbetont! Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i den form at man har drakter og spiller på baner. Men husk at dette skal være lek – ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Og førsteinntrykket betyr mye – ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dem leke – og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er fornøyde barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

Barnefotball-regel 2: Det viktigste er å være sammen med venner! Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Det er dette samholdet vi skal framelske – og det er et slikt samhold som skaper lagånd. La derfor venner/venninner trene sammen og spille på samme lag!

Barnefotball-regel 3: Alle skal spille like mye! Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Dessuten er det ingen som vet hvem som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet, selv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikke ønskelig at noen "topper laget" for å vinne kamper. La alle spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser!

Barnefotball-regel 4: Lær barna å tåle både seier og tap! I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jevnbyrdig motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne "tosifra". Ta seier og tap med fornuft – tåler de voksne å tape, lærer barna det også. Fotball er et lagspill hvor alle taper og alle vinner. En seier tar hver enkelt med seg hjem – et tap deles av alle.

Barnefotball-regel 5: Mer trening og færre kamper! Barn bør trene mer enn de spiller kamper. Og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet. Det gjør du best ved å ha morsomme treninger. Og legg opp til et kampprogram som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringer!

Barnefotball-regel 6: Barnefotball – en allsidig aktivitet! Gjennom fotballspillet får barn mulighet til å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, løpe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig. Likevel bør barn selvsagt få mulighet til også å drive med andre idretter, om de ønsker det. De ulike tilbudene må derfor koordineres. Men det må ikke være noe krav å drive med flere idretter. Barn må få gjøre det de har lyst til.

Barnefotball-regel 7: Fotball er et spill! Spillet er selve kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenere benytter øvelser som ikke alltid virker motiverende. I barnefotballen bør en fokusere på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger, og "småspill" bør vektlegges mest. Unngå lange køer ved ferdighetsøvinger - flest mulig involveringer pr spiller må være målet. Morsomt og utviklende!

Barnefotball-regel 8: La oss gå sammen om gla'fotball for de små! Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde – barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

Øvelsesbank for barnefotballen

Øvelsesbanken består av øvelser med varierende vanskelighetsgrad. De mest lekpregede øvelsene hører naturlig til hos de yngste spillerne, mens de mer avanserte og "fotballike" øvelsene gradvis kan innføres.

Man kan også bruke lekøvelsene for større barn, og endre betingelsene.

I tillegg til klubbens øvelsesbank er fotballforbundets øvelsesbank tilgjengelig for alle klubbens trenere gjennom nettsiden www.treningsøkta.no.

Øvelsesbanken er ment å gi spillerne tekniske og taktiske basisferdigheter. Trenere står selvfølgelig fritt til å bruke de øvelsene man selv ønsker utover øvelsesbanken. Øvelsesbanken dekker ikke alle områder, og det vil være naturlig å bruke andre øvelser i tillegg.

Minimerket

Fotballforbundets minimerke er øvelser som er enkle å organisere, og som trener tekniske ferdigheter. Minimerket finnes i egen brosjyre og på fotballforbundets nettside.

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Ungdomsfotball/NFFs-merkeprover/

Klubben anbefaler at lagene tar øvelsene fra minimerket inn i treningen sin.

Øvelsesbank for ungdomsfotballen finnes på klubbens hjemmeside for de som ønsker å bruke denne.

Lekbaserte øvelser:

"Hauk og due".

En spiller er due, og en er hauk. Den som er due roper dueungene over til sin side, og alle må føre ballen sin over til motsatt side av banen. Hauken forsøker å sparke ballen til dueungene ut over sidelinjen. De som mister ballen sin blir med som hauker. Fortsett til alle er tatt, og start på nytt.

"Haien kommer".

Lag fire stasjoner i hjørnene av banen, og en stasjon midt på banen der haien er. Alle spillerne står rundt i stasjonene, og på signal løper de ut og fører ballen rundt på banen. Man kan gjerne gi stasjonene egne navn ("Barcelona, Juventus"). Når treneren roper "haien kommer" må alle føre tilbake til sin stasjon så raskt som mulig. Haien forsøker å ta fra de andre spillerne ballen. Hvis haien lykkes med å sparke vekk en annen spillers ball før denne når sin stasjon, blir denne spilleren også hai. Fortsett til alle er tatt.

"Føre i firkant."

Alle spillerne er inne i en liten firkant og fører ballen på kryss og tvers av hverandre uten å miste kontrollen på ballen. Bytt på å bruke begge føtter, innside, utside, såle.

Man kan legge inn konkurranser som å sette seg på ballen raskest mulig når trener blåser i fløyta, bytte ball på signal osv.

Hvis man lager to firkanter ved siden av hverandre kan man ha en konkurranse der det er lov å sparke de andres ball ut av firkanten. Hvis man mister ballen, må man gå ut av firkanten, hente ballen og gå inn i den andre firkanten og fortsette der.

“Hermegåsa”

To og to, eller tre og tre spillere med en ball hver. Den ene fører, og de andre følger etter og gjør det samme. Kan gjerne sette ut ulike hinder på banen.

“Caramba”

Alle ballen ligger på midten av banen, og spillerne er delt inn i stasjoner i hvert hjørne av banen. På signal løper spillerne inn i midten, fører en ball tilbake til sitt område og henter enda flere baller. Om å gjøre å få tak i flest mulig baller.

“Rødt lys”

En spiller står på ene siden av banen. De andre står på motsatt side med ballen. Spilleren som står alene står med ryggen til, og alle med ball skal forsøke å komme over til denne spilleren så fort som mulig. Når spilleren snur seg, må alle spillerne fryse og ballen skal ligge i ro. Hvis spilleren som snur seg ser at ballen triller, må den som har mistet kontrollen over ballen gå tilbake til start.

Spille sammen med-øvelser

Firkant

Firkant på 5 x 5 meter. En spiller i midten, og de andre fire på hver sin langside. Den som er i midten skal ta ballen, og de som er på siden skal holde den mellom seg.

Variasjon: spill med fem mot en, eller fem/seks mot to.

Spill og løp

Alle spillerne i en sirkel, en ball på deling. Den som har ballen, spiller den til en på den andre siden av sirkelen og løper over for å ta denne spillerens plass.

Variasjon: Bruk to baller, tvungen en eller to touch, tvungen innside/utside/såle.

Pasning og medtak til siden

To spillere, en ball. Spillerne står fem meter fra hverandre, en med ball. Den andre står rett bak et kjeglemål på 1-2 meter. Den som har ballen spiller ballen igjennom målet, og den som tar i mot ballen tar den med til siden på første touch og spiller tilbake på utsiden av målet.

Variasjon: Medtak med innside, utside, bak hælen.

Spill i rekkefølge

Alle spillerne får et nummer og oppholder seg i en stor firkant. Spiller 1 skal alltid spille til spiller 2 osv. Man kan lage flere lag som er på banen samtidig, slik at alle går på kryss og tvers av hverandre.

Variasjon: bruke to eller flere baller, tvungen en eller to touch.

Spille mot-øvelser

Titrekk

Spillerne deles inn i to lag. Laget som har ballen skal spille pasninger til hverandre, og teller hvor mange de får til. Motstanderne forsøker å få tak i ballen. Hvis de tar ballen, begynner de å telle pasninger.

Ett poeng for å komme til fem eller ti pasninger.

Variasjon: Spill med en joker som er på det laget som til enhver tid har ballen.

Avslutninger i 16-meteren

Alle spillerne fordelt på to lag innenfor feltet med en ballsentral 10-15 meter fra mål. Trener står ved ballsentralen. Det ene laget får ballen, og forsøker å score. Hvis man scorer, får man en ny ball fra ballsentralen. Hvis man skyter utenfor eller mister ballen ut av banen, får motstanderlaget ballen fra ballsentralen. Hvis keeper får tak i ballen kastes den tilbake på banen.

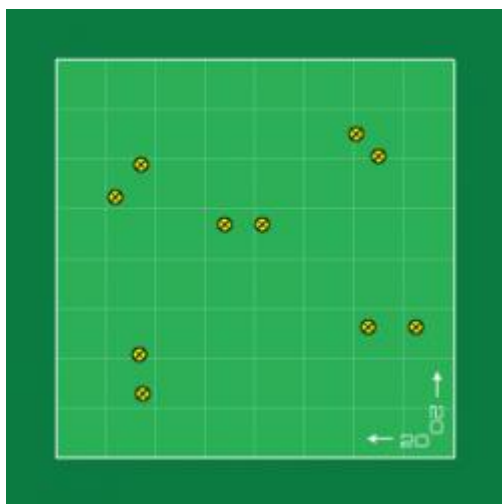
Variasjon: spill med en joker som er på det laget som til enhver tid har ballen.

Pasninger gjennom kjeblemål

Spillerne deles inn i to lag. Ute på banen er det satt opp mange små kjeblemål. Det kan scores ved å spille igjennom hvilket som helst kjeblemål, fra begge sider. Godkjent mål når en medspiller mottar ballen på andre siden av målet.

Ulike spillformer

Score gjennom kjepler



Sett opp en stor bane med mange forskjellige kjeblemål på kryss og tvers. Det scores ved å spille en pasning gjennom ett av kjeblemålene slik at en medspiller mottar den på motsatt side.

Det laget som til enhver tid har ballen forsøker å score på de ulike målene.

Her trener man orienteringsevnen og omstilling fra forsvar til angrep.

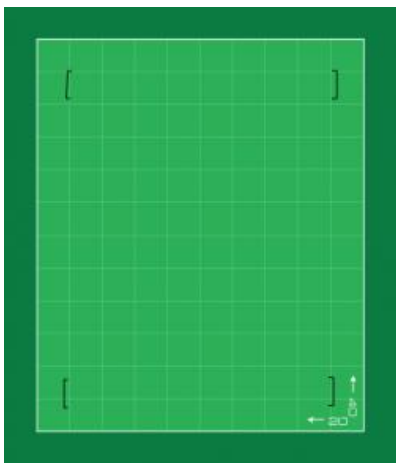
Spille med joker



Organiser spillerne i to lag + en spiller som har egen farge. Denne spilleren spiller til enhver tid på det laget som har ballen.

Med en spiller mer på laget blir det lettere å lykkes angrepsmessig.

Kjeglemål på hver side

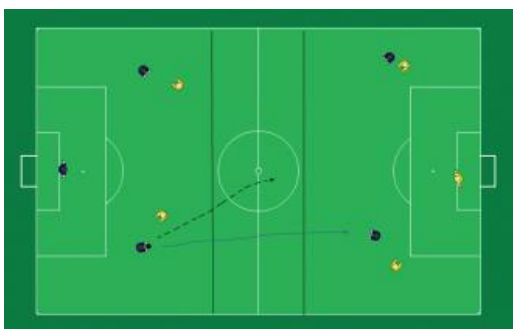


Sett opp en vanlig bane uten mål. Lag to kjeglemål på sidene på døddlinjene.

Det kan scores på begge målene.

Her trener man angripere i å holde bredde og å vri spillet.

Frisoner

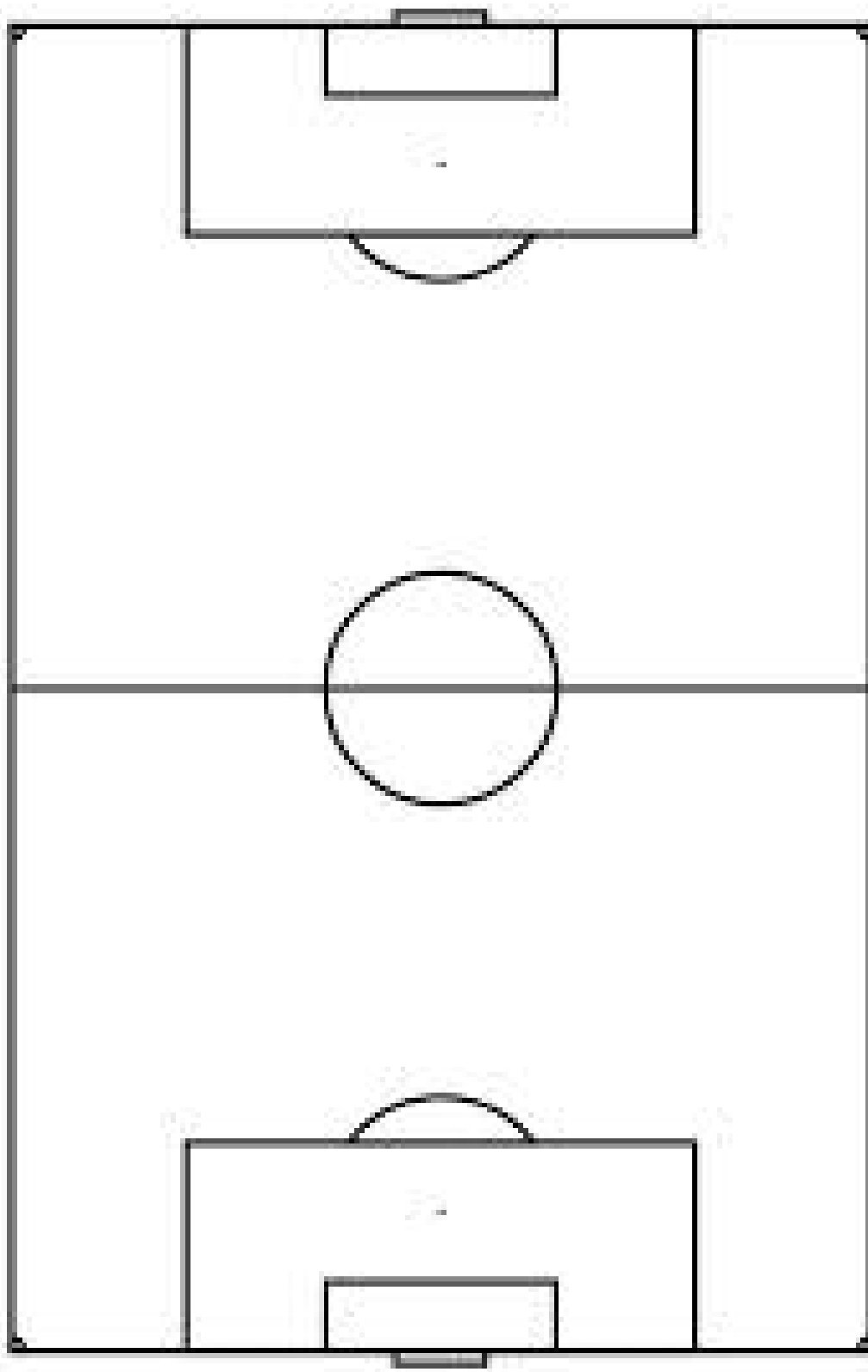


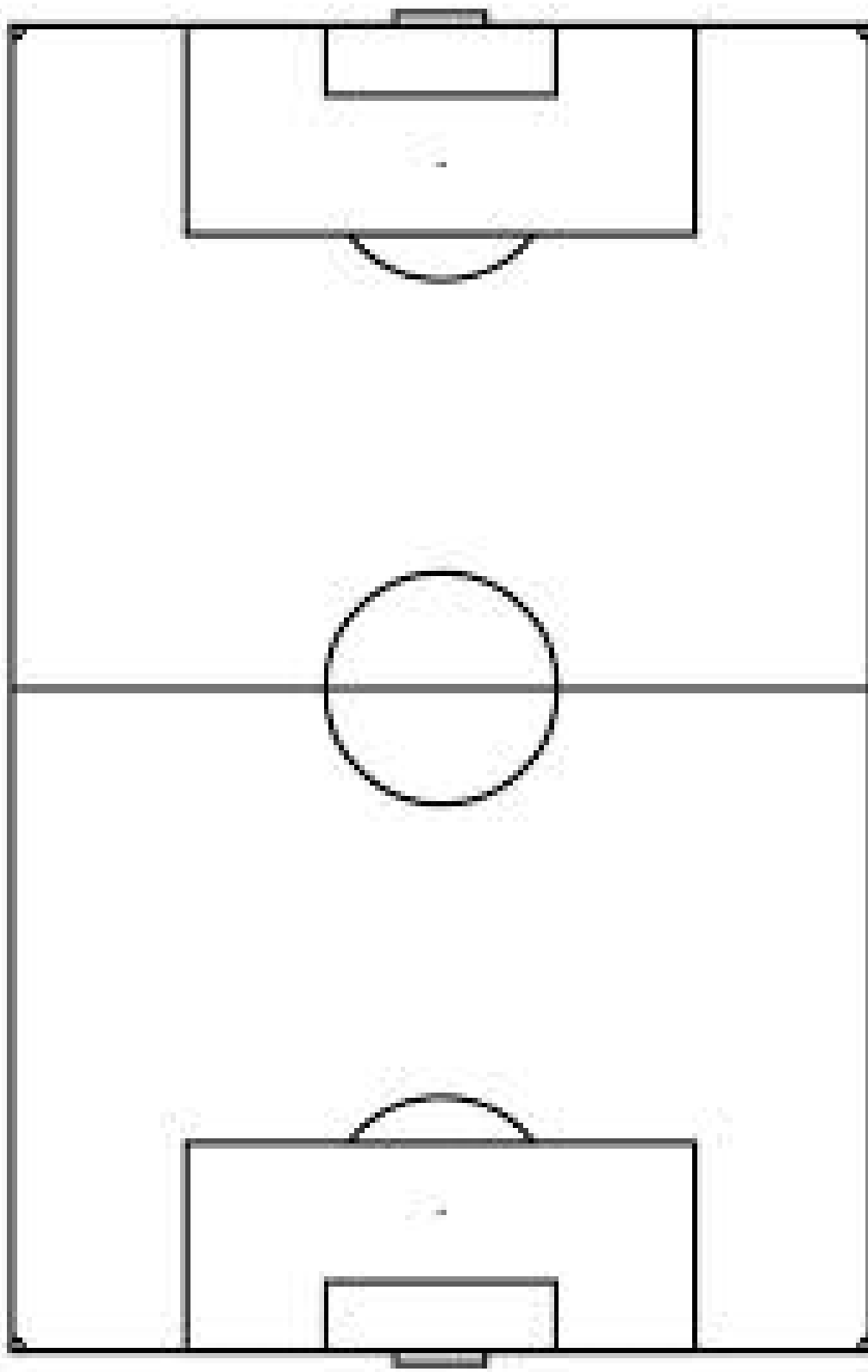
Sett opp en vanlig bane, og marker et område på tvers midt på banen. Ingen spillere har lov til å gå over frisonen, unntatt en forsvarsspiller som spiller en pasning over frisonen. Da kan denne bli med i angrep.

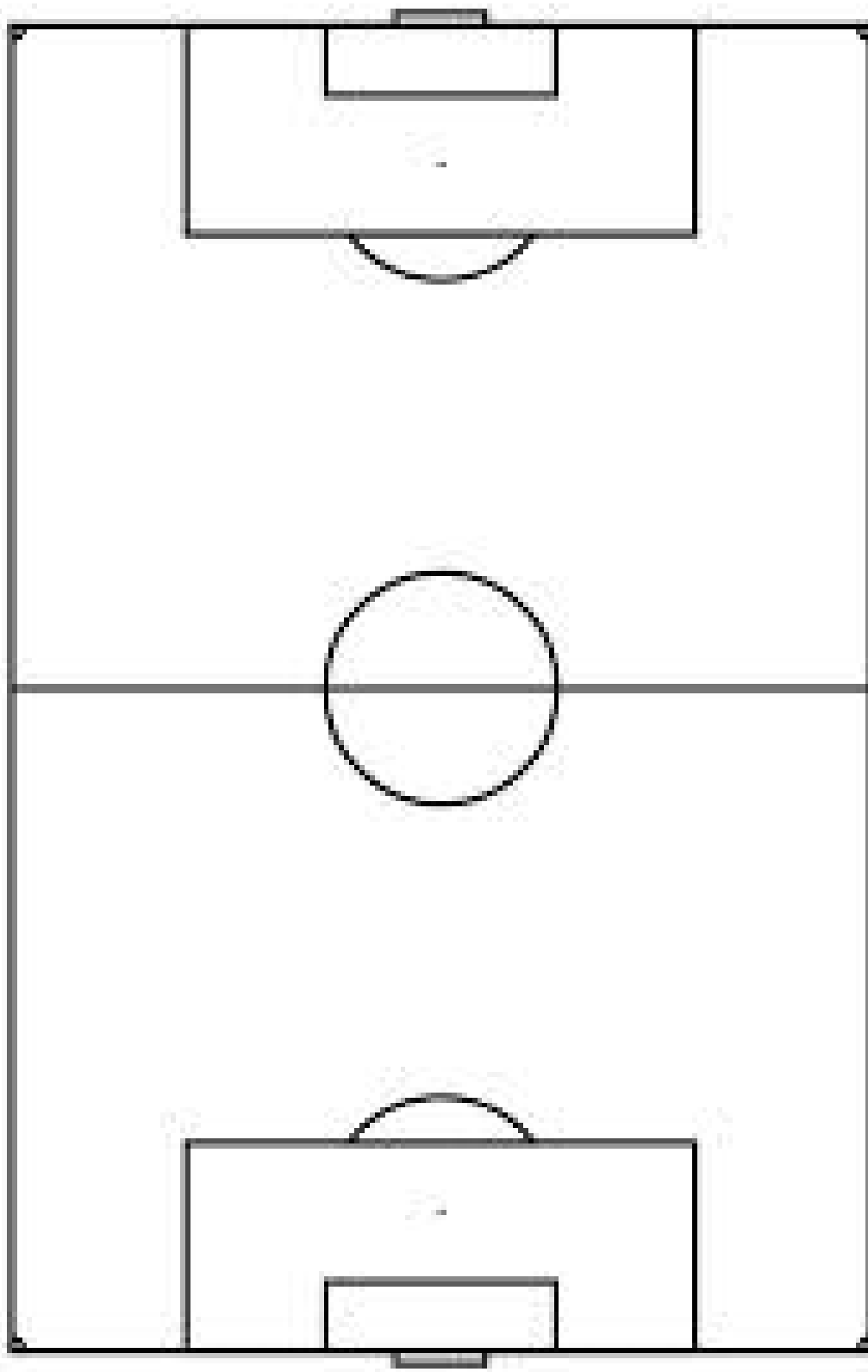
Her trener man forsvarspillere i å bli med i angrep, og alle trener på å holde sine posisjoner.

Føre over linja.

Sett opp en vanlig bane uten mål, gjerne bredere enn den er lang. Lagene scorer ved å føre ballen kontrollert over motstandernes døddlinje.







Mer informasjon finnes på romolslia.no

Der finner du blant annet

- Klubbens sportslige utviklingsplan
- Øvelsesbank for ungdomsfotballen
- Kontaktinformasjon til sportsutvalget og spillerutvikler
- Informasjon om trenerkurs og utviklingstiltak