



FK MJØLNER
NARVIK



Mjølner

10 år



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet

Treneren

Fakta om 10-åringen

1. Lette å lede/påvirke
2. Opptatt av regler og rettferdighet
3. God utvikling av finmotorikken
4. Stort vitebegjær – opptatt av spillet
5. Tar verbal instruksjon dårlig
6. Kreativitet utvikles

Konsekvens og ansvar for trener

1. Artige og inspirerende økter med struktur
2. Adferdsregler og Fair Play MÅ brukes likt
3. Oppmuntre til egentrening med ball
4. Spørrende tilnærming på feltet
5. Vis gode øvingsbilder
6. Gi stor frihet i spill – mye positiv feedback

10 år ØKT (60 min)

TEKNIKK-ØVELSE

- 15 min (maks)
- 1-2 øvelser med ball

SPILL-ØVELSE

- 15 min (maks)
- 1 vs 1 / 2 vs 1 / 2 vs 2

SPILL

- 30 min (minimum)
- Småbanespill 3 vs 3
- Hyppige pauser

SAMLING MED DRIKKEFLASKA / PRAT



Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

Koordinasjon

FOTBALL
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON
TRENING

OFFENSIVT

ANGREP 4 MOT 4

&

FORSVAR 4 MOT 4

DEFENSIVT

Offensivt:

Defensivt:

Score mål

Vinne ballen tilbake

1. Angriper

- Drible ballen mot motstanderens mål
- Passer motspiller med ball
- Drible mot ledig rom

1. Forsvarer

- Snappe ballen
- Lede/Presse ballfører

2. Og 3. Angriper

- Være pasnings alternativ for 1A (Ballfører)
- Skape rom ved å utnytte banens bredde og dybde

2. og 3. Forsvarer

- Hindre Mål
- Hjelpe 1. forsvarer
- Korte Avstander til 1F

10



FK MJØLNER
NARVIK

LÆRINGSMÅL

Score mål

Beholde ballen og skåre mål
gjennom samhandling med 2 lagkamerater (3 totalt)

Vinne ballen tilbake (1.F)

I samhandling med 2 lagkamerater (3 totalt)

10

- SпилЕТS «LOVER OG REGLER»
- GRUNNLEGGENDE TEKNIKKER**
- Koordinasjon
- FOTBALL FYSIOLOGI
- INTRODUKSJON TRENING

OFFENSIVT FINTER & DRIBLINGER MEDTAK & PASNINGER & VINNE BALLEN DEFENSIVT

MOTTAK/ MEDTAK

Motta ballen på mest mulig effektive måte for å kunne gå mot mål eller beholde ballen.

Mottak / Medtak med såle, vrist, utside, innside og bryst.

Motta ballen med sålen fra «lufta» med begge bein

BALLKONTROLL

Føre ballen med kontroll og retningsendringer

TILSLAG

Tilslag (avslutning) etter føring med vrist begge bein.

Spille kort og lang pasning langs bakken med vrist

VINNE BALLEN

Avskjære ballbanen

Snappe ballen fra motstanderen

Vinne ballen gjennom kontakt,- takling



LÆRINGSMÅL

Score mål
Tillegne seg et høyt grunnleggende repertoar av teknikker i spill

Hindre mål
Bruke kroppen hensiktsmessig for å vinne ballen i spill

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

Koordinasjon

FOTBALL
FYSILOGI

INTRODUKSJON
TRENING

REAKSJON - RYTME

10

REAKSJON - RYTME

(BALANSE)



LÆRINGSMÅL

1. Reaksjon

Oppfatte og reagere
på ballens retningsendringer

2. Rytme

Rytme i bevegelser med ball

3. Balanse

Balanse i bevegelse med ball

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

KOORDINASJON

FOTBALL
FYSILOGI

INTRODUKSJON
TRENING

Agility, kropps kontroll, hopping og landing og Hurtighet

10

Agility

Kropps kontroll

Hopping og landing

Hurtighet

- Alle aktiviteter burde lære spillere til å bruke kroppen sin. Øvelsene burde ikke se ut som fysiske øvelser, men spill med fysisk utøvelse i seg.



LÆRINGSMÅL

1. Agility
Evnen til å reagere på ballens endring i spillet
360 grader
2. Kropps kontroll
Bedre spillernes evne for koordinering og balanse med ball
3. Hopping og landing
Evnen til å hoppe og lande
4. Hurtighet
Utvikling av riktig løpsteknikk i spill

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

KOORDINATIVE
DRIVERE

FOTBALL
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON
TRENING

INTRODUKSJON - TRENING

SLIK OPPTRER VI PÅ TRENING I FK MJØLNER

LOJAL OG GOD LAGKAMERAT

Etterleve adferdsreglene:

1. Når treneren snakker er vi stille og holder ballen i ro
2. Fair Play (se Sportsplan)

VISER LIDENSKAP FOR FOTBALL

1. Omfavner leken
2. Utforsker spillet

SØKER INTENST Å LYKKES

1. Viser innsatsvilje
2. Elsker å trene

10



LÆRINGSMÅL

Lære hvordan vi skal oppføre oss på trening

- Fotball-glede
- Når treneren snakker er vi stille og holder ballen i ro
- Fair Play



FK MJØLNER
NARVIK



Mjølnerøkta

10 år



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 1

Fokus: Aktivering (oppvarming)

Barn 10 - 11 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 2

Fokus: Agility, kjappe fota

Barn 10 - 11 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 3

Fokus: Balløvelser

Barn 10 - 11 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 4

Fokus: Possesjon

Barn 10 - 11 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 5

Fokus: Spill

Barn 10 - 11 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Kamp



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet

10 år KAMP

Fakta om 10-åringen

1. Lette å lede/påvirke
2. Opptatt av regler og rettferdighet
3. God utvikling av finmotorikken
4. Stort vitebegjær – opptatt av spillet
5. Tar verbal instruksjon dårlig
6. Kreativitet utvikles

Alder 10 år 1-3-2-1 (7'er)

Kampaktivitet

SPILLESTIL:

- Alltid kort igangsetting fra keeper
- Kontrollere banespillet
- «Lov å miste ballen, ikke lov å gi den bort»
- Lov å drible, men orientert for pasning

KAMPLEDELSE:

- Alle spiller tilnærmet like mye - minimum 50 %
- Alle spillere prøver seg på flere posisjoner
- Lov å gjøre feil - applauder gode forsøk
- Spørrende tilnærming
- Fair play rollemodell

LÆRINGSMÅL:

- Skape og utnytte rom (Etablert Angrep)
- Omstilling Angrep – forsvar

