



FK MJØLNER  
NARVIK



# Mjølner

## 11 år



SPAREBANKEN  
narvik

**Vi skal begeistre!**  
**Inkludering-Fair play-Kvalitet**

# Treneren

## Fakta om 11-åringen

1. Lette å lede/påvirke
2. Opptatt av regler og rettferdighet
3. God utvikling av finmotorikken
4. Lærevilligheten øker – opptatt av spillet
5. Kan ta enkel verbal instruksjon
6. Kreativitet og selvkritikk 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 – forklar kort HENSIKTEN
6. Gi stor frihet i spill – mye positiv feedback

# 11 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  
FYSILOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

OFFENSIVT

ANGREP 7 MOT 7

&

FORSVAR 7 MOT 7

DEFENSIVT

Offensivt:

Defensivt:

Score mål -

Vinne ballen tilbake (1.F) &  
Hindre mål (2.F og 3.F)

Beholde ballen og erobre rom gjennom samhandling med lagkameratene

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
- Hjelp 1. forsvarer
- Korte Avstander til 1F

11



LÆRINGSMÅL

Score mål

Beholde ballen og erobre rom  
gjennom samhandling med lagkameratene

i formasjoner / strukturer med 3 ledd

Vinne ballen tilbake (1.F, 2.F & 3.F)

Kontrollere rom  
i samhandling med lagkameratene

i formasjoner / strukturer med 3 ledd

SпилЕТS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

Koordinasjon

FOTBALL  
FYSILOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

OFFENSIVT

## FINTER & DRIBLINGER MEDTAK & PASNINGER

&

VINNE BALLEN

DEFENSIVT

# 11

### 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.

Føre ballen under press og rykke seg fri med valgt finte/vending.

### TILSLAG

Tilslag (avslutning) etter føring med vrist begge bein.

Spille kort og lang pasning langs bakken med vrist(Gjennom ledd).

### VINNE BALLEN

Avskjære ballbanen

Snappe ballen fra motstanderen

Lese pasningslinje og avskjære pasningen

Vinne ballen gjennom kontakt,- takling

### Score mål & Hindre mål

Tilpasse angreps og forsvarshandlinger til spillsituasjon for mest mulig effektivt å kunne løse de utfordringer som oppstår i spillet.

SPILLETS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

Koordinasjon

FOTBALL  
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

BALANSE & ØYE/FOT - KOORDINASJON

11

BALANSE

ØYE/FOT - KOORDINASJON



LÆRINGSMÅL

**1. Balanse**

Balanse i bevegelse med ball

**2. Øye/Fot – Koordinasjon**

Motta ball fra luften på en kontrollert måte

SPILLETS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

KOORDINASJON

FOTBALL  
FYSILOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

Agility, kroppskontroll, hopping og landing, Hurtighet, fartsøkning og nedbrems

11

# Agility

## Kroppskontroll

## Hopping og landing

## Hurtighet

## Fartsøkning og Nedbrems

- 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<br>Evnen til å reagere på ballens endring i spillet<br>360 grader | 2. Kroppskontroll<br>Bedre spillernes evne for koordinering og balanse med ball. Vise forståelse for egen bevegelsesteknikk I spill | 3. Hopping og landing<br>Evnen til å hoppe og lande med begge føtter i forskjellige retninger | 4. Speed<br>Utvikling av riktig løpsteknikk |
|--|---|---|---|

SпилЕТS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

KOORDINATIVE  
DRIVERE

FOTBALL  
FYSILOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

# INTRODUKSJON - TRENING

## LÆRINGS- OG UTVIKLINGSORIENTERT

# 11

### LOJAL OG GOD LAGKAMERAT

Etterleve adferdsreglene:

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

### VISER LIDENSKAP FOR FOTBALL

1. Omfavner leken
2. Utforsker spillet

### SØKER INTENST Å LYKKES

1. Viser innsatsvilje
2. Elsker å trene
3. Setter konkrete mål



LÆRINGSMÅL

### Lærings- og utviklingsorientert

- Fair Play
- Gjøre andre bedre



FK MJØLNER  
NARVIK



# Mjølnerøkta

11 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**

# 11 år KAMP

## Fakta om 11-åringen

1. Lette å lede/påvirke
2. Opptatt av regler og rettferdighet
3. God utvikling av finmotorikken
4. Lærevilligheten øker – opptatt av spillet
5. Kan ta enkel verbal instruksjon
6. Kreativitet og selvkritikk utvikles

**Alder 11 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
- Omstilling Forsvar – Angrep

