



FK MJØLNER
NARVIK



Mjølner

12 år



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet

Treneren

12 år ØKT (60 min)

Fakta om 12-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 – stille krav til hvordan spillerne hjelper hverandre
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
7. Individuell spillersamtale med utviklingsmål

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 9 MOT 9

&

FORSVAR 9 MOT 9

DEFENSIVT

Offensivt:

Score mål -

Beholde ballen og erobre rom gjennom samhandling med lagkameratene

1. Angriper

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

2. Og 3. Angriper

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

Defensivt:

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

1. Forsvarer

- Snappe ballen
- Lede/Presse ballfører

2. og 3. Forsvarer

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

12



LÆRINGSMÅL

Score mål	Vinne ballen tilbake (1.F, 2.F & 3.F)
Beholde ballen og erobre rom gjennom samhandling med lagkameratene	Kontrollere rom i samhandling med lagkameratene
i formasjoner / strukturer med 3 ledd	i formasjoner / strukturer med 3 ledd

**SPILLETS
«LOVER OG REGLER»**

**GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER**

**KOORDINATIVE
DRIVERE**

**FOTBALL
FYSIOLOGI**

**INTRODUKSJON
TRENING**

OFFENSIVT

ANGRIPE OG FORSVARE OSS SOM ET LAG 9 MOT 9

POSISJONER OG ROLLER

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

Som et kollektiv gjennomføre et løpende (kontinuerlig)

Kontrollere rom og forberede kontring gjennom samhandling med lagkameratene

og gjensidig samarbeid over hele banen

1.A

Kunne variere mellom å erobre rom og beholde ballen selv / eller i samhandling med lagkameratene

Lete etter, se og velge den mest "økonomiske" løsningen for å erobre rom

ved å utnytte åpne pasningslinjer og pasningsalternativer

1.F

Les "riktig" pressinnang ut fra spillsituasjon og 1As mulige pasningslinjer

2. og 3. angriper

Skape rom ved å utnytte banens bredde og dybde og gjennom motsatte bevegelser i og mellom ledd

Fra etablert defensiv ramme kunne sette aggressivt signalpress

Presse ballfører høyt i banen og styre pressvei ut fra pressingang og innvendig klima

2. og 3. forsvarer

Sette "forsvarstrekant" ut fra 1F sin plassering

Være pasningsalternativ både foran (erobre rom) og bak ballfører (beholde ballen)

Veksle mellom posisjoner for skape gode pasningslinjer / pasningsalternativer

Søke rettvendte posisjoner i angrepsspillet

Sette korte avstander mellom forsvarsspillerne ved høyt press, prioritere rom sentralt.

2F: Sikring (Kontrollere rom innfor og bak 1F)

3F: Dekke rom (Kontrollere koridoren sentralt i banen)

Utføre lagets oppgaver i forsvar uavhengig av egen posisjon (Situasjonsbestemte posisjonsbytter)

Press, sikring og dekke rom

Utføre lagets oppgaver i angrep uavhengig av egen posisjon (Situasjonsbestemt posisjonsbytter)

Utføre målrettede angrepshandlinger med ball, bevegelse og posisjonering, foran, bak, forbi ballfører samt offensiv markering

Utføre lagets oppgaver i angrep. Respektere balansen mellom risiko for kontring mot og sikkerhet på defensiv halvdel

og balansen mellom kreativitet og risiko for å miste ballbesittelse på offensiv halvdel

Utføre lagets kollektive oppgaver i forsvar. Respektere prioriteringer i forsvarsspillet.

Kontroll på ball og rom nært eget mål i stedet for rom lenger vekk fra mål

12



**FK MJØLNER
NARVIK**

LÆRINGSMÅL

Score mål	Vinne ballen tilbake (1.F, 2.F & 3.F)
Beholde ballen og med relativt høyt tempo erobre rom gjennom samhandling med lagkameratene	Kontrollere rom og kollektivt presse høyt i samhandling med lagkameratene
i formasjoner / strukturer med 3 ledd	i formasjoner / strukturer med 3 ledd

12

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

KOORDINATIVE
DRIVERE

FOTBALL
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON
TRENING

OFFENSIVT **FØRSTEBERØRING** & **VINNE BALLEN** DEFENSIVT
KONTEKSTELL ANVENDELSE

MOTTAK/ MEDTAK

Motta ballen på mest mulig effektive måte (såle, vrist, utside, innside og bryst og med begge bein / *riktig fot*) *mens man håndterer press* for så å kunne gå mot mål eller beholde ballen

BALLKONTROLL

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

TILSLAG

Tilslag (Avslutning) og Innlegg etter føring med rytmebrudd med vrist med begge bein.

Spille kort og lang pasning gjennom ledd. Både langs bakken og med løftet langpasning.

Slå innlegg på den mest effektive måten for at medspiller skal få avsluttet på mål.

VINNE BALLEN

Avskjære ballbanen

Snappe ballen fra motstanderen

Lese pasningslinje og avskjære pasningen

Vinde ballen gjennom kontakt,- takling



LÆRINGSMÅL

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

KOORDINATIVE
DRIVERE

FOTBALL
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON
TRENING

ØYE/FOT – KOORDINASJON & ROMORIENTERING

12

ØYE/FOT – KOORDINASJON

ROMORIENTERING



LÆRINGSMÅL

1. Øye/Fot – Koordinasjon

Motta ball fra luften på en kontrollert måte

2. Romorientering

Observere ledig rom rundt seg i samhandling med ball

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

KOORDINASJON

FOTBALL
FYSILOGI

INTRODUKSJON
TRENING

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

12

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

Evnen til å reagere på ballens endring i spillet 360 grader

2. Kroppskontroll

Bedre spillernes evne for koordinering og balanse med ball. Vise forståelse for egen bevegelsesteknikk I spill

3. Hopping og landing

Evnen til å hoppe og lande med begge føtter i forskjellige retninger

4. Hurtighet

Utvikling av riktig løpsteknikk

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

KOORDINATIVE
DRIVERE

FOTBALL
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON
TRENING

INTRODUKSJON - TRENING

LÆRINGS- OG UTVIKLINGSORIENTERT

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 FOTBAL

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
- Sette seg konkrete utviklingsmål



12



FK MJØLNER
NARVIK



Mjølnerøkta

12 år



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 1

Fokus: Aktivering (oppvarming)

Barn 12 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 2

Fokus: Agility, kjappe fota

Barn 12 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 3

Fokus: Balløvelser

Barn 12 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 4

Fokus: Possesjon

Barn 12 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Del 5

Fokus: Spill

Barn 12 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

12 år KAMP

Fakta om 12-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 12 år 1-4-3-1 (9'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
- 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

