



FK MJØLNER  
NARVIK



# Mjølner

## 13-14 år



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Mjølnerøkta

13-14 år



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 1

## Fokus: Aktivering (oppvarming)

Ungdom 13 - 17 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 2

**Fokus: Agility, kjappe fota**

Ungdom 13 - 17 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 3

## Fokus: Balløvelser

Ungdom 13 - 17 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 4

## Fokus: Possesjon

Ungdom 13 - 17 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 5

## Fokus: Spill

Ungdom 13 - 17 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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

# MJØLNER

## Rolle krav

13-14 år

• 1 – 4 – 3 – 3



**FK MJØLNER**  
NARVIK





### Nøkkelindikatorer:

Fratatt ballen  
Drible forbi  
Passningsprosent %  
Taklinger  
Avskjæringer  
Nøkkelpasninger

### Fysiske kvaliteter

- Ekstremt smidig
- Laterale bevegelsesferdigheter
- Explosiv kraft i underkroppen
- Lineær akselerasjon/retardasjon
- God funksjonell overkroppsstyrke
- Sterk kjernemuskulatur
- Funksjonelt fleksibel
- ABC mekanikk

### Mentale kvaliteter

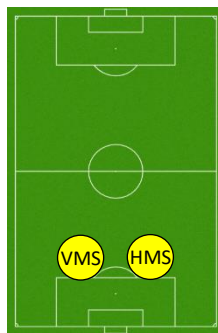
- Behersket
- Konkurransesinnstinkt
- Konsentrasjon
- Lederskap og kommunikasjon
- Selvtillit og motstandsdyktighet
- Mot
- Emosjonell intelligens



### ROLLEOPPGAVER

#### FERDIGHETER FOR KEEPER

- Evnen til å forflytte seg på tvers av målet samt bruke varierte og effektive grepsteknikker
- Evnen til å vise effektive mottaks og pasningsløsninger over varierte distanser med både hender og føtter
- Vise evne til å håndtere lave og høye skudd samt forstå når man skal fange og når man skal bokse ballen.
- Evnen til å håndtere og time ballen i luften
- Dominere defensivt 1vs1
- Evnen til å håndtere ulike typer innlegg
- Evnen til å kommunisere, organisere, og gi støtte til forsvarsleddet
- God spillerforståelse og evnen til å lese spillet



### Nøkkelindikatorer

Fratatt ballen  
Driblet forbi  
Pasningsprosent %  
Taklinger  
Avskjæringer  
Nøkkelpasninger

### Fysiske kvaliteter

- Bevegelighet
- Linær akselerasjon
- Fysisk robust
- Funksjonell sterk
- Fysisk potensial til å spille i sin posisjon
- Retningsendring i fart
- Rimelig repetert sprintevne
- Sterk kjernemuskulatur
- Vendingsteknikk
- Veldig smidig
- God aerob base
- Funksjonell fleksibel

### Mentale kvaliteter

- Behersket
- Konkurransinstinkt
- Konsentrasjon
- Lederskap og kommunikasjon
- Selvtillit og motstandsdyktighet
- Mot
- Emosjonell intelligens



### ROLLEOPPGAVER ETABLERT ANGREP – KONTRING – UT AV GJENVINNING

- Rekkevidde og variasjon i pasningsvalg for å utnytte overtall
- Evnen til å ufordre motstanders midtbaneledd for å utnytte overtall

### ROLLEOPPGAVER MOTTAKSFERDIGHETER

- Motta ballen for å spille fremover på en eller to touch
- Variasjon av mottaksferdigheter for å kombinere med andre

### ROLLEOPPGAVER ETABLERT FORSVAR – STOPP KONTRING – GJENVINNING

- Evnen til å vinne sine luftdueller
- Dominere defensivt 1vs1
- Evnen til å markere, avskjære og takle
- Hindre scoringsmuligheter



### Nøkkelindikatorer

Fratatt ballen  
Driblet forbi  
Pasningsprosent %  
Tacklinger  
Avskjæringer  
Nøkkelpasninger

### Fysiske kvaliteter

- Repeterte sprinter
- Aerob basis
- Eksplosiv styrke i underkroppen
- Lineær akselerasjon og retardasjon
- Funksjonell fleksibilitet
- Sterk kjernemuskulatur
- Ekstremt smidig
- Fysisk robust

### Mentale kvaliteter

- Behersket
- Konkurransinstinkt
- Konsentrasjon
- Lederskap og kommunikasjon
- Selvtillit og motstandsdyktighet
- Mot
- Emosjonell intelligens



### ROLLEOPPGAVER ETABLERT ANGREP – KONTRING – UT AV GJENVINNING

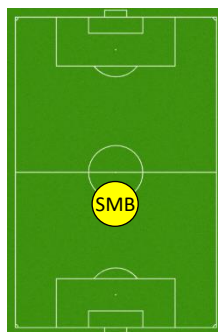
- Rekkevidde og variasjon i pasningsvalg for å utnytte overtall
- Evnen til å drible og drive framover i fart

### ROLLEOPPGAVER MOTTAKSFERDIGHETER

- Motta ballen for å spille fremover på en eller to touch
- Variasjon av mottaksferdigheter for å kombinere med andre

### ROLLEOPPGAVER ETABLERT FORSVAR – STOPP KONTRING – GJENVINNING

- Dominere defensivt 1v1
- Evnen til å vinne dueller i luften
- Evnen til å markere, avskjære og takle



### Nøkkelindikatorer

Fratatt ballen  
Driblet forbi  
Pasningsprosent %  
Taklinger  
Avskjæringer  
Nøkkelpasninger

### Fysiske kvaliteter

- Aerob base
- Linær akselerasjon
- Laterale bevegelsesevner
- Fysisk robust
- Funksjonelt fleksibel
- Retningsendring i fart
- Vendingsteknikk
- Veldig smidig
- Eksplosiv styrke i underkroppen
- Repeterte sprinter
- Sterk kjernemuskulatur

### Mentale kvaliteter

- Behersket
- KonkurransEinstinkt
- Konsentrasjon
- Lederskap og kommunikasjon
- Selvtillit og motstandsdyktighet
- Mot
- Emosjonell intelligens



### ROLLEOPPGAVER ETABLERT ANGREP – KONTRING – UT AV GJENVINNING

- Rekkevidde og variasjon i pasningsvalg for å utnytte muligheter
- Evnen til å kontrollere tempo i kampen med og uten ball
- Evnen til å utnytte ubalanse hos motstander med raske og smarte valg

### ROLLEOPPGAVER MOTTAKSFERDIGHETER

- Motta ballen for å spille fremover på en eller to touch
- Bruke førstetouch for å skape muligheter for seg selv og lagkamerater
- Variasjon av mottaksferdigheter for å kombinere med andre

### ROLLEOPPGAVER ETABLERT FORSVAR – STOPP KONTRING – GJENVINNING

- Evnen til å forsvare seg individuelt og som en del av en defensiv enhet
- Evnen til å markere, avskjære og takle



### Nøkkelindikatorer

Fratatt ballen  
Driblet forbi  
Pasningsprosent %  
Taklinger  
Avskjæringer  
Nøkkelpasninger

### Fysiske kvaliteter

- Smidighet
- Vendingsteknikk
- Repeterte sprinter
- Lineær akselerasjon og retardasjon
- Eksplosiv styrke i underkroppen
- Retningsendring i fart
- Funksjonelt fleksibel
- Aerob base
- Fysisk robust
- Sterk kjernemuskulatur

### Mentale kvaliteter

- Behersket
- Konkurransinstinkt
- Konsentrasjon
- Lederskap og kommunikasjon
- Selvtillit og motstandsdyktighet
- Mot
- Emosjonell intelligens



### ROLLEOPPGAVER ETABLERT ANGREP – KONTRING – UT AV GJENVINNING

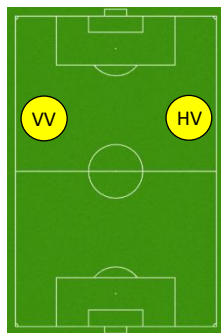
- Rekkevidde og variasjon i pasningsvalg for å utnytte muligheter
- Evnen til å utnytte ubalanse hos motstander med raske og smarte valg
- Varierte avslutningsferdigheter

### ROLLEOPPGAVER MOTTAKSFERDIGHETER

- Motta ballen for å spille fremover på en eller to touch
- Bruke førstetouch for å skape muligheter for seg selv og lagkamerater
- Variasjon av mottaksferdigheter for å kombinere med andre

### ROLLEOPPGAVER ETABLERT FORSVAR – STOPP KONTRING – GJENVINNING

- Evnen til å forsvare seg individuelt og som en del av en defensive enhet
- Evnen til å markere, avskjære og takle



### Nøkkelindikatorer

Fratatt ballen  
Driblet forbi  
Pasningsprosent %  
Taklinger  
Avskjæringer  
Nøkkelpasninger

### Fysiske kvaliteter

- Repeterte sprinter
- Aerob base
- Vendingsteknikk
- Lineær akselerasjon og retardasjon
- Eksplosiv styrke i underkroppen
- Retningsendringer i fart
- Veldig smidig
- Fysisk robust
- Funksjonelt fleksibel



### Mentale kvaliteter

- Behersket
- Konkurransinstinkt
- Konsentrasjon
- Lederskap og kommunikasjon
- Selvtillit og motstandsdyktighet
- Mot
- Emosjonell intelligens

### ROLLEOPPGAVER ETABLERT ANGREP – KONTRING – UT AV GJENVINNING

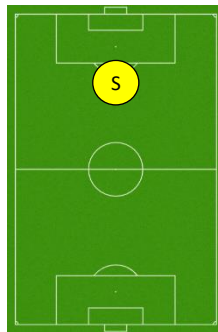
- Evnen til å passere motspiller 1vs1
- Varierte avslutningsferdigheter
- Ferdigheter til å skape målsjanser fra bredt i banen

### ROLLEOPPGAVER MOTTAKSFERDIGHETER

- Varierte mottaksferdigheter for å dominere motspillere
- Kapasitet til å motta ballen for å spille fremover
- Bruke førstetouch for å skape muligheter for seg selv og lagkamerater

### ROLLEOPPGAVER ETABLERT FORSVAR – STOPP KONTRING – GJENVINNING

- Evnen til å forsvare seg individuelt og som en del av en defensiv enhet
- Evnen til å avskjære og takle



### Nøkkelindikatorer

Fratatt ballen  
Driblet forbi  
Pasningsprosent %  
Taklinger  
Avskjæringer  
Nøkkelpasninger

### Fysiske kvaliteter

- Repeterte sprinter
- Vendingsteknikk
- God mobilitet
- Lineær akselerasjon og retardasjon
- Funksjonell styrke overkropp
- Eksplosiv styrke i underkroppen
- Retningsendringer i fart
- Sterk kjernemuskulatur
- Aerob base
- Fysisk robust
- Funksjonelt fleksibel

### Mentale kvaliteter

- Aggressiv
- Konsentrasjon
- Mot
- Lederskap og kommunikasjon - Kroppsspråk
- Emosjonell intelligens
- Konkurransinstinkt
- Selvtillit
- Ønske om å score mål



### ROLLEOPPGAVER ETABLERT ANGREP – KONTRING – UT AV GJENVINNING

- Varierte avslutningsferdigheter
- Evnen til å vinne 1vs1 dueller mot forsvarsspillere
- Evnen til å vinne hodedueller
- Kan true bakrom

### ROLLEOPPGAVER MOTTAKSFERDIGHETER

- Evnen til å holde på ballen med kombinasjonsspill for å skape gunstige situasjoner
- Variert mottaks-repertoar for å skape gjennombrudd
- Tilgjengelig som oppspillspunkt for å bryte ned motstanderen

### ROLLEOPPGAVER ETABLERT FORSVAR – STOPP KONTRING – GJENVINNING

- Evnen til å forsvare seg individuelt og som en del av en defensiv enhet