



FK MJØLNER  
NARVIK



# Mjølner

## 6 år



SPAREBANKEN  
narvik

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

# Treneren

# 6 år ØKT (60 min)

## Fakta om 6-åringen

1. Stor aktivitetstrang
2. Kort konsentrasjonstid
3. Aggresjon rettes mot kamerater
4. Koordinasjonsevnen utvikles
5. Tar verbal instruksjon dårlig
6. Følsom for kritikk

## Konsekvens og ansvar for trener

1. Artige og inspirerende økter
2. Strukturert gjennomføring av økt
3. Etabler adferdsreglene og følg opp
4. Oppmuntre til egentrening med ball
5. Vis gode øvingsbilder
6. Gi mye ros – null kritikk

## TEKNIKK-ØVELSE

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

## SPILL-ØVELSE

- 10 min
- 1 vs 1 / 2 vs 1 / 2 vs 2

## SPILL

- 40 min (minimum)
- Småbanespill 1vs1 / 2vs2 / 3vs3
- Hyppige pauser

**SAMLING MED DRIKKEFLASKA / PRAT**



# 6



LÆRINGSMÅL

Score mål & Hindre mål
Være i situasjoner som gir øving med <i>høyt antall repetisjoner</i>
i spill

# 6

SPILLETS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

Koordinasjon

FOTBALL  
FYSILOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

OFFENSIVT    **FØRING / VENDING**    &    **VINNE BALLEN**    DEFENSIVT

**MOTTAK/ MEDTAK**

Stoppe ballen med sålen langs bakken med begge bein

**BALLKONTROLL**

«Løpe» i litt fart og kontrollere / føre ballen med valgfri fot

**TILSLAG**

Tilslag med vrist valgfri fot

**VINNE BALLEN**

Snappe ballen fra motstanderen



**LÆRINGSMÅL**

Score mål
Lære seg det grunnleggende for teknikkene

Hindre mål
Bruke kroppen for å prøve å vinne ballen

SPILLETS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

KOORDINASJON

FOTBALL  
FYSILOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

KRAFTTILPASNING I GRUNNLEGGENDE BEVEGELSER

6

## TILPASSET KRAFTINNSATS

### REAKSJON



LÆRINGSMÅL

#### 1. Tilpasset kraftinnsats

Føre ballen på en kontrollert måte

#### 2. Reaksjon

Oppfatte og reagere på ballens retningsendringer

SPILLETS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

KOORDINASJON

FOTBALL  
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

Agility og Balanse

6

Agility

Kroppskontroll

- 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 når ballen endrer retning

**2. Kroppskontroll**

Vise forståelse for koordinering og balanse

SPILLETS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

KOORDINATIVE  
DRIVERE

FOTBALL  
FYSIOLOGI

MENTALITET

## INTRODUKSJON - TRENING

### SLIK OPPTRER VI PÅ TRENING I FK MJØLNER

# 6

### LOJAL OG GOD LAGKAMERAT

Etterleve adferdsregler:

1. Når treneren snakker er vi stille og holder ballen i ro
2. Fair Play
  - Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater (være snille med hverandre)
  - Å trene og spille kamper med godt humør



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

6 år



SPAREBANKEN  
narvik

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





FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 1

**Fokus: Aktivering  
(oppvarming)**

Barn 6 - 7 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 2

**Fokus: Agility, kjappe fota**

**Barn 6 - 7 år - Norges Fotballforbund**



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 3

## Fokus: Balløvelser

Barn 6 - 7 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 4

**Fokus: Possesjon**

Barn 6 - 7 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 5

## Fokus: Spill

Barn 6 - 7 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**

# 6 år KAMP

## Fakta om 6-åringen

1. Stor aktivitetstrang
2. Kort konsentrasjonstid
3. Aggresjon rettes mot kamerater
4. Koordinasjonsevnen utvikles
5. Tar verbal instruksjon dårlig
6. Følsom for kritikk

Alder 6-7 år

3'er

## Kampaktivitet

### SPILLESTIL:

- Alltid kort igangsetting fra keeper
- Klareringsforbud
- «Lov å miste ballen, ikke lov å gi den bort»
- «Drible, drible, drible, drible!»

### KAMPEDELSE:

- Alle spiller tilnærmet like mye - minimum 50 %
- Alle spiller alle posisjoner
- Instruer minst mulig - applauder god innsats
- Lov å gjøre feil - applauder gode forsøk
- Fair play rollemodell

### LÆRINGSMÅL:

- Passere motspiller med ballen
- Vinne ballen fra motspiller
- Lære regler

