



FK MJØLNER  
NARVIK



# Mjølner

## 9 år



SPAREBANKEN  
narvik

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

# Treneren

9 år ØKT (60 min)

## Fakta om 9-åringen

1. Lette å lede/påvirke
2. Opptatt av regler og rettferdighet
3. God utvikling av finmotorikken
4. Stort vitebegjær
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. Snakk med spillerne
5. Vis gode øvingsbilder
6. Gi stor frihet i spill – mye positiv feedback

## 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**



# 9



### Score mål

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)

### Vinne ballen tilbake

1. Forsvarer
  - Snappe ballen
  - Lede/Presse ballfører
2. og 3. Forsvarer
  - Hindre Mål
  - Hjelpe 1. forsvarer



LÆRINGSMÅL

Score mål	Vinne ballen tilbake (1.F)
Beholde ballen og skåre mål gjennom samhandling med 2 lagkamerater (3 totalt)	I samhandling med 2 lagkamerater (3 totalt)

# 9

SPILLETS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

Koordinasjon

FOTBALL  
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

**OFFENSIVT** **FINTER & DRIBLINGER** **&** **VINNE BALLEN** **DEFENSIVT**  
**MEDTAK & PASNINGER**

**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 (pasning) med vrist med begge bein

**VINNE BALLEN**

Avskjære ballbanen

Snappe ballen fra motstanderen

Vinne ballen gjennom kontakt,- takling



LÆRINGSMÅL

Score mål
Tilegne seg et høyt grunnleggende repertoar av teknikker

Hindre mål
Bruke kroppen hensiktsmessig for å vinne ballen

SPILLETS  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

Koordinasjon

FOTBALL  
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON  
TRENING

REAKSJON - RYTME

9

## 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 og hopping og landing

9

# Agility Kropps kontroll Hopping og landing

- 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. Kropps kontroll**  
Vise forståelse for koordinering og balanse med ball

**3. Hopping og landing**  
Evnen til å hoppe og lande

SпилЕТС  
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE  
TEKNIKKER

KOORDINATIVE  
DRIVERE

FOTBALL  
FYSILOGI

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

Omfavner leken

#### SØKER INTENST Å LYKKES

Viser innsatsvilje

Elsker å trene

9



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

9 år



SPAREBANKEN  
narvik

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





FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 1

## Fokus: Aktivering (oppvarming)

Barn 8 - 9 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 2

**Fokus: Agility, kjappe fota**

Barn 8 - 9 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 3

## Fokus: Balløvelser

Barn 8 - 9 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 4

## Fokus: Possesjon

Barn 8 - 9 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN  
narvik

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



FK MJØLNER  
NARVIK



# Del 5

## Fokus: Spill

Barn 8 - 9 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**

# 9 år KAMP

## Fakta om 9-åringen

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

Alder 9 år

1-1-2-1 (5'er)

## Kampaktivitet

### SPILLESTIL:

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

### KAMPLEDELSE:

- 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 (1A, 2A)
- Vinne ballen fra motspiller (1F, 2F)

