



FK MJØLNER
NARVIK



Mjølner

7 år



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet

Treneren

7 år ØKT (60 min)

Fakta om 7-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. Følg opp adferdsreglene
4. Oppmuntre til egentrening med ball
5. Vis gode øvingsbilder
6. Gi mye ros for god innsats – null kritikk

TEKNIKK-ØVELSE

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

SPILL-ØVELSE

- 10 min (maks)
- 1 vs 1 / 2 vs 1 / 2 vs 2

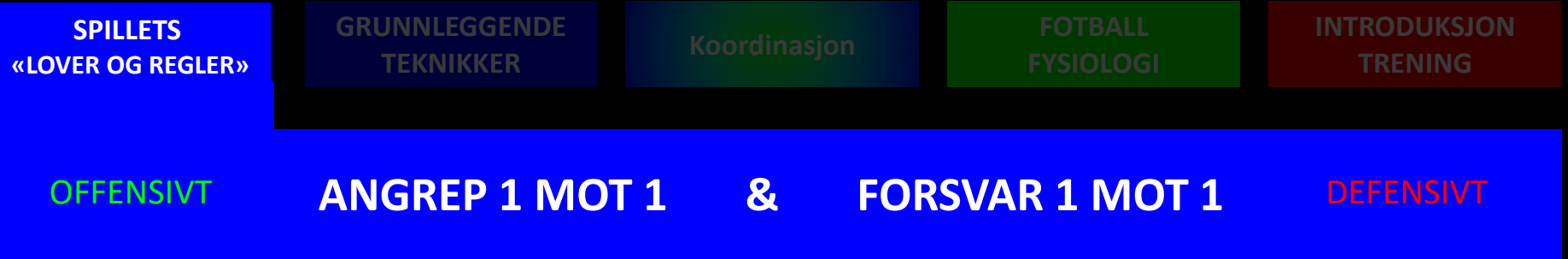
SPILL

- 30 min (minimum)
- Småbanespill 3 vs 3
- Hyppige pauser

SAMLING MED DRIKKEFLASKA / PRAT



7



LÆRINGSMÅL

Score mål som 1. angriper	Vinne ballen tilbake som 1. forsvarer

7

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

Føre ballen med vrist for så å kunne forandre retning

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

COORDINASJON

FOTBALL
FYSILOGI

INTRODUKSJON
TRENING

KRAFTTILPASNING I GRUNNLEGGENDE BEVEGELSER

7

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

7

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 med ball

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

KOORDINATIVE
DRIVERE

FOTBALL
FYSILOGI

MENTALITET

INTRODUKSJON - TRENING

SLIK OPPTRER VI PÅ TRENING I FK MJØLNER

7

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 inkluderer nye lagkamerater (være snille med hverandre)
 - Å trene og spille kamper med godt humør

VISER LIDENSKAP FOR FOTBALL

Omfavner leken

SØKER INTENST Å LYKKES

Viser innsatsvilje



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

7 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



Øvelse 4

Fokus: Possesjon

Barn 6 - 7 år - Norges Fotballforbund



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet



FK MJØLNER
NARVIK



Øvelse 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

7 år KAMP

Fakta om 7-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!»

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
- Vinne ballen fra motspiller
- Lære regler

