



FK MJØLNER
NARVIK



Mjølner

8 år



SPAREBANKEN
narvik

Vi skal begeistre!
Inkludering-Fair play-Kvalitet

Treneren

Fakta om 8-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 og Fair Play
4. Oppmuntre til egentrening med ball
5. Vis gode øvingsbilder
6. Gi mye ros for god innsats

8 år ØKT (60 min)

TEKNIKK-ØVELSE

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

SPILL-ØVELSE

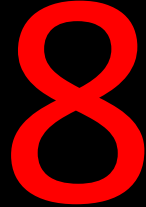
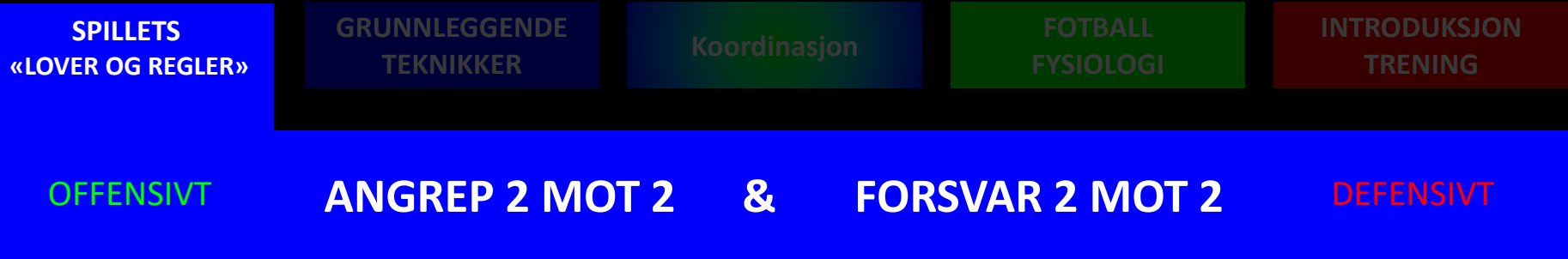
- 15 min (maks)
- 1vs1 / 2vs1 / 2vs2

SPILL

- 30 min (minimum)
- Småbanespill 3vs3 / 4vs4
- Hyppige pauser

SAMLING MED DRIKKEFLASKA / PRAT



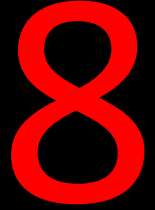


Offensivt:	Defensivt:
Score mål	Vinne ballen tilbake
1. Angriper - Drible ballen mot motstanderens mål - Passer motspiller med ball - Drible mot ledig rom 2. Angriper - Være pasnings alternativ for 1A (Ballfører)	1. Forsvarer - Snappe ballen - Lede/Presse ballfører 2. Forsvarer - Hindre Mål - Hjelp 1. forsvarer



LÆRINGSMÅL

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



SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

Koordinasjon

FOTBALL
FYSILOGI

INTRODUKSJON
TRENING

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

MOTTAK/ MEDTAK

Motta ballen på mest mulig effektive måte for å kunne gå mot mål eller beholde ballen.

Mottak / Medtak med såle, vrist, utside og innside.

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

Lede/Presse motspiller

Snappe ballen fra motstanderen



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

8

REAKSJON

(RYTME)



LÆRINGSMÅL

1. Reaksjon

Oppfatte og reagere
på ballens retningsendringer

2. Rytme

Rytme i bevegelser med ball

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

KOORDINASJON

FOTBALL
FYSILOGI

INTRODUKSJON
TRENING

Agility, kropps kontroll og hopping og landing

8

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.



FK MJØLNER
NARVIK

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

SPILLETS
«LOVER OG REGLER»

GRUNNLEGGENDE
TEKNIKKER

KOORDINATIVE
DRIVERE

FOTBALL
FYSIOLOGI

INTRODUKSJON
TRENING

INTRODUKSJON - TRENING

SLIK OPPTRER VI PÅ TRENING I FK MJØLNER

LOJAL OG GOD LAGKAMERAT

Etterleve adferdsregler:

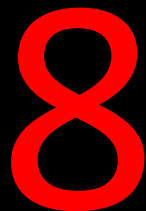
1. Når treneren snakker er vi stille og holder ballen i ro
2. Fair Play (se Sportsplan)

VISER LIDENSKAP FOR FOTBALL

Omfavner leken

SØKER INTENST Å LYKKES

Viser innsatsvilje



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

8 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

8 år KAMP

Fakta om 8-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 8 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 og 2A)
- Vinne ballen fra motspiller (1F og 2F)
- Lære regler

