



# «Alle barna på bana»

Uke 26-29

Onsdager 17.00-18.30(18.00)

# Trening 10-12 år

## Øvelse 1

2 småmål  
Stige, hatter og baller  
6-8 pr gruppe  
Varighet 10 min

Ulike varianter i stigen, før de fører seg gjennom hattene, spiller ballen til trener og får den igjen for så plassere ball kontrollert i ett av småmålene med innsiden av foten.

Vi trener på:  
«Fotballkoordinasjon»



## Øvelse 2

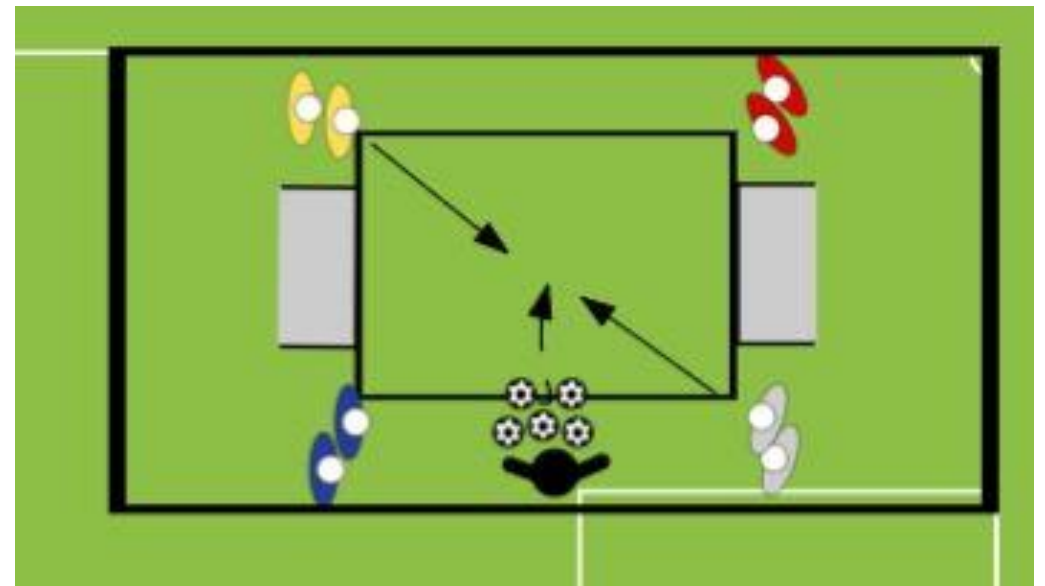
Spill 1v1 / 2v2 m/småmål  
Mål står vendt «feil» vei.  
Banestr: ca 15x10m  
Varighet 20 min

Hvordan:  
Trener serverer baller inn til spillere som kjemper om ballen. De kan score i begge målene.

Her må de verne om ballen til de finner en åpning slik at de kan gå på mål å score.  
Her jobber de med kort berøringer i trange rom og lengre berøringer når de har åpent rom.

Vi trener på:  
«Føre, finte og vende».

*Går ballen fort ut? Kast inn en ny ball til de som allerede er i banen.*



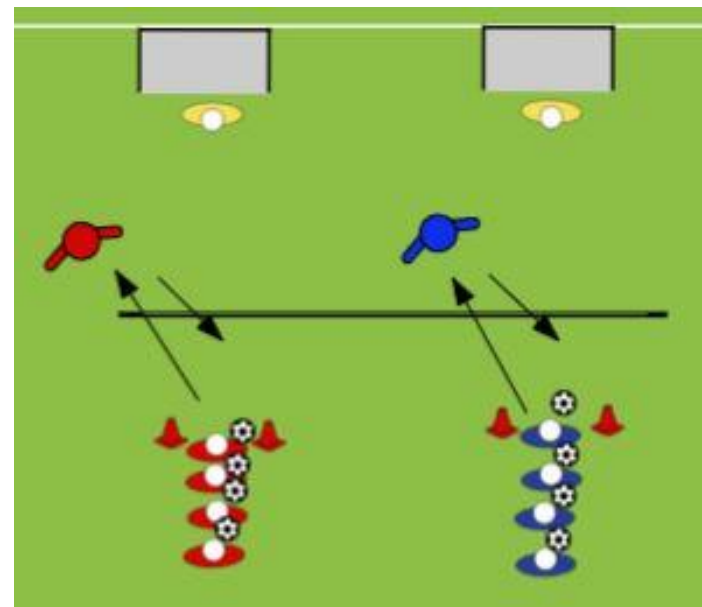
### Øvelse 3

Scoringstrening  
5-6 spillere pr mål  
Varighet 15 min

Spiller ballen opp til trener og får den igjen. Mange repetisjoner.  
-Gjenlegg (vrist/innside)  
-Halv volley

Variant:  
2 eller flere lag mot hverandre i konkurranse – første lag til 5/10 scoringer.

Vi trener på:  
Teknisk ferdighet skudd. Stand fot, treffpunkt osv.  
Nøkkelord: Mange repetisjoner



### Øvelse 4

Kamp 5v5  
Banestr 30x20m (Merket området på 7'er bane)  
Varighet 45 min  
Kaplengde 4-5 min.

Med nok spiller kan vi gjøre det om til et turneringsspill.



7-9 år

## Del 1: Sirkeltrening - 3 poster på 10 min

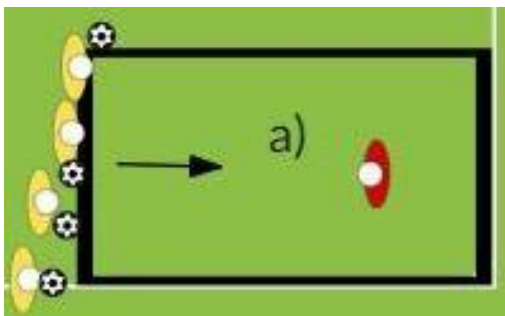
### Del 2: Spill

#### Post 1

a) Bulldog  
Varighet 5 min  
Banestr 15x10m

De gule spillerne skal prøve å komme seg over til den andre linjen uten å bli tatt av bulldoggen. Blir man tatt - blir man selv bulldog.

Variant: Ved flere bulldogger i midten kan man for eksempel be de holde hender mens de prøver å ta de andre.

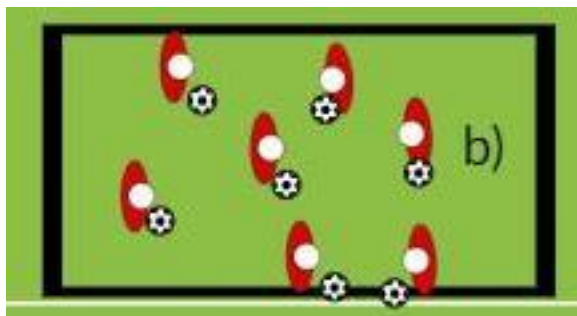


#### Post 1

b) Verne om ball  
Varighet 5min  
Samme område som a)

Her er det om å gjøre å sparke vekk ballen de andre slik at den går ut fra merket område samtidig som en verner om sin egen ball. Den som står igjen til slutt har vunnet.

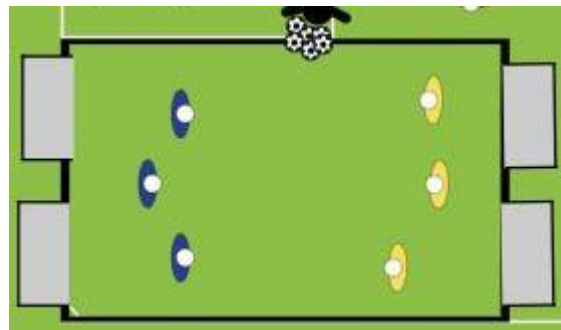
Område minskes etter hvert som det blir færre.



#### Post 2

Spill 2v2/3v3 på 4 småmål  
Varighet 10 min  
Ca 2 min pr kamp

Trener pumper inn baller slik at spillet holdes i gang.



#### Post 3

Varighet 10 min  
Dribblekonkurranse m/småmål

2 eller flere lag.  
Første lag til 10 scoringer.

Dribe seg gjennom løypen og score på smål.

Vinnerlaget kan få en utfordring i runde 2. For eksempel lenger løype, lengre avstand å skyte på eller at e må skyte med «feil» foten



### Del 2 - Spill

30 min

3v3 på 3'er bane for de yngste  
5v5 på 5'er bane for de eldste