



**ASKØY  
FOTBALLKLUBB**

# Håndbok barnefotball

# 1.0 Innholdsfortegnelse

## Innhold

1.0 Innholdsfortegnelse.....	2
2.0 Praktiske opplysninger .....	3
2.1 Overordnede mål (utdrag fra sportsplan) .....	3
2.1.1 Åpenhet .....	3
4.0 Organisering .....	4
4.1 Organisering av lag: .....	4
Retningslinjer.....	5
4.6 Dommerregning .....	6
5.0 Serier, cuper og andre aktiviteter .....	7
5.1 G-sportavtalen.....	7
5.2 Forsikring .....	7
5.3 Årsrapport .....	7
5.4 Mål og retningslinjer .....	8
Mål:.....	8
Hovedprinsipper for å nå målene:.....	8
Utvikle fotballferdigheter. ....	8
6.1 Utvikle gode holdninger .....	9
6.2 Fair Play .....	9
6.3 For foresatte og foreldre .....	10
6.4 Praktiske ting ved Fair play og kamp .....	10
7.0 Sportslig.....	10
7.1 Selve treningen.....	10
7.2 Generelle retningslinjer for trening.....	11
7.3 Treningsmomenter .....	12
7.4 Andre treningstips .....	13
7.5 Forslag til trening for de yngste.....	13
7.5. 1 Forslag til leker/ oppvarming.....	13
7.5.2 Forslag til øvelser pasning/mottak. ....	14
7.5.3 Forslag til øvelser med skudd/avslutninger.....	15
7.5.4 Forslag til øvelser med finte/drible .....	16
7.5.5 Minimerket .....	19

## 2.0 Praktiske opplysninger

AFK har ca.1200 medlemmer og over 50 lag bestående av spillere fra bygdene Kleppestø, Kleppe og Florvåg. Klubben har ekspandert raskt de siste årene, og er blant de 6 største i Hordaland Fotballkrets.

A-laget på herresiden er i 5. divisjon. Klubben har dessverre ikke damelag på seniornivå pr dags dato. Men vi har flere gode samarbeidslag på aldersbestemt jentefotball som lover godt for framtiden.

Vi har 45 lag i barnefotballen. Askøy fotballklubb mener barnefotballen er klubbens flaggskip. Rundt disse lagene er det et stort engasjement fra klubb, foreldre, trenere og barna selv.

Vi håper alle vil ha en positiv opplevelse.

### 2.1 Overordnede mål (utdrag fra sportsplan)

- AFK skal ha fotballtilbud til alle.
- AFK skal være ledende fotballklubb i Hordaland.
- AFK skal ha et Dame A-lag i egen klubb eller ved samarbeid og spillere som er gode forbilder. Her vil fortsettelsen av Askøy Sportsklubb være viktig
- AFK skal ha et Herrer A-lag i 3.divisjon og spillere som er gode forbilder
- AFK skal være best på spiller- og trenerutvikling.
- AFK skal ha de best skolerte trenere/ ledere.
- AFK skal utvikle bedre og flere fotballanlegg
- AFK skal være synlig og ha god kommunikasjon både internt og eksternt.
- AFK skal ha ryddig økonomi

#### 2.1.1 Åpenhet

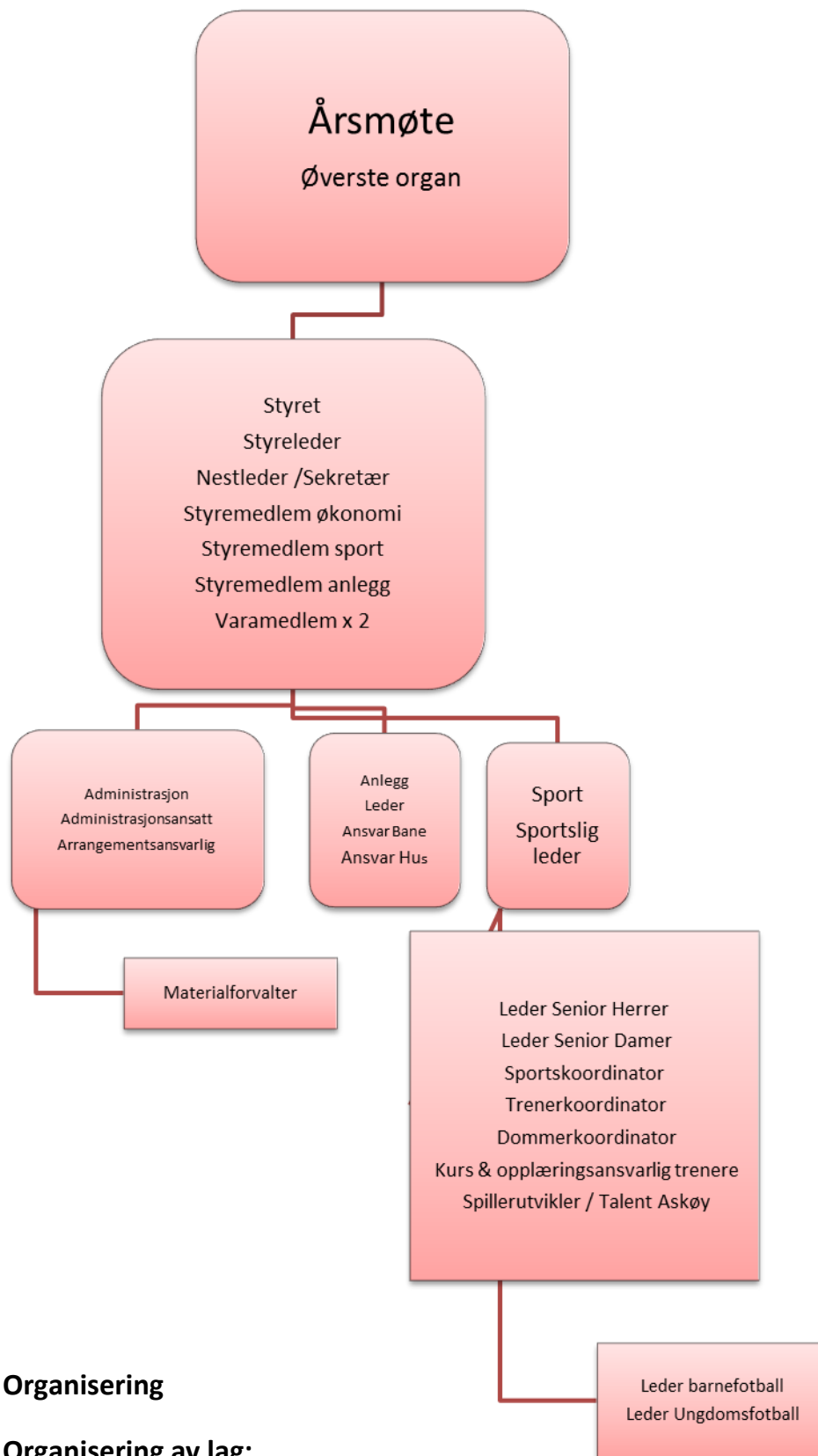
AFK har to klubbhus å ta vare på, et i Myrane og et på Bergheim, og 3,5 baner som kommunen vedlikeholder. Klubbhusene kan fritt brukes til sosialt for lagene.

AFK har ansatt en kontormedarbeider. Kontoret i klubbhuset er bemannet; mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl.08:00- 15.30 og onsdag kl.12:00- 20:00 av Torill Vindenes. Tlf. til kontoret er: 56 14 27 41, e-post: [post@askoyfotballklubb.no](mailto:post@askoyfotballklubb.no)

Torill vil hjelpe dere med praktiske ting. Er det behov for drøftinger vedrørende sportslig eller trenere tas det kontakt med barnefotballansvarlig.

På klubbens nettsider: [www.askoyfotballklubb.no](http://www.askoyfotballklubb.no) finner du oversikt og kontaktinformasjon til styret og ansvarlige for barnefotballen.

### 3.0 Organisasjon



#### 4.0 Organisering

##### 4.1 Organisering av lag:

Det er et prinsipp at foreldre er trenere i barnefotballen i AFK.

Det skal være 2 voksne (trener og lagleder) tilstede på trening og på kamp.

Laget må også ha en foreldrekontakt.

AFK ser positivt på at ungdom i klubben tar på seg hjelpetreneroppgaver.

I Minigruppen (6 – 10 år) spiller lagene 5 – er fotball.

I Lillegutter og Lillejenter (11 – 12 år) spiller lagene 7 – er fotball.

I barnefotballen i AFK settes lagene sammen etter følgende kriterier:

- Alder
- Skole og evt. klasse
- Bostedsområde
- Kjønn – dersom det er mulig å danne lag.

Dette er ikke absolutte kriterier. Det viktigste er at klubben gir et tilbud til alle som har lyst å spille fotball.

NFF og klubben anbefaler maks 4 innbyttere pr lag.

#### **4.2 Treningssted:**

De minste lagene trener som regel på den nærmeste banen fram mot vinteren. De som skal trene på Mohn banen må huske å få nøkkel til klubbhuset slik at de har tilgang til lysbryterne til banelys. I oktober/november får man tildelt treningstid i gymsal på nærmeste skole.

Treneren har selv ansvar for å hente nøkkel til skolen. Informasjonen om treningstiden vil bli sendt ut på e-post fra klubben. Lagene vil få utetrening i mars/april.

#### **Gressbanen brukes av ungdoms- og barnefotball så langt det lar seg gjøre.**

##### **Tilgjengelige anlegg**

- Kunstgress Myrane 11'er
- Kunstgress Myrane 7'er
- Gressbane Bergheim
- Grusbane Bergheim
- Skoleplass Florvåg
- Skoleplass Kleppstø
- Lokalbane Kleppe
- Kommunale gymsaler

##### **Alternative anlegg**

- Askøyhallene

AFK vil benytte egne anlegg til trening og kamp, og bare unntaksvis leie alternativer.

##### **Retningslinjer**

- 1 og 2. års mini trener si sitt nærmiljø eller Bergheim grus/gress og spiller kamper på Bergheim Gress/eventuelt Myrane kunstgress.
- 3. og 4 års mini trener på Myrane kunstgress 7'er (eventuelt nærmiljø hvis der er lagt til rette for dette) og spiller kamper på kunstgress/gress.
- Lillegutter/jenter trener på Myrane kunstgress 7'er og spiller kamper på kunstgress. Det skal legges til rette for at de kan trene på 11'er evt. Gress samlet i minimum en treningsøkt pr uke.

#### **4.3 Sjekk utstyret:**

Barna kan trene i hva som helst så lenge de har leggbeskyttere.

Som trener skal du få utdelt:

1 stk bag  
1 ball til hver spiller på laget samt ballnett og ballpumpe  
10 kampskjorter,  
10 gule vester,  
1 keeperdrakt og 1 par keeperhansker  
1 Fløyte  
1 trenergenser  
1 grønn fair play vest.  
1 mini førstehjelpsskrin

Trenergenseren skal du bruke når dere spiller kamp. Fair play vesten skal også brukes under kamp. Se eget avsnitt om fair play.

**Ta godt vare på utstyret og lær barna å gjøre det samme.**

Vi er opptatt av at alle lag skal behandles mest mulig likt i Barnefotballen. Når det gjelder drakter er det bestemt at lagene kun skal ha overdel/drakt. Strømper og shorts tar den enkelte spiller med seg hjemmefra.

Mange av kampdraktene går i arv og kan virke slitte. Det er tross alt aktive barn som har brukt dem. Laget kan få nye drakter ved at det er lagets tur når klubben kjøper inn eller ved å finne en sponsor.

Klubben er takknemlig dersom noen av foreldrene har arbeidsgivere som er villige til å sponse laget med drakter og/eller utstyr. Ett draktsett koster ca 2000,-. Alle innkjøp av sponsede drakter og annet utstyr skal gå gjennom Torill på kontoret.

#### **4.4 Foreldre og trenersamarbeid:**

Alle lag skal ha minimum 1 foreldrekontakt/lagleder.

Foreldrekontakt/legleder skal ta seg av de utenomsportslige tingene som:

- Lage lagliste. Laglisten skal inneholde navn, adresse, telefon og fødselsdato på spilleren. Når laglisten er komplett skal den sendes til AFK. Endringer sendes også til AFK
- Informere og finne folk til dugnader. Dugnadene er: vakter ved julecup, bake til avslutningsfest, delta i 17. mai komite, stå vakt i kiosken.
- Videre sende informasjon om klubbkvelder og lignende.
- Levere ut og hente inn lodd bøker ved AFK lotteri vår og høst.
- Lever ut og hente inn Enjoyguide

#### **4.6 Dommerregning**

Lagleder skal etter kampslutt oppsøke dommerne og foreta oppgjør mot regning etter gjeldende satser. Når kiosk er åpen foretas oppgjør derfra. Dersom kiosk er stengt betaler lagleder dommer. Husk kvittering! Administrasjonen refunderer pengene.

Eventuelt kan dommers kontonummer noteres på kortet, og leveres administrasjonen. Dersom dommer ber om høyere beløp enn satsene tilsier, utbetales det forlangte, men lagleder plikter å melde dette til utvalgsleder, slik at dette kan meldes til kretsen

## 5.0 Serier, cuper og andre aktiviteter

Følgende aktiviteter anbefaler AFK for barnefotball lagene:

September: minidag. Oppstart av fotball for 1. klasse

November: innetrening for 1 og 2. klasse.

Enjoyguide, lodd bøker og barnefotballavslutning for alle unntatt 1. klasse.

Desember: Julecup. Foreldre får dugnadsvakter i kiosk og inngang, foreldrekontakten blir ansvarlig for å finne foreldre til dugnaden

Februar: Foreldremøte

Mars/april: Erdalscup

Mars/april: utetreningen begynner for alle. Nye treningstider

Mars/april: seriestart

Mars/april: vårlotteri. Foreldrekontakten har ansvar for å lever ut og samle inn lodd bøker

Mai: deltagelse i 17. mai arrangement Kleppstø og Florvåg.

Juni: sommerferie lik skoleferien

August: TINE fotballskole. Egen påmelding kommer på nettsiden

September: Bend it cup i Hetlevik

Vi oppfordrer lagene til å ha egne aktiviteter for å styrke samholdet i laget. Husk at det er mulig å låne klubbhuset.

## 5.1 G-sportavtalen

Alle medlemmer i AFK har rabatt på diverse produkter i G-sport butikkene på Askøy og i Bergensområdet. Rabatten utgjør 10 % på alle **ordinære varer**, med unntak av sykler, skipakker og våpen, og 20 % på varer fra Umbro, Proline og Mizuno. Hver gang du bruker denne rabatten får klubben 2 % av handelen.

Klubben har også egne klubbkvelder med G sport. Det blir sendt ut e-post om dette.

## 5.2 Forsikring

Alle som deltar både trenere og spillere i Barnefotballen er automatisk forsikret i en felles Barneforsikring via Idrettsforbundet. Dette er en avtale med forsikringsselskapet IF, og alle skader skal meldes på tlf. 02400. Dette nummeret er døgnåpent. Der er en egenandel på 500 kr for hver enkelt skade. Når skaden meldes må du ha fødselsdatoen til spilleren klar sammen med navn og adresse. Forsikringsselskapet vil så sende brev til foreldrene om rettighetene deres. Du kan lese mer om denne forsikringen på [www.nif.idrett.no](http://www.nif.idrett.no)

## 5.3 Årsrapport

Lagleder skriver årsrapport for sitt lag. Denne skal inneholde:

- Navn på lag
- Navn på lagleder og trener.
- Resultat fra serien (gjelder ikke på lillegutter/-jenter og minilagene).
- Kampstatistikk og målforskjell. (gjelder ikke på lillegutter/-jenter og minilagene)
- Rapport om deltagelse i cuper og turneringer.
- Avholdte aktiviteter.
- Navn på spillerne
- Spillere som har representert klubben utad.

Rapporten bør ta opp momenter som har medvirket positivt og negativt i sesongen. Rapporten leveres til administrasjonen, eller den som er utnevnt ansvarlig, senest 3 uker før ordinært årsmøte i Askøy FK.

## 5.4 Mål og retningslinjer

AFK følger NFF sine retningslinjer for barnefotball.

### Mål:

- Legge til rett for at flest mulig skal være med og ha det gøy med fotballen lengst mulig!
- Barnefotballen i Askøy Fotballklubb skal primært være lyst- og lekbetont. Resultater er av underordnet betydning.
- Utvikle spillernes fotballferdigheter og være med å utvikle gode sosiale ferdigheter hos spillerne.

### Hovedprinsipper for å nå målene:

#### Likeverd

Det er en ufravikelig regel at alle spillere skal delta på lik linje. Alle spillere skal spille like mye både på trening og i kamp.

Prøv å danne mest mulig jevn gode lag i treningssituasjonen, og unngå brakseier ved å disponere spillerne i kampsituasjonen.

#### Mestring

Gi alle spillere følelse av mestring, legg opp trening av teknikk etter spillerens individuelle nivå.

#### Positivitet

Det skal gis (mye) positiv tilbakemelding til spillerne. Alle skal gå hjem med en god følelse av å ha blitt sett.

Skap felleskap og positivitet innad i treningsgruppen.

#### Trygghet og trivsel

Ha klare regler for oppførsel spillerne i mellom og vær konsekvent og rettferdig, slik at spilleren føler trygghet og trives i gruppen.

Alle voksne som er med og driver Barnefotballen i AFK skal kjenne til og drive i tråd med NFF's:

- 8 regler for god barnefotball
- Foreldrevettsregelen (deles ut hvert år i gruppen)

### Utvikle fotballferdigheter.

Askøy Fotballklubb har som mål å utvikle spillernes ferdigheter. Barn i alderen 6-12 år er lærevillige av natur, og barn som opplever trygghet og mestring vil trives. Det er derfor viktig at en stor del av treningen går med til å utvikle basisferdigheter. En viktig oppgave er å stimulere til aktivitet og trening på fritiden. Dette kan for eksempel gjøres ved å:

- vise øvelser, gi hjemmelektse og differensiere treningsoppgaver.
- oppfordre til lek med ballen – mestring av ballen gir stimulans til videre terning.
- gi ros når spillere viser fremgang og utvikler seg.
- ha eldre spillere i klubben som forbilder – være eksempler.
- sette mål og premiere laget når målet nås. F.eks. alle skal klare å trikse 5/10 ganger når høstsesongen begynner - så gjør vi noe gøy sammen.



- oppfordre foreldre til å ta spillerne med på fotballkamper – se fotball!

## 6.0 Holdninger

### 6.1 Utvikle gode holdninger

I fotballsammenheng kan, til en viss grad, respekt benyttes som synonym for gode holdninger. Askøy Fotballklubb skal være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter. Vi skal bidra til samfunnet med gode samfunnsborgere. Respekt og positivitet skal derfor være sentrale stikkord.

Respekt for:

- Trener/lagleder - Lytt og vær positiv
- Medspillere - Gi ros, aksepter feil og vær positiv
- Motspillere - Vis god sportsånd og fair play
- Dommer - Aksepter avgjørelser og unngå negative kommentarer

Videre lærer vi barna/spillerne gode treningsholdninger:

- Å møte presis
- Å gi beskjed dersom de ikke kan komme til trening eller kamp.
- Å ta vare på utstyret til laget og klubben.

Trenere/ lagledere husk at det er det du gjør og ikke det du sier som betyr mest for barns læring. Eksempelets makt er stort!



### 6.2 Fair Play

AFK er en del av satsingen til NFF sin fair play satsing.

Målsettingen med Fair Play-arbeidet er at alle involverte i norsk fotball skal ha et bevisst forhold til fotballens grunnverdier foranket i prinsippet om Fair Play. Som trener og leder har du ansvar for at spillet utøves i den rette Fair Play-ånd. Du skal sørge for at spillerne har god kjennskap til regler og retningslinjer, og at disse blir fulgt. Du kan invitere spillere og dommere til temamøter, der situasjoner tas opp til vurdering og bevisstgjøring.

Det er ditt ansvar som trener eller leder at spillerne forstår:

- Betydningen av dommerens situasjon og funksjon
- At dommerne må ta hurtige valg – og dermed umulig kan være feilfrie
- Betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser
- At det er dommerens avgjørelse som teller, og at det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk
- Betydningen av å følge regelverket - det tjener alle parter, og dermed også spillet

### 6.3 For foresatte og foreldre

Foresatte, foreldre og besteforeldre er en viktig ressurs for norsk fotball. Det er fint om også dere bidrar til trivsel og Fair Play i fotballmiljøene!

Ta ansvaret og tenk over følgende:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner

### 6.4 Praktiske ting ved Fair play og kamp

En av de voksne skal ha på seg den grønne fair play vesten under kamp. Denne personen har ansvar for å tilse at det er en god holdning blant publikum og trenere. Fair play ansvarlig ønsker motstanderlaget velkommen. Spillerne hilser før og etter kamp.

Vi følger NFFs sine 8 regler for god barnefotball.

[http://www.fotball.no/Barn\\_og\\_ungdom/Barnefotball/Retningslinjer/8-regler-for-god-barnefotball/](http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/Retningslinjer/8-regler-for-god-barnefotball/)

## 7.0 Sportslig

### 7.1 Selve treningen

Før man går i gang med treningen er det lurt å sette seg noen realistiske mål. Er man 2 trenere bør man ha et planleggingsmøte.

Mål første halvår kan være at barna skal kunne spillereglene til de skal spille julecup. Da må man øve på midtbane, utspark, kast, frispark, straffe og corner. (husk at julecupen er en innecup og har ikke innkast, men innspark)

AFK anbefaler at man lager en variert trening. Mange barn er rastløse og trenger variasjon.

Vi anbefaler at man deler inn treningen i 3 deler:

1. oppvarming/lek med og uten ball
2. øvelser
3. kamptrening

Forslag til øvelser finner du bakerst i heftet eller på våre anbefalt linker. Det er også mulig å invitere seg selv til en trening hos et eldre lag for å få innspill.

Alle barn skal bli sett i AFK, det er derfor viktig at du som trener bruker litt tid på å lære deg navnene til spillerne. Det er viktig at du som trener gir uttrykk for at foreldre er velkommen til å overvære treninger og kamper. Du må gå foran som et godt eksempel for å lage god stemning ved kampene.

En gylden regel for ros og ris er 9-1. 9 gode ord før det er lov til å komme med 1 kritisk betraktning. Dette gjelder også ditt eget barn.

AFK ønsker at alle trenere gjennomfører aktivitetslederkurs, som er del 1. i trener 1 utdanningen til Hordaland Fotballkrets. Det blir sendt tilbud til trenere om dette kurset. I tillegg har AFK egne trenersamling hvor man kan dele erfaringer og lære mer om klubben og barnefotballen.

Her er noen tips fra NFF:

- Skap høy aktivitet – Spilleren lærer av egen aktivitet!
- Skap variert aktivitet – Spilleren lærer best ved å nærme seg utfordringen på ulike måter.
- Mye spesifikk aktivitet – Du blir bedre på det du øver på.
- Når barna spiller på treninga er de ikke der for å lære, men for å leke og ha det gøy. De lærer allikevel i aktiviteten.
- Prøving og feiling, observasjon og herming av hverandre gjør sitt til at de gradvis mestrer mer komplekse situasjoner.
- Å lære ferdigheter av spillere i spillergruppa som har kommet lengre enn seg sjøl har stor effekt. Dette kalles mesterlære.
- Læring i tilpassede spillsituasjoner har særdeles god effekt.
- Treneren skal forsterke læringssituasjonen ved å kombinere veiledning via instruksjon til en mer spørrende tilnærming

## **7.2 Generelle retningslinjer for trening.**

Alle spillere bør ha hver sin ball på trening, og all aktivitet bør være med ball.

Unntatt i den yngste aldersgruppen der lek og aktiviteter uten ball er fin variasjon i treningsøkten. Oppmuntre spillerne til å øve hjemme.

Se positivt på annen idrettsaktivitet, og så langt det er praktisk mulig tilrettelegge treningstid i forhold til det.

### **5 - er fotball / 6 – 10 år:**

Sesong: Sesongstart inne i november / desember. Sesongslutt etter siste seriekamp / Avslutningsfesten for barnefotballen. AFK anbefaler minst 1 måneds pause.

Treninger: 1 time pr. uke. Inne trening til begynnelsen av mars. Sommerferie.

Kamper: Deltar i serie. Alle spiller like mye. Rullering på spilleplasser.

Cuper: Julecupen til AFK, Erdals Cup, Bend It Cup 1-2 klasse

Julecupen til AFK, Erdals Cup, Bend It Cup og Voss Cup 3-4 klasse

### **7 – er fotball / 11 – 12 år:**

Sesong: Sesongstart november/ desember ute. Sesongslutt etter siste seriekamp / avslutningsfesten for barnefotballen. AFK anbefaler minst 1 måneds pause i løpet av vinteren.

Treninger: 2 ganger pr. uke. Klubben legger til rette for og anbefaler at en av disse er en fellestrening for alle lagene i en årsklasse.

Kamper: Deltar i ordinær serie. Alle spiller like mye. Gjerne rullering.

Cuper: Julecupen til AFK, Erdals Cup, en valgfri lokal cup og Voss Cup. Voss

Cup erstattes med Sognefjord Cup for 12 åringer.

### 7.3 Treningsmomenter

Barnefotballen i Askøy Fotballklubb er foreldredrevet, og kompetansen, erfaringen og fotballinteressen til dem som trener de forskjellige lagene varierer naturlig nok. Askøy FK vil likevel gi spillerne mest mulig like muligheter til å utvikle basisferdigheter. Vi har derfor utarbeidet noen hoved treningsmomenter for de ulike alderstrinnene:

#### 6 - 8 ÅR:

- vise og stimulere til triksing – ballkontroll – lek med ball.
- trene føring med ball – innside/ utside – starte med gofoten.
- trene innsidepasning og mottak
- trene skudd/ avslutning: skyte med strak vrist – død ball og ball i bevegelse.
- Trene vendinger: sålevending, utside.
- Trene på enkle regler som innkast, utkast starte spill fra midten osv.
- Introdusere plasser på banen og det å spille sammen.
- Trene på Minimerke 1 og ta dette på Minidagen.

#### 9 -10 ÅR:

- Terpe momentene over + Cruyff – vending og overstegsvending
- Trene på Minimerke 2 og ta dette på Minidagen.
- Trene mottak på lår og bryst.
- Trene volley skudd
- Trene lengre pasninger – halvt liggende vristspark
- Trene finter; kroppsfinten, overstegsfinten og Cruyff – finten.
- Trene på å holde bredden

#### 11 – 12 ÅR:

- Terpe momentene over.
- Trene headebevegelse uten ball – kun korte avstander (svake baller) og få repetisjoner m/ ball.
- Trene finter; overstegsfinte, skuddfinter, piruett (Zinadine Zidane).
- Stimulere de mest interesserte til å trene på forskjellige ballkunster og balanseøvelser; legge ballen på nakken, "Davids", balansere ballen på pannen, legge ballen død på vristen osv. Introdusere begreper som bredde, ballfører, støtte, bevegelse, første og andre forsvarer, pasningsskygge, osv.

Alle trenere opplever det som vanskelig å differensiere øvelsene slik at alle får utbytte av dem. Det er derfor mulig å gi spillerne som er kommet lenger enn de andre på sin alder spesiell teknisk trening i mindre grupper. Slike grupper skal klareres med sportslig ansvarlig.

Det er trivsel og utvikling av basisferdigheter som skal være i sentrum på trening og i kamp. Det betyr at spillerne må få lov til å bruke ferdighetene sine på hele banen – under trening og kamp. Som nevnt bør det å vinne fotballkamper tones ned. Man bør heller fokusere på mestring av ferdigheter og legge til rette for at spillerne tør å prøve på det de har øvet på. Det er altså essensielt å skape **trygghet til å prøve**.

En bør derfor unngå begreper som klarering, "få ballen vekk", "spenn ballen fremover" osv. Lære og oppfordre spillerne til å spille seg ut/ fremover, når keeper har ballen i steden for lange utspark.

En god regel er: Ros det positive – ignorer det en ikke ønsker.

## 7.4 Andre treningstips

- Legg opp til mest mulig aktivitet – unngå lange køer og stillstand – bruk foreldre.
- Vis/instruer og legg vekt på få momenter i gangen.
- Legg opp til mest mulig ballberøring – få spillere på hvert lag.
- Legg opp til mange avslutninger – pasningsøvelser kan t.d. avsluttes med skudd.
- Uttøying skal være en naturlig del av treningen.
- Sørg for at alle spillere blir **sett** på hver trening og kamp – og at alle går hjem med en positiv tilbakemelding.
- Gi hjemmelekser.

## 7.5 Forslag til trening for de yngste

### 7.5. 1 Forslag til leker/ oppvarming.

Leker kan både brukes som oppvarming og avkobling. Spesielt de minste barna har behov for litt avkobling og leker innimellom. Det anbefales å ha en lek som avslutning på dagen.

#### **Haien kommer, fotballversjon:**

Del barna inn i 4 lag som får hvert sitt hjørne som trygg sone. De må finne ut hvilket lag de skal være. I midten står 2 barn og er motstander (hai) Instruktøren roper: Manchester City ut og løp, Tottenham ut og løp osv. Barna løper rundt motstanderen. Instruktøren roper: motstander kommer! Lagene må løpe tilbake til trygg sone uten å bli tatt. Blir de tatt er de motstander. Det laget som har noen barn igjen vinner.

For de eldre barna gjør man samme øvelse men der skal barna ha med seg ball når de løper.

#### **Høns og hauk, fotballversjon:**

Barna står på en linje og skal løpe med ball over banen. 2 Barn er hauk. Løp alle kyllinger roper instruktøren. Når de har kommet et stykke på veien roper instruktøren: se opp for hauken. Haukene løper og tar kyllingene. Hvis noen blir tatt skal de holde hauken å hånda. Klarer man å komme over banen er man reddet og stiller seg klar til å løpe tilbake.

Når barna har forstått leken kan man gå over til å bruke fløyte. Kort signal: alle kyllinger løp. Langt signal: hauken kommer.

#### **Stiv heks fotballversjon:**

2 barn blir hekser. De andre barna løper rundt i et markert område. Blir de tatt på av heksene må de stå helt stille med spredte ben. De blir fri vet at et annet barn kryper igjennom beina på dem.

For de litt eldre kan man gjøre samme lek med ball. Alle har ball. Heksene skyter ballen vekk, da må barnet stå stille med spredte ben og vente på at et annet barn skyter ballen sin igjennom beina. Hvis noen skyter ballen igjennom beina kan barnet løpe og hente ballen sin og være med videre i leken.



#### **Småspill i 16 meteren:**

Alle barna har hver sin ball og skal småspille innen 16 meteren. 1 barn får i oppdrag å sparke vekk så mange baller som mulig. Om ballen blir sparket vekk kan barnet løpe og hente den og spille videre.

#### **Hermegåsa:**

Et av barna får løpe foran med de andre barna bak seg på rekke. Den som er først bestemmer hva de andre skal gjøre: hinke, løpe baklengst, krabbe osv. Instruktøren bytter slik at alle i løpet av de 4 dagene får være først.

#### **Apen i midten:**

Et av barna er ape og skal ta ballen fra 4 andre spillere som skal stå stille på et fast punkt. Den som sentrer ballen slik at apen tok den må selv stå i midten.

#### **Balløvelser:**

Enkle balløvelser passer perfekt til oppvarming (ikke skuddøvelser da det er lett å få strekk). Se egen oversikt over øvelser eller lag opplegg ut i fra egen erfaring.

## **7.5.2 Forslag til øvelser pasning/mottak.**

Øvelsene er beskrevet med de enkleste øvelsene først og med stigende vanskelighetsgrad.

1. **Barna går sammen i par. Stiller seg et stykke fra hverandre og øver på avlevering og mottak.**
  - a) Slå ball med innsiden til verandre (stiv av ankel, på tærne, haken over ballen)
  - b) Mykt mottak: skråstille foten, gi litt etter

- c) Bruk begge ben
  - d) Pasninger på en berøring, begynn nærme hverandre og øk avstanden.
2. **Still barna på 2 rekker med mellomrom. Bruk 1 ball, barnet tar i mot ball, pasning til neste i rekken. Løper over banen og stiller seg bakerst i rekken.**
- a) Mottak, pasning, løp bak i rekken
  - b) Utvide til veggpasning via trener
3. **Barna går sammen i par. Stiller seg et stykke fra hverandre med 1 ball.**
- a) Barna spiller vegg med hverandre mens de løper over banen
  - b) Bytt side slik at man får prøvd med begge beina.
4. **Sett sammen 4 barn i en firkant**
- a) Pasning til hverandre (man kan godt sette kjepler og barnet skal bevege seg minst mulig vekk fra kjeplen)
  - b) Innside, utside og vrist
  - c) Varier avstanden, få opp hurtigheten
  - d) En gang i bakken
5. **Barna går sammen i par. Stiller seg et stykke fra hverandre med 1 ball.**
- a) Et barn kaster ballen. Mottaker demper ball, stopper ball og pasning tilbake
  - b) Et barn kaster ballen. Mottaker sender pasning med volley-innside (bytt til strak vrist)
  - c) Et barn kaster ballen. Mottaker sender pasning med halv volley
  - d) Et barn kaster ballen. Mottaker demper med lår og pasning tilbake.

### 7.5.3 Forslag til øvelser med skudd/avslutninger

Øvelsene er beskrevet med de enkleste øvelsene først og med stigende vanskelighetsgrad. Husk å bytte fot og side innlegget kommer fra.



- 1. **Alle har hver sin ball. Trener eller barn som keeper**
  - a) Skyte med dø ball. Harde innside skudd
  - b) Liggende vrist og strak vrist
  - c) Kast ballen opp til seg selv. Volley, sprett i bakken.
- 2. **alle har hver sin ball. Føre ballen over banen, avslutt med skudd**

(merk med kjegle hvor det skal skytes fra)

3. **barna står på rekke, spiller vegg med trener og skyter på dirketen**
4. **Gå sammen i par, 1 ball. Øv på corner** (husk å bytte side)
5. **Barna står på rekke. Treneren kaster ball, barna header i mål**
6. **Barna står på rekke. Treneren kaster ballen i luften, barna skyter på en sprett, volley.**
7. **Barna står i 2 rekker på enden av banen på hver sin side av treneren.** Treneren skyter ballen framover. Barna løper for å rekke ballen. Den som når ballen skal score mål. Den som ikke når ballen skal hindre den andre i å score. Bytt side.
8. **Straffesparkkonkurranse.**
9. **Straffespark med høyde.** Bind et tau på tvers av målet i ca 1m høyde. De som treffer mål for 1 poeng, de som treffer mål over tauet får 2 poeng.



#### 7.5.4 Forslag til øvelser med finte/drible

Øvelsene er beskrevet med de enkleste øvelsene først og med stigende vanskelighetsgrad.



## FORKLARING PÅ VENDINGER 180 GRADER

### 1. Sålevending

- Før foten framover og over ballen, sette fotsålen oppå ballen og dra ballen motsatt vei med sålen samtidig som du vender.



### 2. Utsidevending

- Før foten forbi ballen og vri tærne utover. Vend – samtidig som ballen dras motsatt vei med utsiden av foten.



### 3. Cruyff-vending

- Late som om du spiller pasning eller skal skyte. I stedet fører du foten fram og over ballen. Ballen spilles bak standfoten med innsiden av foten. Vend samtidig kroppen kjapt i motsatt retning.



### 4. Overstegsvending

- Før ballen i angrepsretningen. Løft så pasningsfoten og lat som om du skal spille en innsidepasning. Løft foten over ballen, vend mot ballen og før i motsatt retning med den andre foten.



### 1. Alle barna får hver sin ball.

- a) Sålevending
- b) Utsidevending
- c) Cruyff-vending
- d) Overstegsvending

### 2. Alle barna får hver sin ball. Øv på forskjellige finter. Det kan være lurt å øve inn finten mot en kjegle eller en passiv motsander, husk lavt tempo.

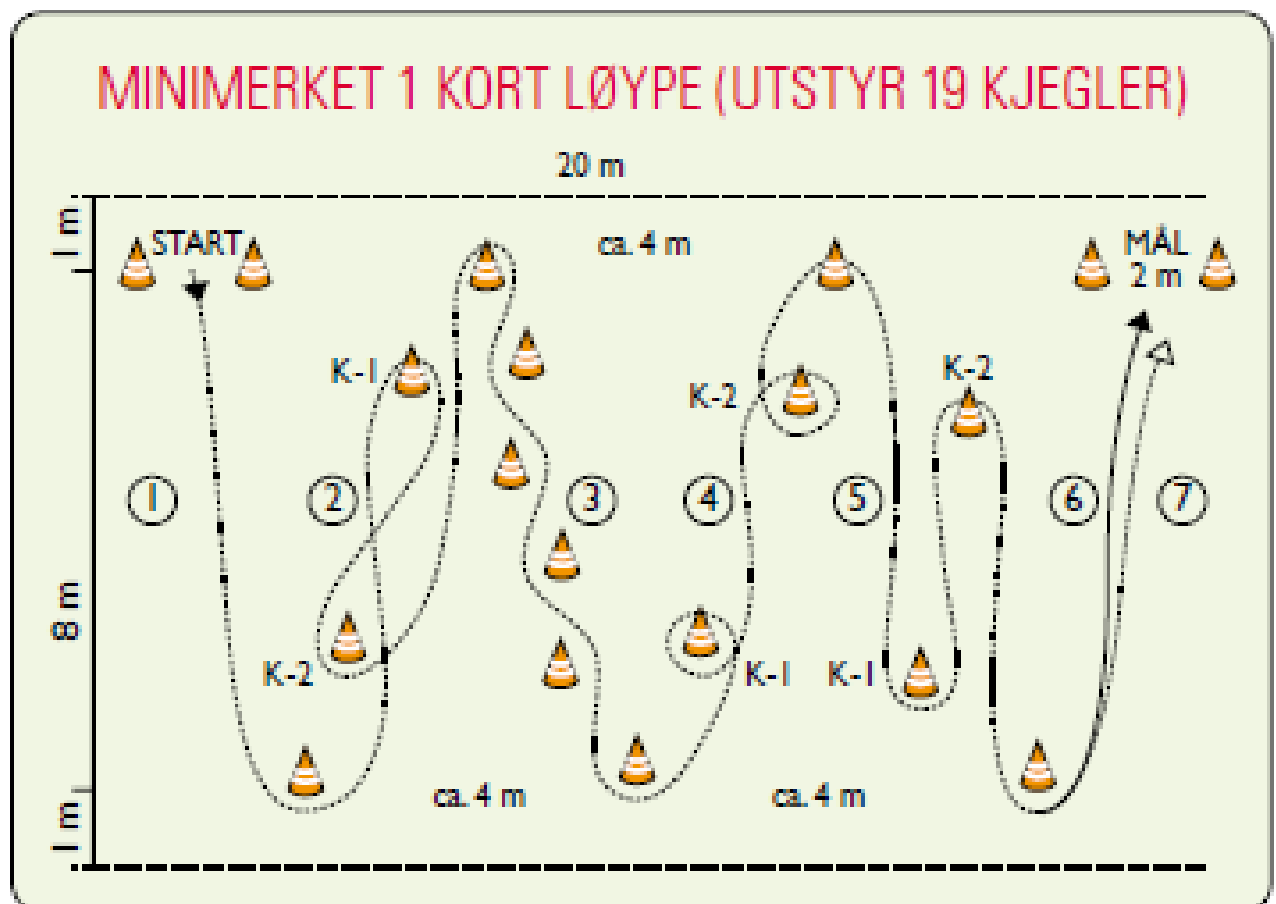
- 3. Alle barna har hver sin ball. Lag en løype med kjepler. Førings av ball, vendinger osv.**
- a) Endre mellomrom mellom kjeplene for å variere vanskelighetsgrad
  - b) Del de inn i 2 lag og ha stafett.
- 4. Barna står på rekke, den fremste har ball.** Et barn står i mål og et barn står i forsvar. Det barnet som har ballen skal prøve å finte vekk forsvarsspiller og score mål. Bytt slik at alle får prøvd seg i forsvar.
- 5. 2 barn går sammen med 1 ball. Et barn står i forsvar, 1 i mål.** De 2 barna angriper og skal score mål.
- a) Score ved å føre ballen kontrollert mellom 2 kjepler
- 6. Gå sammen i par. Hvert av barna har 2 mål bestående av 2 kjepler.** En av spillerne går mot motspiller og skal føre ballen kontrollert igjennom kjeplene. Hvis motspiller tar ballen skal hun løpe mot omvendt mål og score.



### 7.5.5 Minimerket

## MINIMERKET 1

- Gjennomføres uten tidtaking, uten stopp og med ballen under kontroll. Kjeglene skal ikke berøres.
- Ingen begrensning i antall forsøk.
- Det forutsettes øving før selve merkeprøven.
- Vær klar og tydelig i forhold til regler!

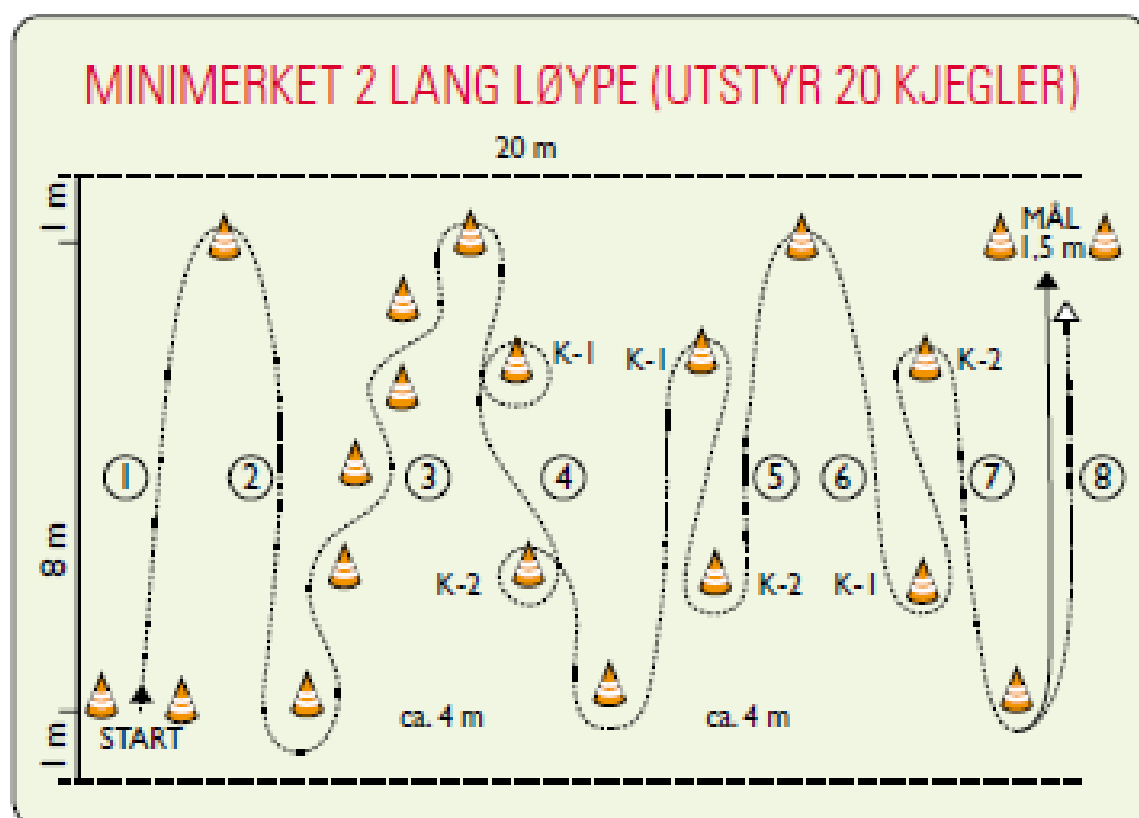


## Beskrivelse

1. Føre ballen på fritt valgt måte
2. Føre ballen i åttetall mellom K-1 og K-2
3. Føre i slalåm mellom kjepler (ca. 1,5 m mellom hver)
4. Føre til K-1, 360° vending rundt kjeple, føre til K-2, 360° vending andre velen
5. Føre til K-1, vende på fri måte, føre til K-2, vende på fri måte, føre til neste kjeple
6. Treffe mål (2m) med ballen når en er på høyde med siste kjeple
7. Løpe så hurtig som mulig over mål

## MINIMERKET 2

- Gjennomføres uten tidtaking, uten stopp og med ballen under kontroll. Kjeglene skal ikke berøres.
- Ingen begrensning i antall forsøk.
- Det forutsettes øving før selve merkeprøven.
- Vær klar og tydelig i forhold til regler!



### Beskrivelse

1. Føre ballen kun med venstre fot
2. Føre ballen kun med høyre fot
3. Føre i slalåm mellom 6 kjegler, bruke både Innsiden av høyre og Innsiden av venstre fot
4. Føre til K-1, 360° vending rundt kjegle, føre til K-2, 360° vending andre veien
5. Føre til K-1 sålevending, føre til K-2, vending med utsiden av foten
6. Føre til K-1, Cruyff-vending, føre til K-2, overstegsvending
7. Treffe mål. Ballen spilles med innsiden av foten når en er på høyde med siste kjegle
8. Løpe så hurtig som mulig over mål