



## Teknikktrening for 6-10 åringene

**For de minste gjelder det å spille mest mulig. Det er viktig at de kjenner øvelsene godt, og at de selv kjenner at de behersker øvelsene og gjør framgang.**

### Trening av pasning og skudd

Det er nødvendig å trene alle spark på ballen, og disse øvelsene må terpes, men uten at det blir for langtekkelig. I organiseringen av treningen kan det være lurt å bruke de første 10 - 15 minuttene av hver økt til pasningstrening, fordi dette også kan gi en viss oppvarmingseffekt. Innsidespark og rette- og skrå vristspark er de viktigste sparkene som det bør startes med, og dette bør fortsette gjennom hele perioden. Det er rikelig med progresjonsmuligheter innenfor øvelsesutvalget man har til rådighet.

#### Spesielle momenter å passe på

Standbenets plassering skal være med foten i ballretningen

Sparkebenets bane skal alltid følge ballretningen; før treffet, i selve trefføyeblikket og etter treffet av ballen

I vristspark skal vristen være helt strukket i trefføyeblikket (De fleste mister mye kraft pga dårlig strekk på vristen)

Instruer i at både retning og høyde, men også fart/kraft i pasningen skal bidra til å gjøre det enklest mulig for mottaker.

## Øvelser for pasningstrening

### Innsidespark:

1. Begynn med 2 og 2 spillere på kort distanse (6-7m). Ballen stoppes mellom hvert spark (samtidig mottakstrening).
2. Kort ned avstanden til 3-4 meter
3. Øk avstanden til 10 - 12 meter
4. Spill direkte på ballen på alle avstander fra 3 til 12 meter
5. Direkte spill på ballen, mens spillerne beveger seg vekselvis mot hverandre og fra hverandre.
6. De samme treningsmomentene som 1-4 med hhv 3 og 4 spillere i trekant og firkant
7. 3 spillere på linje; en i midten som spiller kort ball annenhver gang til de to andre. De to på endene spiller vekselvis kort ball til spilleren i midten, får den tilbake og spiller så lang ball til motsatt ende. En syklus blir (ved start på den ene enden), kort til midten, kort tilbake, lang til motsatt ende, kort til midten, kort tilbake, lang til motsatt ende.

### Vristspark:

1. 2 og 2 spillere trener vristspark på stille ball (samtidig mottakstrening) Passende avstand er fra 8 - 20 meter.
2. Tren vristspark med loddrett vrist og standbenet tett inntil ballen.
3. Tren vristspark med skrå vrist og standbenet lenger til side for ballen.
4. Tren vristspark med rett og skrå vrist langs bakken og vristspark med vrist også med løft på ballen
5. Tren vristspark med rett og skrå vrist også som skudd på mål, men understrek at treffet på ballen er viktigere enn kraften i selve sparket.
6. Forklar betydningen av at standbenet plassert ved siden av ballen fører til at kroppen er over ballen og at ballen da går lavt, og at standbenet plassert bak ball gir høy ball.

## Trening av ballmottak

### Spesielle momenter å passe på:

Betydningen av å bevege seg på tærne, ikke stå på hæla og vente.

Betydningen av å flytte seg selv i posisjon i forhold til ballen i mottaket; i motsetning til å strekke ut et bein.

Betoning av å være myk og avslappet i mottaket, ikke stiv og krampaktig.

### Øvelser:

1. Mottakstrening foregår som beskrevet også som en del av pasningstreningen. Alle pasningene skal mottas og legges til rette for ny pasning.
2. Mottakstrening bør begynne med mottak av pasning som kommer langs bakken. Tren inn mykhet og følelse for ballen. benet skal være løst og avslappet og gi etter i mottaket.
3. Progresjon er å la spillerne bestemme at ballen skal tas imot og legges til en av sidene som man bestemmer på forhånd.
4. Fortsett med mottakstrening kombinert med pasningstrening med to og to spillere sammen. Pasning - mottak - pasning tilbake i neste touch på ballen.
5. Mottak av ball i høyden. tren såle og innsidemottak på ball som kastes fra makker. Poengter at det skal kastes baller som er lette å ta imot, men vær klar over at manglende ballfølelse og teknisk ferdighet gjør at dette kan være vanskelig for mange spillere.

## Trening av ballføring og dribling

### Spesielle momenter å passe på

Holde farten nede på et nivå hvor hver enkelt har kontroll.  
Å kunne se opp under ballføring

### Øvelser:

1. La spillerne føre ballen fritt innenfor et avgrenset område, men med god plass.
2. Varier mellom stor fart hvor man spiller ballen 4-5 meter foran, og liten fart med ballen tett i beina.
3. La spillerne gå fritt, men med ballen tett på et lite område, slik at de må styre unna hverandre.
4. Lag betingelser, slik som f.eks stafetter hvor man fører ballen fritt i stor fart ca 20 meter frem, så rundt en kjeGLE og tilbake for å avlere ballen til neste.
5. Dribling mellom 6- 8 kjeGLEr, evt også som stafett.
6. Legg betingelser på selve ballføringen, slik som bare med utside, annenhver gang utside og innside, annenhver gang høyre - venstre innside. Bruk alle øvelsene 1- 5 med ulike betingelser.
7. Bruk øvelse 3 for for NFF`s ferdighetsmerke (Minimerke) som trening og test for ballføring, samt pasning og mottak.

## Spilltrening

Spilltrening er selvsagt en vesentlig del av fotballtreningen. Både fordi den er "the real thing" og fordi alle spillerne vil ha det, helst hele tiden. Kamp med 2 lag på full bane med mål, keepere og scoringer hører derfor med på en hver trening. Likevel bør endel av tiden brukes til andre former for spilltrening, fordi den reelle "kampsituasjonen" for mange gir liten grad av deltakelse og ballkontakt. Nedenfor er noen forslag som forbedrer denne siden av treningen.

### Øvelser:

1. "Spill i boks", ca 12 x 12 meter, med 3 mot 1. De 3 skal holde på ballen mot en "balljeger". Spill utenfor boksen eller ballvinning fører til bytte av balljeger.
2. Etterhvert kan det legges inn betingelserr i spillet, slik som 3, 2 og 1 touch. **Understrek betydningen av bevegelse uten ball!**
3. Spill på små baner; 2 mot 2, 3 mot 3 4 mot 4 osv.
4. "Spill" 1 mot 1 (med eller uten mål) kan også benyttes for trening av ballbesittelse og ballvinning.
5. Spill i boks med annen fordeling, f.eks 4 mot 2 endrer treningsformen i retning av mer reell kampsituasjon.
6. Spill mot 4 mål (2 for hvert lag) stimulerer evnen til å treffe valg i spillet.
7. Trening med spill med 2 lag kan profitere på å ha med eldre eller voksne spillere med fotballbakgrunn for å lede spillet inn i riktige gater.
8. Understrek betydningen av å snakke sammen, tilby seg og meddele medspiller hvor man er på banen.

