

Skoleringplan 11-12 år

Barna blir nå mer oppmerksomme på å sammenligne seg med andre. De kan nå se på spillet som noe mer enn seg selv. De forstår bedre hvordan de kan forbedre egen prestasjon så vel som lagets prestasjon. Laget blir mer viktig.

Tiden er også inne for en mer spesialisering av posisjon på banen. Oppgavene på de ulike posisjonene på banen blir mer definert. Alle handlinger som å lage rom, presse, drible osv blir mer spesialisert pr posisjon. Utførelsen av disse handlingene krever mer hensikt, presisjon og timing av spillerne.

Sesongmål: Kampen er nå et sluttprodukt etter treningsuka. Lære å spille ut fra enkle rolleoppgaver.

ANGREP (SCORE MÅL)

Mål

Angrepshandlinger er relatert til en rolle/posisjon i laget

- Handlinger med og uten ball er basert på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- En reorientering grunnet ny innsikt i enkle oppgaver og kommunikasjon mellom posisjoner (fra 7v7 til 9v9).

Generelt utgangspunkt

- Lage rom sammen med bredde og dybde
- Spille ballen fremover er viktigere enn å spille sidelengs eller bakover
- Spille ballen sidelengs eller bakover gir mulighet til å spille

ballen fremover

- Beholde ballen i laget
- Optimal posisjonering av spillerne på banen (like avstander)

Dominerende fotballhandlinger

- Fotballhandlinger er rolleavhengig (keeper, forsvar, midtbane, angrep)
- Handlinger med og uten ball er basert på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Bedre og felles koordinerte fotballhandlinger (pasning i relasjon til en som gjør seg ledig, velge om en skal dribble eller ikke, forbi en motstander)

OVERGANGER

Mål

- Bli involvert i den nye situasjonen så snart som mulig

Generelt utgangspunkt

- Hurtig omstille fra angrep til forsvar og fra forsvar til angrep
- Rask involvering av alle spillere (reaksjon)

Dominerende fotballhandlinger

Ved ballerobring:

- Første handling bør være mot motstanders mål
- Andre fotballhandlinger (se angrep)

Gjenvinne ballen

- Hurtig posisjonere seg mellom ballfører og eget mål
- Andre fotballhandlinger (se forsvar)

FORSVAR (HINDRE SCORING)

Mål

Forsvars handlinger er knyttet til oppgaver i laget

- Handlinger med og uten ball er basert på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- En reorientering grunnet ny innsikt og kommunikasjon (fra 7v7t til 9v9)

Generelt utgangspunkt

- Alle må bidra i forsvar for å hindre mål mot
- Stenge rom ved lite og kompakt lag i bredde og dybde, like avstander
- Press på ballfører
- Marker spillere som er nærme ballen
- Gi hjelp, sikring, og sonemarkering lengre vekk fra ballen
- Spill i henhold til reglene

Dominante handlinger

- Fotballhandlinger er rollespesifikk
- Handlinger i relasjon til posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet (motstanders rolle)
- Bedre samarbeid i fotballhandlinger (eksempel en keeper og en forsvarsspiller)

SPILLETS REGLER

- Størrelse på banen og mål
- Offside regelen (12 år)

RAMME FOR ØKT (60 min)

1. Situasjonsoppvarming - 15 minutter

1. Situasjonsøving - 20 minutter
2. Spill - 25 minutter

Veiledning for trening

Angrep			Overganger			Forsvar		
Oppgaver i spillet								
Oppbyggende spill			Scoring	Fra forsvar til angrep	Fra angrep til forsvar		Hindre oppbyggende spill	Hindre scoring
Dribling	Pasning	Mottak	Skyte	Se angrep	Gjenvinne	Returløp	Presse	Avverge
Skape sjanser sammen ut fra enkle oppgaver			Score sammen	Skape sjanser eller beholde ballen i laget sammen ut fra enkle oppgaver	Vinne tilbake ballen sammen med enkle oppgaver	Hindre sjanser og mål mot sammen ut fra enkle oppgaver	Hindre sjanser mot sammen ut fra enkle oppgaver	Hindre mål mot sammen ut fra enkle oppgaver
Tempoendring Skjerme Ballen nær Retnings forandring Forbi motspiller Finter	Innsiden Utsiden Vrist Tå Hæl	Innsiden Vrist Utsiden Lår Bryst Medtak Retningsforandring	Vrist Tå Innsiden Utsiden Hæl	Om mulig - fremover ved første handling	Presse Markere Sikre Takle Skil-takle Skjerme Heade Jage	Hurtig posisjonere seg mellom ballfører og eget mål	Presse Markere Sikre Takle Skil-takle Skjerme Heade Jage	Presse Markere Sikre Takle Skil-takle Skjerme Heade Jage



Skoleringsplanen tar utgangspunkt i spillet. Med Angrep, Overganger og Forsvar.

I dette alderstrinnet har vi mest fokus på angrepsspill for å lære spillerne å spille sammen ut fra enkle rolleoppgaver. Angrep er delt opp i Oppbyggende spill (skape en målsjanse) og Scoring. Under "Oppbyggende spill" benytter spillerne seg av dribbling, pasning, og mottak for å skape en målsjanse sammen. For å score sammen benytter spillerne seg av skudd.

Under ligger en veiledning for hvordan vi kan trene disse. Vi fokuserer også på forsvarsspillet i øvelsene og i spill. Forsvar er delt opp i Hindre (motstanders) oppbyggende spill og Hindre (motstander) scoring. Nytt av året er at vi også har fokus på overganger. Overganger er delt inn i Overgang fra forsvar til angrep og Overgang fra angrep til forsvar.

Forslag til trening med fokus

dribling

Ved å møte ulik motstand, utvikler spillerne evnen til å drible. Progresjonen under kan benyttes for å stimulere dette.

Progresjon	1v1
Med motstander bakfra	1
Med motstander fra siden	2
Med motstander forfra	3

SITUASJONSOPPVARMING - 15 minutter

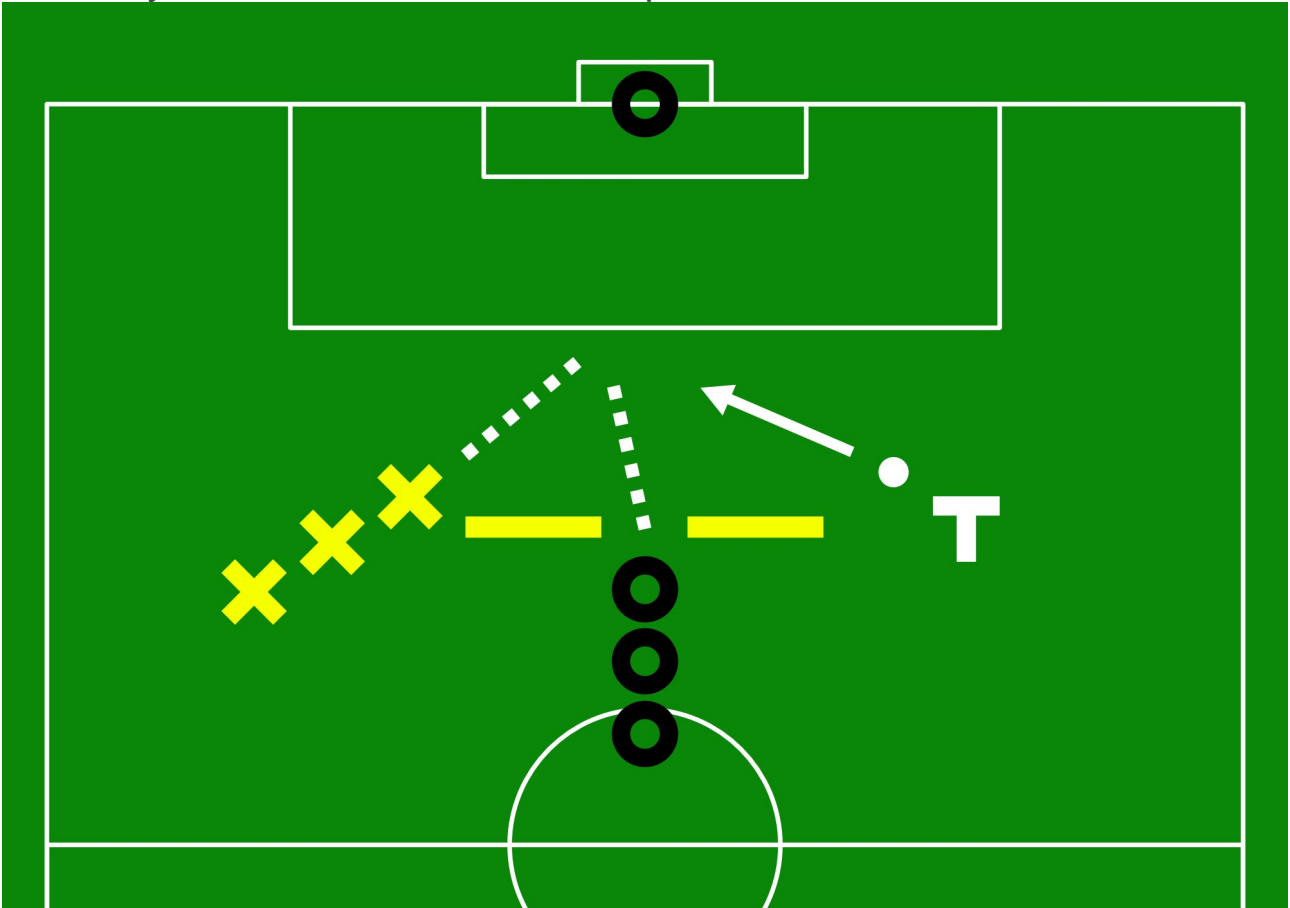
Velg en av disse ut fra progresjon:

1. Motstander kommer bakfra (1v1)

- Sett fart med ball
- Skjerme ballen

Neste handling:

- Drible over en linje
- Pasning inn i et lite mål
- Skyte inn i mål med/uten keeper



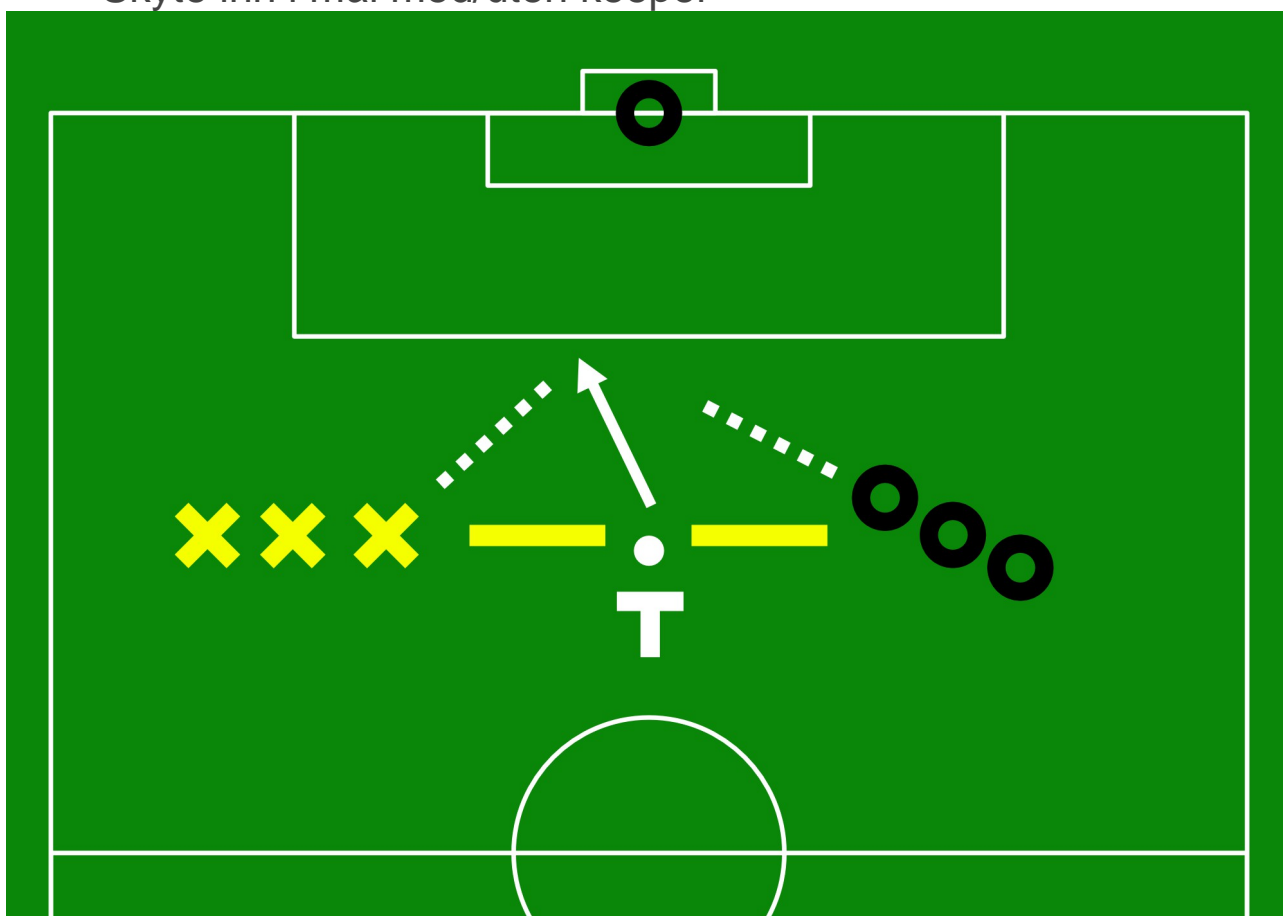
1. Angrepsspiller starter litt foran
3. Forsvarsspiller starter litt bak
4. Pasning fra trener til angrepsspiller
5. Angrepsspiller forsøker å score
6. Forsvarsspiller forsøker å hindre
7. Keeper forsøker å hindre
8. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

2. Motstander kommer fra siden (1v1)

- Sett fart med ball
- Hold ballen nær
- Skjerme ballen
- Endre retning med ball
- (Igjen) sett fart med ball

Neste handling:

- Drible over en linje
- Pasning inn i et lite mål
- Skyte inn i mål med/uten keeper



1. Angrepsspiller starter på en side
9. Forsvarsspiller starter på en side
10. Pasning fra trener til angrepsspiller
11. Angrepsspiller forsøker å score
12. Forsvarsspiller forsøker å hindre
13. Keeper forsøker å hindre
14. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

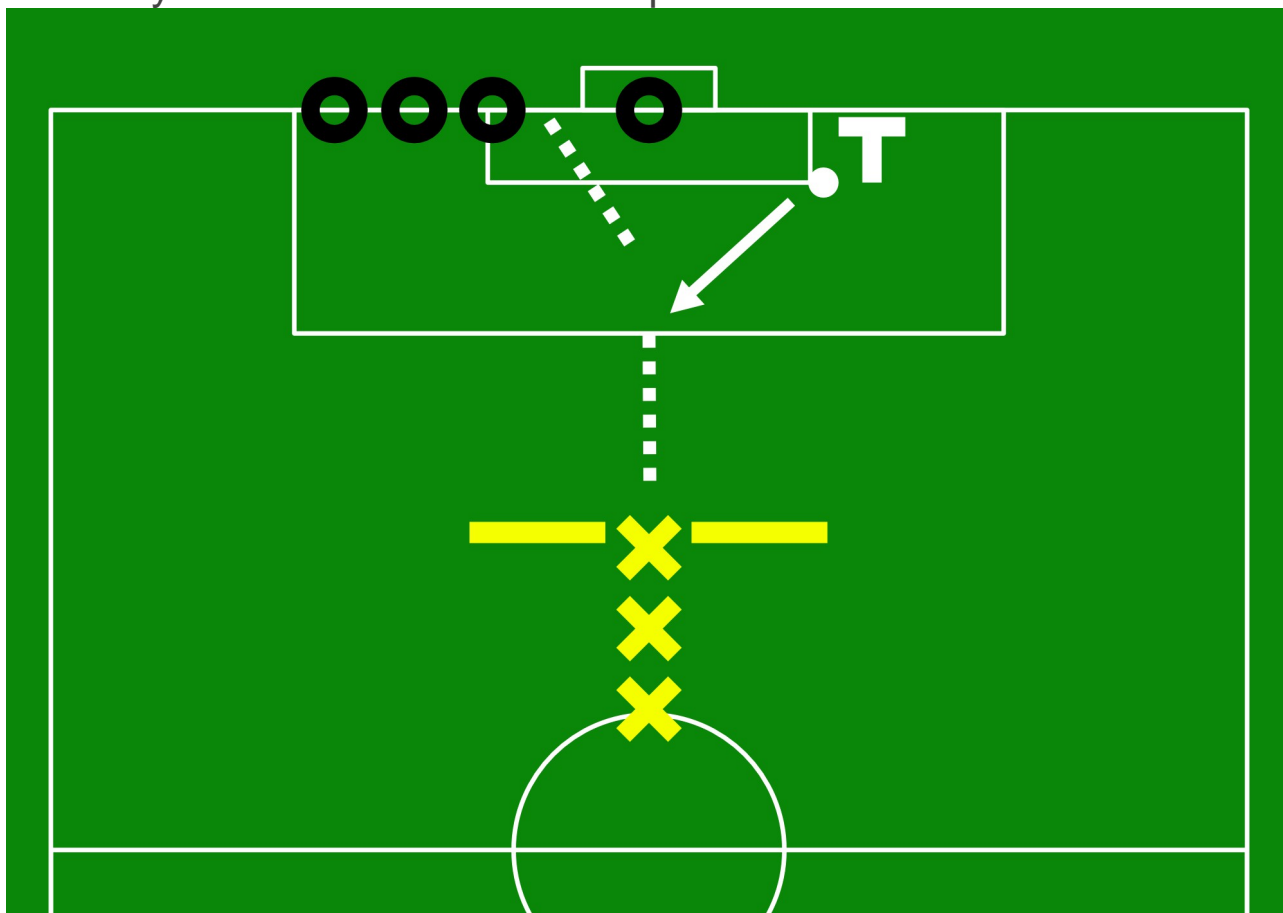
3. Motstander kommer forfra (1v1)

- Sett fart med ball (utfordre)

- Hold ballen nær
- Gjør en finte
- Drible forbi motstander
- Skjerme ballen
- Endre retning med ball
- (Igjen) sett fart med ball

Neste handling:

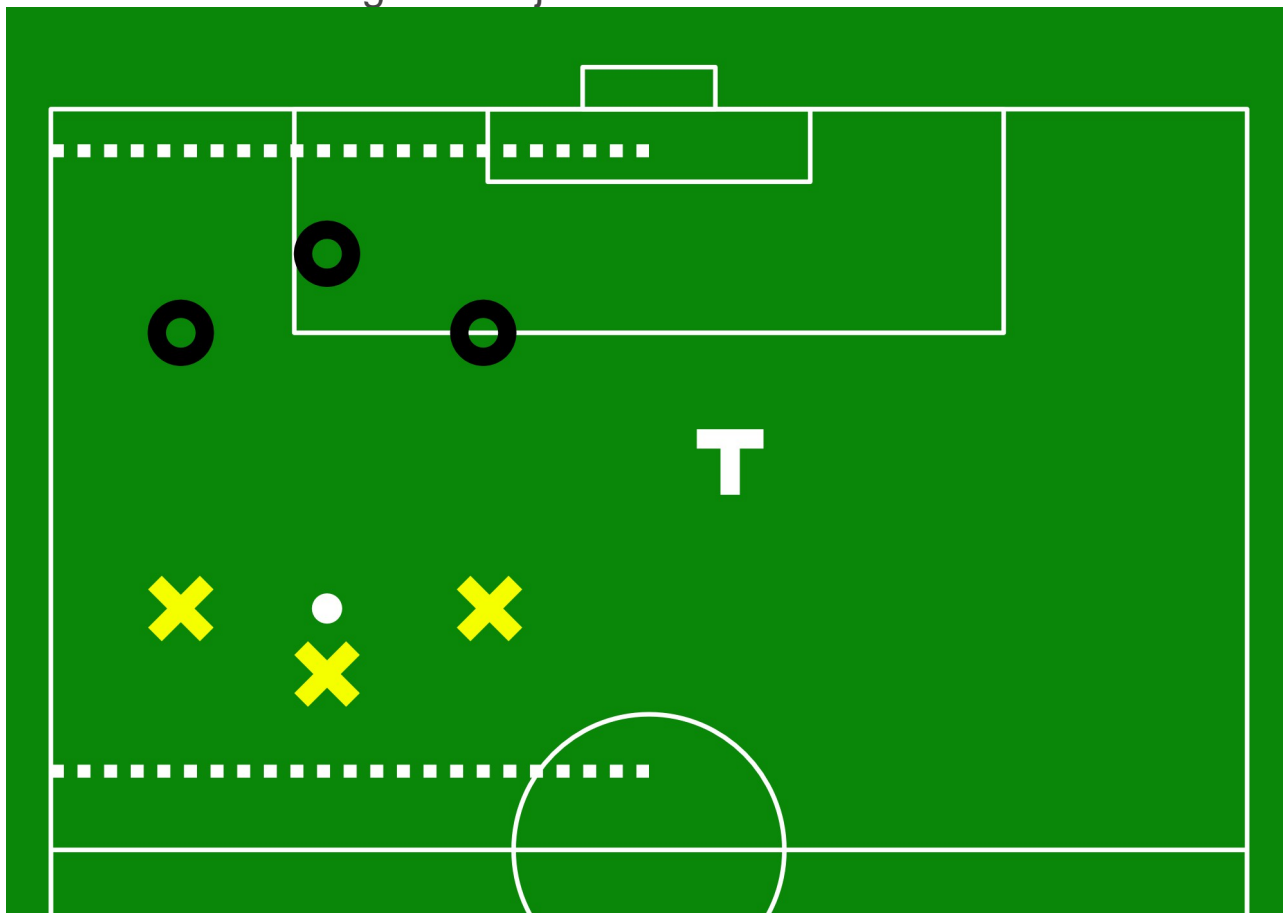
- Drible over en linje
- Sentre inn i et lite mål
- Skyte inn i mål med/uten keeper



1. Angrepsspiller starter ute
15. Forsvarsspiller starter inne
16. Pasning fra trener til angrepsspiller
17. Angrepsspiller forsøker å score
18. Forsvarsspiller forsøker å hindre
19. Keeper forsøker å hindre
20. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

SITUASJONSØVING - 20 minutter

- 4v4 med føring over linje



Scoring ved føring over linje.

4v4 - Målet ved spillet - Angrep

Oppbyggende spill for å skape sjanser og score mål.

Prinsipper:

- Bredder og dybde
- Spill fremover
- Behold ballen i laget
- En pasning ut bredt initierer til pasning fremover (mot motstanders mål)
- Organisering av spillerne på banen

4v4 - Målet ved spillet - Overganger

Hurtig omstillinger:

Ved balltap

- Hurtig forsvare målet – Hindre mål mot
- Hindre motstander å skape sjanser ved å hurtig presse ballfører og hindre gjennombruddspasninger
- Returløp – Hurtig komme på rett side mellom ballfører og eget mål (ingen tid å miste på skuffelser)

Ballerobring

- Kan vi score?
- Kan vi gi en målgivende pasning?
- Ut i posisjoner og behold ballen

4v4 - målet ved spillet - Forsvar

Jobbe sammen for å hindre mål mot og vinne ballen

- Hurtig skjerme mål
- Liten bane – kompakt lag
- Press på ballfører
- Marker spillere nærme ball
- Gi sikring lengre vekk fra ballen
- Ikke bli utspilt
- Ikke lag frispark

SPILL - 45 minutter

- 5v5 - 7v7 (11 år)
- 5v5 - 9v9 (12 år)

Forslag til trening med fokus på scoring

Alle elsker å score mål! Ved hjelp av

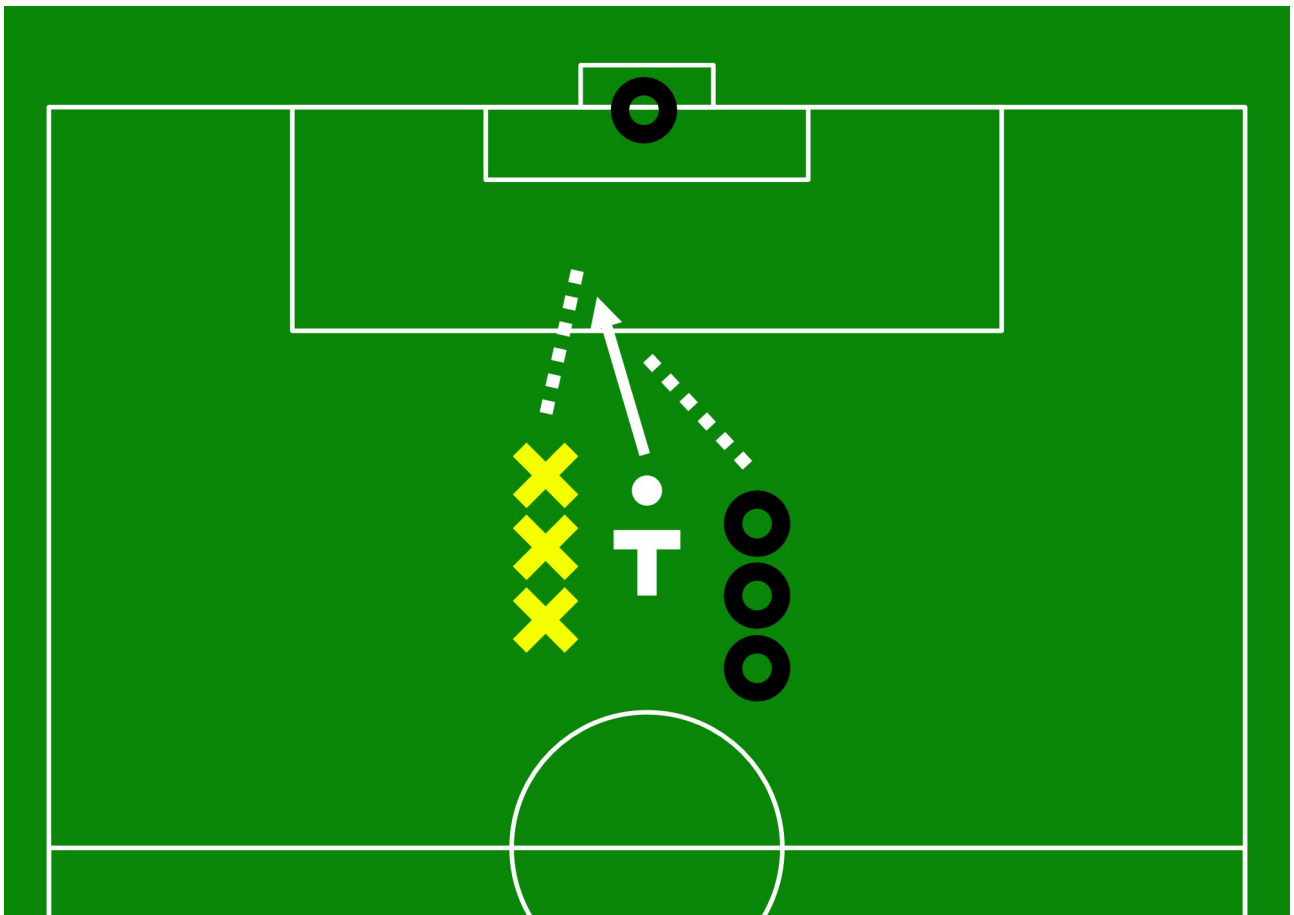
progresjonen under kan spillerne lære å skyte fra alle vinkler og med ulike forutsetninger.

Motstanders posisjon	Posisjon i forhold til målet	
	Venstre	Midten
Ingen motstander m/keeper	0	0
Motstander bakfra	1	1
Motstander fra siden	2	2
Motstander forfra	3	3

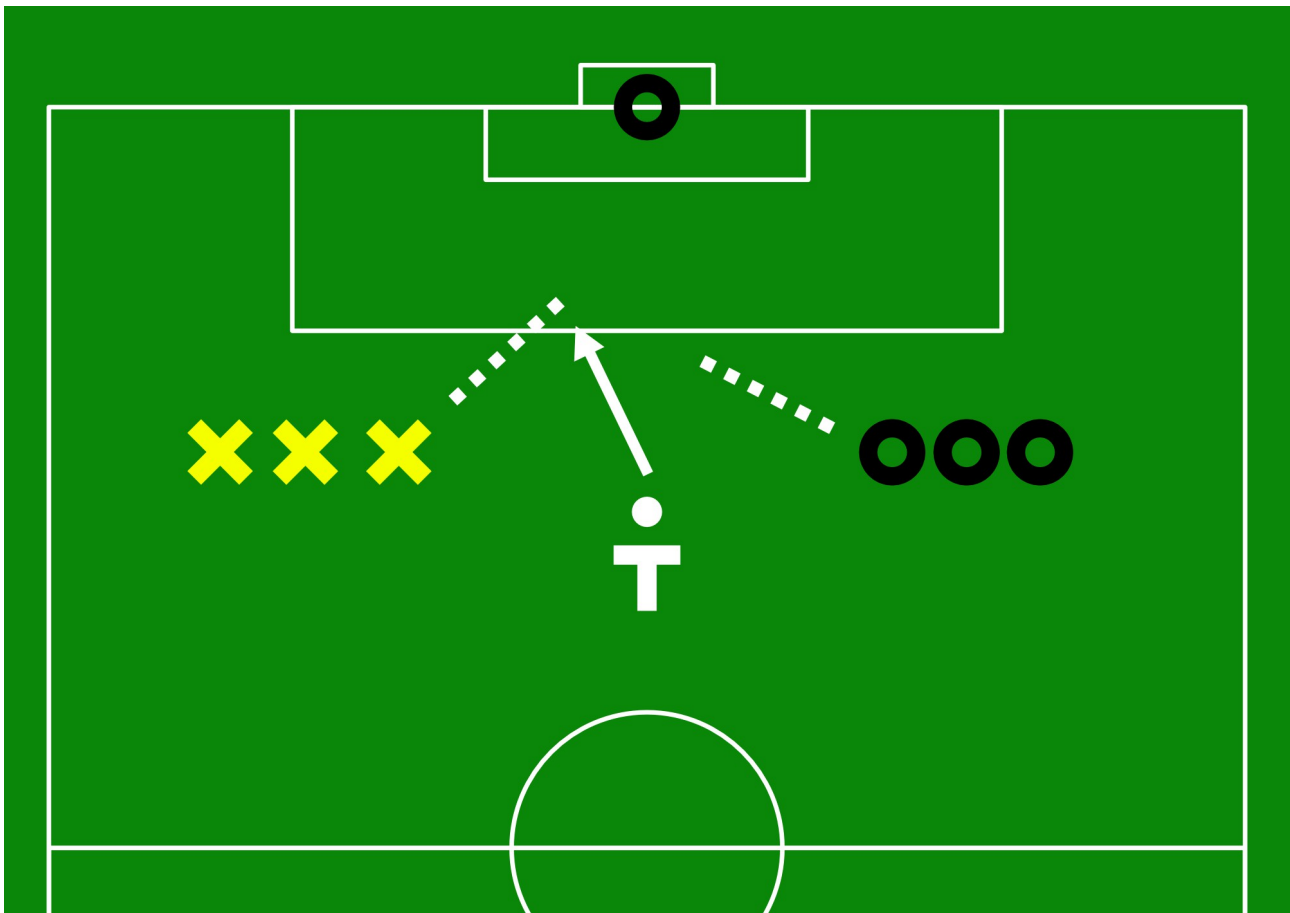
SITUASJONSOPPVARMING - 15 minutter

Velg en av disse ut fra progresjon:

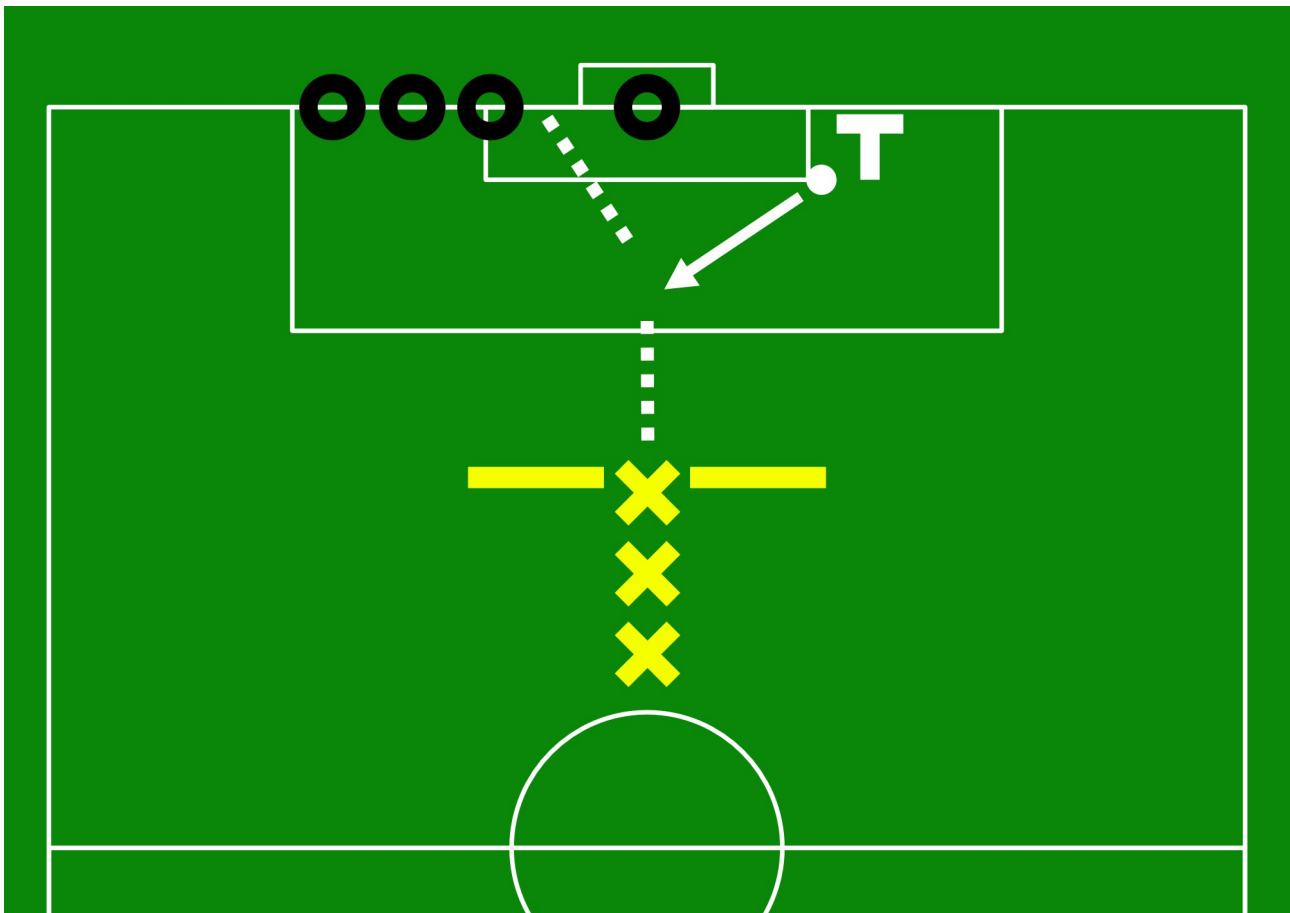
1. 1v1 (+keeper) med motstander bakfra



1. Angrepsspiller starter litt foran
 21. Forsvarsspiller starter litt bak
 22. Pasning fra trener til angrepsspiller
 23. Angrepsspiller forsøker å score
 24. Forsvarsspiller forsøker å hindre
 25. Keeper forsøker å hindre
 26. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst
2. 1v1 (+keeper) med motstander fra siden



1. Angrepsspiller starter en side
 27. Forsvarsspiller starter en side
 28. Pasning fra trener til angrepsspiller
 29. Angrepsspiller forsøker å score
 30. Forsvarsspiller forsøker å hindre
 31. Keeper forsøker å hindre
 32. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst
3. 1v1 (+keeper) med motstander forfra

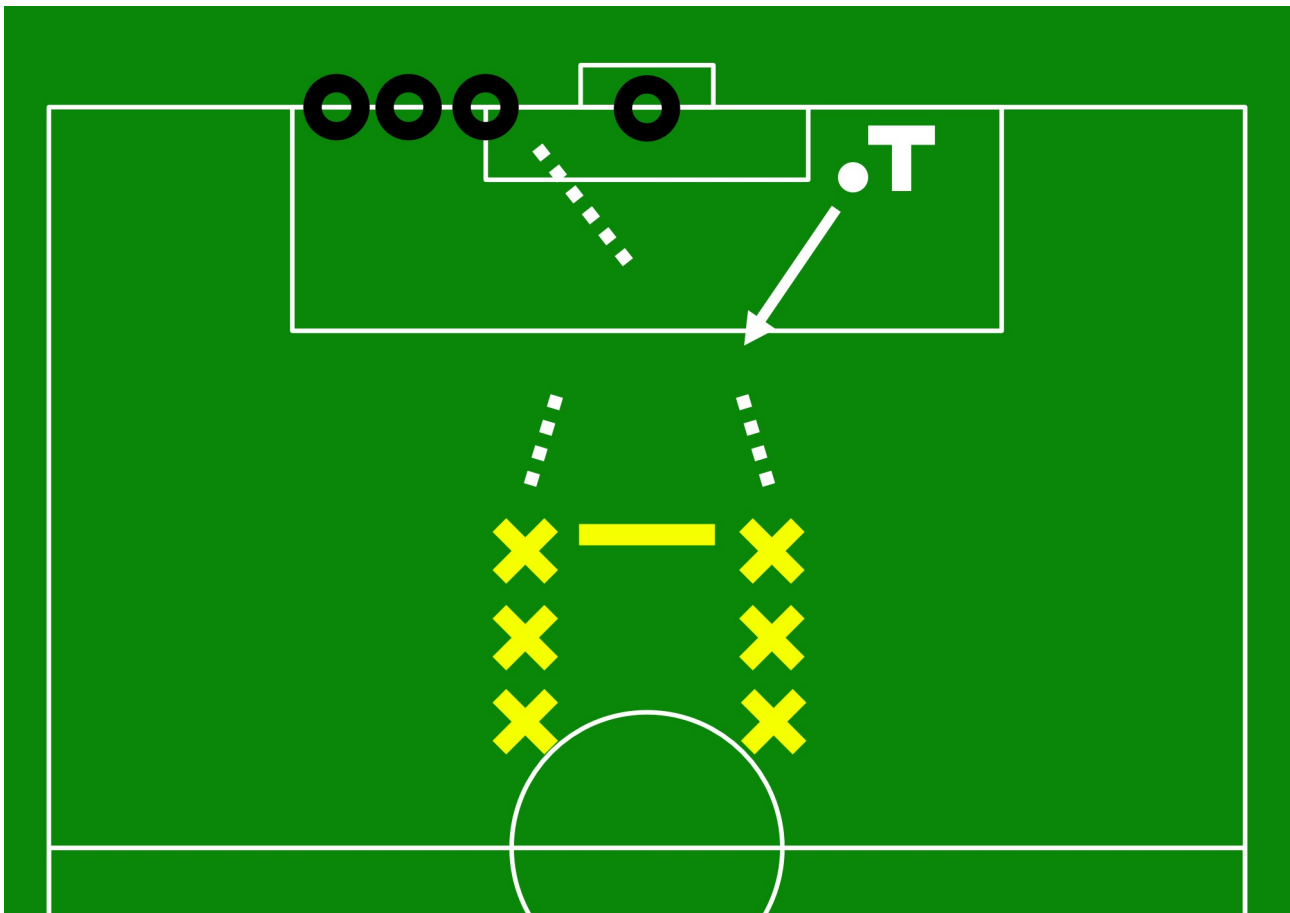


1. Angrepsspiller starter ute
33. Forsvarsspiller starter inne
34. Pasning fra trener til angrepsspiller
35. Angrepsspiller forsøker å score
36. Forsvarsspiller forsøker å hindre
37. Keeper forsøker å hindre
38. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

4. 2v1 (+keeper) med avslutning

5. 3v2 (+keeper) med avslutning

6. 4v3 (+keeper) med avslutning



1. Angrepsspillere starter ute
39. Forsvarsspiller(e) starter inne
40. Pasning fra trener til angrepsspiller
41. Angrepsspillere forsøker å score
42. Forsvarsspiller(e) forsøker å hindre
43. Keeper forsøker å hindre
44. Forsvarsspiller(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

SITUASJONSØVING - 20 minutter

- 4v4 pluss keepere i to store mål

4v4 - Målet ved spillet - Angrep

Oppbyggende spill for å skape sjanser og score mål.

Prinsipper:

- Bredder og dybde
- Spill fremover

- Behold ballen i laget
- En pasning ut bredt initierer til pasning fremover (mot motstanders mål)
- Organisering av spillerne på banen

4v4 - Målet ved spillet - Overganger

Hurtig omstillinger:

Ved balltap

- Hurtig forsvare målet – Hindre mål mot
- Hindre motstander å skape sjanser ved å hurtig presse ballfører og hindre gjennombruddspasninger
- Returløp – Hurtig komme på rett side mellom ballfører og eget mål (ingen tid å miste på skuffelser)

Ballerobring

- Kan vi score?
- Kan vi gi en målgivende pasning?
- Ut i posisjoner og behold ballen

4v4 - målet ved spillet - Forsvar

Jobbe sammen for å hindre mål mot og vinne ballen

- Hurtig skjerme mål
- Liten bane – kompakt lag
- Press på ballfører
- Marker spillere nærme ball
- Gi sikring lengre vekk fra ballen
- Ikke bli utspilt
- Ikke lag frispark

SPILL - 45 minutter

- 5v5 - 7v7 (11 år)
- 5v5 - 9v9 (12 år).

Forslag til trening med fokus på pasning

Nivå 1 og 2 i progresjonen under kan jobbes med hele livet. Å utfordre spillerne på rom/tid vil utvikle pasningsspillet til spillerne. Gradvis mindre rom/tid (mindre bane) kan planlegges.

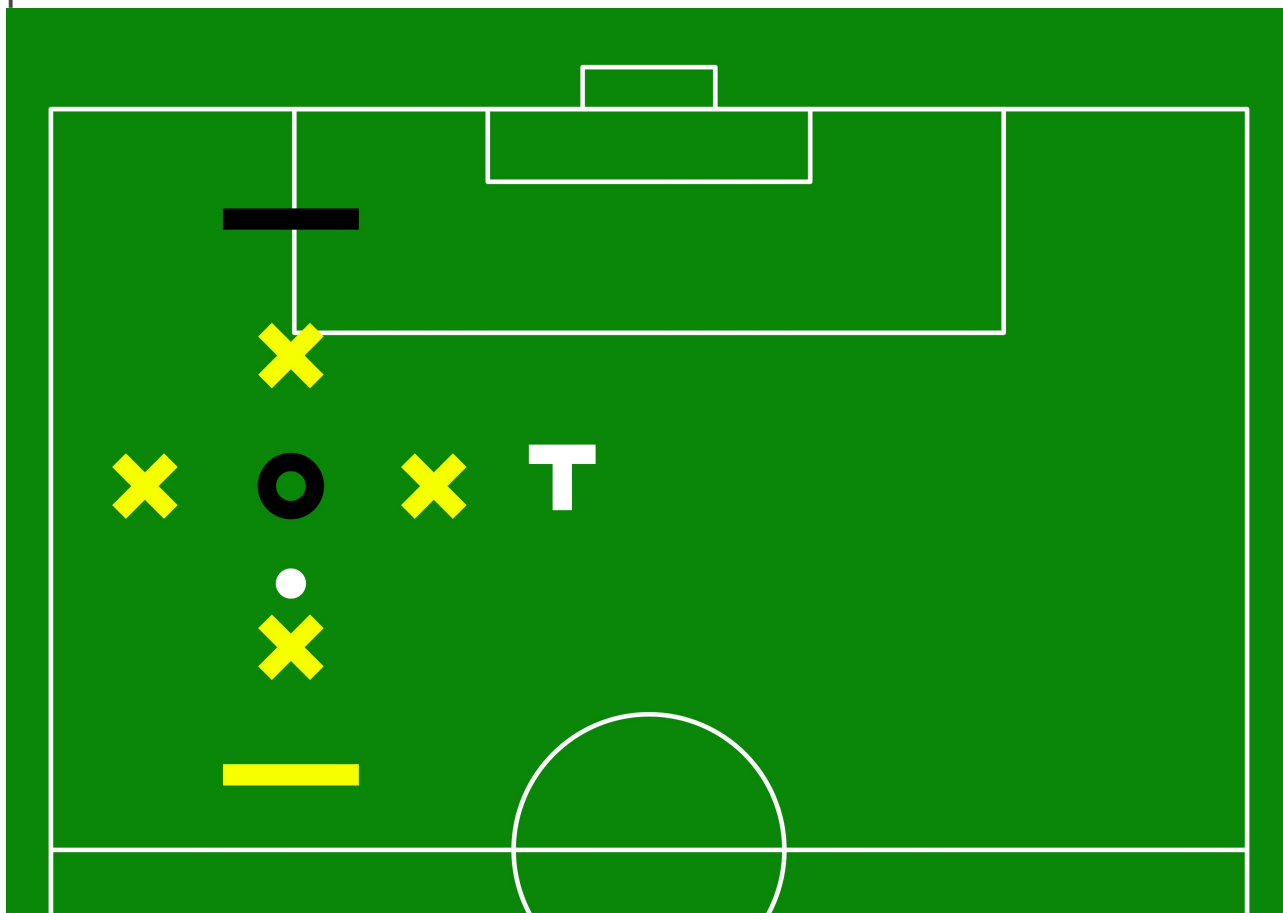
Progresjon	Mye rom/tid	Lite rom/tid
Pasning på bakken	1	2
Pasning i lufta	3	4

SITUASJONSOPPVARMING - 15 minutter

Velg en av disse pr. trening

1. Posisjonspill

- 4v1, 3v1, 4v2, 5v2, 5v3, 7v3, 4v4+3.
- Husk mye rom/tid betyr stor bane. Gradvis redusere størrelsen på banen.

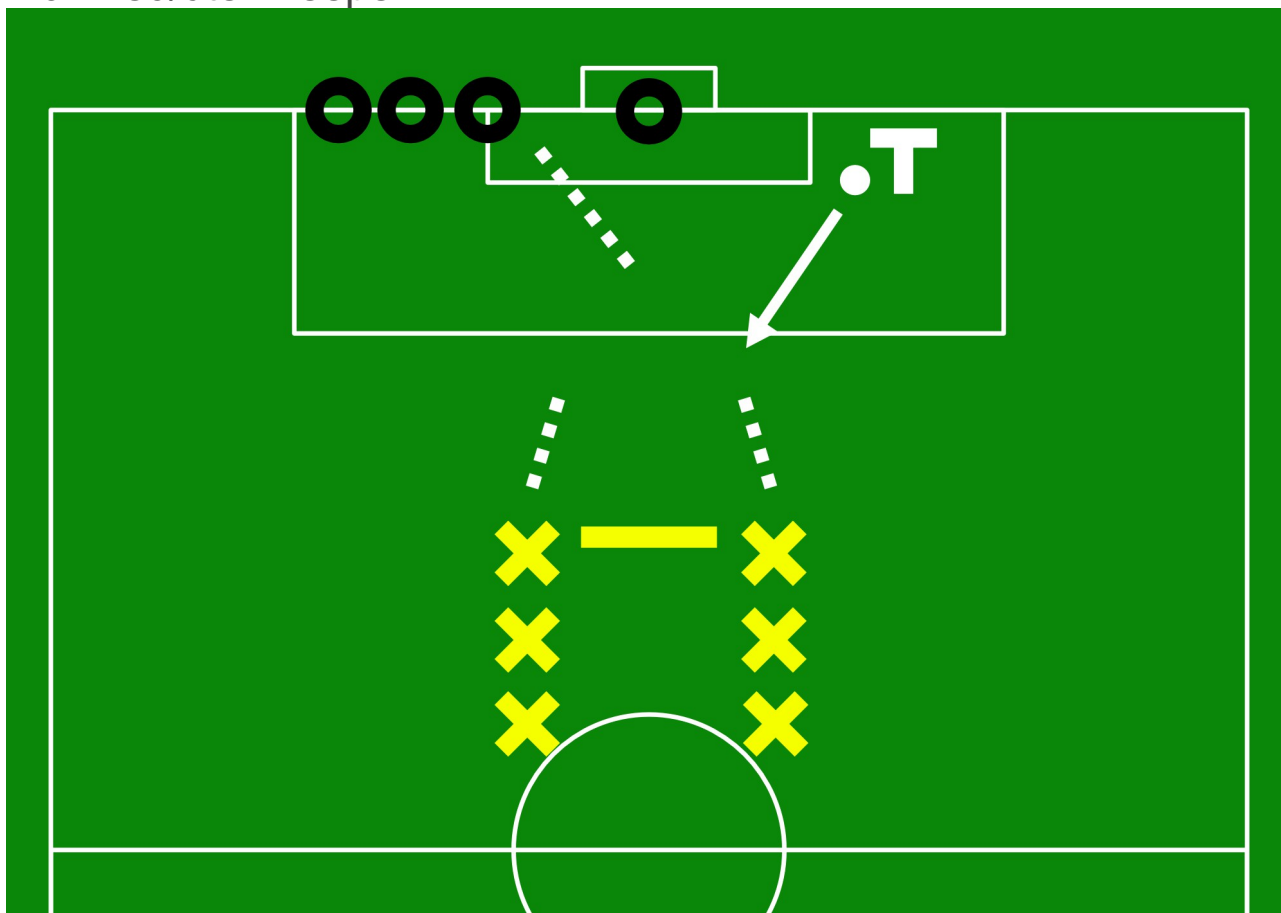


1. Pasning mellom angripere
45. Forsvarer(e) forsøker å vinne ballen
46. Etter x antall pasninger kan angripere score i målet øverst
47. Forsvarer(e) kan score i målet nederst når han/de vinner ballen

2. Øvelser mot mål/linje

- 2v1, 3v2, 4v3 med føre over linje, pasning i et lite mål, skyte på

mål med/uten keeper

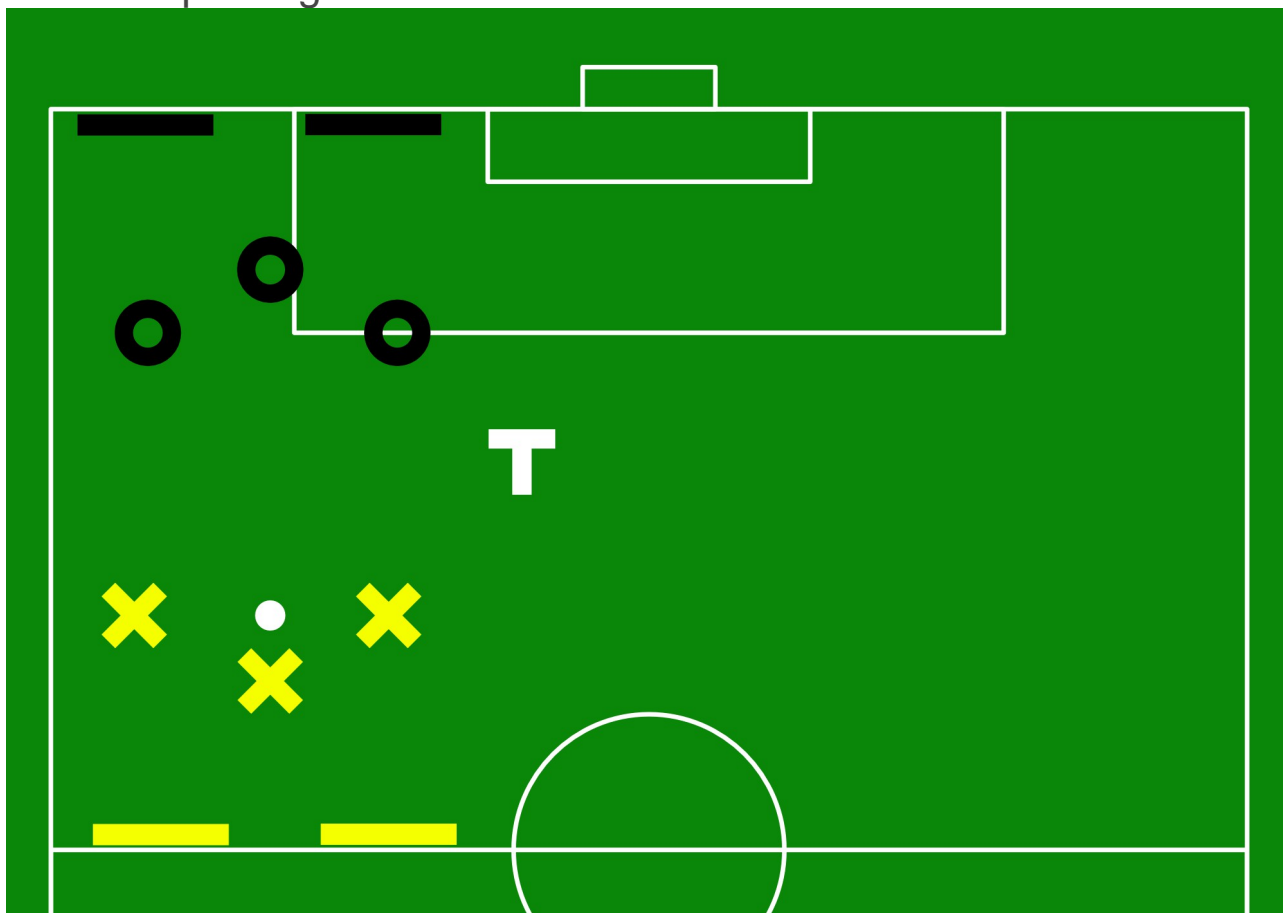


1. Angrepsspillere starter ute
48. Forsvarsspiller(e) starter inne
49. Pasning fra trener til angrepsspiller
50. Angrepsspillere forsøker å score
51. Forsvarsspiller(e) forsøker å hindre
52. Keeper forsøker å hindre
53. Forsvarsspiller(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

SITUASJONSØVING - 20 minutter

Velg en av disse:

- 4v4 med 4 små mål
- 4v4 pluss keepere i to store mål
- 4v4 på lang smal bane



4v4 - Målet ved spillet - Angrep

Oppbyggende spill for å skape sjanser og score mål.

Prinsipper:

- Breddde og dybde
- Spill fremover
- Behold ballen i laget
- En pasning ut bredt initierer til pasning fremover (mot motstanders mål)
- Organisering av spillerne på banen

4v4 - Målet ved spillet - Overganger

Hurtig omstillinger:

Ved balltap

- Hurtig forsvare målet – Hindre mål mot
- Hindre motstander å skape sjanser ved å hurtig presse ballfører og hindre gjennombruddspasninger
- Returløp – Hurtig komme på rett side mellom ballfører og eget mål (ingen tid å miste på skuffelser)

Ballerobring

- Kan vi score?
- Kan vi gi en målgivende pasning?
- Ut i posisjoner og behold ballen

4v4 - målet ved spillet - Forsvar

Jobbe sammen for å hindre mål mot og vinne ballen

- Hurtig skjerme mål
- Liten bane – kompakt lag
- Press på ballfører
- Marker spillere nærme ball
- Gi sikring lengre vekk fra ballen
- Ikke bli utspilt
- Ikke lag frispark

SPILL - 25 minutter

- 5v5 - 7v7 (11 år)
- 5v5 - 9v9 (12 år).

Forslag til trening med fokus på mottak

Nivå 1 og 2 i progresjonen kan jobbes med hele livet. Å utfordre spillerne på rom/tid vil utvikle mottaket til spillerne. Gradvis mindre rom/tid (mindre bane) kan planlegges.

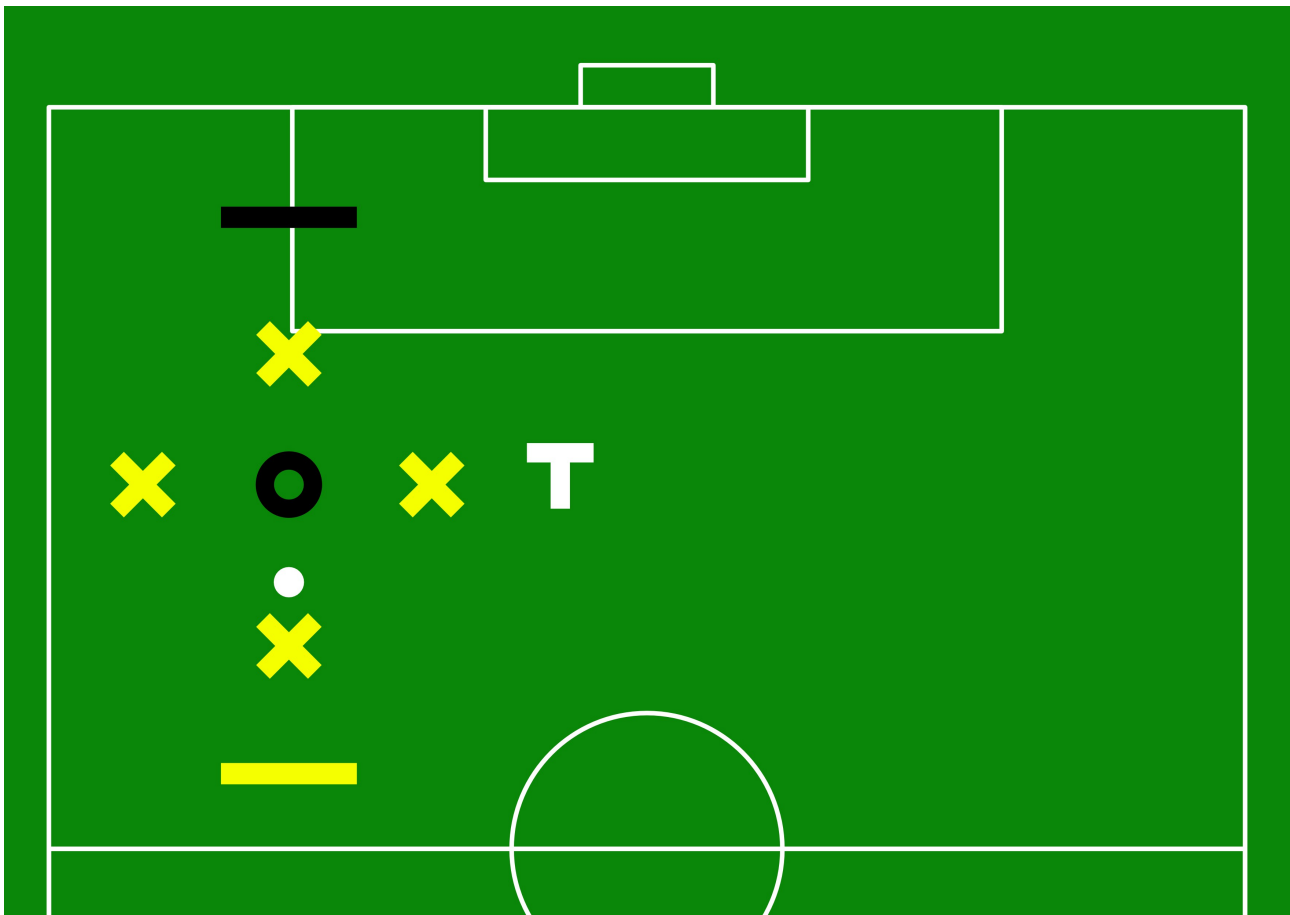
Progresjon	Mye rom/tid	Lite rom/tid	Skjerme ballen
På bakken	1	2	3
I luft	4	5	6

SITUASJONSOPPVARMING - 15 minutter

Velg en av disse pr. trening

1. Posisjonspill

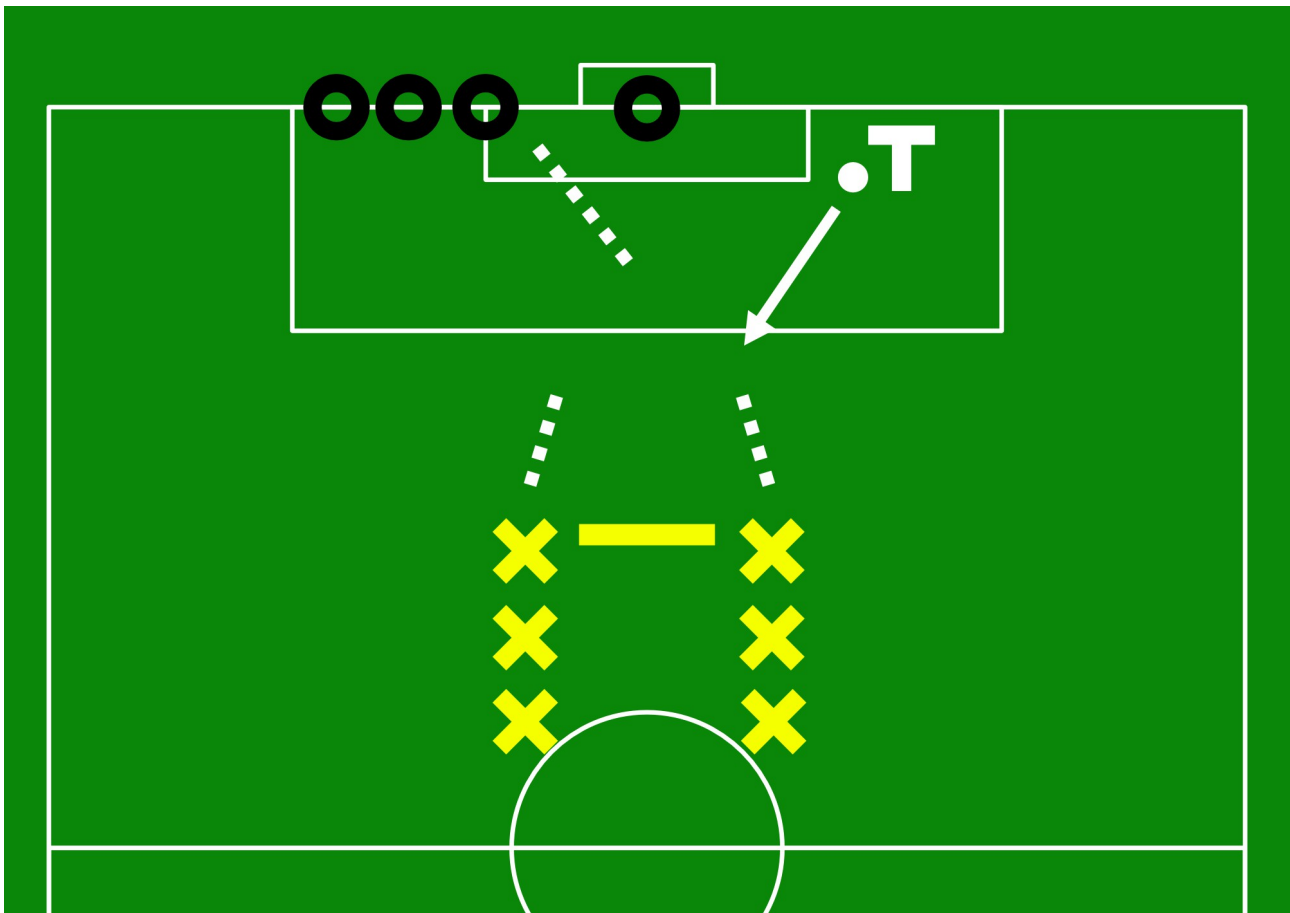
- 4v1, 3v1, 4v2, 5v2, 5v3, 7v3, 4v4+3.
- Husk mye rom/tid betyr stor bane. Gradvis redusere størrelsen på banen.



1. Pasning mellom angripere
54. Forsvarer(e) forsøker å vinne ballen
55. Etter x antall pasninger kan angripere score i målet øverst
56. Forsvarer(e) kan score i målet nederst når han/de vinner ballen

2. Øvelser mot mål/linje

- 2v1, 3v2, 4v3 med føre over linje, pasning i et lite mål, skyte på mål med/uten keeper

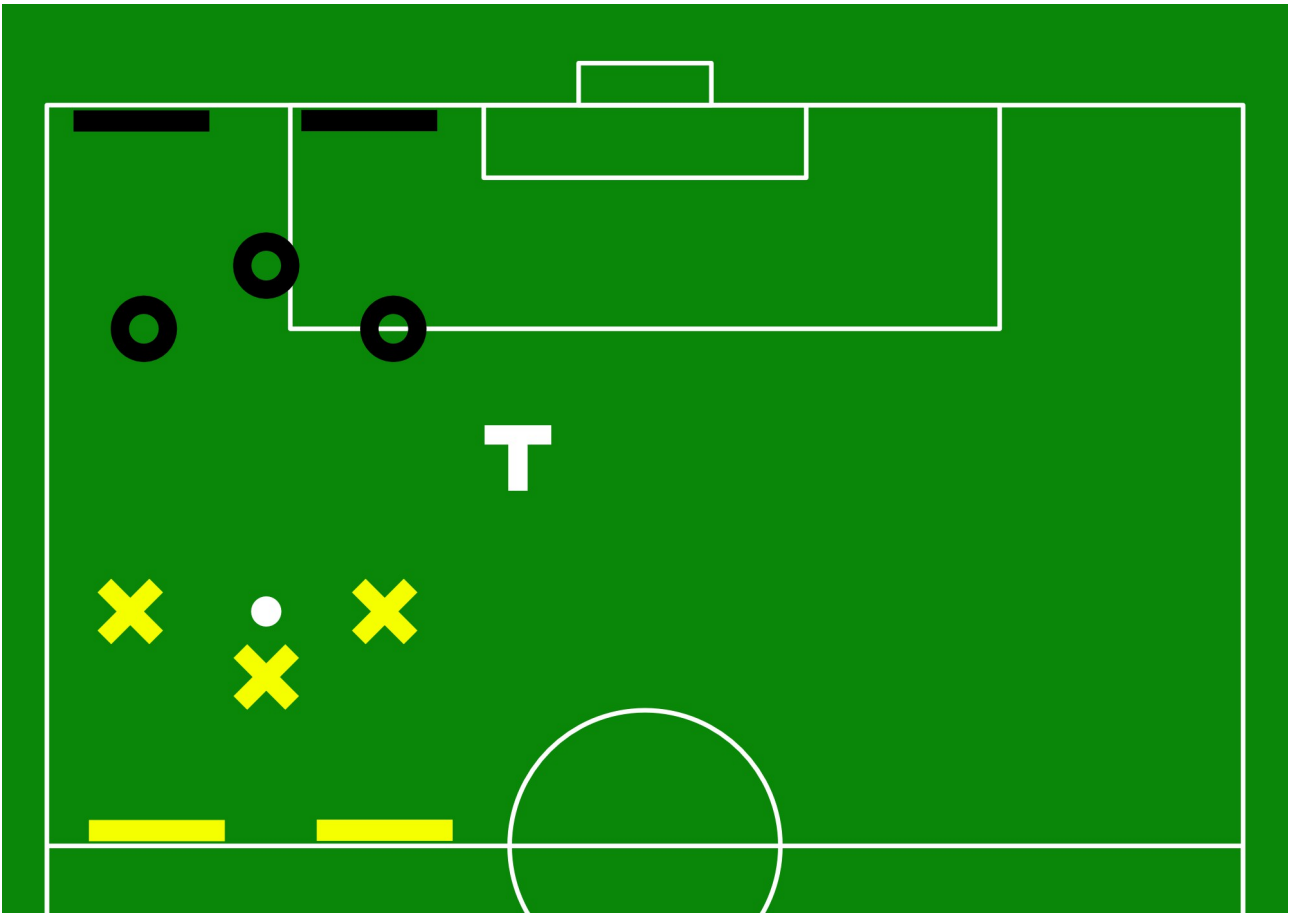


1. Angrepsspillere starter ute
57. Forsvarsspiller(e) starter inne
58. Pasning fra trener til angrepsspiller
59. Angrepsspillere forsøker å score
60. Forsvarsspiller(e) forsøker å hindre
61. Keeper forsøker å hindre
62. Forsvarsspiller(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

SITUASJONSØVING - 20 minutter

Velg en av disse:

- 4v4 med 4 små mål
- 4v4 pluss keepere i to store mål
- 4v4 på lang smal bane



4v4 - Målet ved spillet - Angrep

Oppbyggende spill for å skape sjanser og score mål.

Prinsipper:

- Bredde og dybde
- Spill fremover
- Behold ballen i laget
- En pasning ut bredt initierer til pasning fremover (mot motstanders mål)
- Organisering av spillerne på banen

4v4 - Målet ved spillet - Overganger

Hurtig omstillinger:

Ved balltap

- Hurtig forsvare målet – Hindre mål mot
- Hindre motstander å skape sjanser ved å hurtig presse ballfører og hindre gjennombruddspasninger
- Returløp – Hurtig komme på rett side mellom ballfører og eget mål (ingen tid å miste på skuffelser)

Ballerobring

- Kan vi score?
- Kan vi gi en målgivende pasning?
- Ut i posisjoner og behold ballen

4v4 - målet ved spillet - Forsvar

Jobbe sammen for å hindre mål mot og vinne ballen

- Hurtig skjerme mål
- Liten bane – kompakt lag
- Press på ballfører
- Marker spillere nærme ball
- Gi sikring lengre vekk fra ballen
- Ikke bli utspilt
- Ikke lag frispark

SPILL - 25 minutter

- 5v5 - 7v7 (11 år)
- 5v5 - 9v9 (12 år).