



# SKULERINGSPLAN



8-9 ÅR







«INGEN SKAL JOBBE HARDARE ENN OSS»



# TRENARROLLA

## SOM TRENAR I SOGNDAL FOTBALL ER DU

LÆRING OG UTVIKLINGSORIENTERT

ENGASJERT OG STILLER KRAV

GODT FORBEREDT TIL TRENING OG KAMP

POSITIV

FORBILDE

MOTIVERANDE

INKLUDERANDE

LAGSPELAR

NYSJERRIG



*Kva var bra med treninga i dag?*

*Kva var bra med kampen i dag?*

all it takes is  
all you've got.





«INGEN SKAL JOBBE HARDARE ENN OSS»



# SPELAREN I SOGNDAL

## SOGNDALKULTUREN

MØTER TIL RETT TID

BIDREG

HELD ORDEN

OPPFØRSEL

LAGKAMERAT

DOMMARAR OG MOTSTANDARAR

KLUBBLOGOEN

BRYR SEG

# HEIL VED







# TRENINGSMODELL



ÅR	FASE	TAKTISK	TEKNISK	FYSISK	MENTALT	SPEL	IDE	LAG
6	FORMINGSFASE	Meg og ballen Scora mål, Vinna ball	Kjent med ball, føre ball i fart, tilslag og stoppe ball	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	3v3	Oppdaga spelet Skape gode fotballopplevingar	BREIDDELAG AKADEMI
7		Meg og ballen Ivl angrep/forsvar Scora mål, Vinna ball	Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	3v3		
8		Spele saman-Forsvare saman Scora mål-Hindre mål	Pasning,Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
9		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman,vinna ball Scora mål-Hindre mål	Pasning, Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
10		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman-vinna ball Scora mål-Hindre mål	Pasning,Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
11		Ivsl-7vs7/ kor og når? Spelbarheit/oversikt Angrep og forsvar med 7 spelarar Posisjonar og roller	Føring, vending, fintar, berøring, pasningar kort og lang+ innlegg og avslutningar	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Basisøvingar med Eigenvekt	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
12	UTVIKLING	Ångripe som eit lag Forsvare oss som eit lag Posisjonar og roller	Føring, vending, fintar, berøring, pasningar kort og lang+ innlegg og avslutningar	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Basisøvingar med Eigenvekt	Læring og utviklingsorientering	9v9	Utvikling	BREIDDELAG LANDSLAGSSKULEN NG14
13		Ångripe som eit lag Forsvare oss som eit lag	Vidareutvikling Fullføring	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	9v9		
14		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Introduksjon rolle og rollekrav	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	11v11		
15		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	11v11		
16	SATSING/PROFF	Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid	Prestasjonsmentalitet og vinnarvilje Tilstedeværelse	11v11	Læra å konkurrera Læra å vinna	A LAG SIL2 NG18/NG16
17		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vinnarvilje	11v11		
18		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vinnarvilje	11v11		
19		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vinnarvilje	11v11		

Grunnleggande teknikkar

Koordinative eigenskapar

Intruduksjon- Læring

Spesifikk koordinasjon/ Fotballkondisjon

Læring og utvikling

Rollerøgdigheter

Spesialisering



INDIVIDUELLE FERDIGHEITAR GRUNNLEGGANDE TEKNIKKAR	SPELFORSTÅELSE	MENTALITET	FOTBALLFYSIOLOGI	TRENINGSMETODE
Skal trene og utvikle : <ul style="list-style-type: none"> <li>Føring &amp; vending</li> <li>Fintar &amp; driblingar</li> <li>Medtak &amp; kortpasning</li> <li>Heading</li> <li>Tilslag på ball</li> <li>Vinna ball</li> </ul>	Utforska angrep og forsvar <ul style="list-style-type: none"> <li>Meg+ballen+ med/motspelarar</li> <li>Rolleforståelse i ulike posisjonar</li> </ul>	Personlege og sosiale ferdigheitar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sjølvbilde og sjølvtilitt</li> <li>Verdiar og haldningar</li> <li><b>Ros til den som rosar</b></li> </ul>	Agilitet og koordinasjon Leikprega øvelsar som utfordrar kroppsbeherskelsen. <i>(Balanse, rytme, auge/fot koordinative ferdigheitar, akserlasjon og smidige bevegelser med og utan ball)</i>	5min Fellestid 10min Frekvens  15-20min Temadel - Kan vere stasjonar (Tips, sjå øvelsesbank) 35min Spel
Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Legg til rette for treningar med mykje ballkontakt</li> <li>Vel tema for kvar økt og bruk ein eller to øvingar til å trena på økta's tema.</li> <li>Still krav til konsentrasjon under øvingar</li> <li>Legg til rette for spelaktivitet på små flater med mykje ballkontakt pr. spelar</li> <li>Gi spelarane positive tilbakemeldingar når dei lykkast under øvingar og i spel</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Vidareutvikla 1v1 ferdighet</li> <li>Øve på 2 v 2 - 5 v 5 ferdigheit               <ul style="list-style-type: none"> <li>Passere motstandar</li> <li>Vinna ball</li> </ul> </li> <li>Bruke pasning i spel               <ul style="list-style-type: none"> <li>Gjere seg spelbar (Ikkje klynge seg)</li> <li>Orienterer seg</li> </ul> </li> <li>Tørre å bruka ferdigheitar med ball</li> <li>Skåre mål, hindre mål</li> <li>Skape pasnings 3 kantar gjennom speløvingar</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Tydeleggjera krav til adferd på trening</li> <li>Jobb med disiplin og gruppedynamikk</li> <li>Stimuler spelarane til mykje eigenaktivitet</li> <li>Gi gode og konkrete tips til eigenaktivitet</li> <li>Gi fortent ros når spelarane viser framgang</li> <li>Gi positive tilbakemeldingar under økta</li> <li>Skap positive mestringsopplevingar</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Små korte spurtar med retningsforandringar med og utan ball( stafett, leikar)</li> <li>Stigearbeid el. Liknande med akserlasjon</li> <li>Kjegløløyper med ball</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Felles oppvarming (Leikprega)</li> <li>Temadel               <ul style="list-style-type: none"> <li>Tekniske øvingar</li> <li>1v1 øvingar</li> <li>Skoringstrening</li> <li>Etc..</li> </ul> </li> <li>Spel på små flater skal vere <u>hovudtyngda</u> på trening.</li> <li>«Bånn gass»</li> </ul>

## MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPA

- Hovudfokus er å utvikla spelarane sine basisferdigheitar**
- Skap ein trygg og god sosial arena for spelarane
- Skap faste rammar for gjennomføring av treningsøkta
- Skap elementære samværsreglar- Høflegheit/Disiplin
- Stimuler til eigenaktivitet

### FAKTA

- Gunstig alder for påverking av haldningar →
- Opptekne av reglar og rettferdighet →
- Jamn harmonisk vekst  
God utvikling av finmotorikken →
- Tek verbal instruksjon dårleg →
- Kreativitet utviklast →

### KONSEKVENNS FOR TRENAR

- Lag adferdsreglar, still krav og føl opp →
- Retningslinje MÅ brukast likt overfor alle →
- Tren mykje med ball →
- Vis gode øvingsbilder →
- Gi stor friheit i spelet og mykje positiv feedback →









«INGEN SKAL JOBBE HARDARE ENN OSS»



# TRENINGSMETODIKK

## SOGNDALKULTUREN

Leik

Bånn gass

Frekvens

Ivsl  
2vs2

Spel med retning



**Spesifisitetetsprinsippet: «Train as we play»**





# TRENINGSMETODIKK

## 3 Hovudpårter

**Fotballferdigheit**  
**Fotballferdigheit**

100%

**Speed**  
**Fart, akserlasjon**  
**Fotballferdigheit**

100%

**Kampbelastning**  
**Banestørrelse**  
**Fart, akserlasjon**  
**Fotballferdigheit**

100%



### Løp

Ved løpsøvingar, skil vi mellom sprint og høytensive løpsøvingar. Ved sprint øvelser, vil ein få 6-8 x arbeidstida i pause (avhengig av antall repetisjonar). Ved høytensive løpsøvingar får spelaren 2-4 x arbeidstida i pause (avhengig av antall repetisjonar).

"The player and coach must understand each other.»

Diego Simeone



### Banestørrelse

	Ordinær	Tid og rom 1	Tid og rom 2	Tid og rom 3	Tid og rom 4	Tid og rom 5
<b>Formel</b>	10,5 x 6,8m	9 x 5,9m	8,5 x 5,5m	8 x 5,2m	7,5 x 4,9m	6,8 x 4,4m
<b>10vs10</b>	Full bane	90 x 59m	85 x 55m	80 x 52m	75 x 49m	68 x 44m
<b>9vs9</b>	95 x 61m	81 x 53m	77 x 50m	72 x 47m	68 x 44m	61 x 40m
<b>8vs8</b>	84 x 54m	72 x 47m	68 x 44m	64 x 42m	60 x 39m	54 x 35m
<b>7vs7</b>	74 x 48m	63 x 41m	60 x 39m	56 x 36m	53 x 34m	48 x 31m
<b>6vs6</b>	63 x 41m	54 x 35m	51 x 33m	48 x 31m	45 x 29m	41 x 26m
<b>5vs5</b>	53 x 34m	45 x 30m	43 x 28m	40 x 26m	38 x 25m	34 x 22m
<b>4vs4</b>	42 x 27m	36 x 24m	34 x 22m	32 x 21m	30 x 20m	27 x 18m
<b>3vs3</b>	32 x 20m	27 x 18m	26 x 17m	24 x 16m	23 x 15m	20 x 13m



## ØKTSTRUKTUR

- Små flater ,mykje ball
- Lite kø, mykje aktivitet

1. Oppvarming  
- Leikbetont

2. Deløvingar  
- Øvingar med fokus på tema

3. Speløvingar  
- Spele med og mot

*TOTALTID: 60-75.MIN*

## MÅL FOR ÅRET

- ✓ Lære seg å spele saman med andre
- ✓ Vidareutvikle basisferdigheitar

Spele saman-Forsvare saman  
Skape gode fotballopplevingar

ØKT	OPPMØTE	OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVING	SPEL	AVSLUTNING
<b>RØD</b>	Slik opptreer me i Sogndal Fotball	<u>KOORDINASJON</u>	<u>TEKNISK DRILL</u>	<u>SITUASJONS-ØVING</u>	<u>lv1-5v5</u>	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
<b>GUL</b>	Slik opptreer me i Sogndal Fotball	<u>KOORDINASJON</u>	<u>TEKNISK DRILL</u>	<u>SITUASJONS-ØVING</u>	<u>lv1-5v5</u>	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
<b>GRØN</b>	Slik opptreer me i Sogndal Fotball	<u>KOORDINASJON</u>	<u>TEKNISK DRILL</u>	<u>SITUASJONS-ØVING</u>	<u>lv1-5v5</u>	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?

I SOGNDAL FOTBALL BRUKAR ME TRAFIKKLYSMODELLEN TIL GJENNOMFØRING AV FOTBALL ØKTER.  
DET BETYR AT EIN RULERAR MELLOM **RØD**, **GUL** OG **GRØN** ØKT.

EKSEMPEL: JANUAR: ØKT 1= **RØD**, ØKT 2= **GUL**, ØKT 3= **GRØN**, ØKT 4= **RØD**







# TRENINGSMETODIKK

## Fotballferdigheit

Fotballferdigheit er ei fotballøkt, der handlingane er på det tekniske.  
For 8-9 åringen betyr det kvalitet i gjennomføring av utførelse og valg med ball.

- Leik prega (men kvalitet i gjennomføring)
- Touch og teknikk
- Pausar etter behov

## ØVELSEBANK RØD ØKT

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Koordinasjon	8	10
Teknisk drill	13	15
Speløving	13	15
Spel	20	25
Avslutning	5	5
Tid	64	75

OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVING	SPEL
KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONSØVING	1v1/5v5





# TRENINGSMETODIKK

## FART

Den gule økta skal innehalde fart. For 8-9 åringen betyr dette fart med og utan ball.  
Dette kan gjennomførast både i leikøvingar og i speløvingar

- Start/stopp bevegelser
- Retningsforandringar

## ØVELSEBANK GUL ØKT

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Koordinasjon	8	10
Teknisk drill	8	10
Speløving	13	15
Spel	25	30
Avslutning	5	5
Tid	64	75

OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVING	SPEL
KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONSØVING	1v1/5v5







# TRENINGSMETODIKK

## KAMPEN

I kampøkta skal barna være sjef, det betyr at 8-9 åringen skal tenke og utøve handlingane sjølv. Treninga skal være så lik kampen som mogleg.

- Kamplik økt
- Rettningsforandringar

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Koordinasjon	8	10
Teknisk drill	8	10
Spel	40	45
Avslutning	5	5
Tid	66	75

## ØVELSEBANK GRØN ØKT

OPPVARMING

DELØVELSE

SPEL

KOORDINASJON

TEKNISK DRILL

KAMPEN



KOORDINASJON

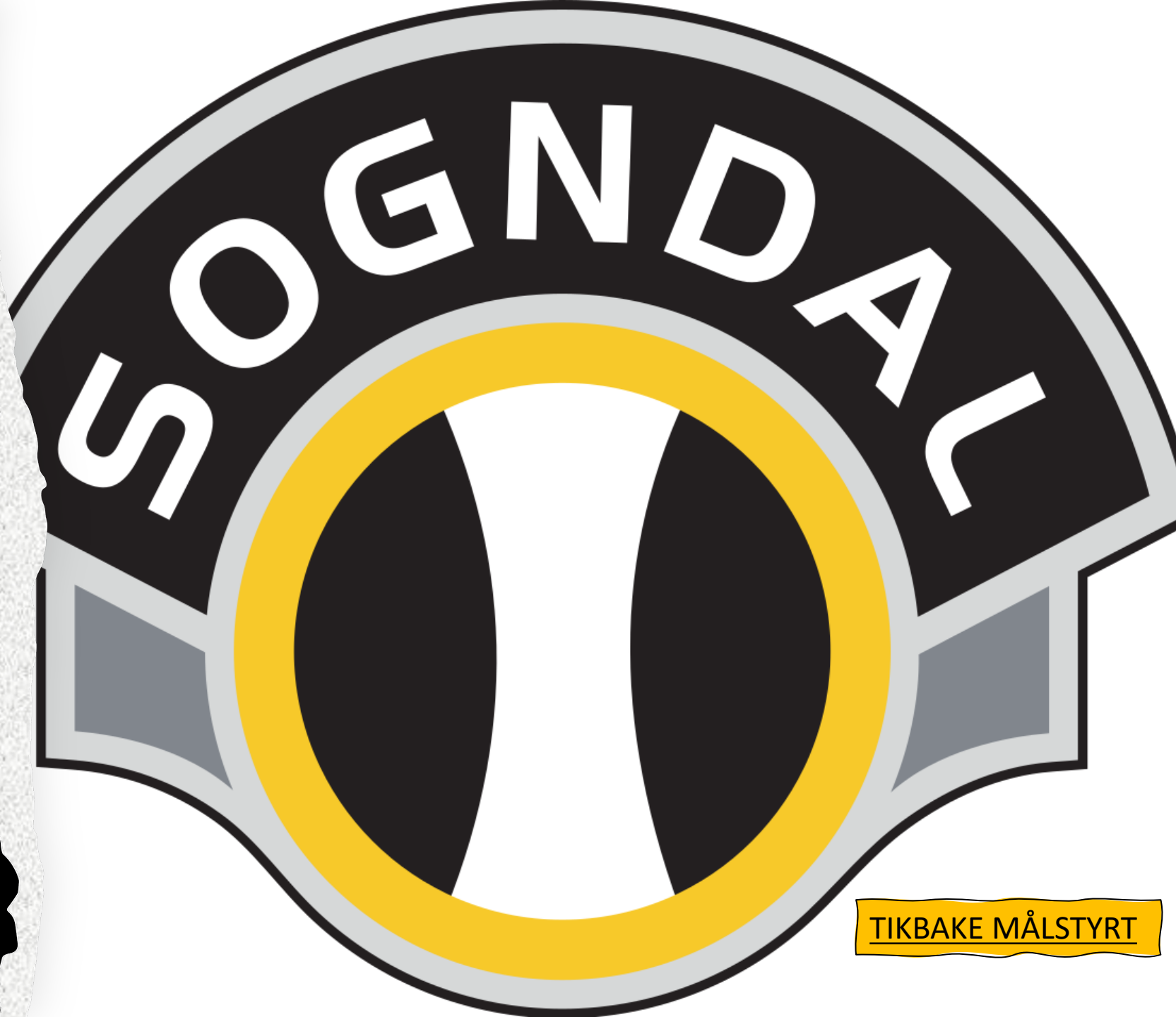
K1

K2

K3

K4

K5



TIKBAKE MÅLSTYRT



# KODE:

# K1

# KATEGORI:

# KOORDINASJON



## KORLEIS

I desse øvingane jobbar me med å få fart i beina. På bilde ser ein ulike øvingar der ein kan jobbe med frekvens og hurtig forflytning

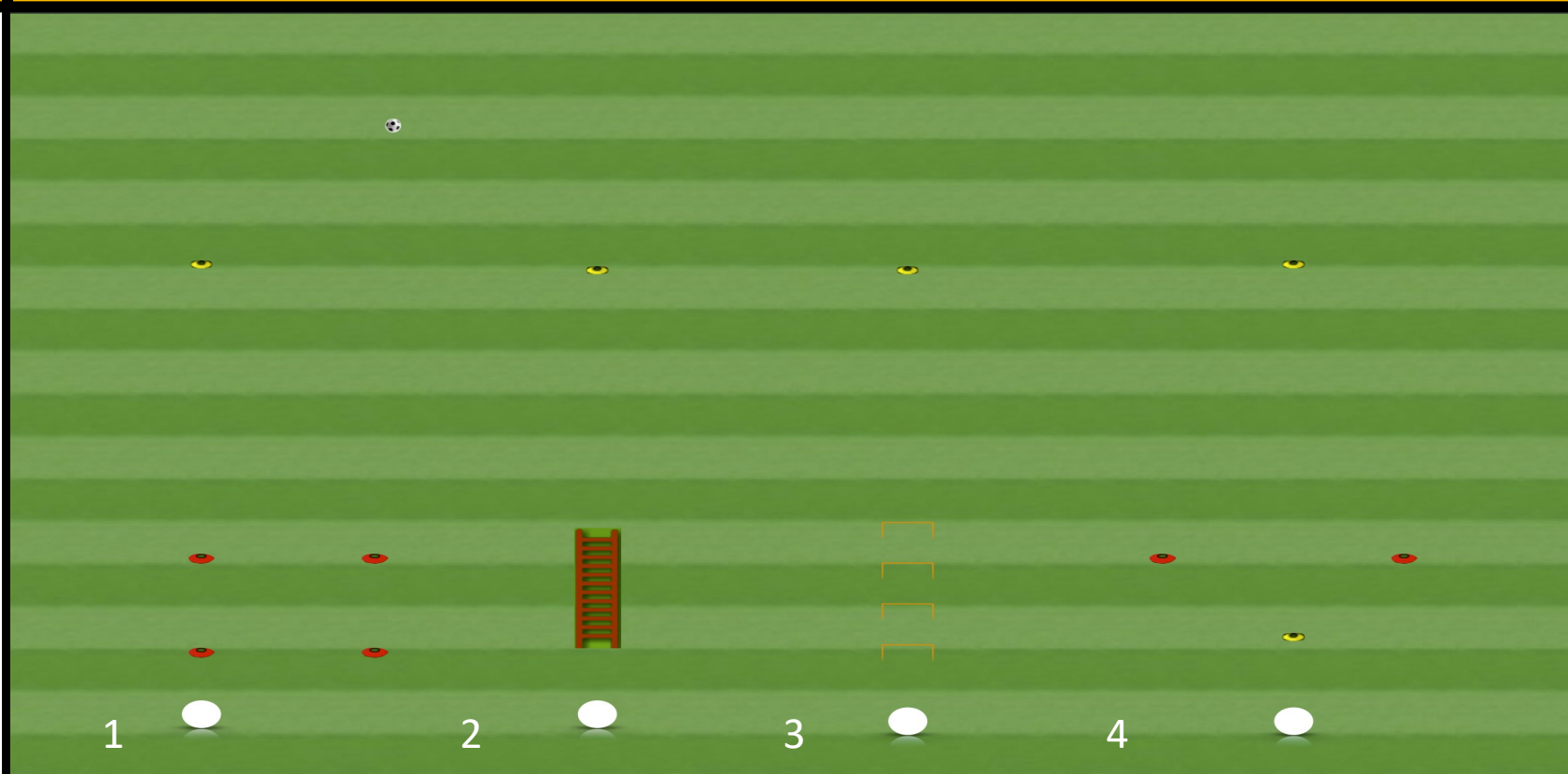
Stasjon 1:  
Jobbar sidelengs-fram-tilbake

Stasjon 2: Ulike frekvensøvingar i stige

Stasjon 3: Hopp over små hekkar

Stasjon 4: Jobbe i V  
Fram-tilbake

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

Fart i bein  
Fart i hovudet  
Koordinasjon

TID

SERAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

90sek

1min

6m

24 max

VIDEO LINK

[TILBAKE  
KOORDINASJON](#)

KODE:

K2

KATEGORI:

KOORDINASJON

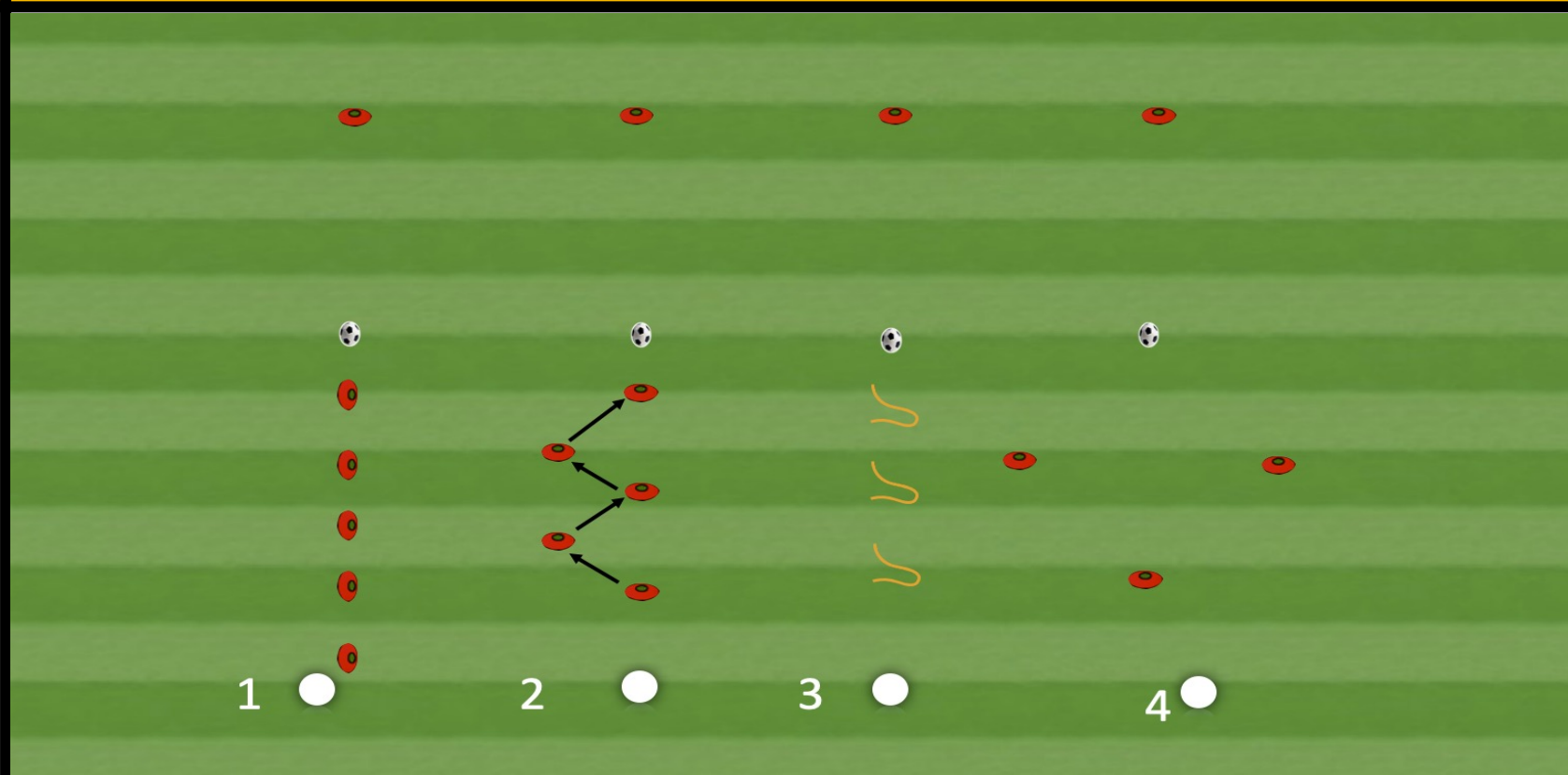


KORLEIS

Frekvens m/ball

- 1. Slalom
- 2. Sidelengs rundt kjebler
- 3. Hopp
- 4. Forflytning der ein jobbar i V.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Fart i bein  
 Fart i hovudet  
 Koordinasjon

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

90sek

1

8m

12

VIDEO LINK

TILBAKE  
KOORDINASJON

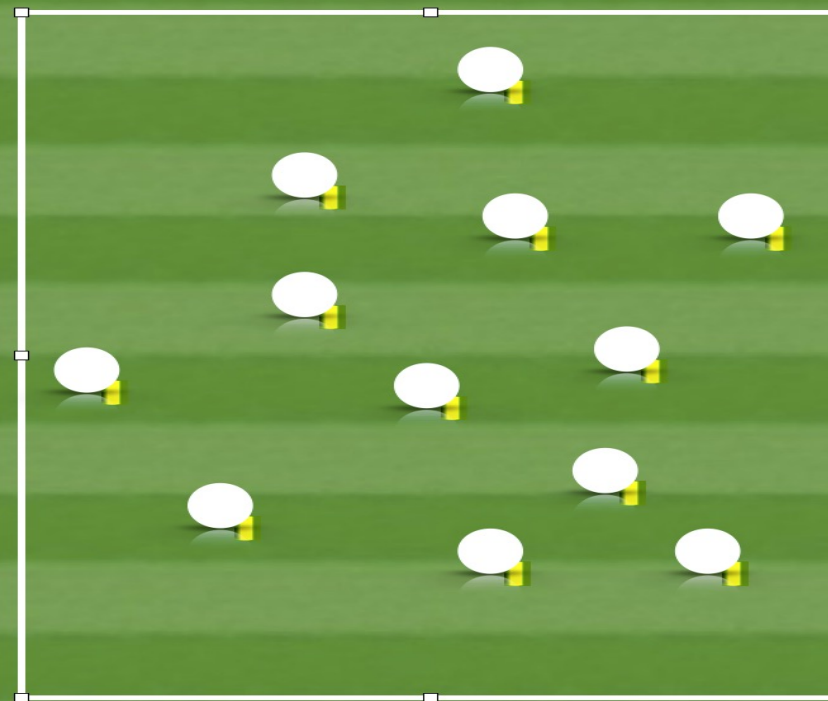


**KODE:****K3****KATEGORI:****KOORDINASJON****KORLEIS****NAPPE HALE**

Alle spelarane utstyre seg med ein hale av f. eks. vest.

På eit gitt signal, skal alle forsøka å nappa til seg halar frå dei andre.  
 Dei halene deltakarane stjele, held dei i hånda, men mister dei sin egen hale, må dei feste ein ny bak.

På signal avsluttast leiken. Alle teller opp halene sine. Den som har flest, har vunne.

**SKISSE****COACHINGMOMENT**

Fart i bein  
 Reaksjon  
 Løfte blikket

**TID**

90sek

**SERIAR**

4

**PAUSE**

30sek

**AREAL**

15x15m aprox

**TAL SPELARAR**

12

**VIDEO LINK**

**TILBAKE**  
**KOORDINASJON**

KODE:

K4

KATEGORI:

KOORDINASJON



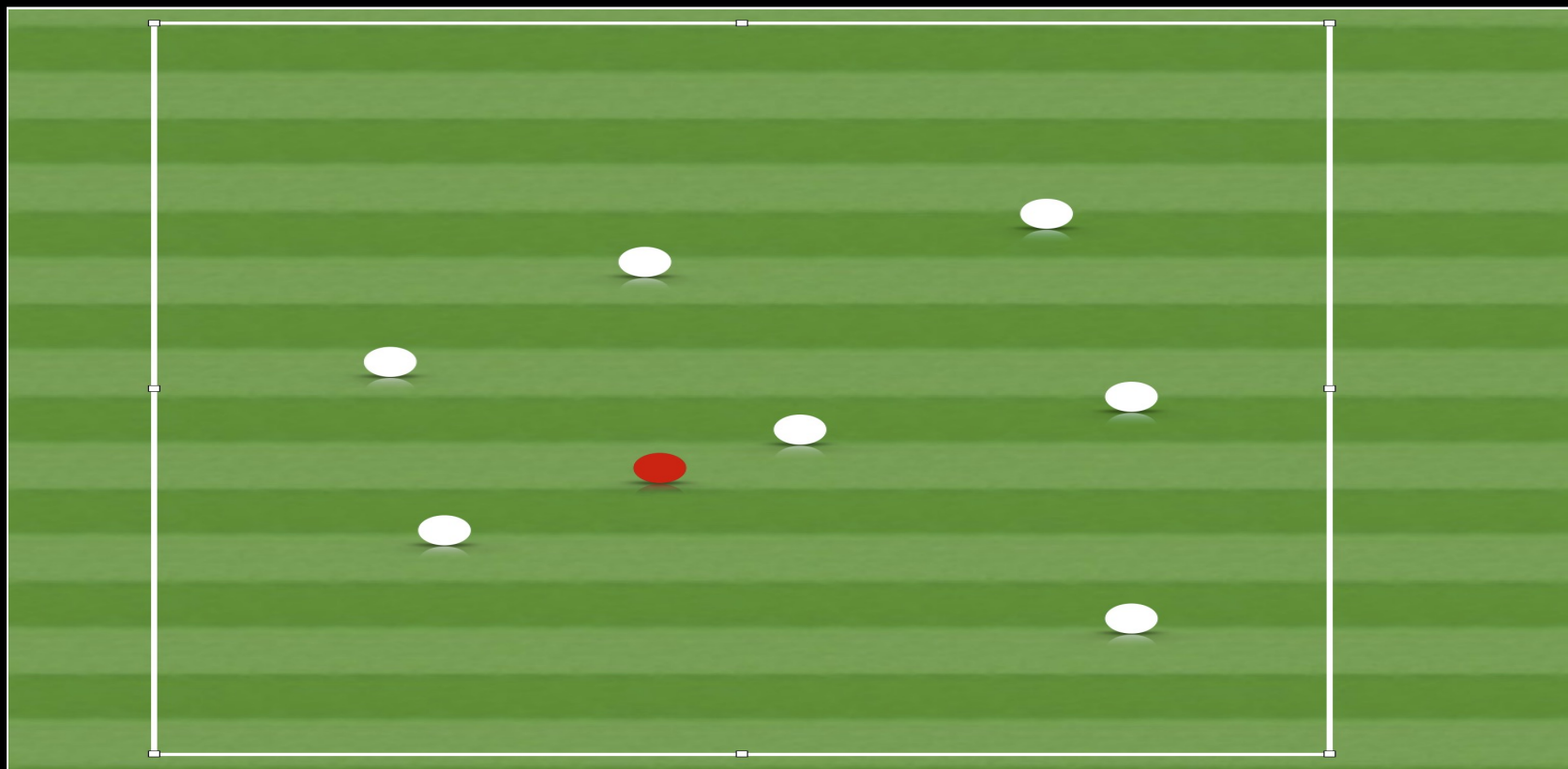
## KORLEIS

## «KLASSISKE SISTEN»

Ein spelar har i oppgåve å vidareføre sisten til ein anna spelar, dette gjer ein ved å berøre motspelar på ryggen.

Spelarane kan ikkje forlate rektangelet når «sisten» pågår.

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

Oppfatte  
Reaksjon  
Fart i bein

TID

2min

SERIAR

3

PAUSE

1

AREAL

15x15m

TAL SPELARAR

-

VIDEO LINK

TILBAKE  
KOORDINASJON

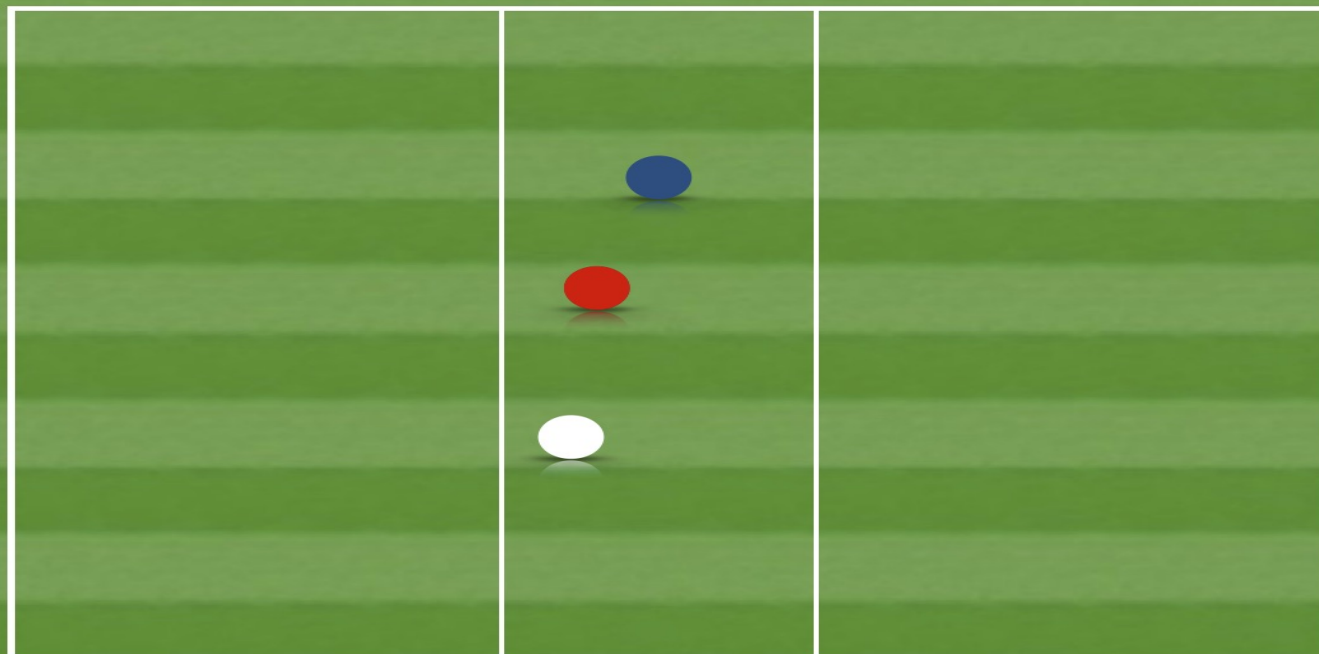


**KODE:****K5****KATEGORI:****KOORDINASJON****KORLEIS**

«HAUK OG DUE»

Spelarane har i oppgåve å komme seg over til andre sida av bana utan å bli teken av «haukane» i midten av området.

Kan og delast i fleire lag.

**SKISSE****COACHINGMOMENT**

Reaksjon  
Blikk  
Fart i bein

TID

8min

SERIAR

3x2min

PAUSE

1

AREAL

18x9m

TAL SPELARAR

-

VIDEO LINK

TILBAKE  
KOORDINASJON

TEKNISK DRILL

TD1

TD2

TD3

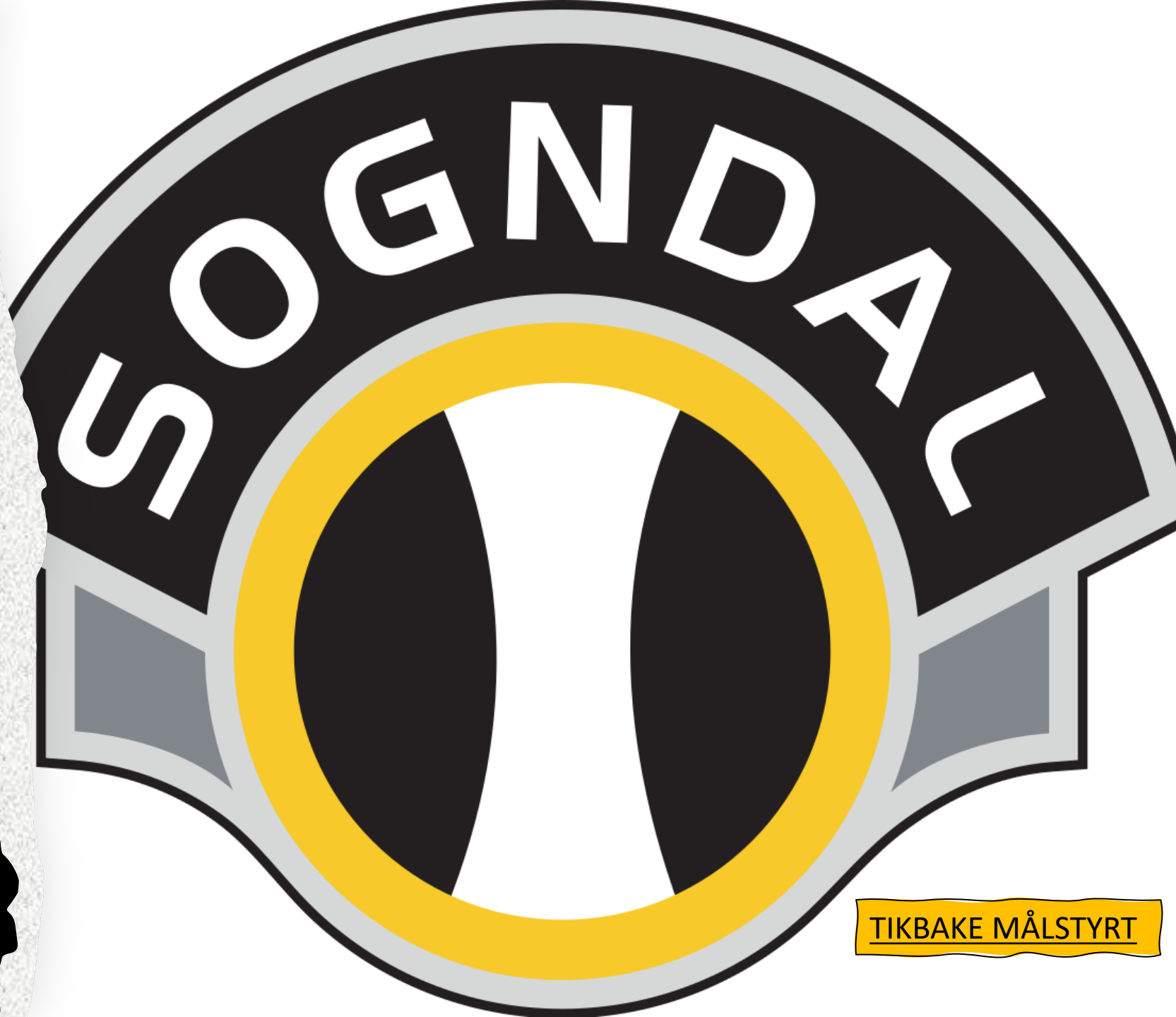
TD4

TD5

TD6

TD7

TD8



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

TD1

KATEGORI:

FØRING



KORLEIS

SKISSE

BALL LØYPE

1. Føre ball
2. Føre ball
3. 8-tall føring rundt kjeglene
4. Fram og tilbake med fotsåle



COACHINGMOMENT

Tett ballkontroll  
Føre med begge bein  
Bruke ulike føringsteknikkar (innside, utside, såle)

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8x30sek

8

30

10x10m

VIDEO LINK

TILBAKE  
TEKNISK DRILL



KODE:

TD2

KATEGORI:

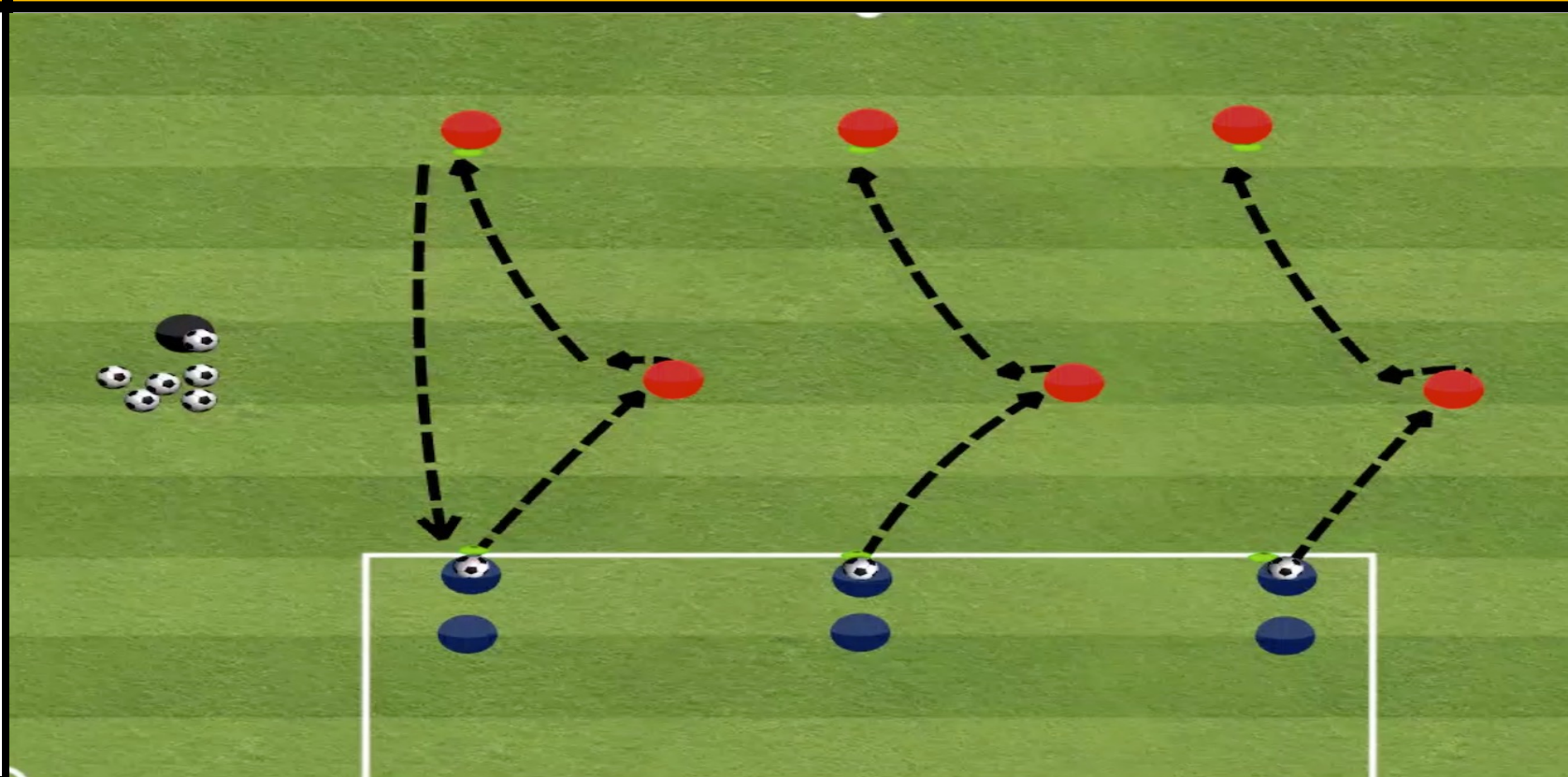
PASNING



## KORLEIS

To rekke løpande rullering  
 Pasningsøvelse med fokus på håndtering av ball – åpne og true  
 Mottak – Medtak - Pasning m/ kort tid mellom touch og pasning

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

«Fart i beina» og «Fart i ballen»  
 Åpne og true med blikk og pasning  
 «Kort avstand mellom beina» i mottak - medtak  
 «Kroppskontroll»  
 Orientering

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

15

3

1

8m

6

VIDEO LINK

TILBAKE  
TEKNISK DRILL

KODE:

TD3

KATEGORI:

PASNING



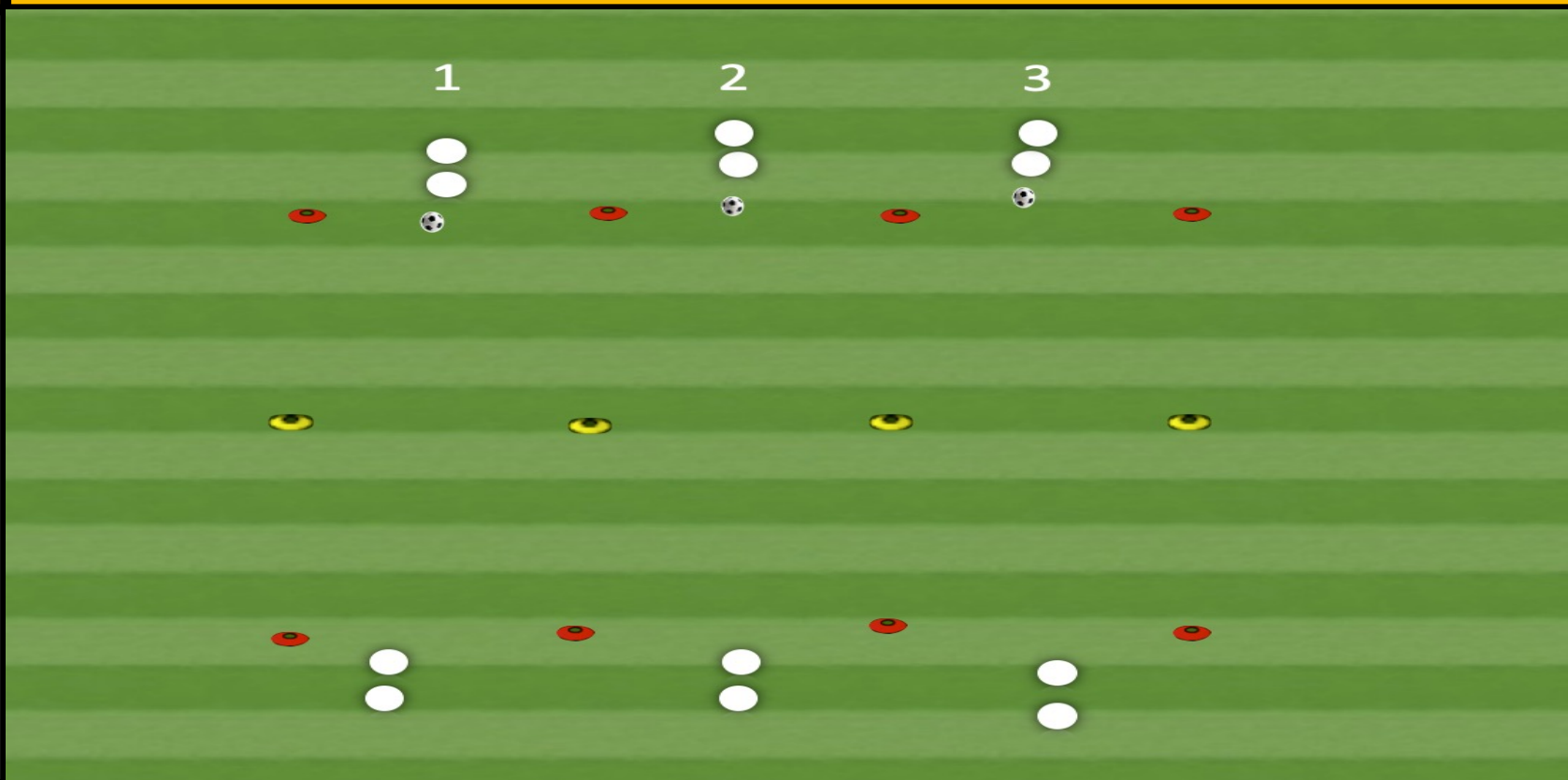
KORLEIS

Del spelarane inn i 3 grupper, 1 ball pr.gruppe.

Spelarane gjennomføre ulike føring og pasningsvariantar

Her kan ein også legge inn konkurranse, som t.d antal pasningar på tid.

SKISSE



COACHINGMOMENT

Kvalitet i gjennomføring av:

Pasning  
Føring  
Mottak

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

6

3

1

18x12m

12

VIDEO LINK

[TILBAKE](#)  
[TEKNISK DRILL](#)

KODE:

TD4

KATEGORI:

PASNING



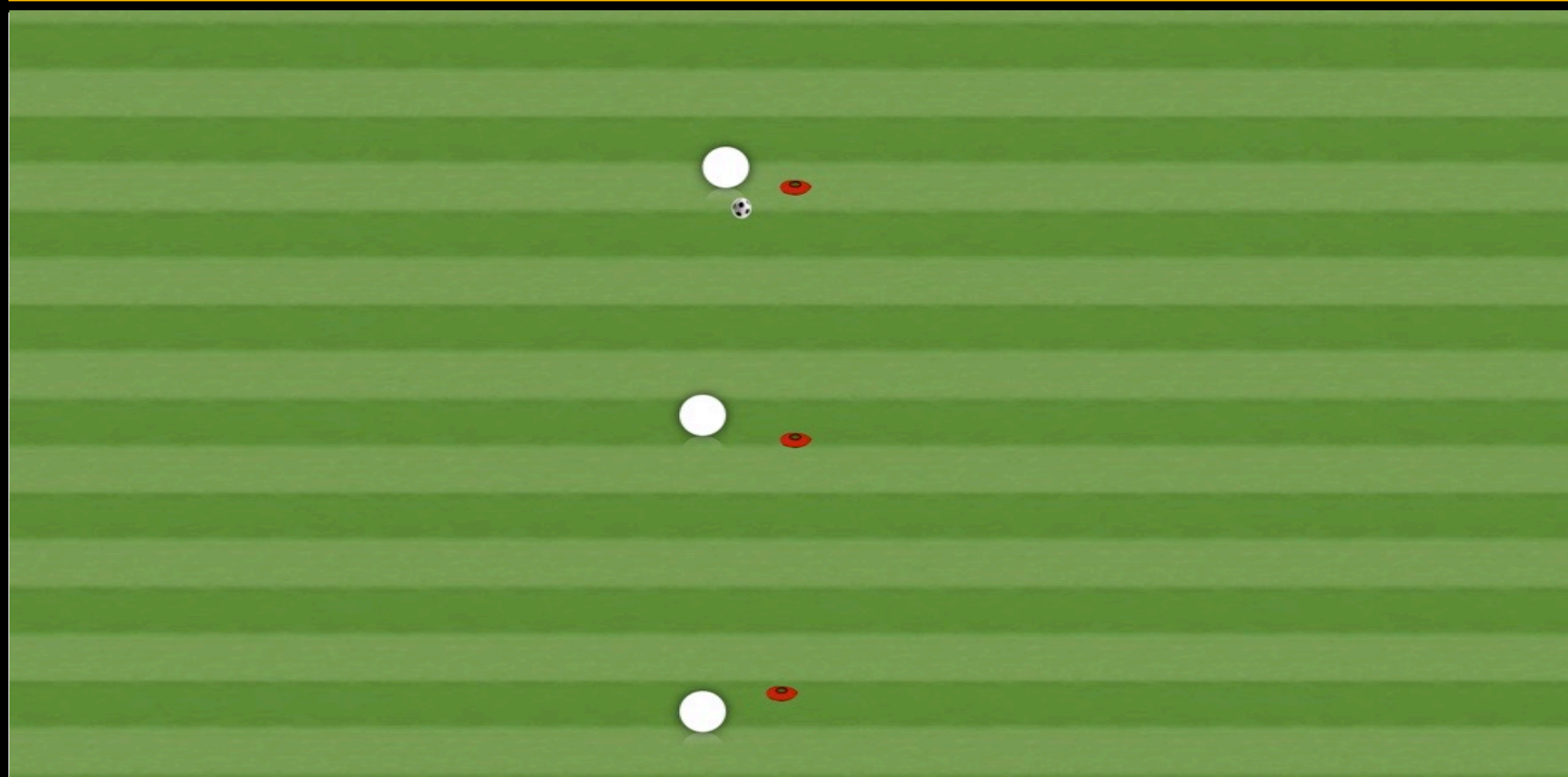
## KORLEIS

Pasning og føring

Spelarane gjennomføre ulike føring og pasningsvariantar. Kvalitet er nøkkelen her både i pasning, medtak og føring.

Spelar i midten jobbar med ulike pasningar og mottak innafor, roter på kven som er i midten.

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

Kvalitet i gjennomføring:

Pasning

Medtak

Føring

Orientering

TID

21 reps

SERIAR

3

PAUSE

1

AREAL

15x30m

TAL SPELARAR

3

VIDEO LINK

TILBAKE  
TEKNISK DRILL



KODE:

TD5

KATEGORI:

TEKNISK DRILL



KORLEIS

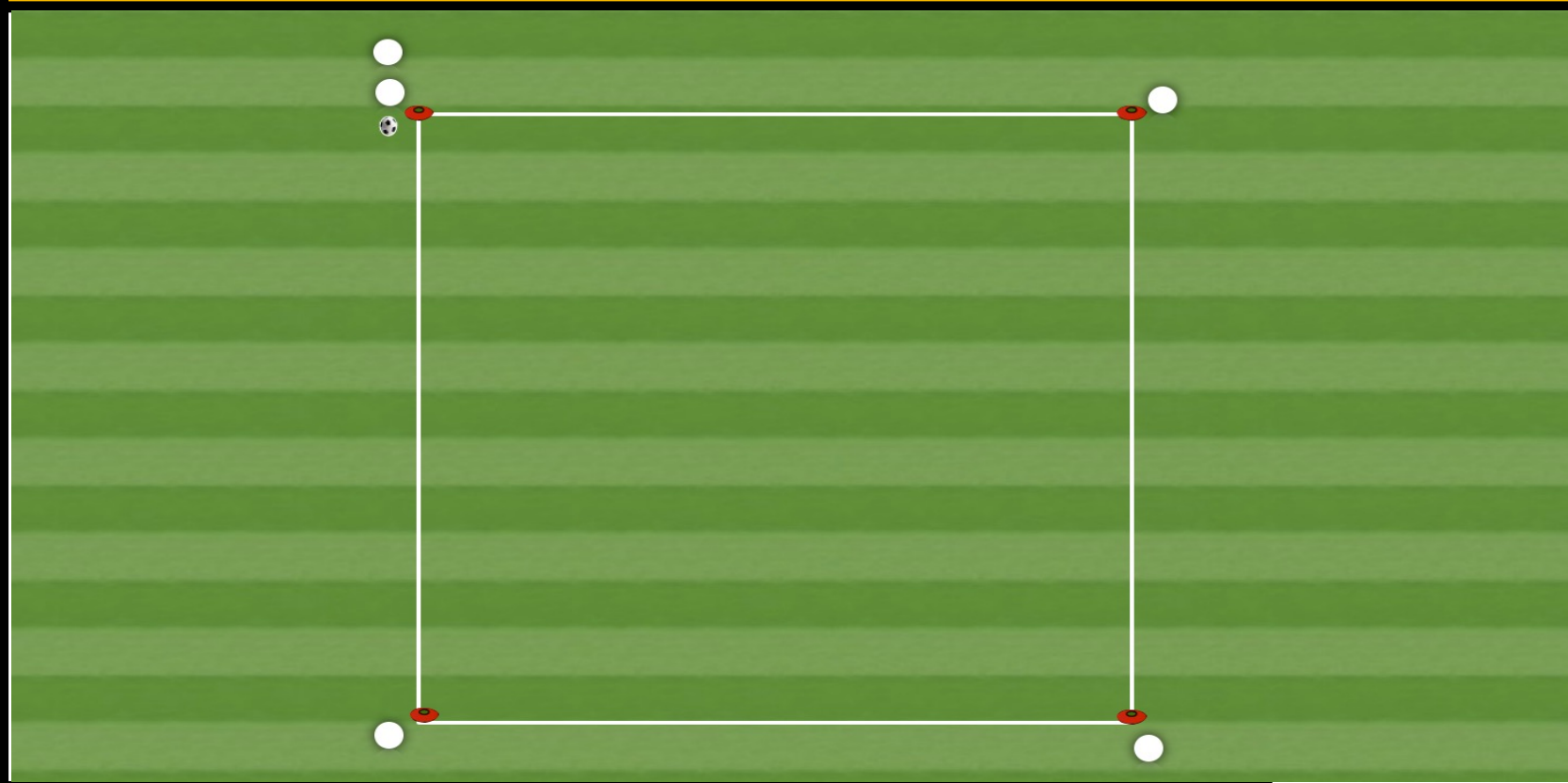
Sett opp et kvadrat på ca. 25x25 meter. 1-2 spelar(ar) på kvar kjeGLE, alltid 2 der ballen starter.

Ein spelar møter og får pasning.

Spelar støttepasning og gjer ein ny bevegelse for å skapa vinkel for spel vidare.

Pasning i medløp på spelar på neste kjeGLE. Etter det sprinter ein opp til kjeGLE ein spelte pasning til.

SKISSE



COACHINGMOMENT

- Kvalitet i gjennomføring.
- Pasning på rett fot
- Vekting av pasning
- Mottak
- Fart i bevegelsane

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

6

3x90sek

45sek

15x15m

5

VIDEO LINK

[TILBAKE](#)  
[TEKNISK DRILL](#)

KODE:

TD6

KATEGORI:

SCORINGSTRENING

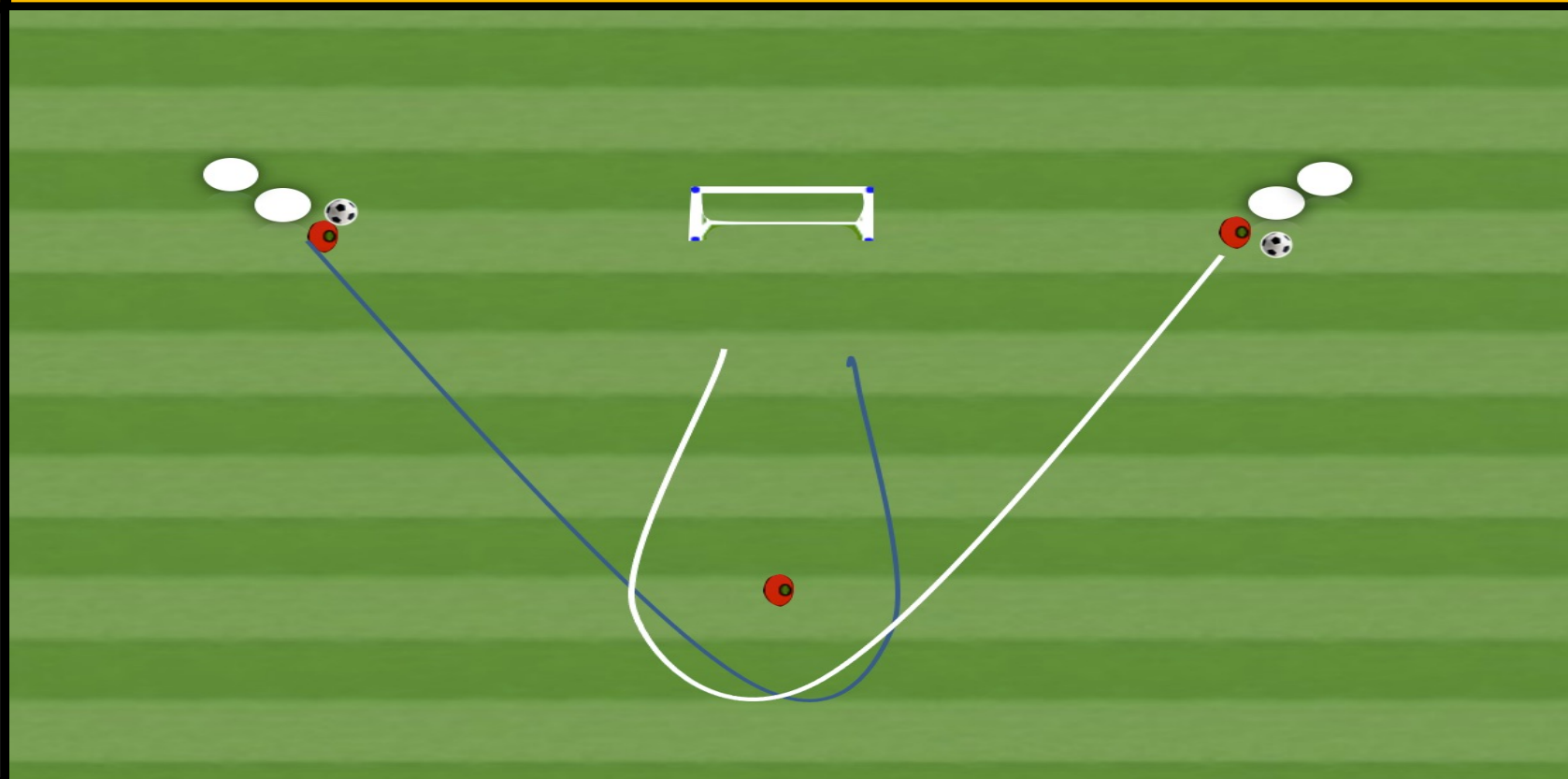


## KORLEIS

Scoringstrening m/fart

Spelar startar med ball og skal føre ball i stor fart opp til kjegele foran mål, når ein passerar kjegele kan ein avslutte på mål.

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

Oppretthalde fart i føring

Ha oversikt når ein rundar kjegele

Treffpunkt på ball når ein avsluttar på mål.

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

4x90sek

30sek

10x5m

6

VIDEO LINK

TILBAKE  
TEKNISK DRILL

KODE:

TD7

KATEGORI:

SCORINGSTRENING



## KORLEIS

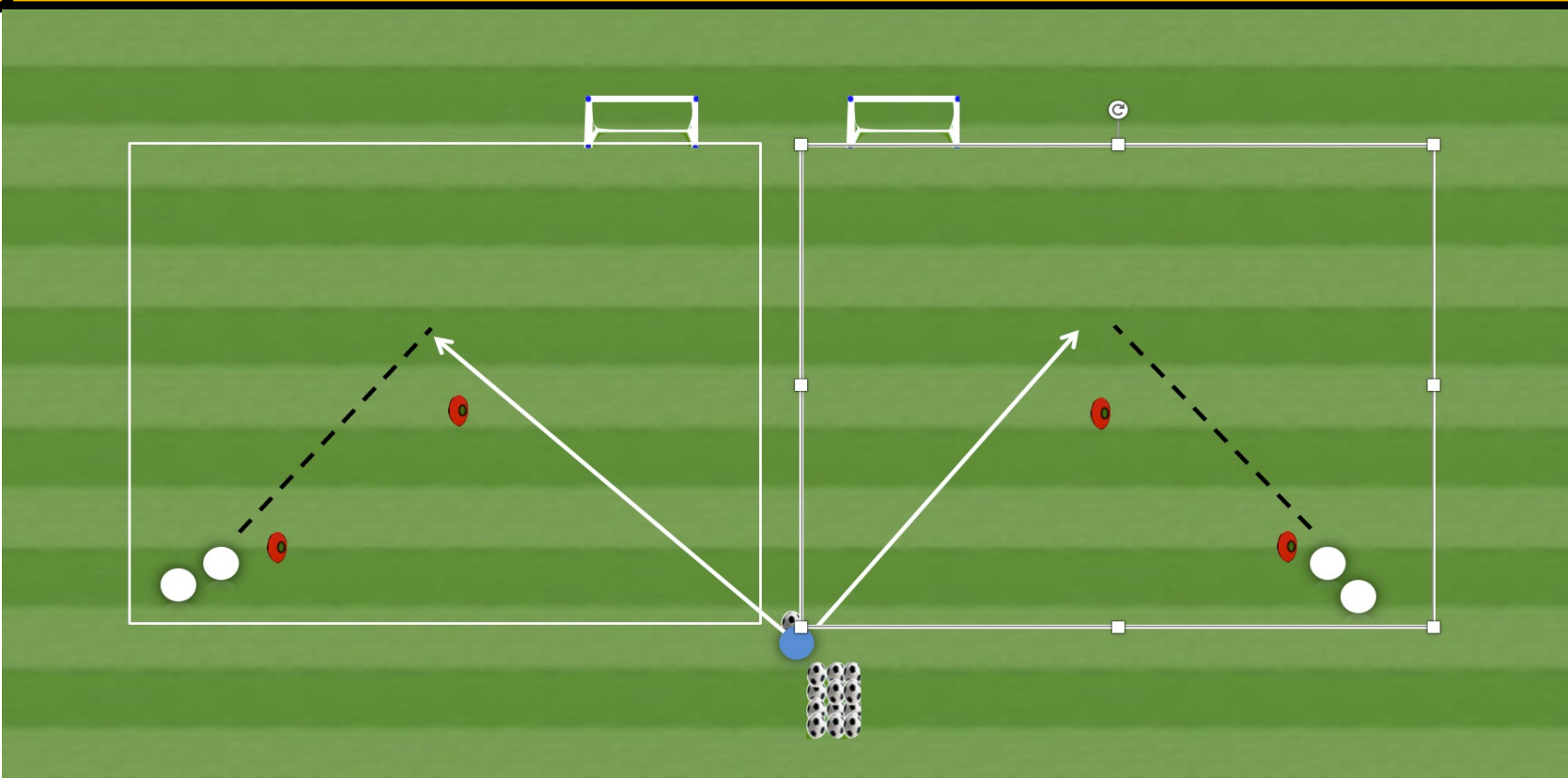
Trenar i midten med ballar som vist på figur  
Trenar spelar ball anten i rom eller på spelar

Køyr begge sider.

Ball i rom, avslutte direkte eller bruke 1 el fleire touch før avslutning

Trenar spelar ball på spelar som har starta bevegelse.

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

Avslutningsteknikk  
Treffpunkt  
Medtak  
Bevegelse

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

8

3x90sek

1

8X8m

6-8

VIDEO LINK

TILBAKE  
TEKNISK DRILL



KODE:

TD8

KATEGORI:

FØRING+AVSLUTNING



## KORLEIS

1 Spelar fører ball til blå kjegle, tilbake til gul, tilbake til blå, utfordrar deretter «Manniken(kjeglere) og avsluttar på mål

2 Spelar fører gjennom kjeglere med utsida av foten fram til stor kjegle, rundar denne og utfordrar «Manniken», spelar avsluttar deretter på mål

3 Spelar fører ball med innsida gjennom kjegle og fram til stor kjegle, rundar denne og utfordrar «Manniken», spelar avsluttar deretter på mål.

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

Tett ballkontroll  
 Ulike føringsteknikkar  
 Lavt tyngdepunkt, kjappe føtter  
 Løfte blikk vekk frå ball  
 Avslutningsteknikk

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

15

3X3

1

10X15m

6

VIDEO LINK

[TILBAKE](#)  
[TEKNISK DRILL](#)

SPELØVING

SØ1

SØ2

SØ3

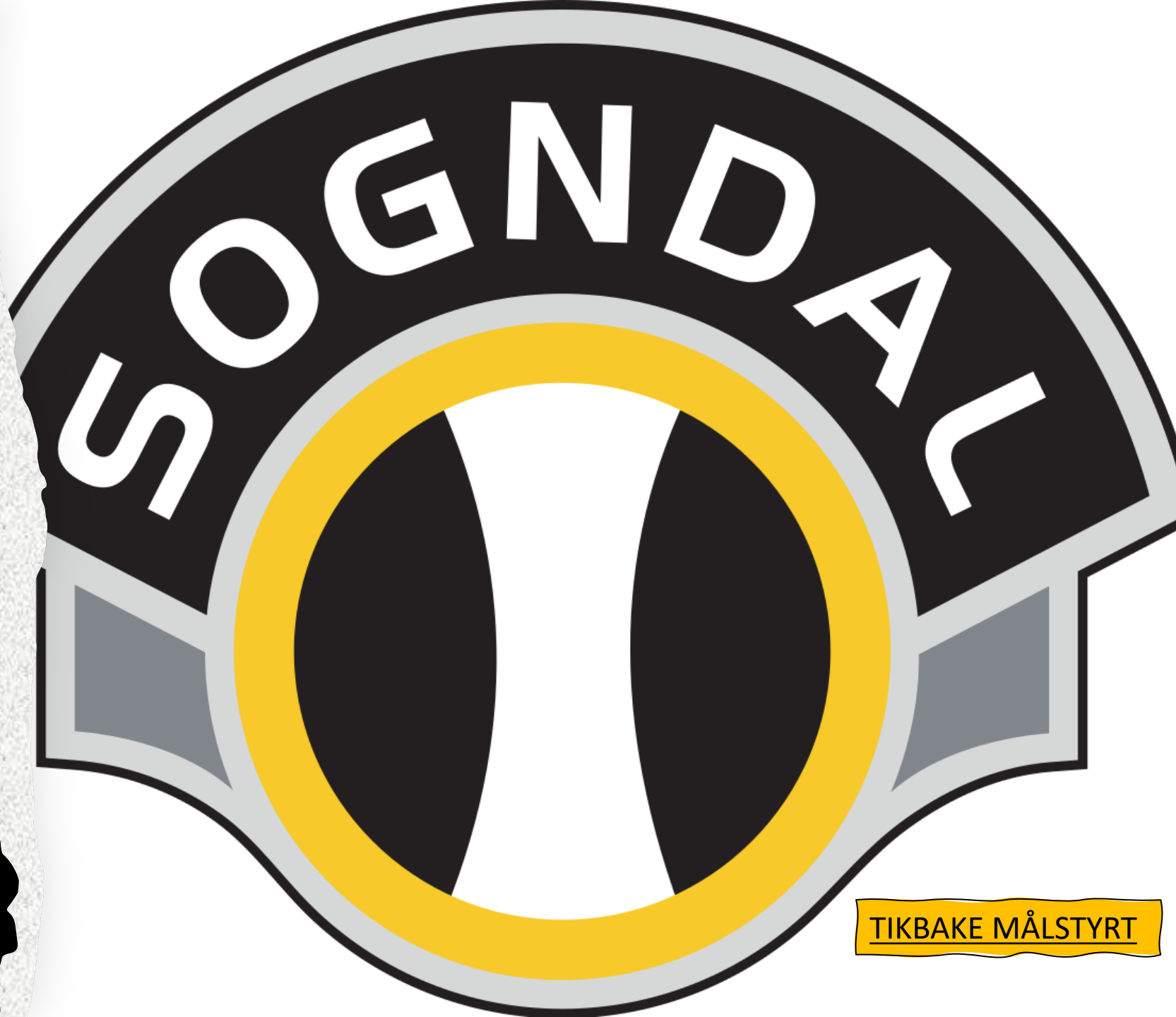
SØ4

SØ5

SØ6

SØ7

SØ8



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

SØ1

KATEGORI:

4KANT



## KORLEIS

Fire angrepsspelarar med ansvar for kvar si side i firkanten.

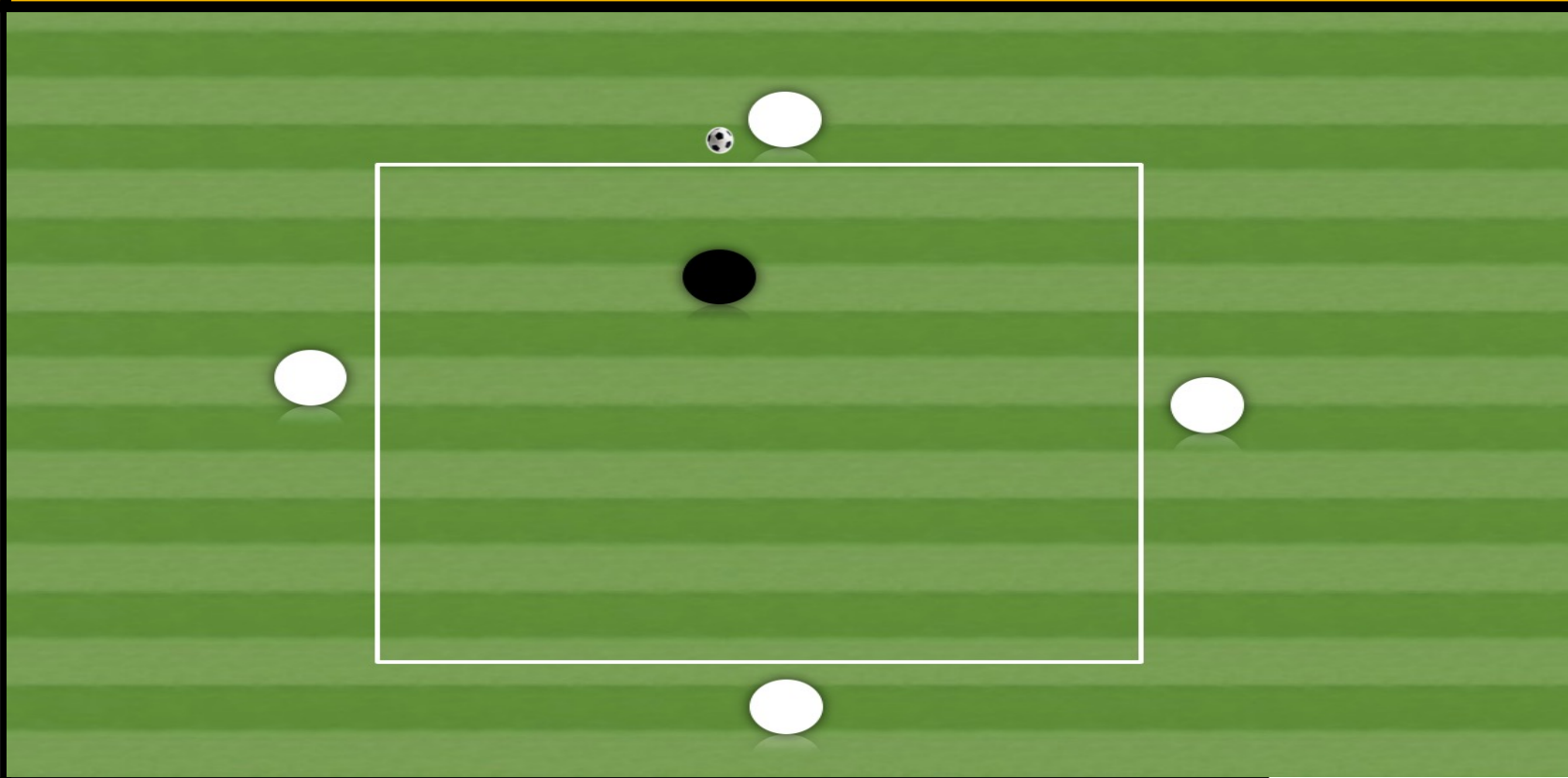
Ein – to forsvarsspelarar inne i firkanten.

Dei kvite spelarane skal holde ballen i «laget» gjennom å spele til kvarandre. Kvar pasning må passere to linjer i firkanten.

Poeng når ballen passerer to parallelle linjer.

Svart lag skal forsøke å vinne ball/stenge pasningsvinklar.

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

Kvalitet i gjennomføring

Pasning

Medtak

Posisjonering

Orientering

TID

4x2.min

SERIAR

PAUSE

30.Sek mellom rep

AREAL

10x10m(8x8m)

TAL SPELARAR

5-7

VIDEO LINK

[TILBAKE  
SPELØVING](#)



KODE:

SØ2

KATEGORI:

1v1



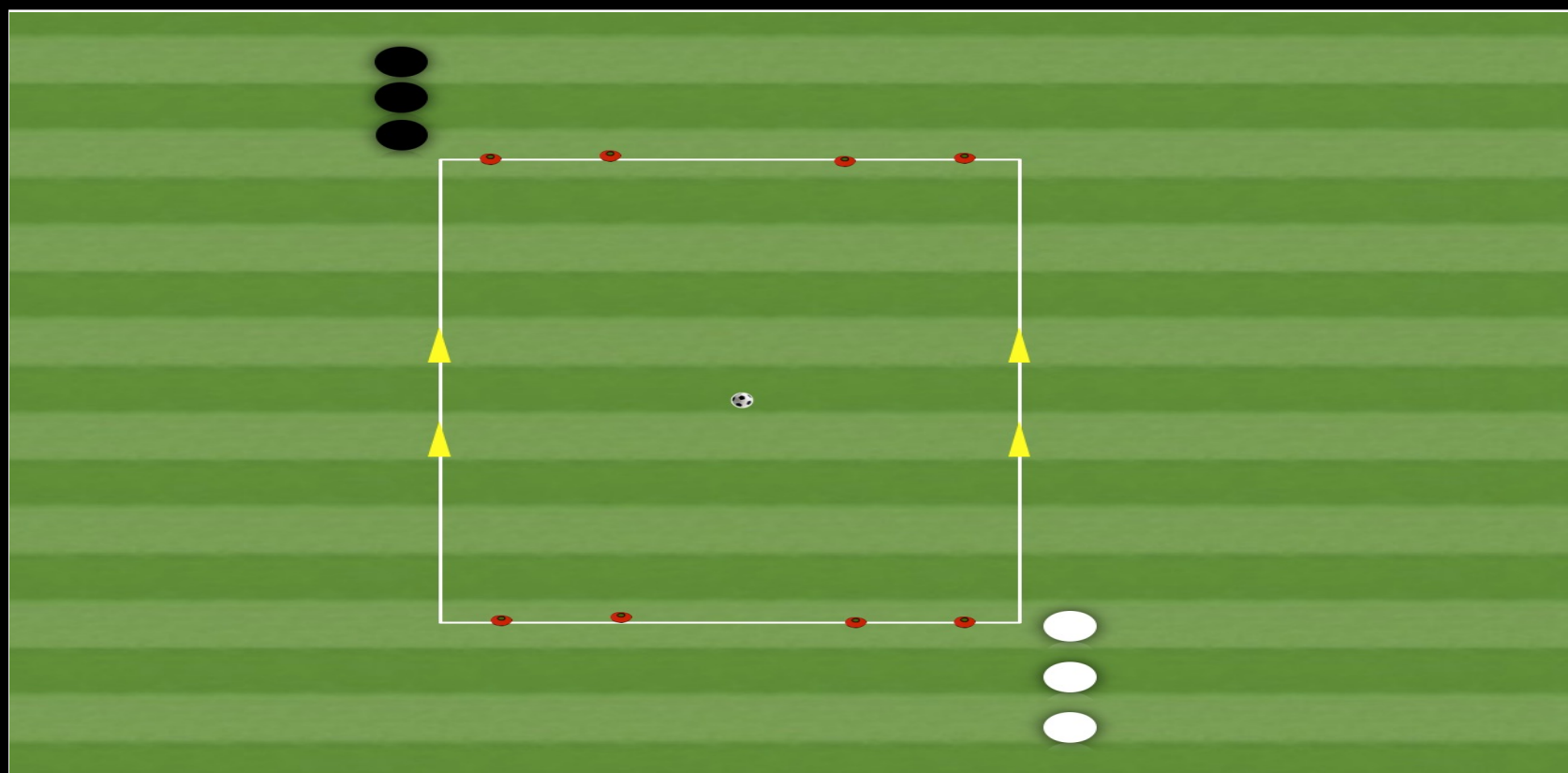
## KORLEIS

Ein ball midt på bana.

Etter trenarsignal spurtar to spelarar ut til ballen. (kryssar gjennom gule kjegler)

Spelarane må forsøka å vinna ballen først og deretter dribbla gjennom eit av dei dei to måla i endesonene.

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

Fart i beina

Vinne ball

Føre ball i fart( ikkje lov å skyte ballen i mål)

Forsøke å hindre spelar på ball i å føre gjennom kjeglene.

TID

8

SERIAR

4x90

PAUSE

30sek

AREAL

10x15m

TAL SPELARAR

8

VIDEO LINK

[TILBAKE  
SPELØVING](#)

KODE:

SØ3

KATEGORI:

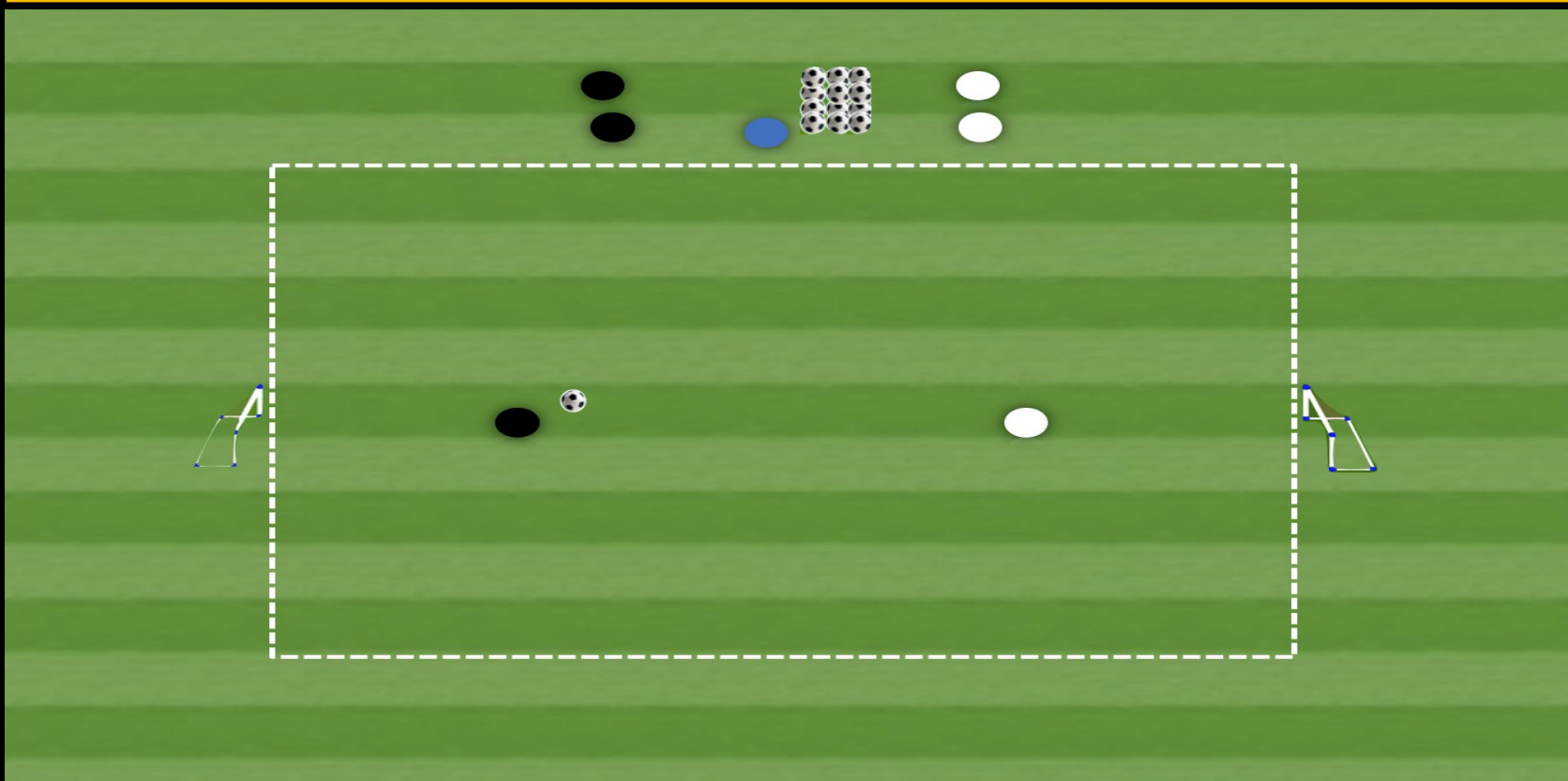
1v1



## KORLEIS

2 stk spelarar spring rundt kvart sitt mål, trenar spelar ball til ein av desse som utfordrar spelar utan ball.

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

**1 angrep:**

Føring, fart og temposkifte, retningsforandring, finte, tilslag på ball

**1 forsvar:**

Komme i press ,bremse fart ,ede, støte, kroppstilling

Vinna ball

TID

4x90 sek

SERIAR

4

PAUSE

30.Sek mellom intervallar

AREAL

15x10

TAL SPELARAR

6-10

VIDEO LINK

[TILBAKE  
SPELØVING](#)

KODE:

SØ4

KATEGORI:

1v1

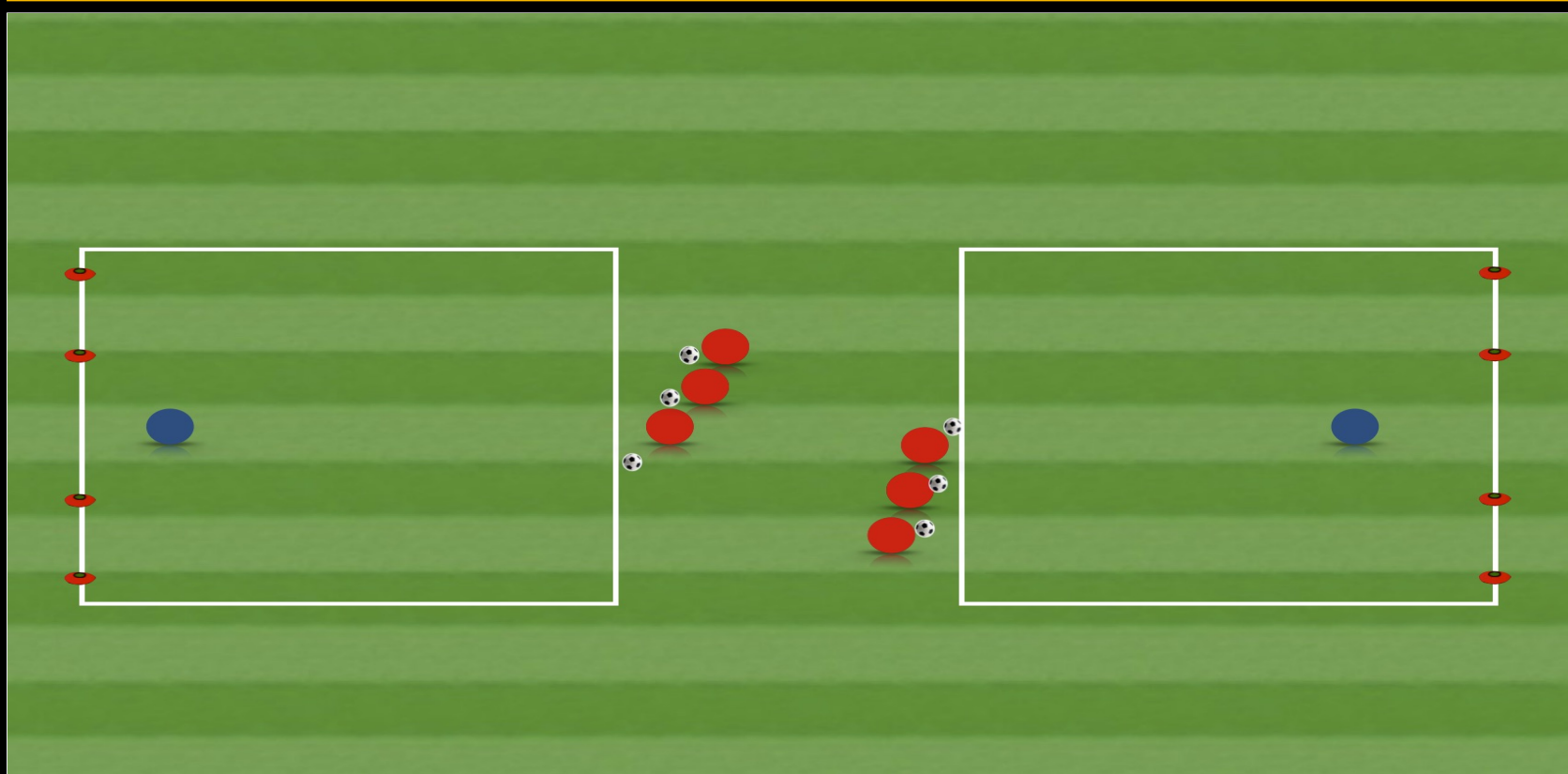


KORLEIS

SKISSE

Rød starter med ball og skal passere blå.

Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom port.



COACHINGMOMENT

TID

SERIEAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4x90 sek

4

30 sek mellom intervallar

10x15m

5

**1 angrep:**

Føring, fart og temposkifte, retningsforandring, finte, tilslag på ball

**1 forsvar:**

Komme i press, bremse fart, ede, støte, kroppstilling

Vinna ball

VIDEO LINK

[TILBAKE  
SPELØVING](#)



KODE:

SØ5

KATEGORI:

2v1



## KORLEIS

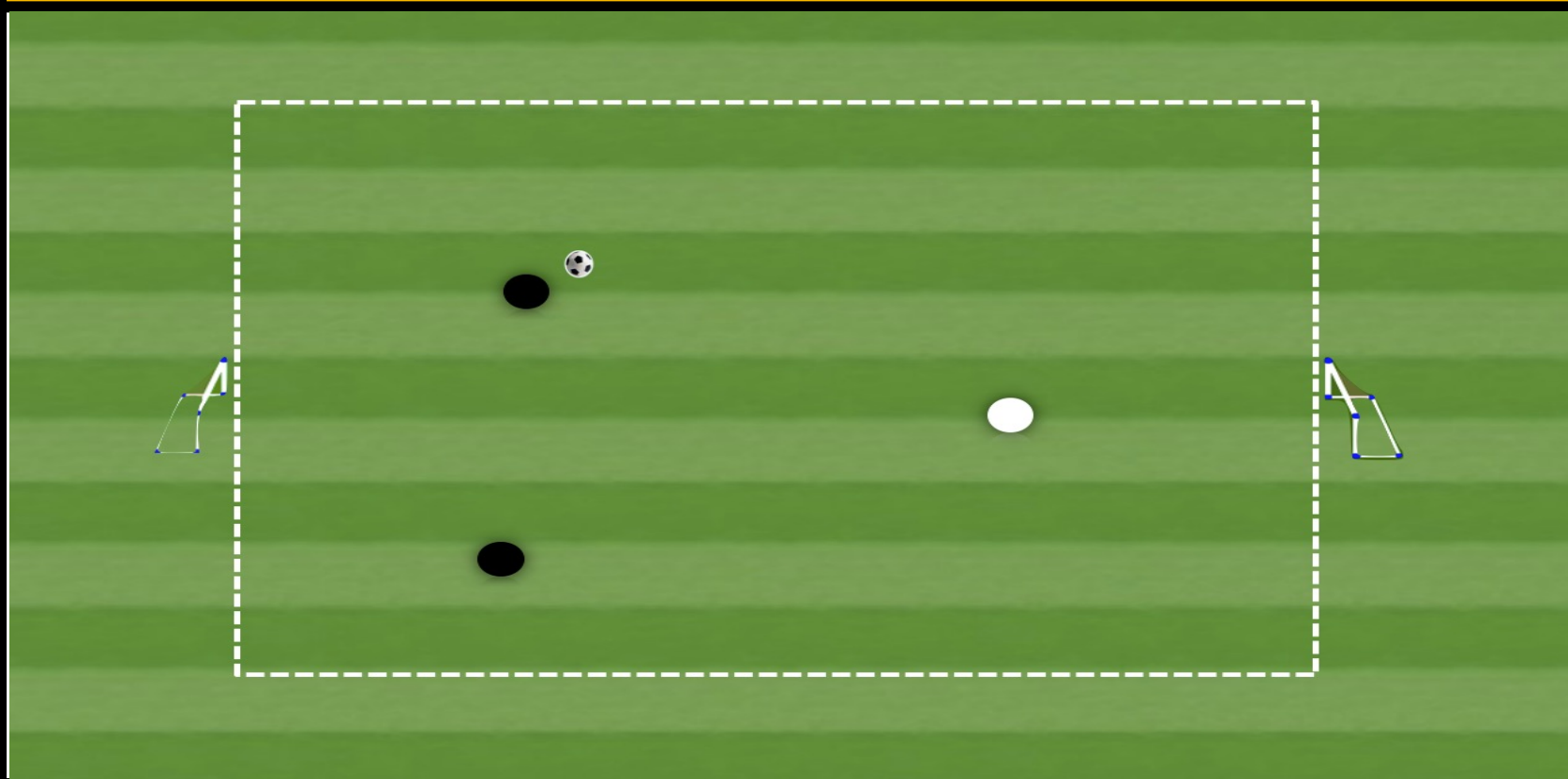
«2vsl»

Svart lag startar bak sitt mål.

Kvitt lag startar bak sitt mål.

Trenar varierar kva lag ein spelar pasning til, spelar ein til svart lag skal 2 spelarar frå svart angripe mot 1 kvit.

## SKISSE



## COACHINGMOMENT

Skape og utnytta 2 mot 1 ved:

- Utfordra motstandar
- Når spela, når gå sjølv?
- Bevegelsen til han/ho som ikkje har ball

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4

2

1

10x15m

3

VIDEO LINK

TILBAKE  
SPELØVING

KODE:

SØ6

KATEGORI:

2v2



KORLEIS

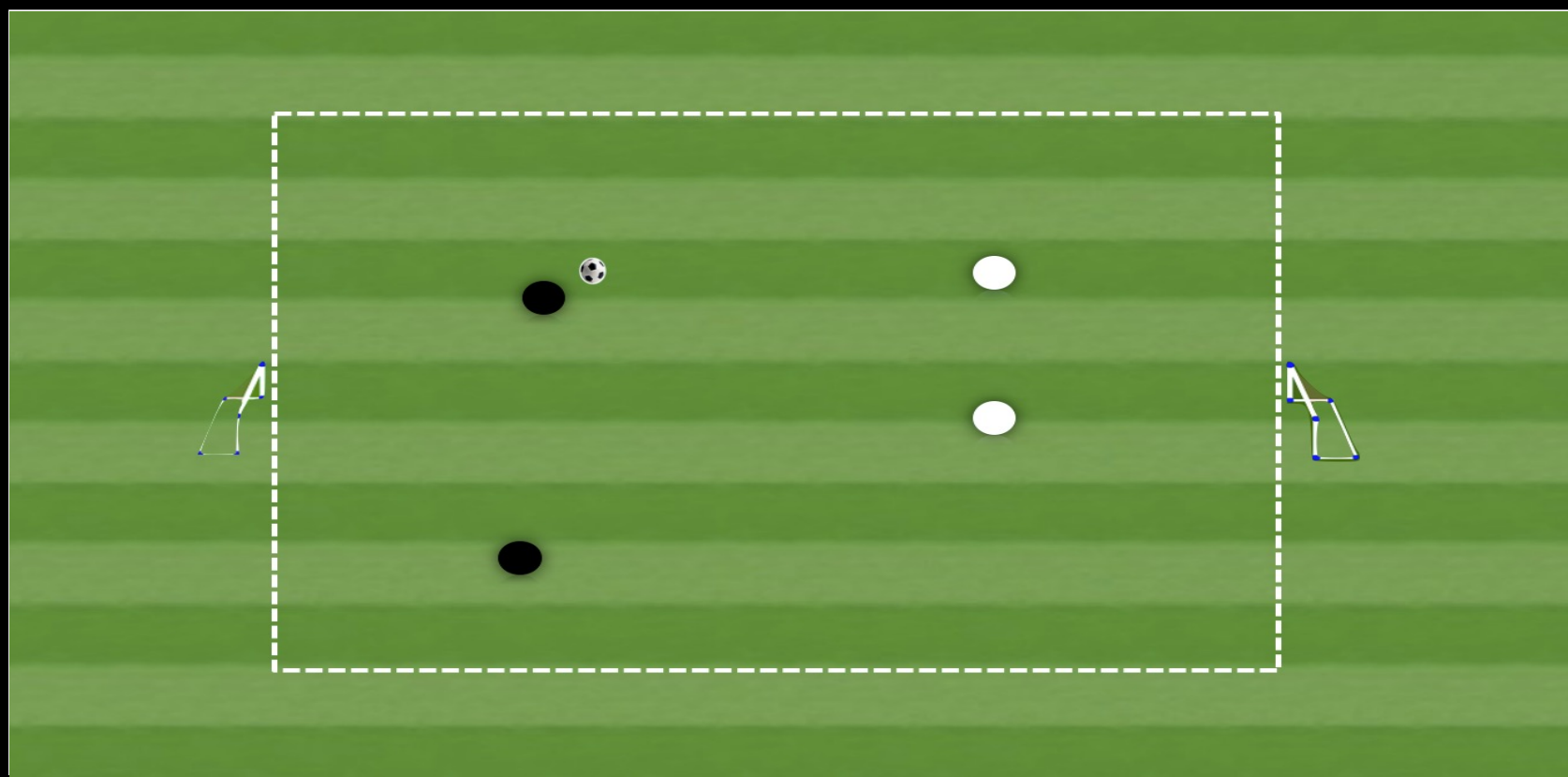
«2vs2 (1 små mål)»

Mange ballberøringar pr.spelar

Kort veg til mål gir mykje angreps- og forsvarsspel

Utviklar grunnleggande fotballferdigheitar

SKISSE



COACHINGMOMENT

Meg og ballen  
Fair play

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4

2

1

10X15m

4

VIDEO LINK

[TILBAKE  
SPELØVING](#)

KODE:

SØ7

KATEGORI:

2v2



KORLEIS

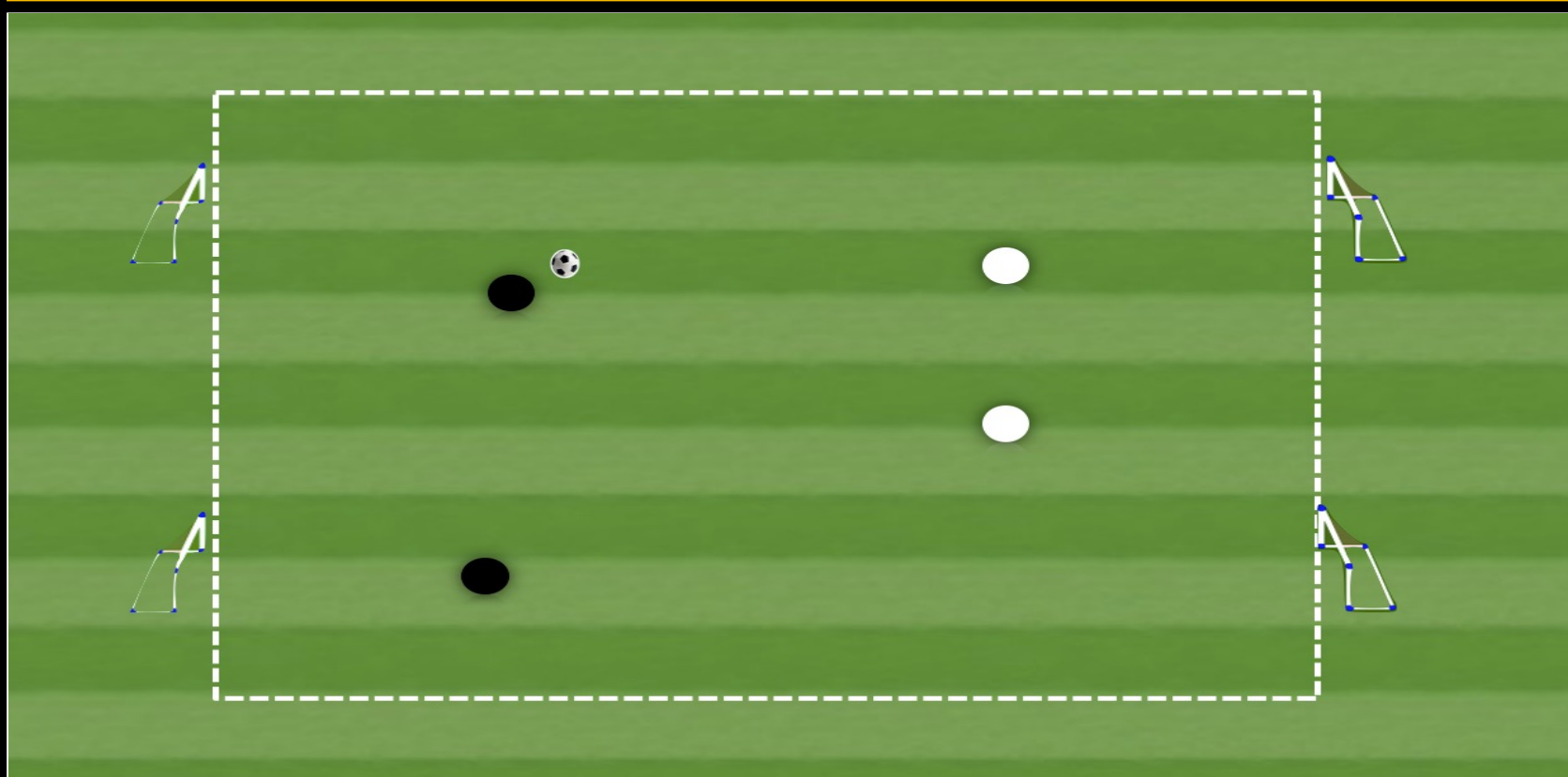
«2vs2 (2 små mål)»

Mange ballberøringar pr.spelar

Kort veg til mål gir mykje angreps- og forsvarsspel

Utviklar grunnleggande fotballferdigheitar

SKISSE



COACHINGMOMENT

Meg og ballen  
Fair play

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4

2

1

10X15m

4

VIDEO LINK

[TILBAKE  
SPELØVING](#)



**KODE:****SØ8****KATEGORI:****SPELØVING****KORLEIS**

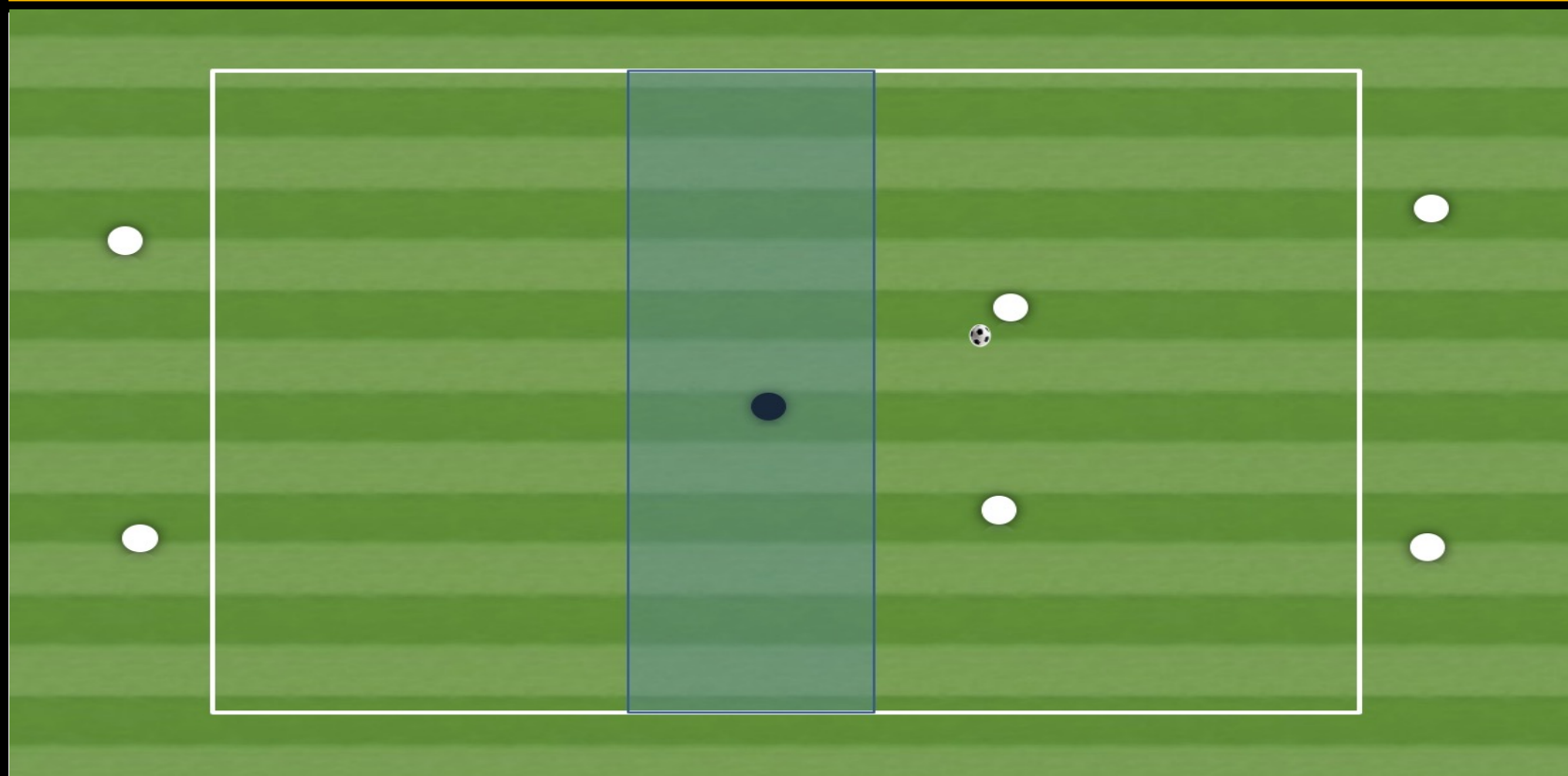
Sett opp ei bane i rektangel. Minimum seks angrepsspelarar som deler seg i par.

1-2 forsvarsspelarar.

To angrepsspelarar skal forsøka å levera ballen til paret på motsatt side. Ein forsvarsspelar i midten som primært skal forsøke å stenge rom.

Det nye paret kjem da inn i firkanten, mens det forrige stiller seg «bak i køen» på den sida dei spelte pasning til.

Trenar sett i gang ny ball til motsatt par ved brudd eller ball ute av spel

**SKISSE****COACHINGMOMENT****I angrep:**

Føring, fart og temposkifte, retningsforandring, finte, tilslag på ball

**I forsvar:**

Komme i press ,bremse fart ,lede, støtte, kroppstilling  
Vinna ball

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

10

4x90sek

30sek

20X15

7-8

VIDEO LINK

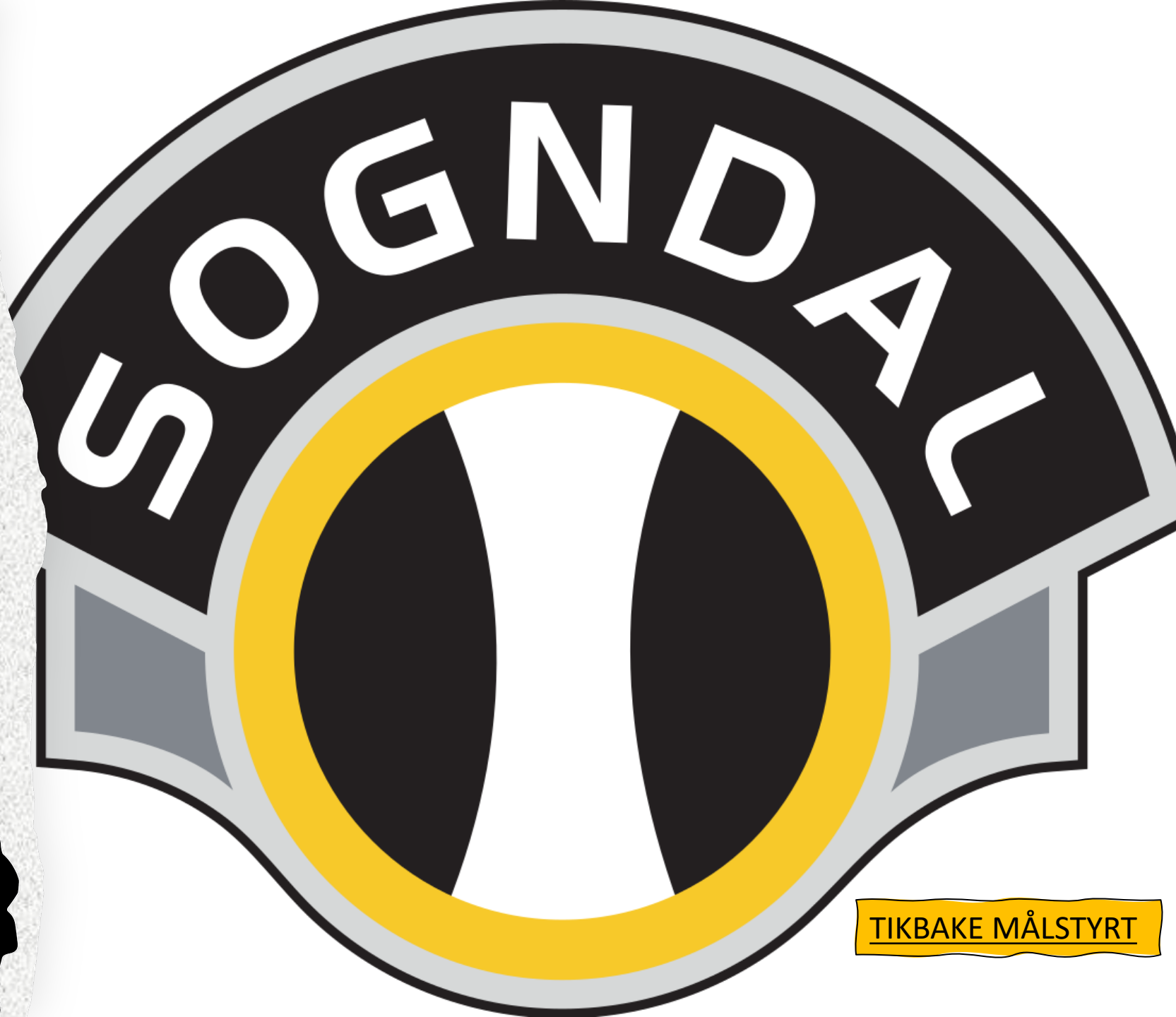
**TILBAKE**  
**SPELØVING**

SPEL

SP1

SP2

SP3



TIKBAKE MÅLSTYRT

KODE:

SP1

KATEGORI:

SMÅBANESPEL



KORLEIS

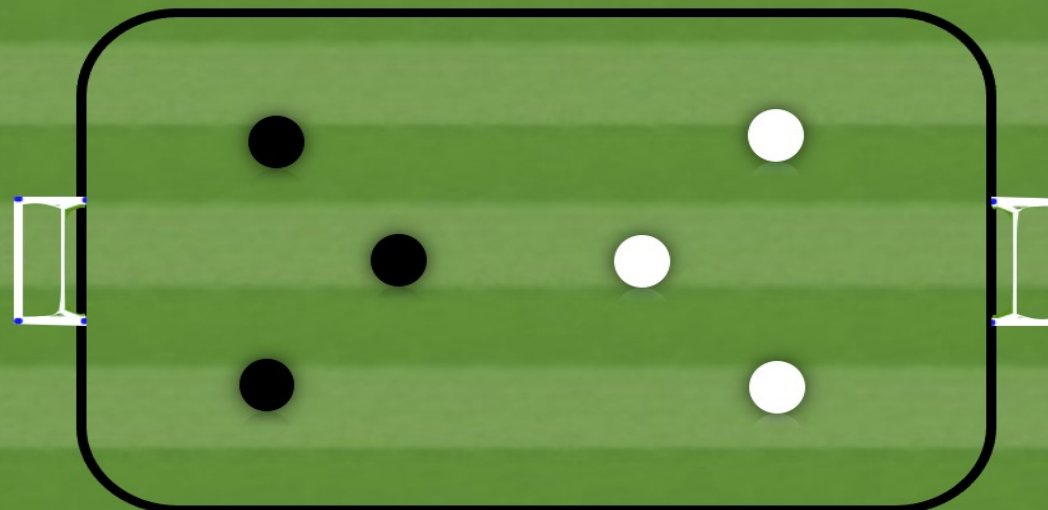
"3vs3"

Mange ballberøringar pr.spelar

Kort veg til mål gir mykje angreps- og forsvarsspel

Utviklar grunnleggande fotballferdigheitar

SKISSE



COACHINGMOMENT

Meg og ballen

Fair play

Score mål-Hindre mål

TID

SERJAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4

2

1

25x15m

6

VIDEO LINK

[TILBAKE  
SPEL](#)



KODE:

SP2

KATEGORI:

SMÅBANESPEL



KORLEIS

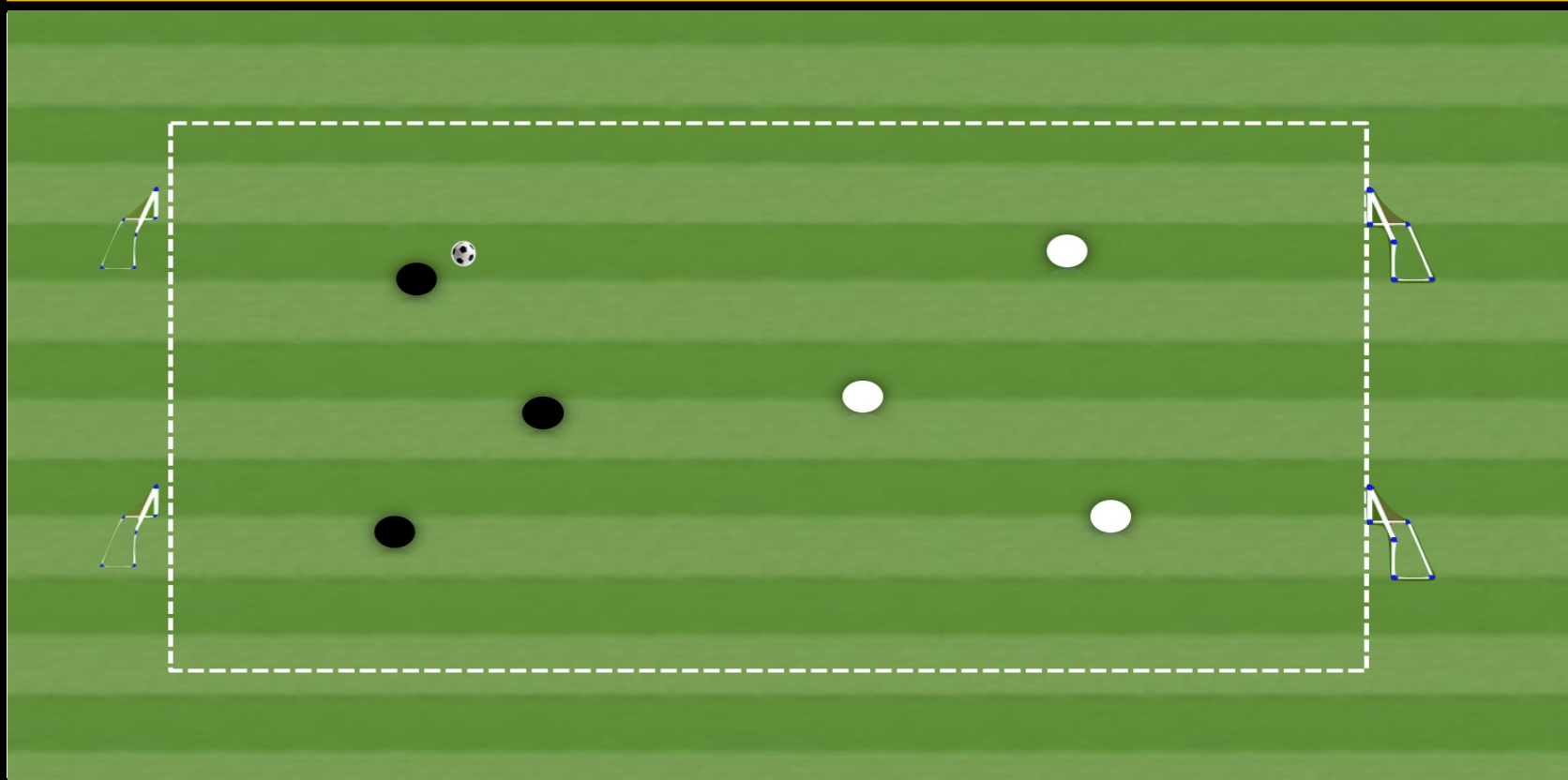
«3vs3»

Mange ballberøringar pr.spelar

Kort veg til mål gir mykje angreps- og forsvarsspel

Utviklar grunnleggande fotballferdigheitar

SKISSE



COACHINGMOMENT

Meg og ballen

Fair play

Score mål-Hindre mål

TID

SERIAR

PAUSE

AREAL

TAL SPELARAR

4

2

1

25x15m

6

VIDEO LINK

[TILBAKE  
SPEL](#)

KODE:

SP3

KATEGORI:

SPEL



KORLEIS

«5vs5»

Etablert angrep

Rom/ball

Åpne i touch

Spele/sprine forbi motstandar

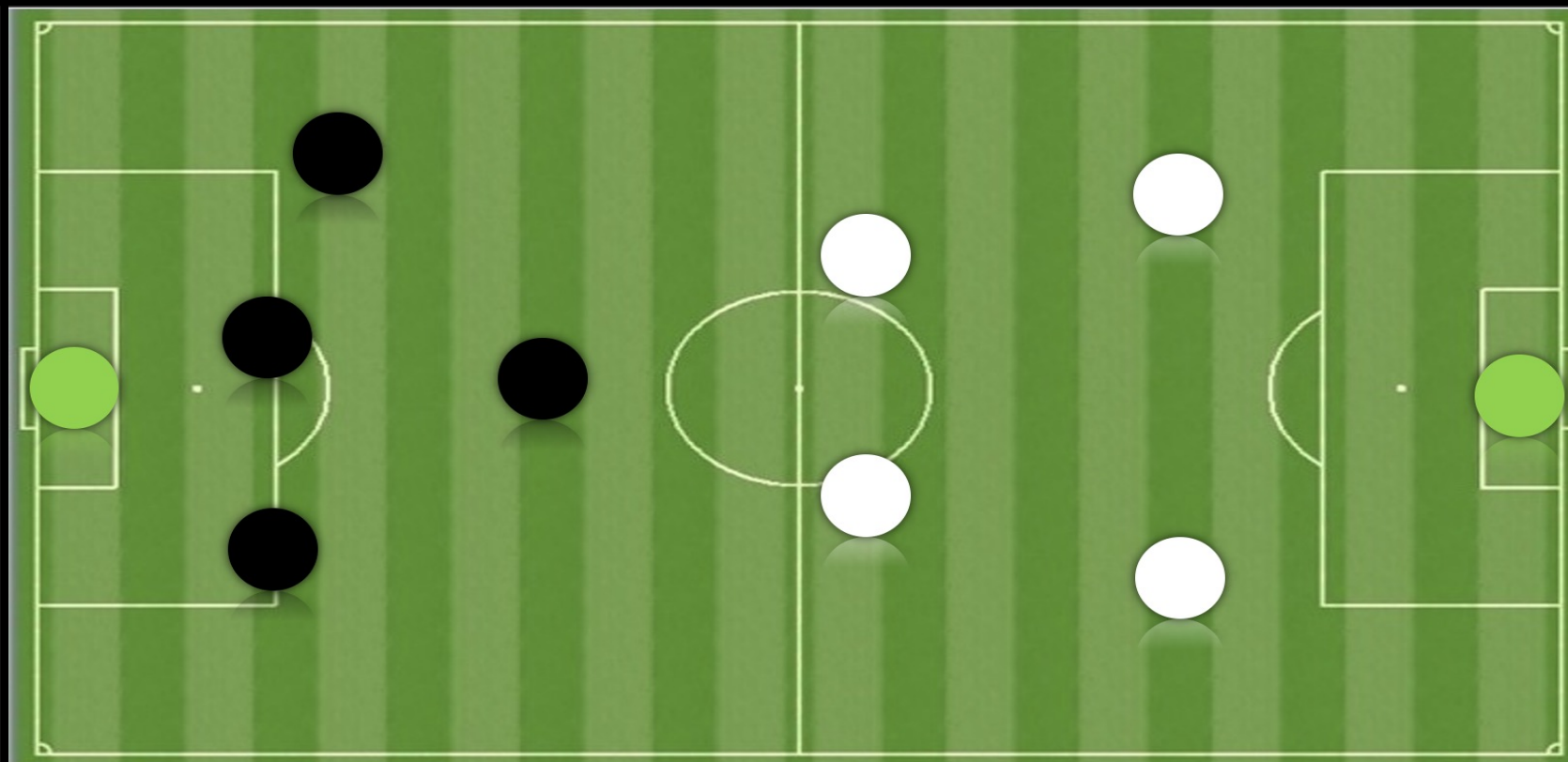
Etablert forsvar

Avtand mellom oss

Max forflytting (tilpassa)

Flytte/sette press

SKISSE



COACHINGMOMENT

Fair play

Meg og ballen

Score mål-Hindre mål

TID

20

SERJAR

2

PAUSE

5

AREAL

40x25m

TAL SPELARAR

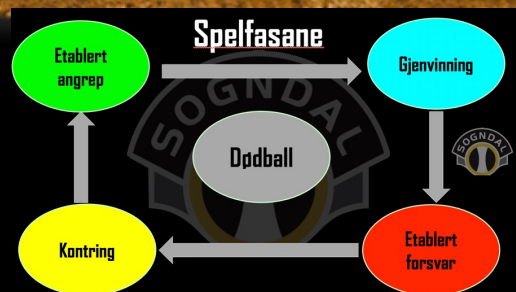
10

VIDEO LINK

TILBAKE  
SPEL

# Spelmodell

## 5'ar



"The player and coach must understand each other."

Diego Simeone





**Me jaktar ein felles forståing og gjennomføring av konseptet.  
Dette gjeld spelarar og trenarteamet.**



**"The player and coach must understand each other."**

# Spelfasane

Etablert  
angrep

Gjenvinning

Dødball

Kontring

Etablert  
forsvar



**Kven er me offensivt?**



# Etablert angrep

1. Ro m/ball
2. Åpne i touch
3. Spele/sprine forbi motstandar

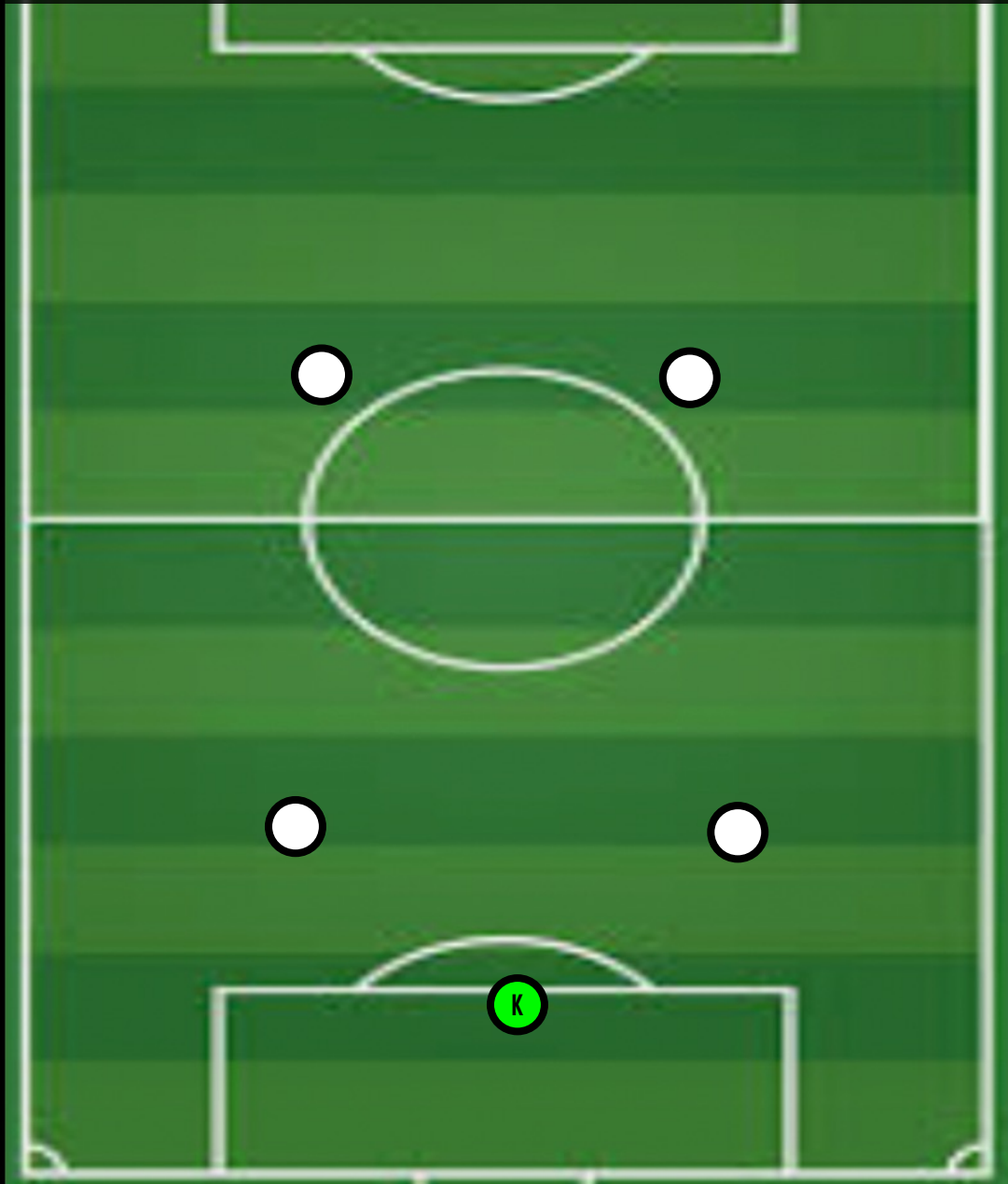


**Spelkonseptet**



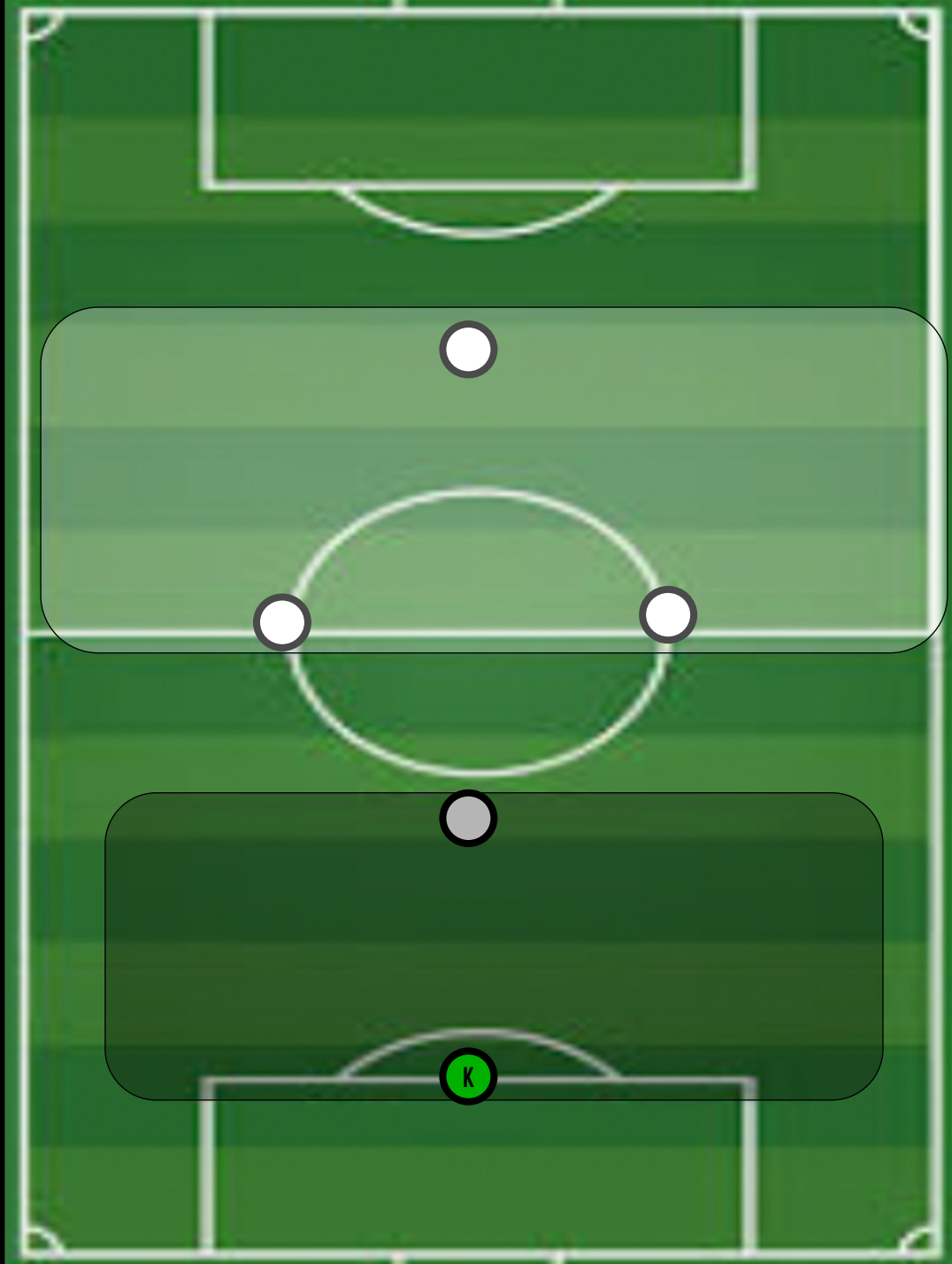


# Kven er me offensivt?



# Sogndal grunnstruktur

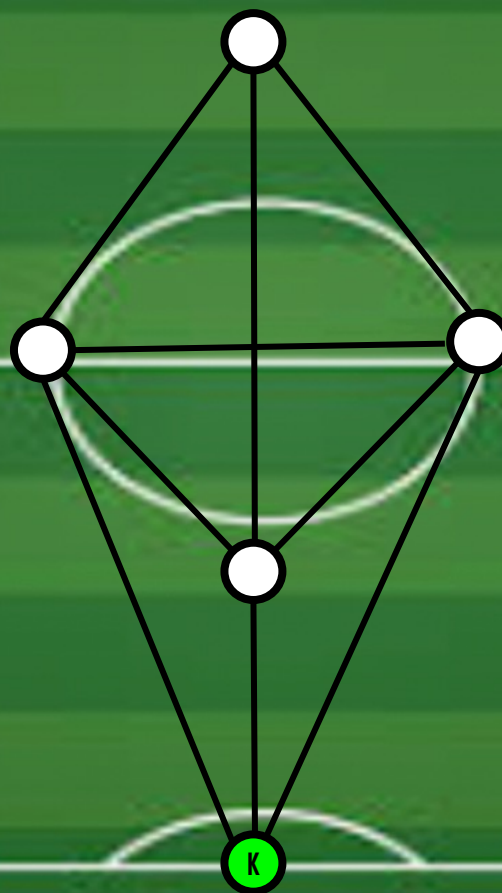
K-1-2-1



# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

## Skape 3-kantar

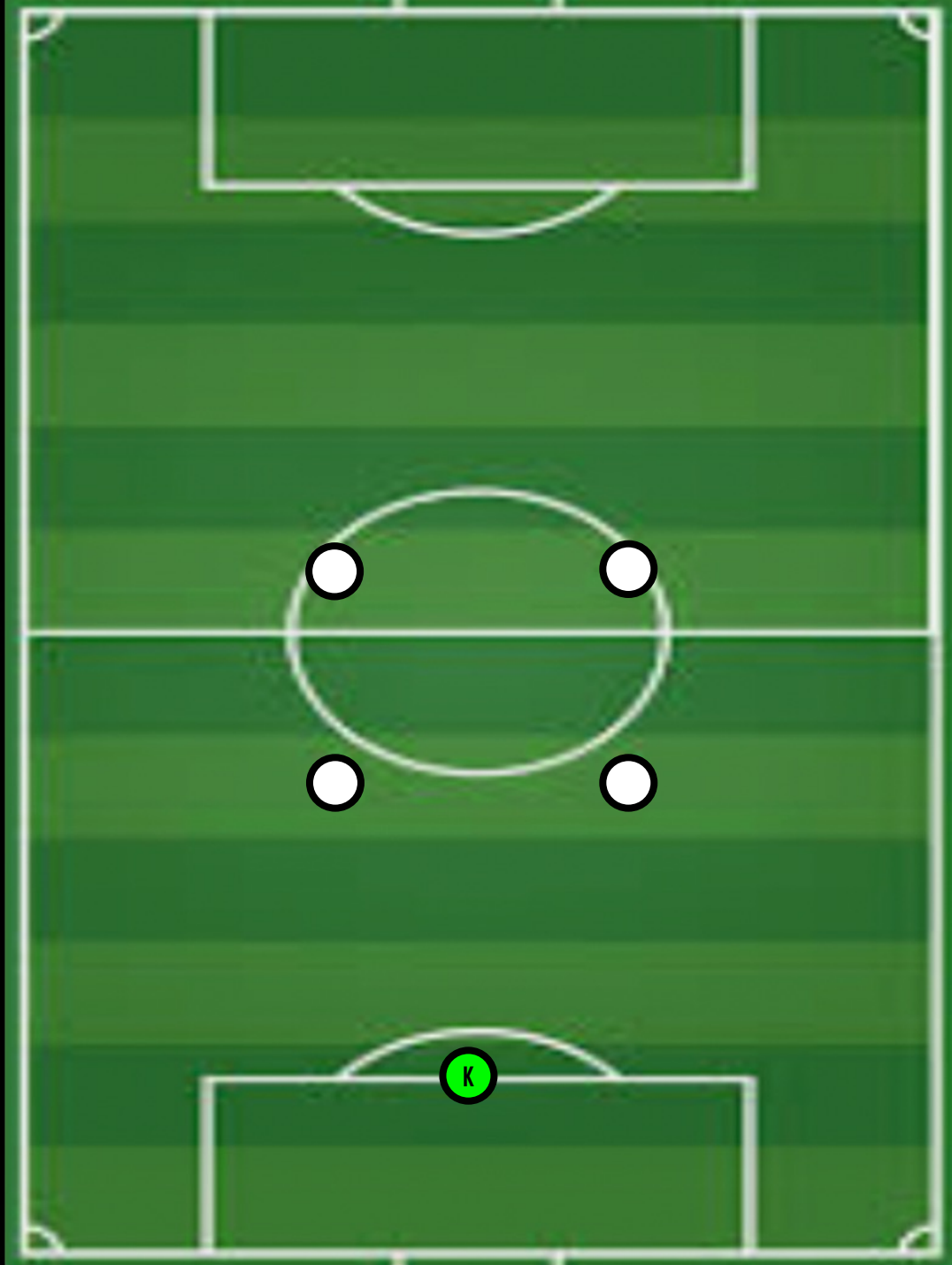


# Forslag til spelmønster





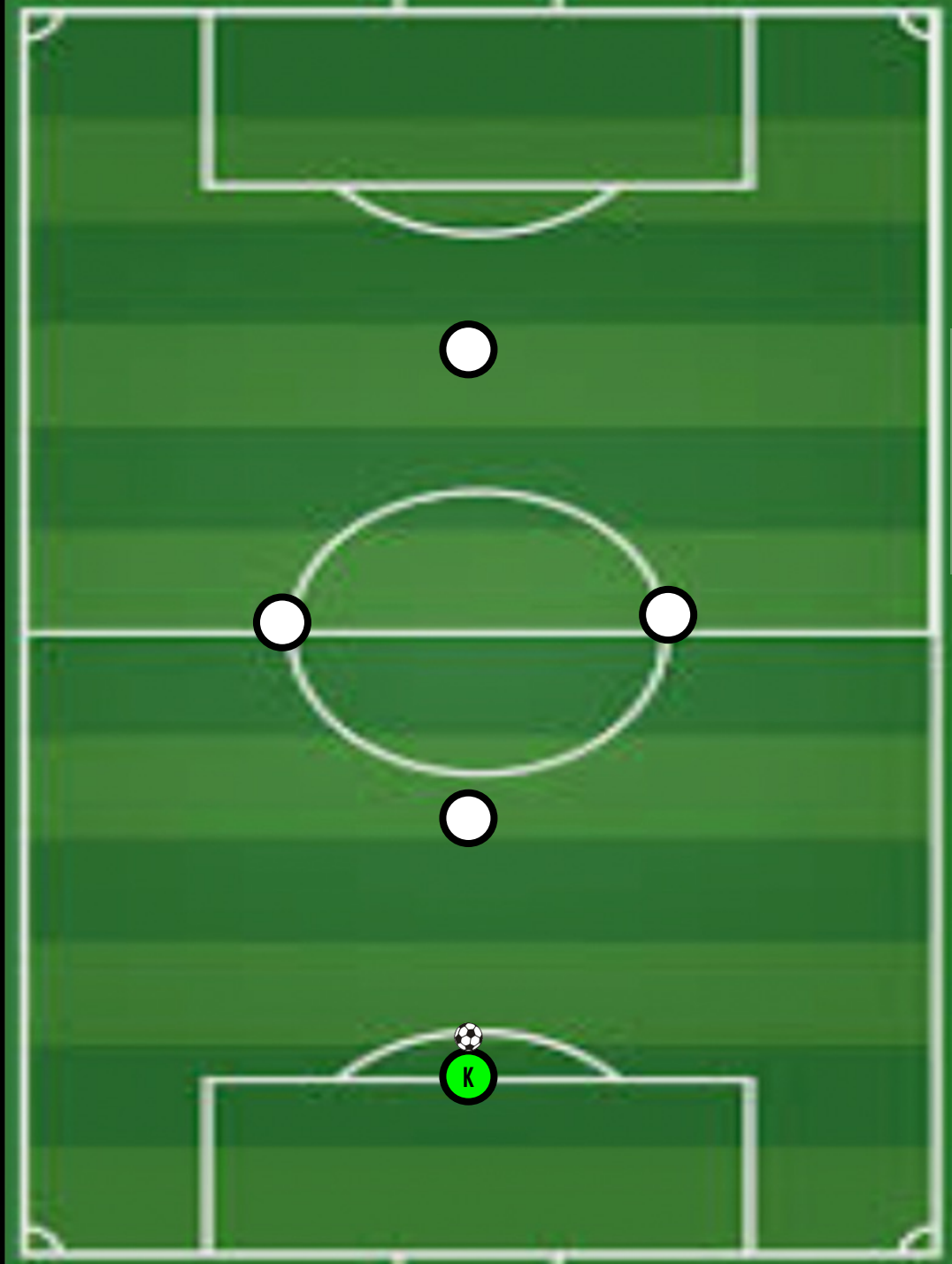
# Sogndal grunnstruktur



# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



Etablert  
angrep

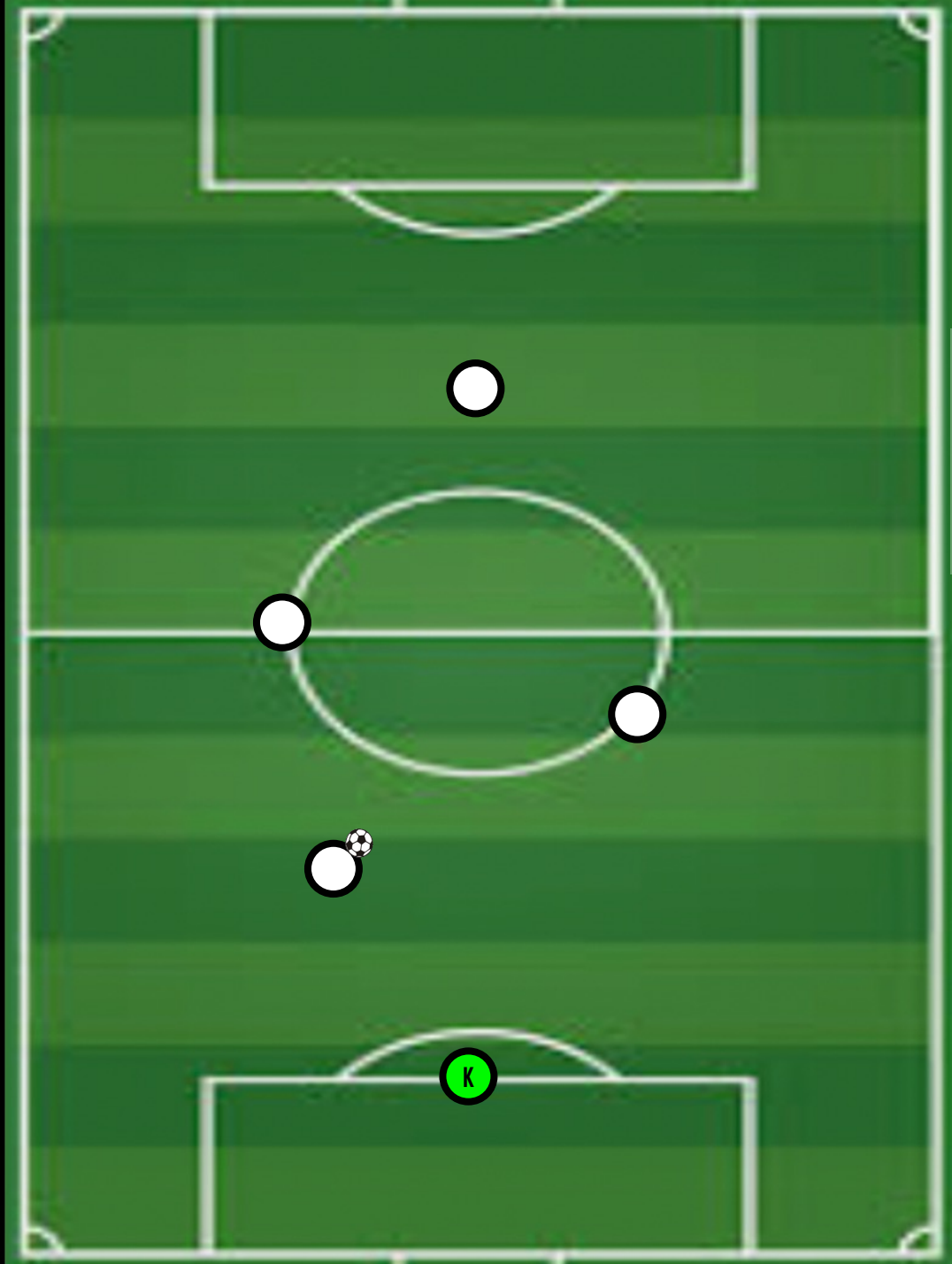
Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar



# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



Etablert  
angrep

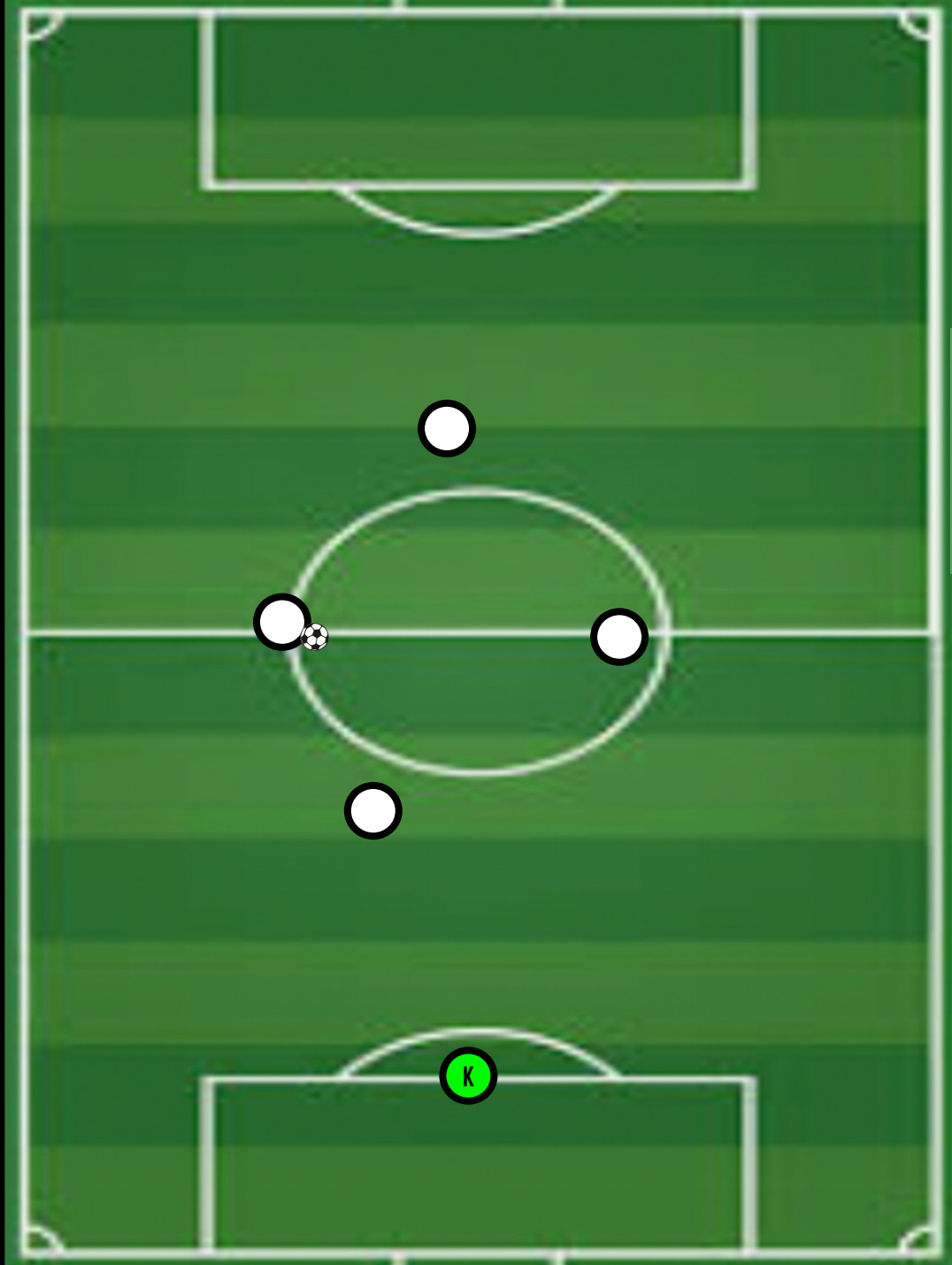
Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar



# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



Etablert  
angrep

Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar

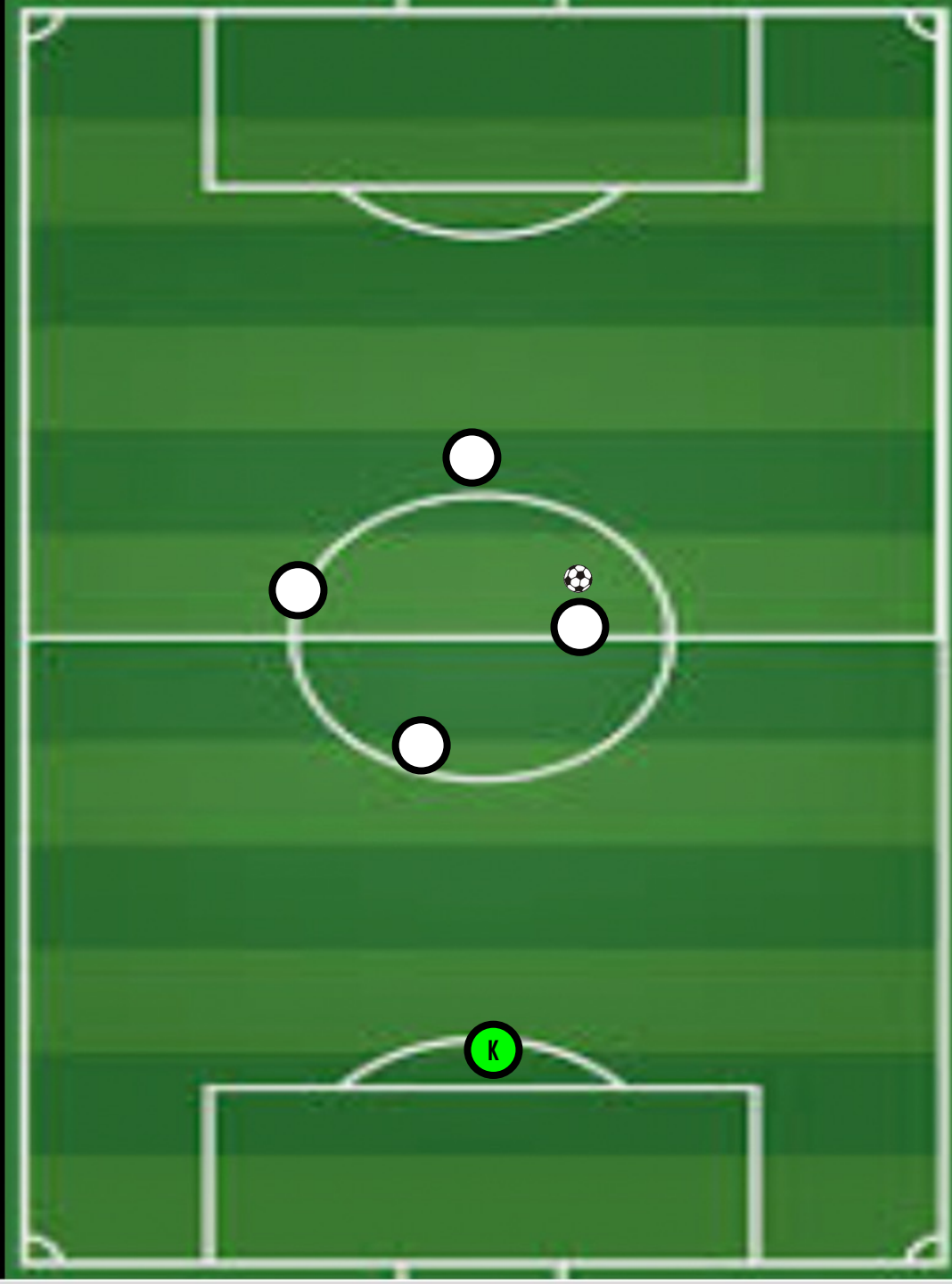




# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



## Etablert angrep

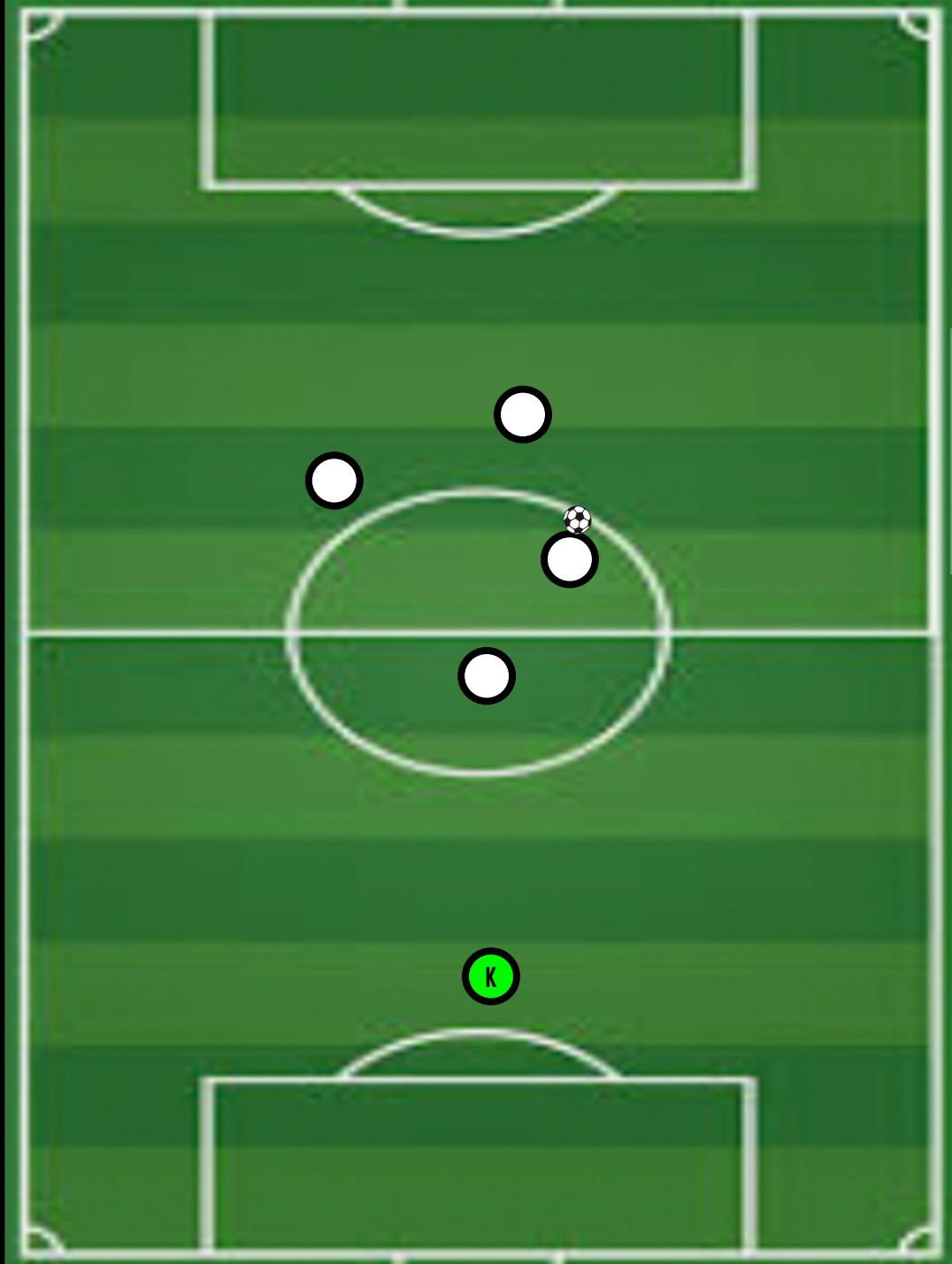
Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar



# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



Etablert  
angrep

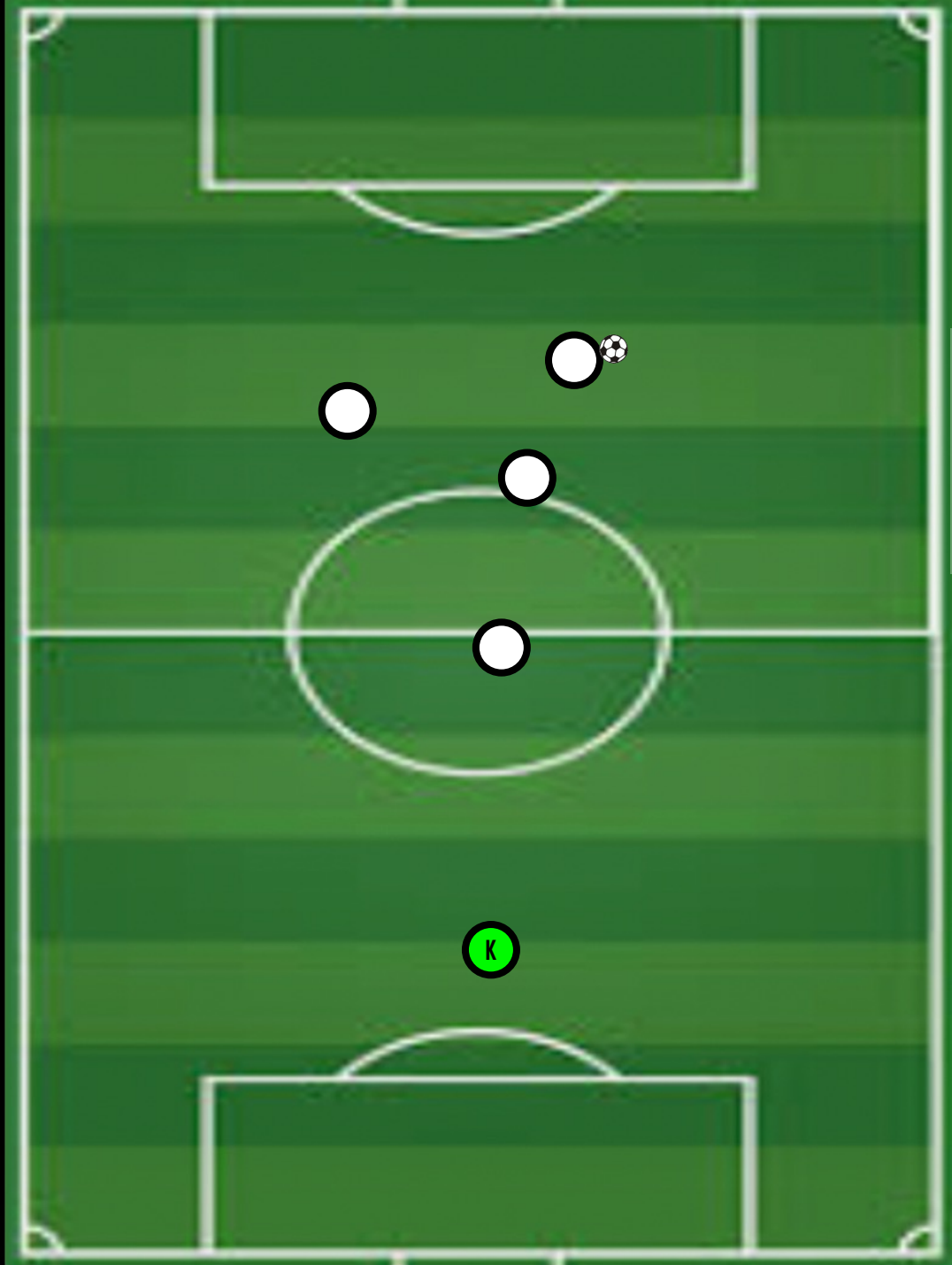
Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar



# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



## Etablert angrep

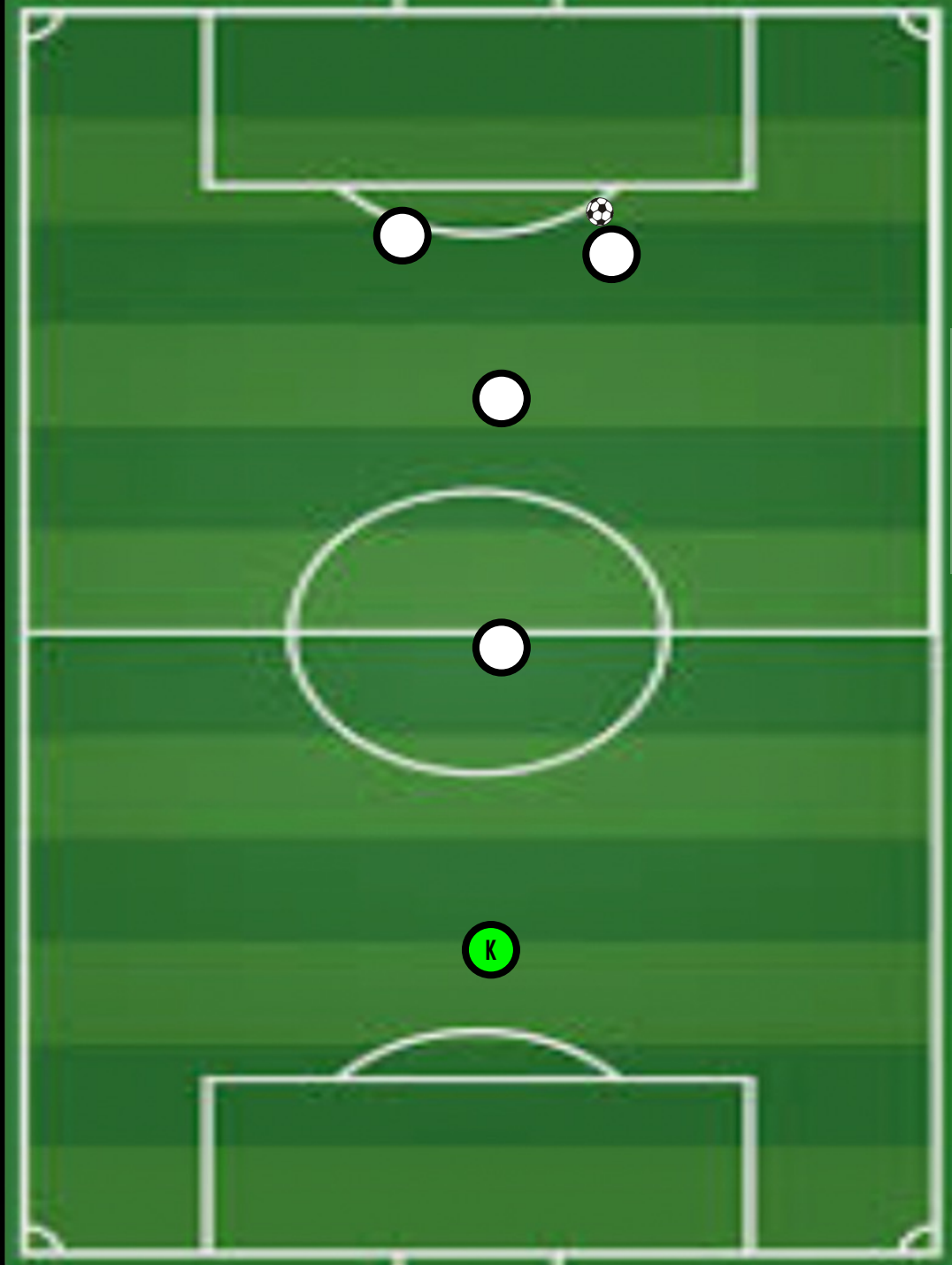
Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar



# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



Etablert  
angrep

Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar

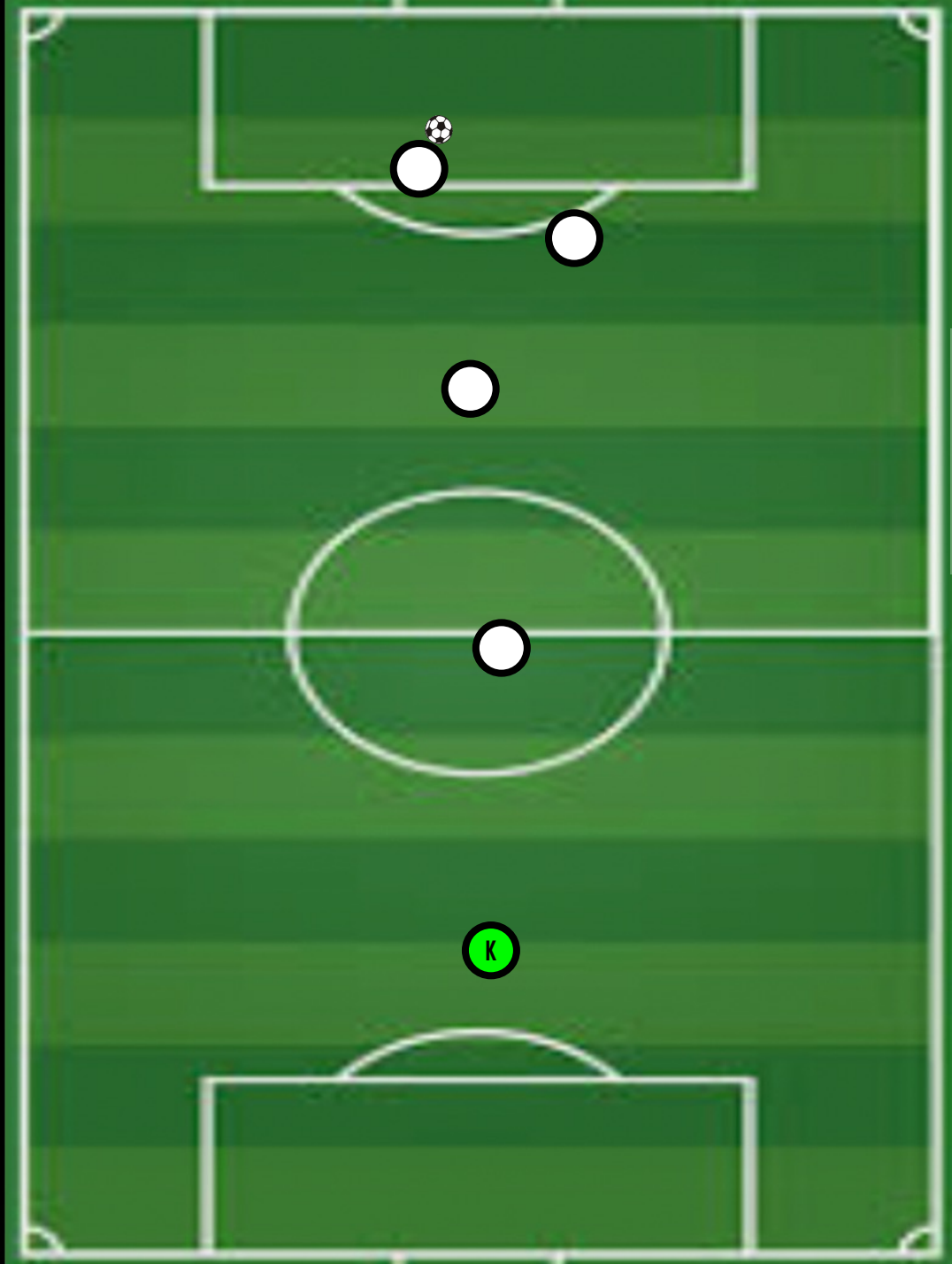




# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



Etablert  
angrep

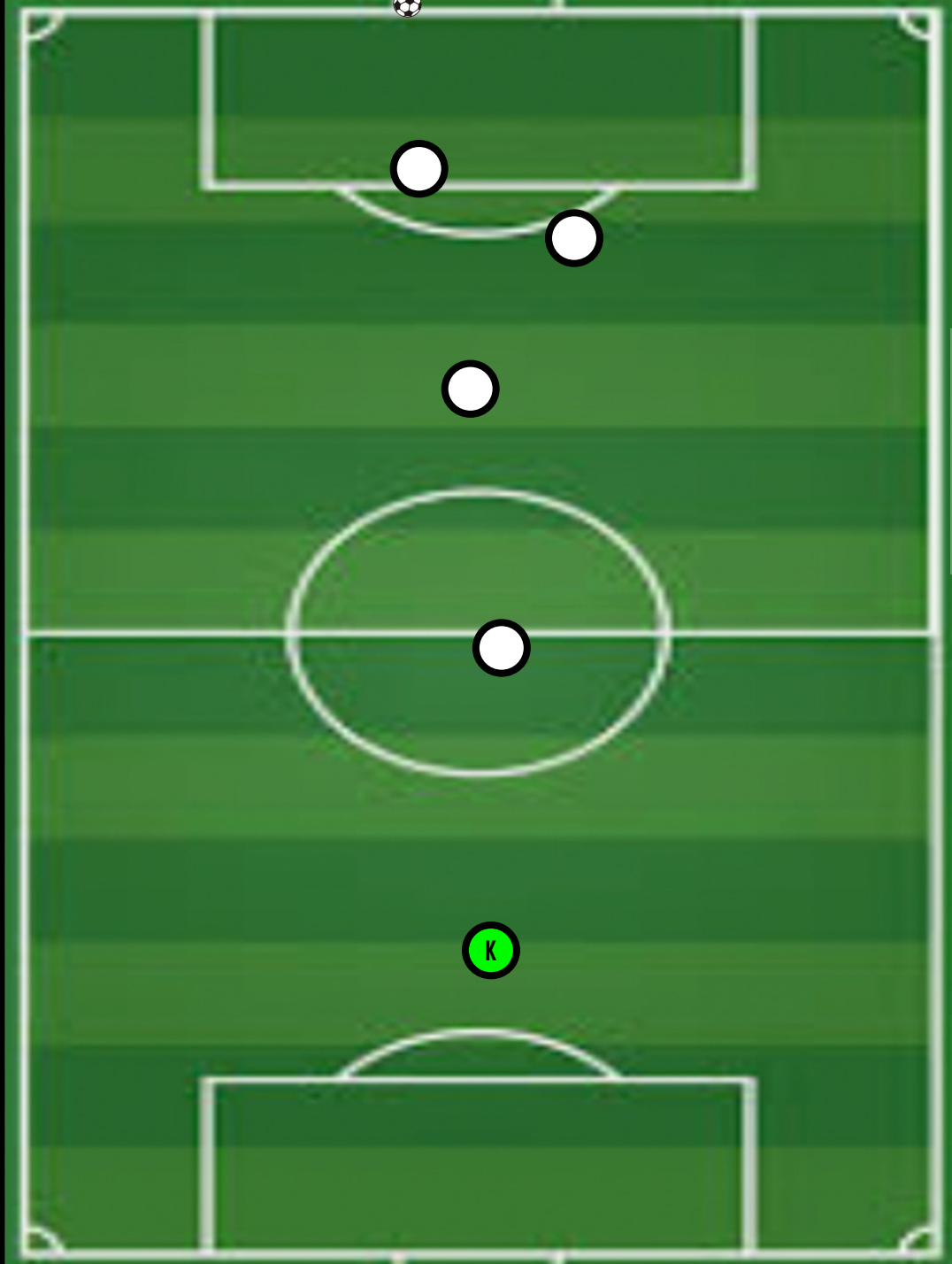
Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar



Sogndal  
grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



Etablert  
angrep

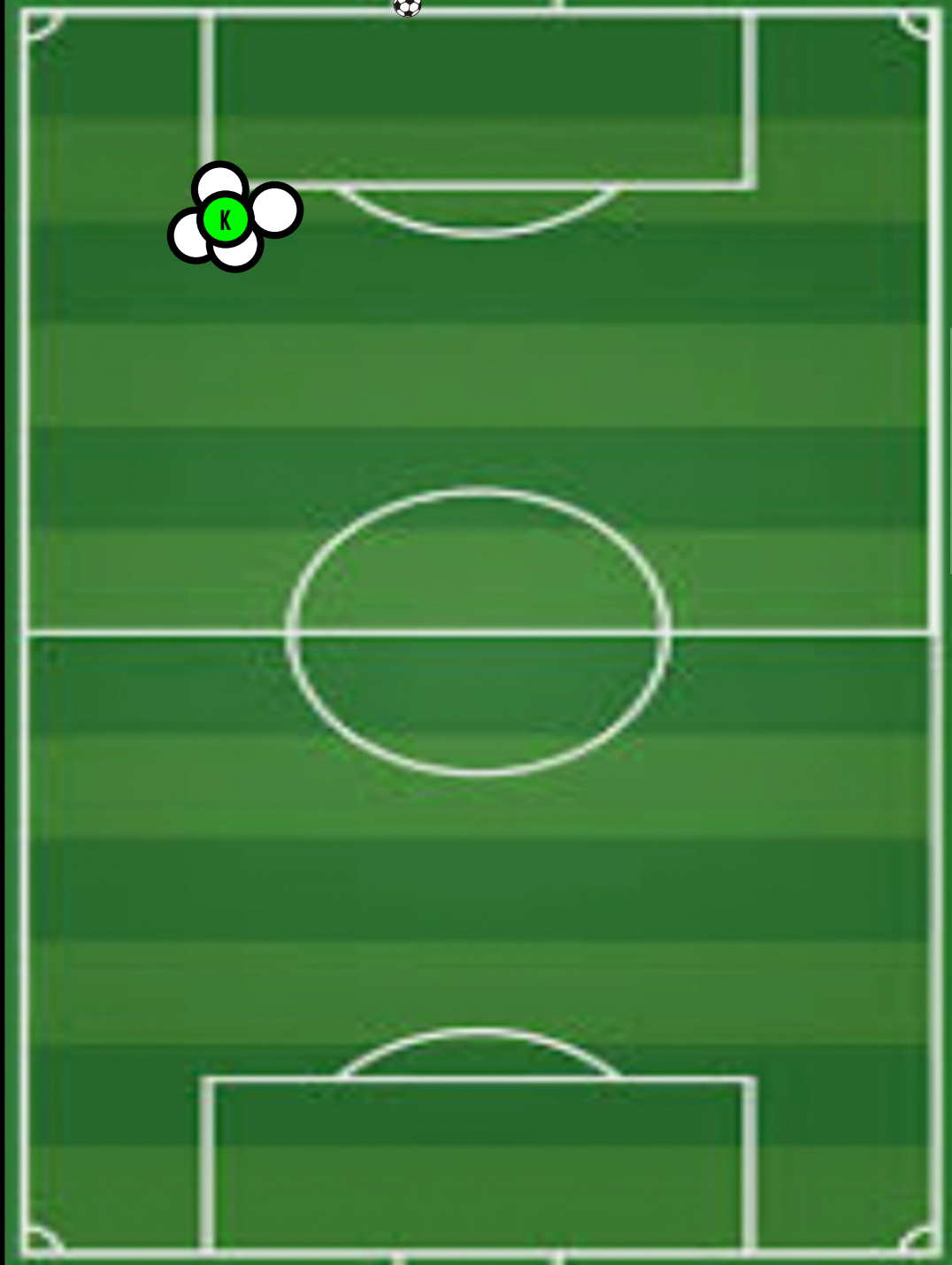
Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar



# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

Forslag til  
spelmønster:



Etablert  
angrep

Ro med ball  
Opne i touch  
Spele/springe forbi motstandar



**Kven er me i gjenvinningen?**



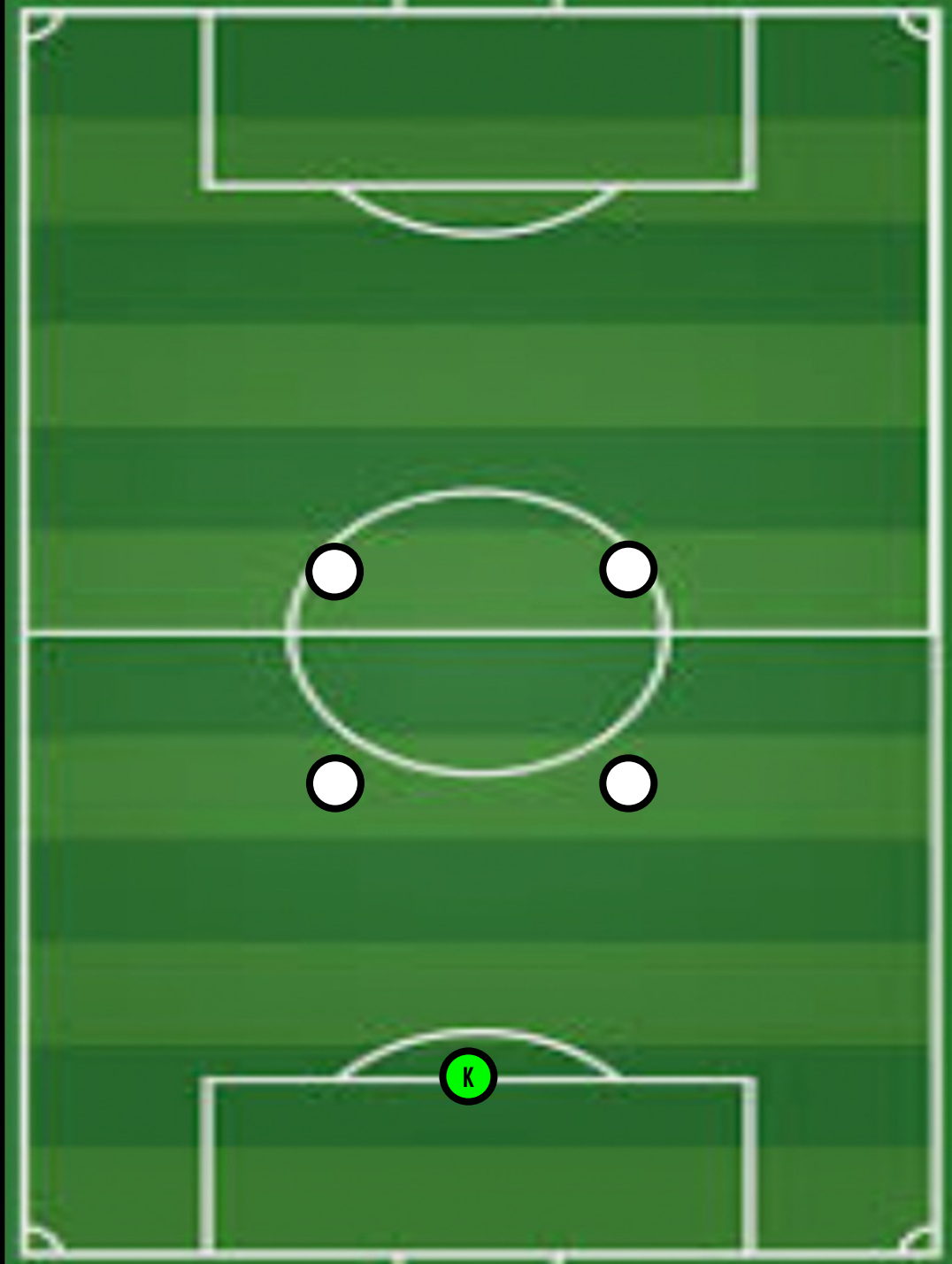


# Gjenvinning

1. Umiddelbar reaksjon
2. Vinne ballen ballen tilbake

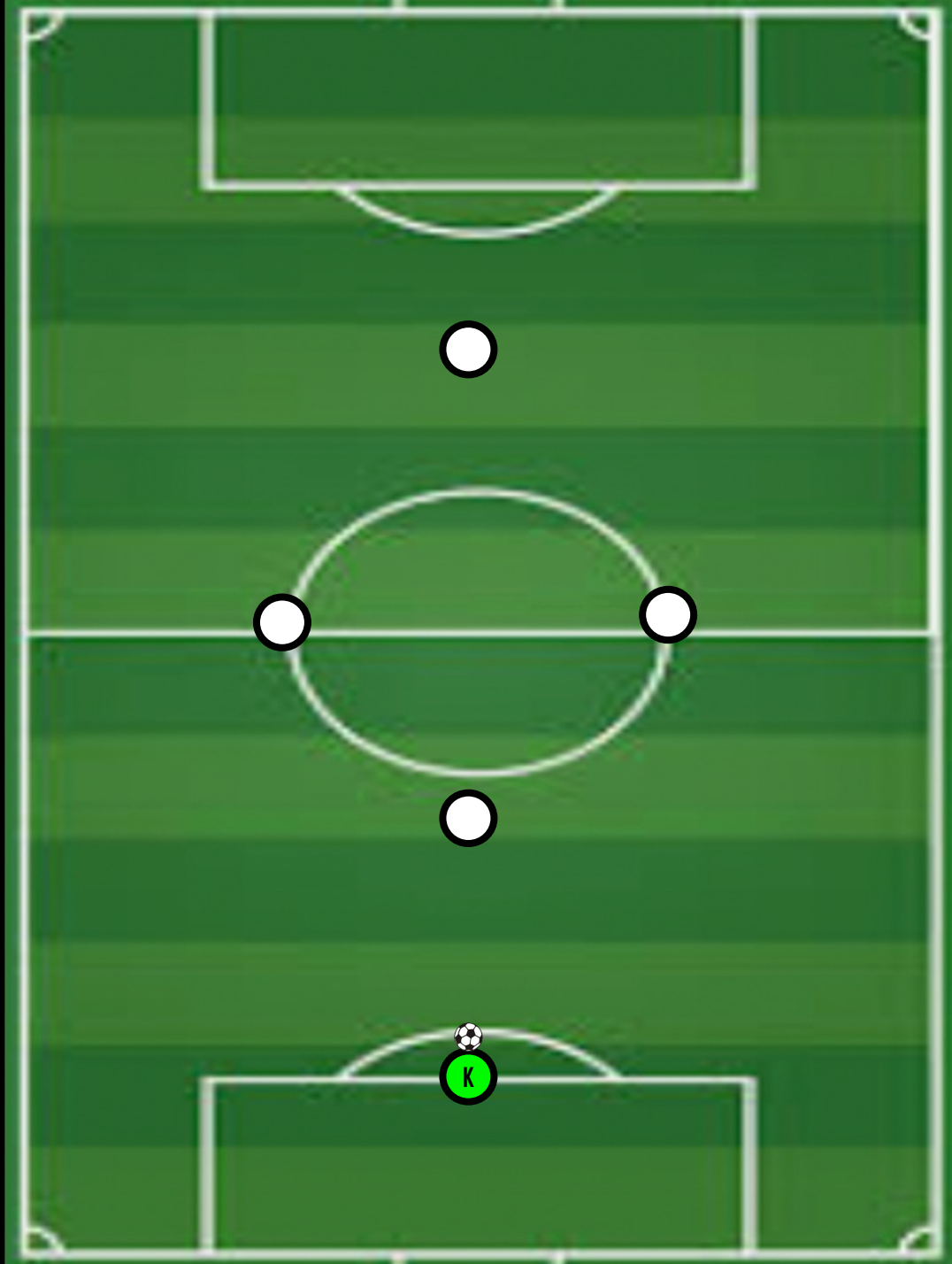


# Sogndal grunnstruktur



# Sogndal grunnstruktur

K-1-2-1

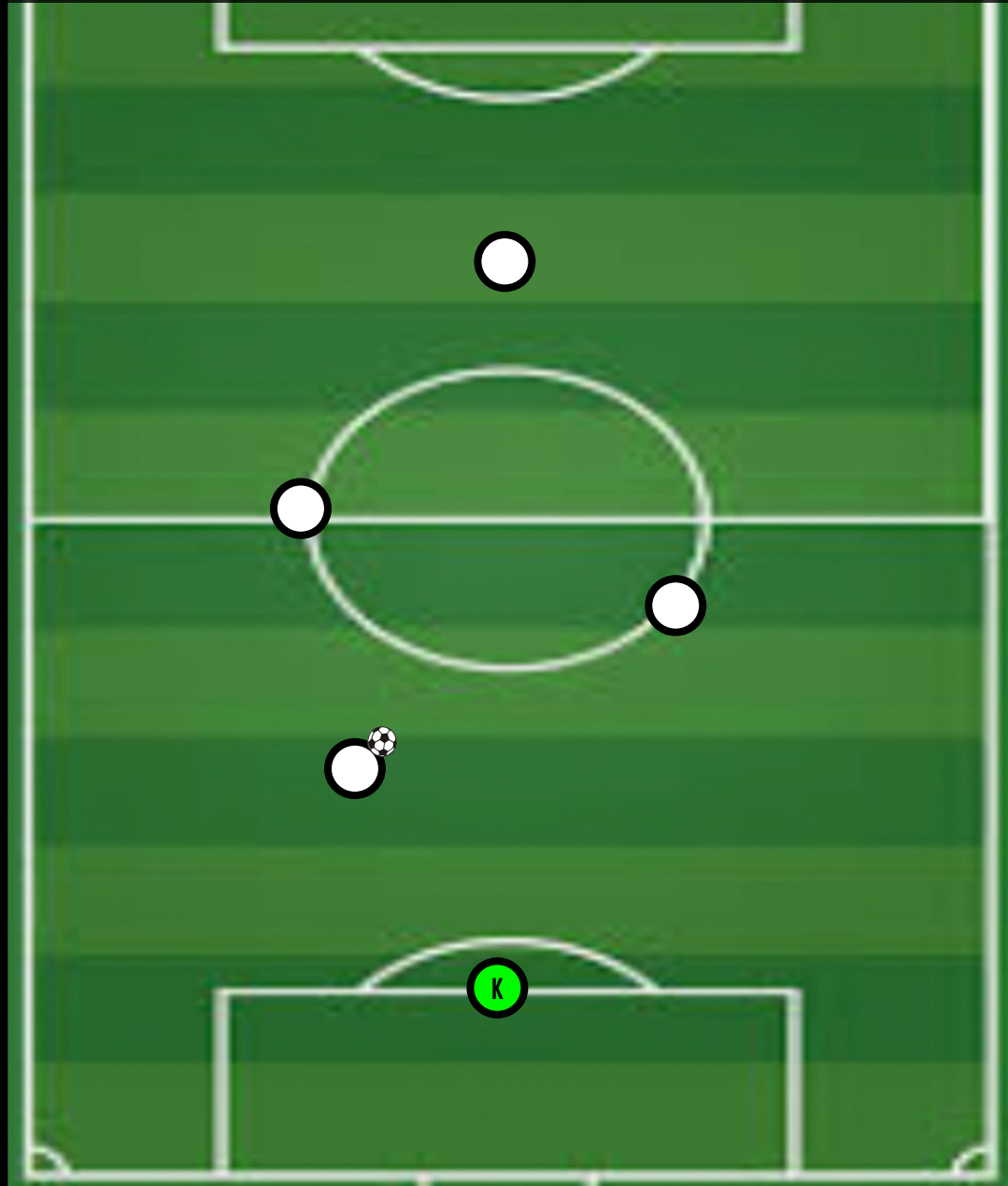


## Gjenvinning

Umiddelbar reaksjon.  
Vinne ballen tilbake.



# Kven er me i gjenvinningen?

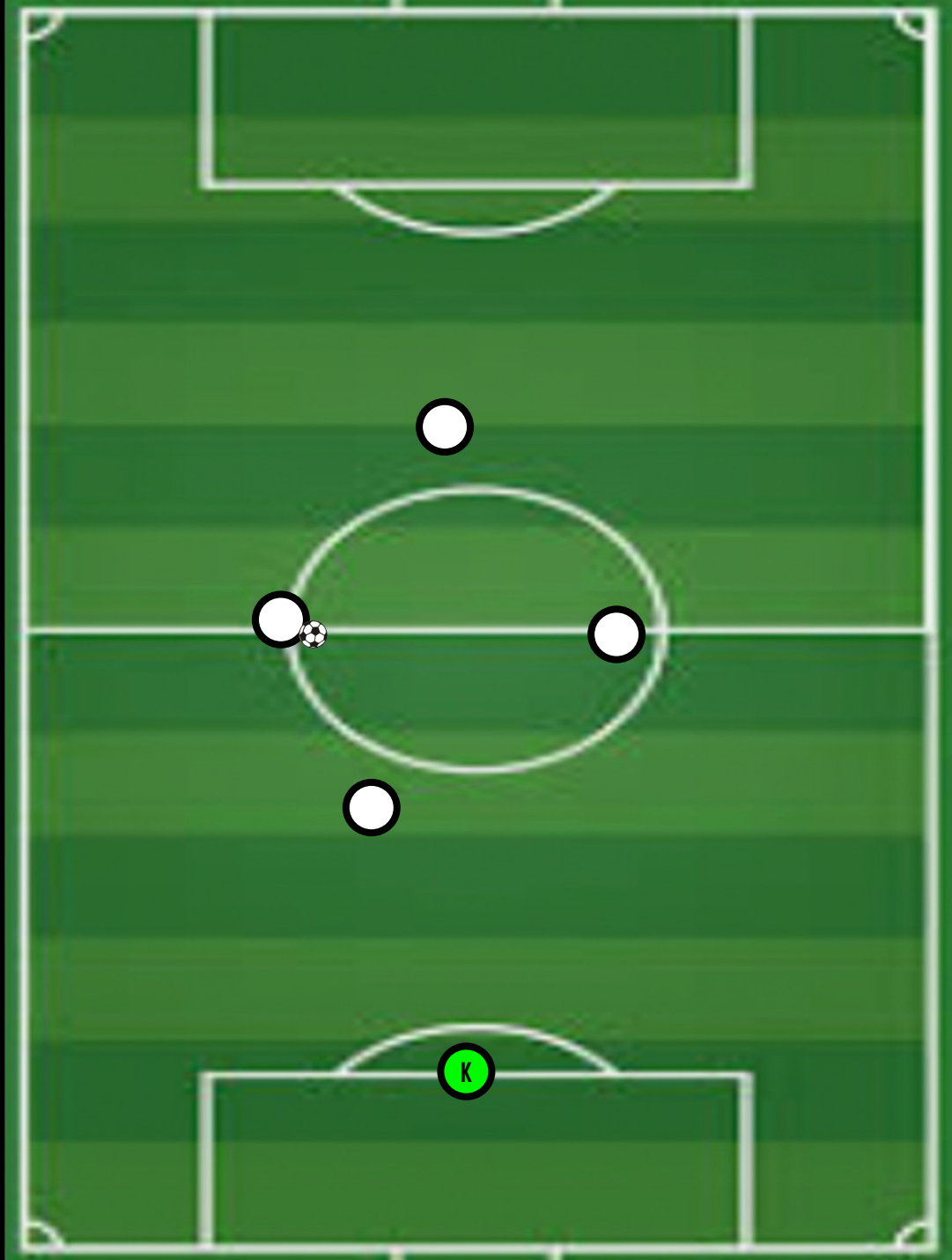


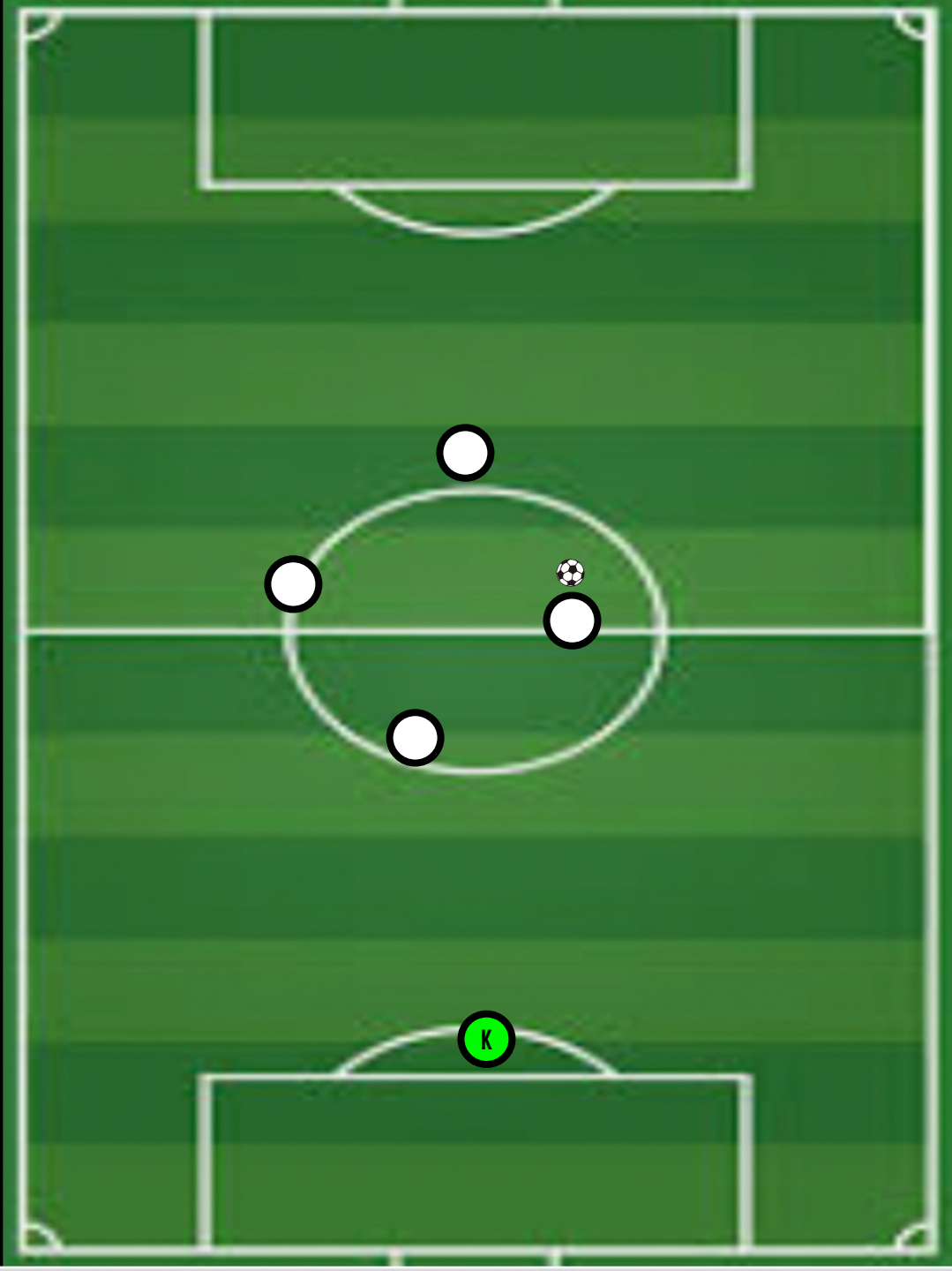
**Mål:**

**Vinne ball tilbake**

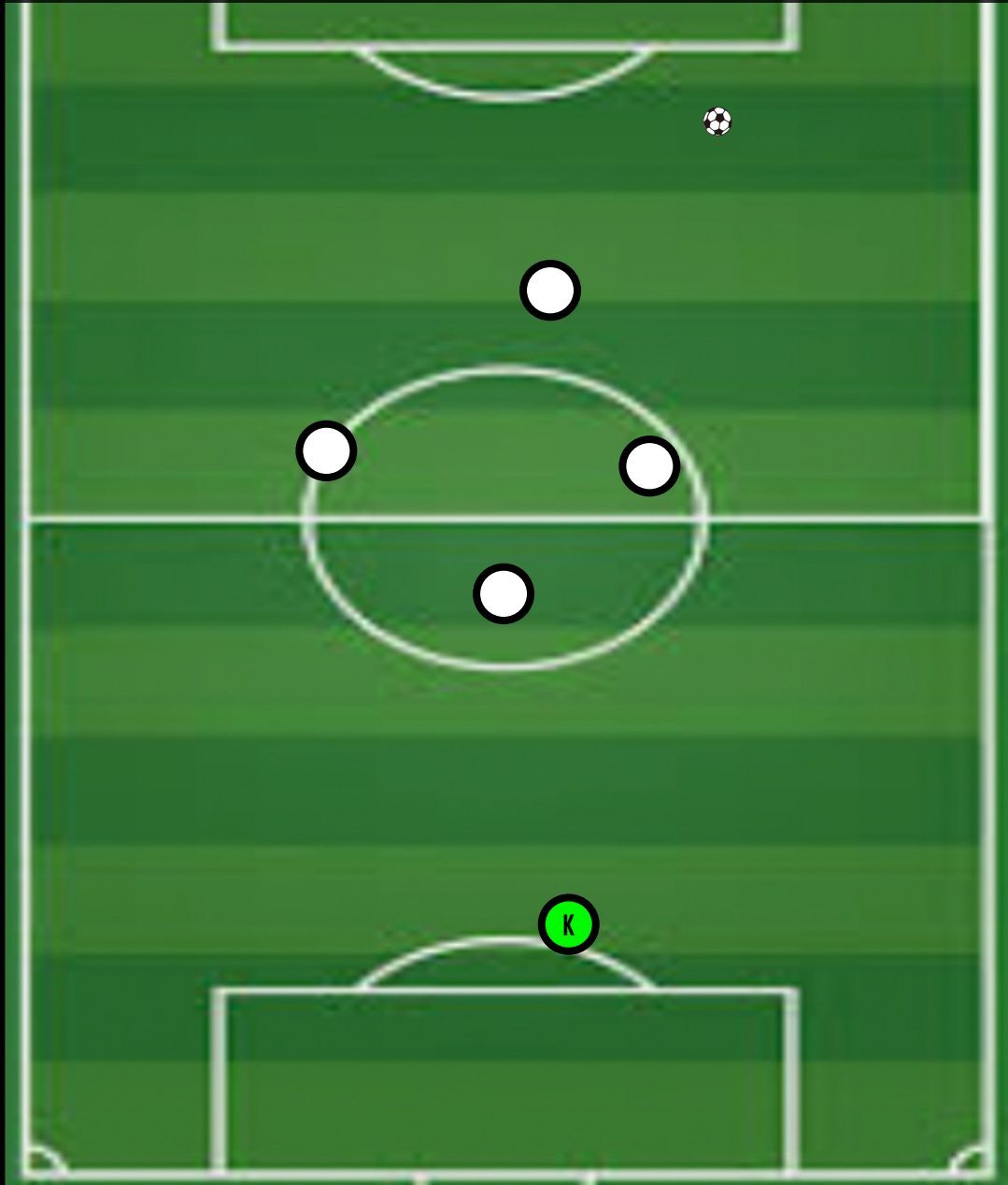




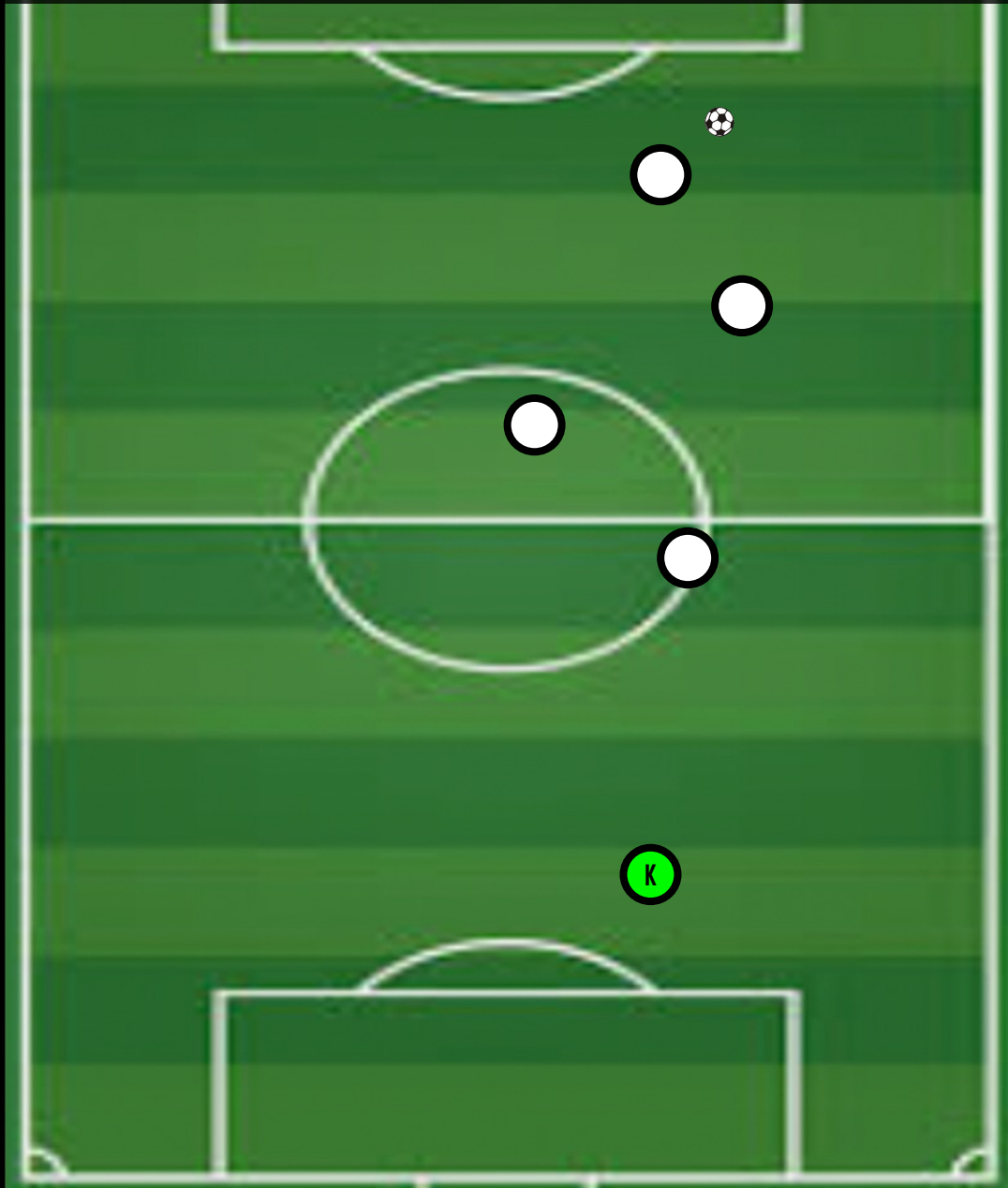




# Balltap!!!!



# Gjenvinning



Umiddelbar reaksjon.  
Vinne ballen tilbake.





**Kven er me defensivt?**

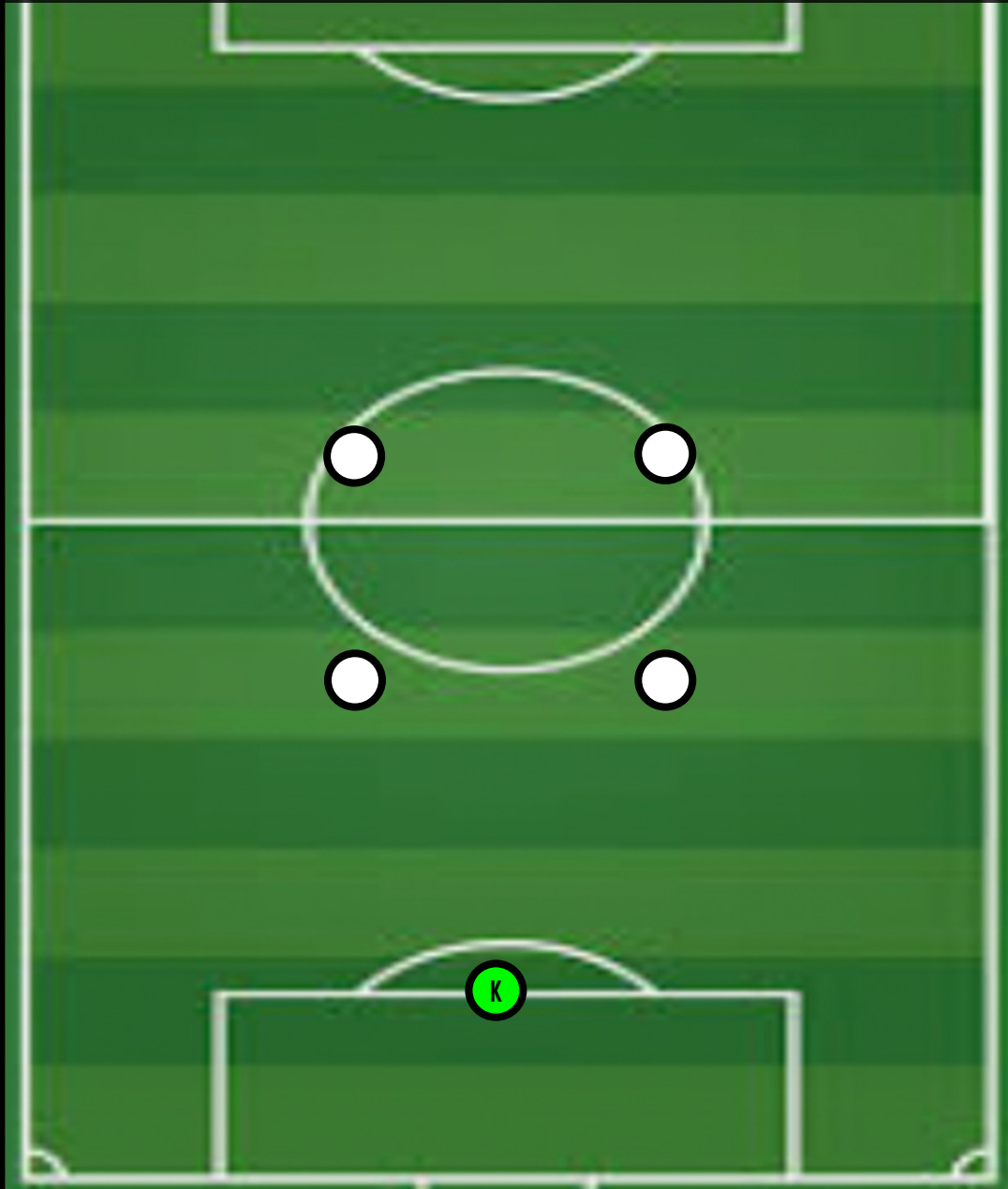


## Etablert forsvar

1. Avtand mellom oss
2. Max forflytting (tilpassa)
3. Flytte/sette press



# Kven er me defensivt?

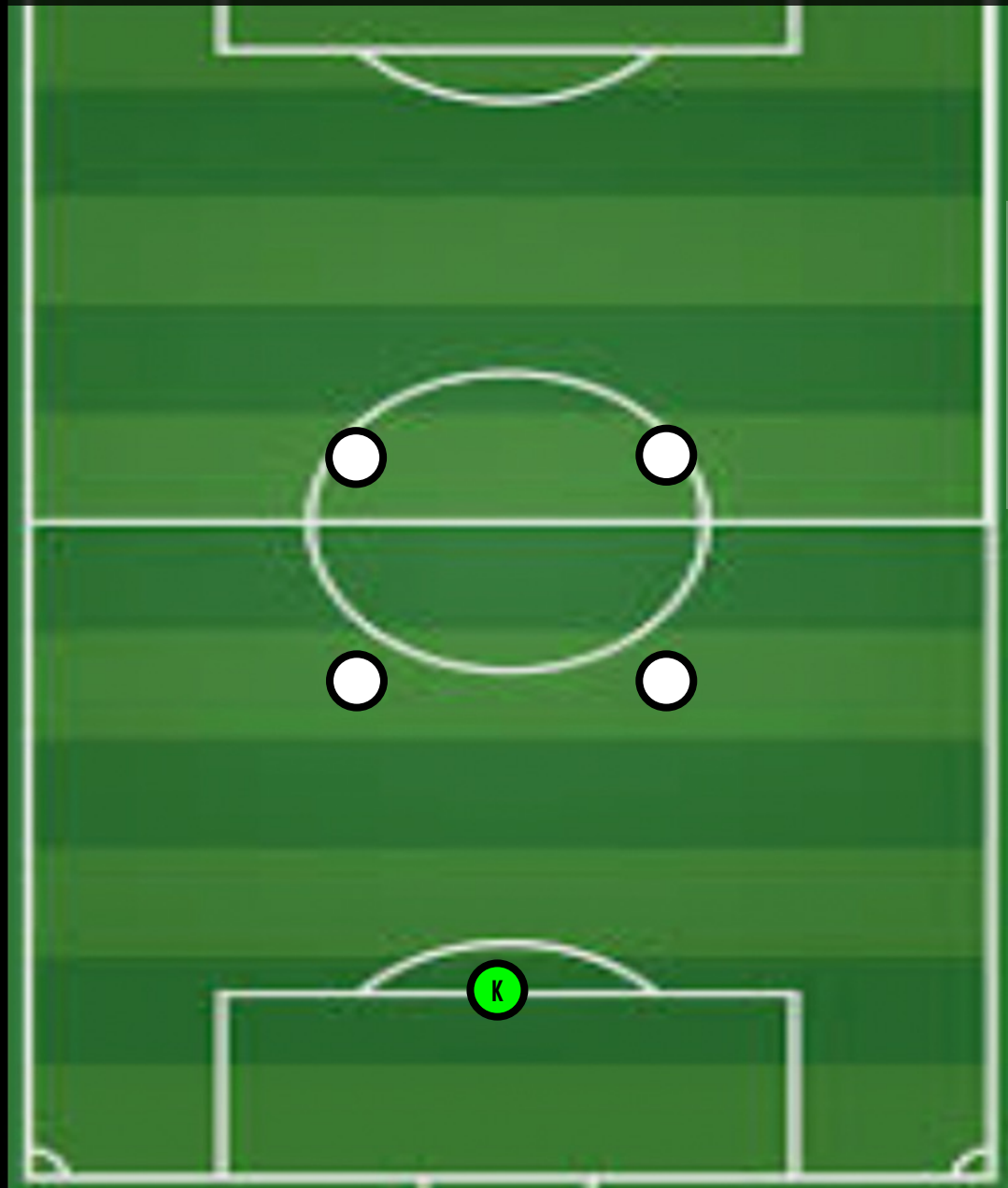


Sogndal  
grunnstruktur

K-2-2



Kven er me defensivt?

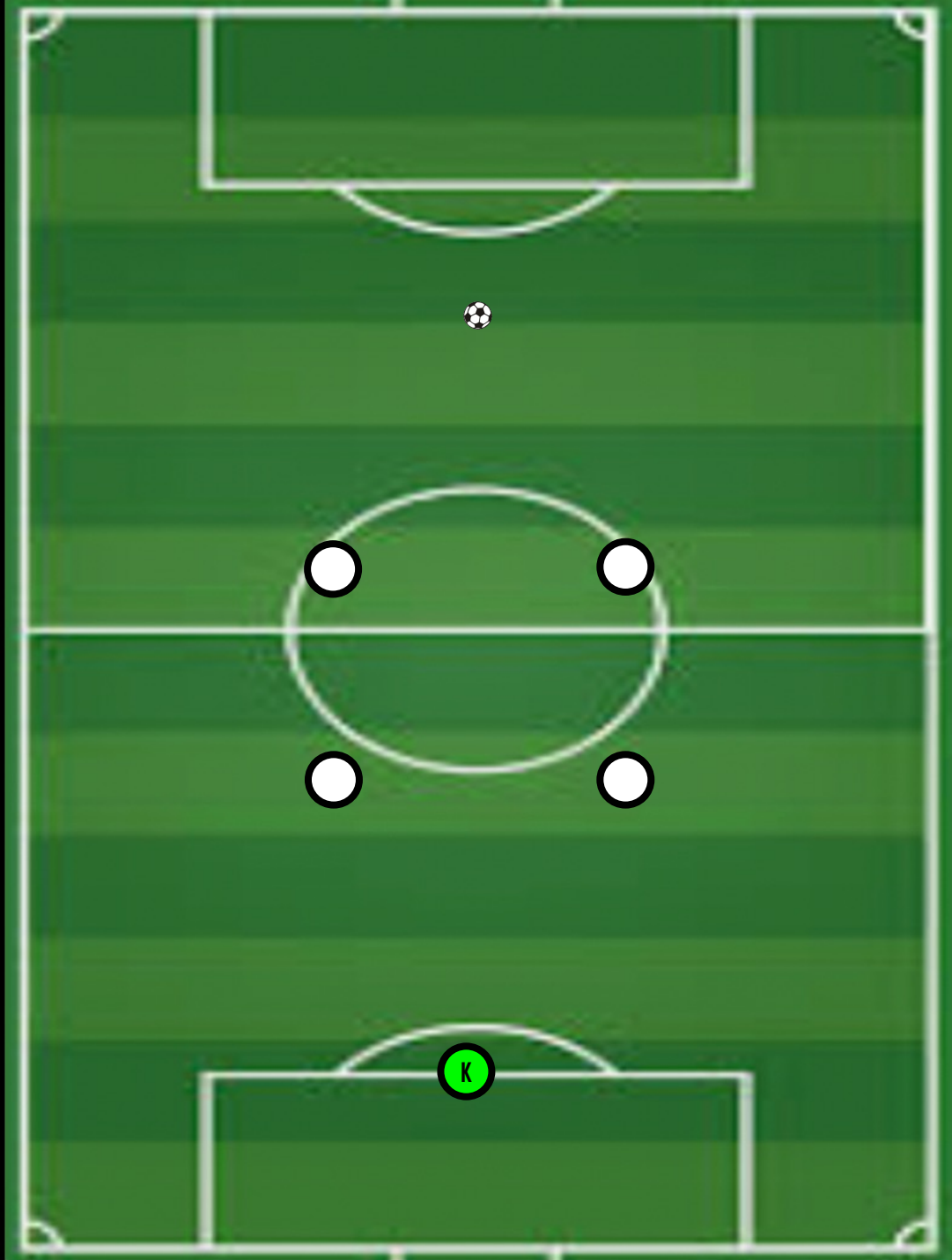


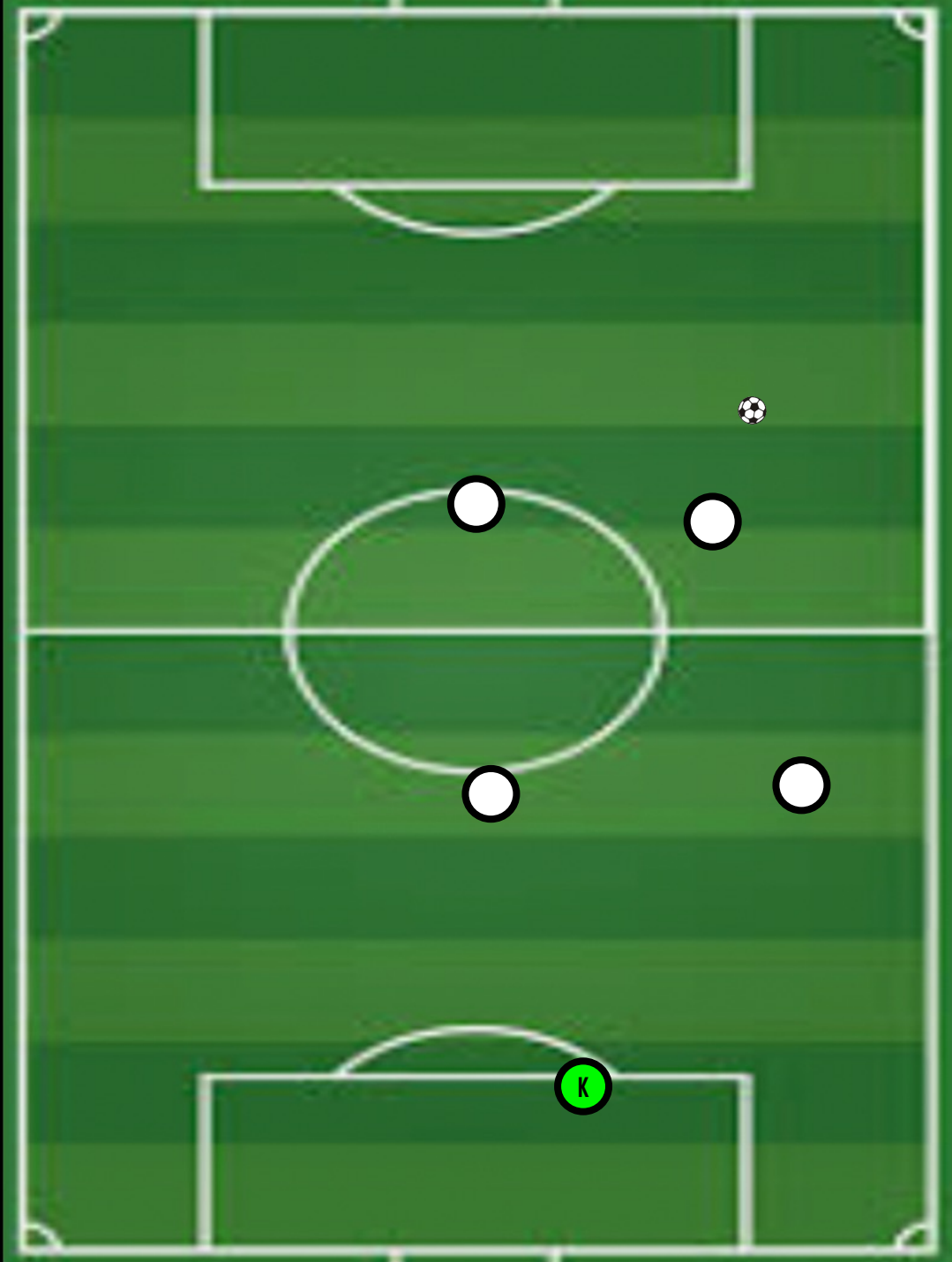
Etablert  
forsvar

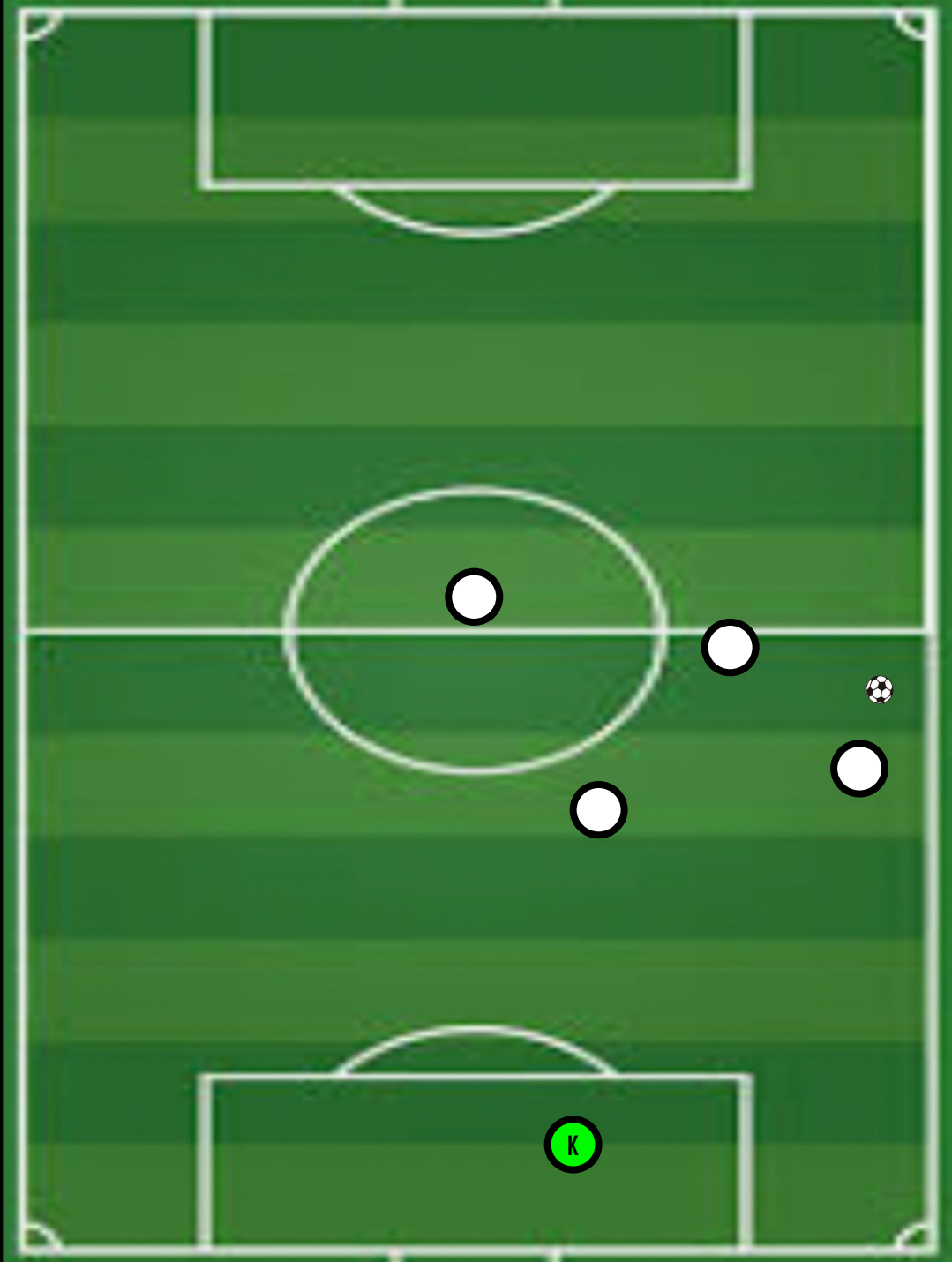
Avstand mellom oss  
Max forflytting (tilpassa)  
Flytte/sette press

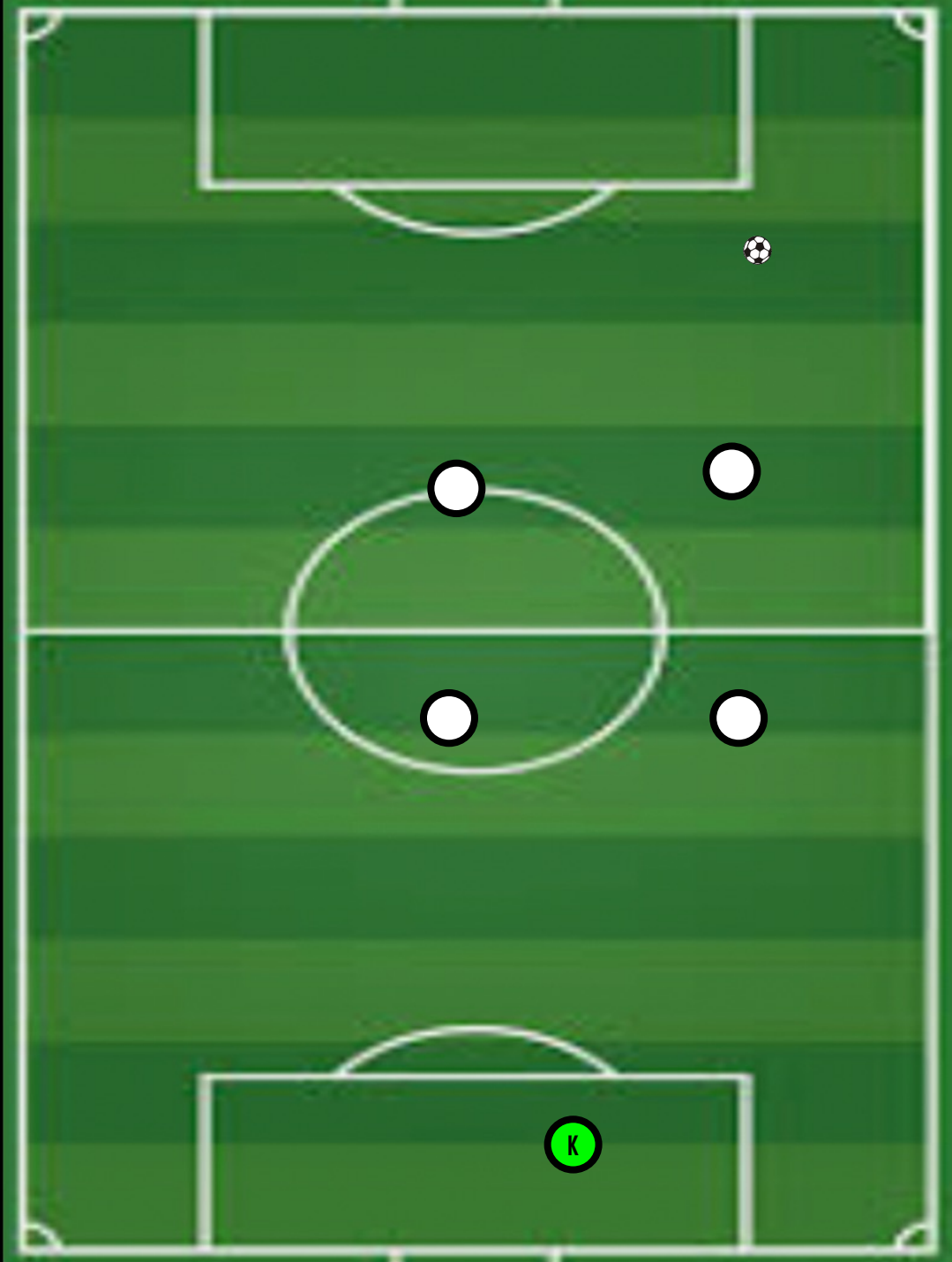




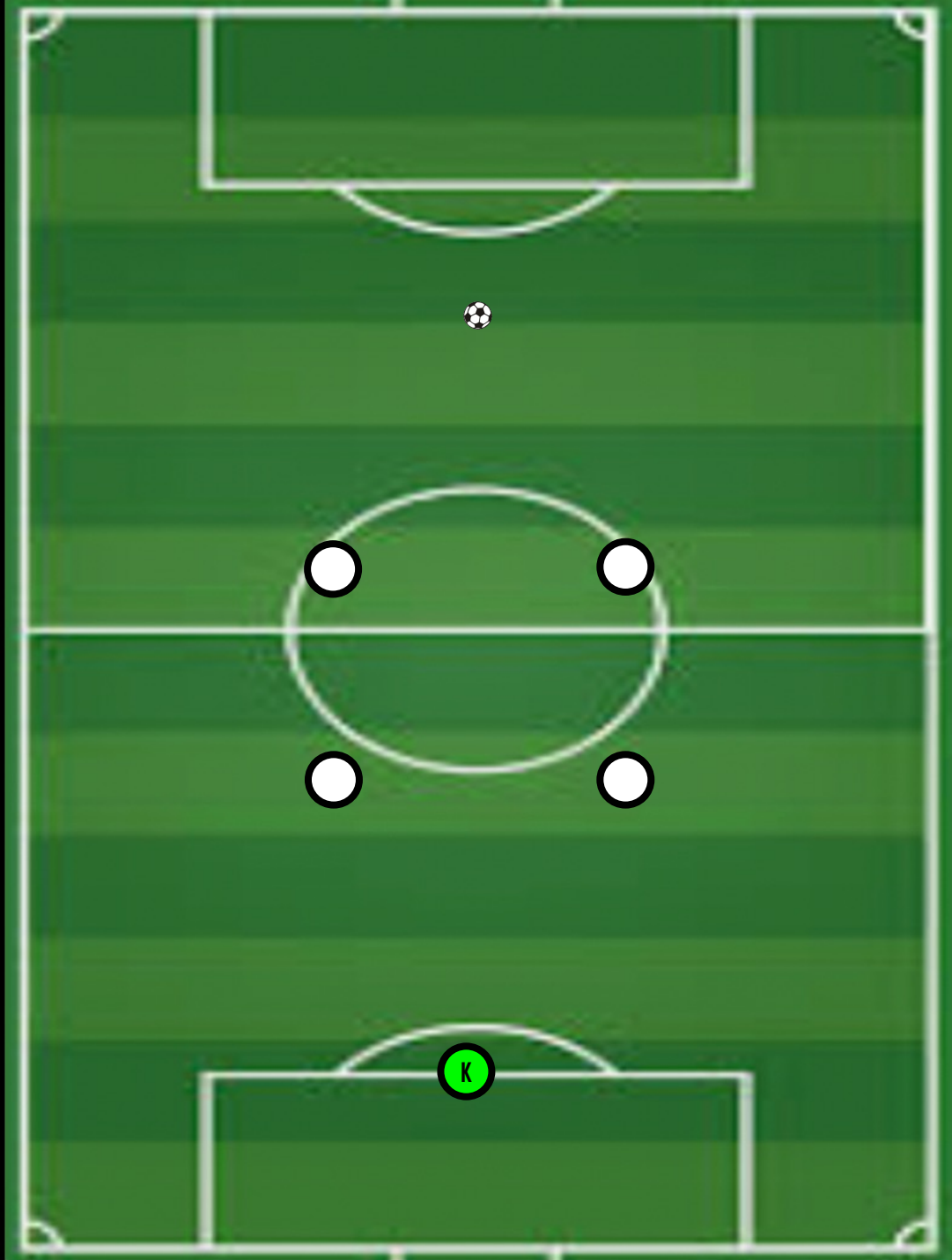


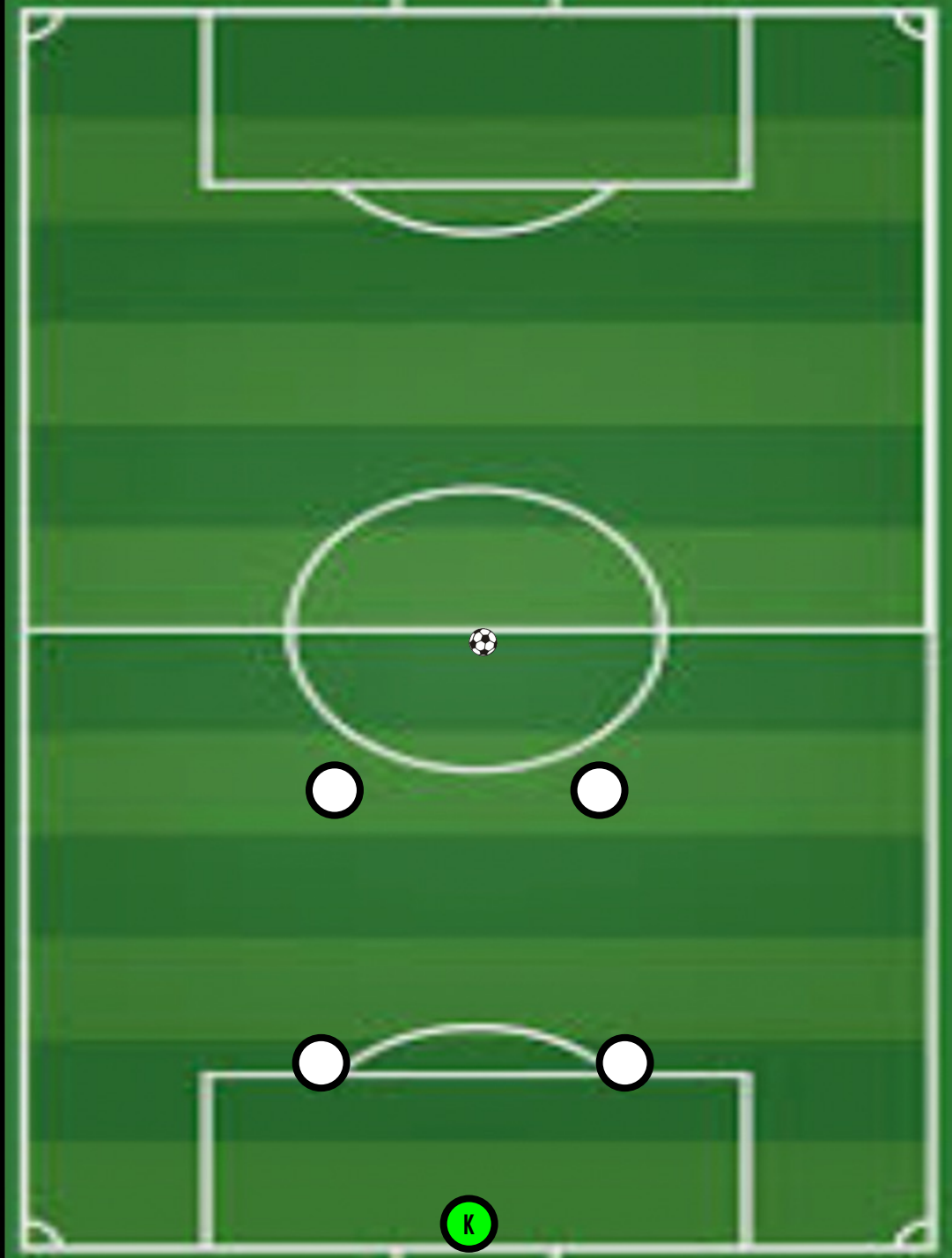


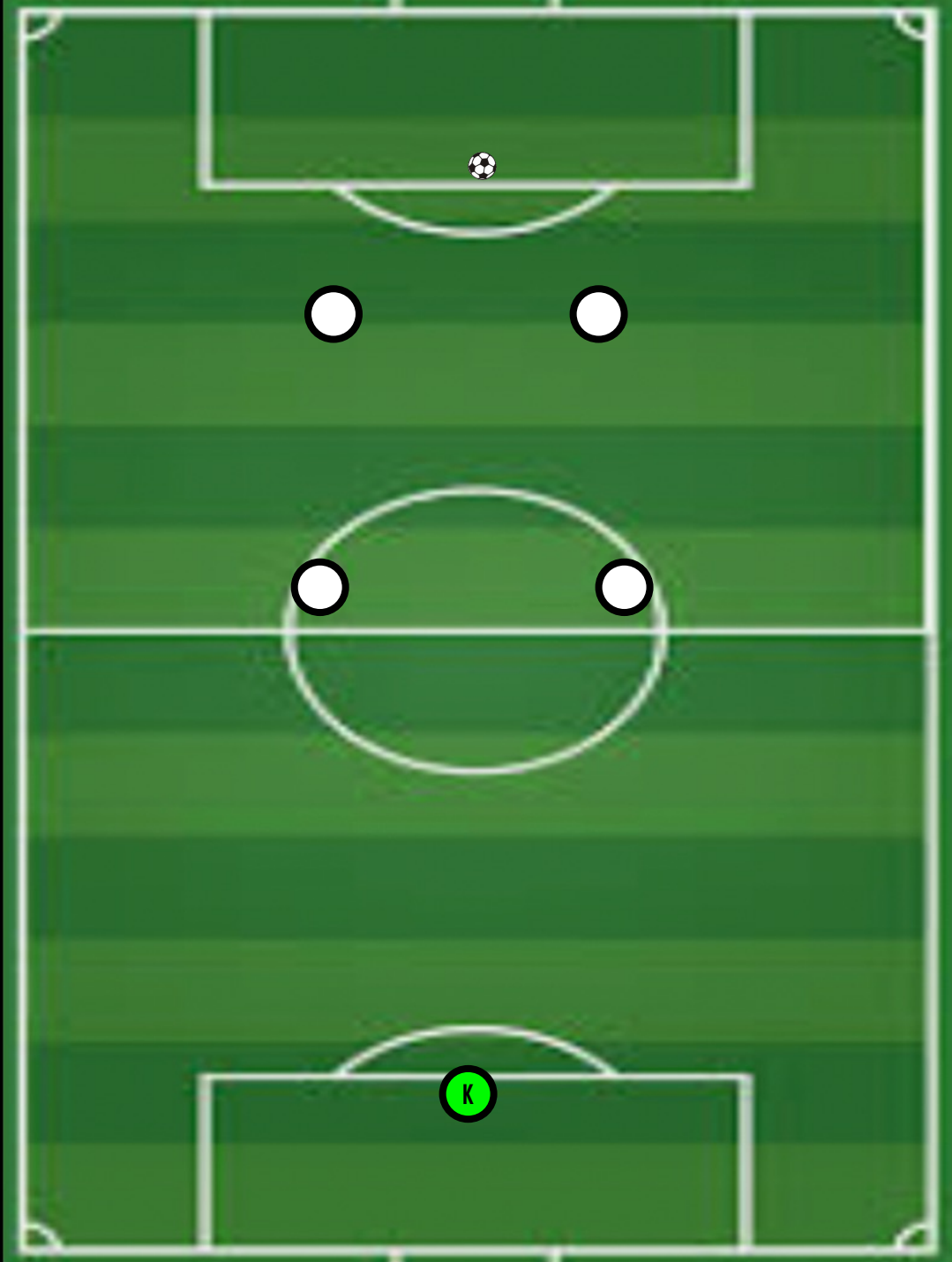












**Flytte/ sette press**





# Pressmoment:



**-Presse på alle innkast-**

**Kven er me i kontreringen?**



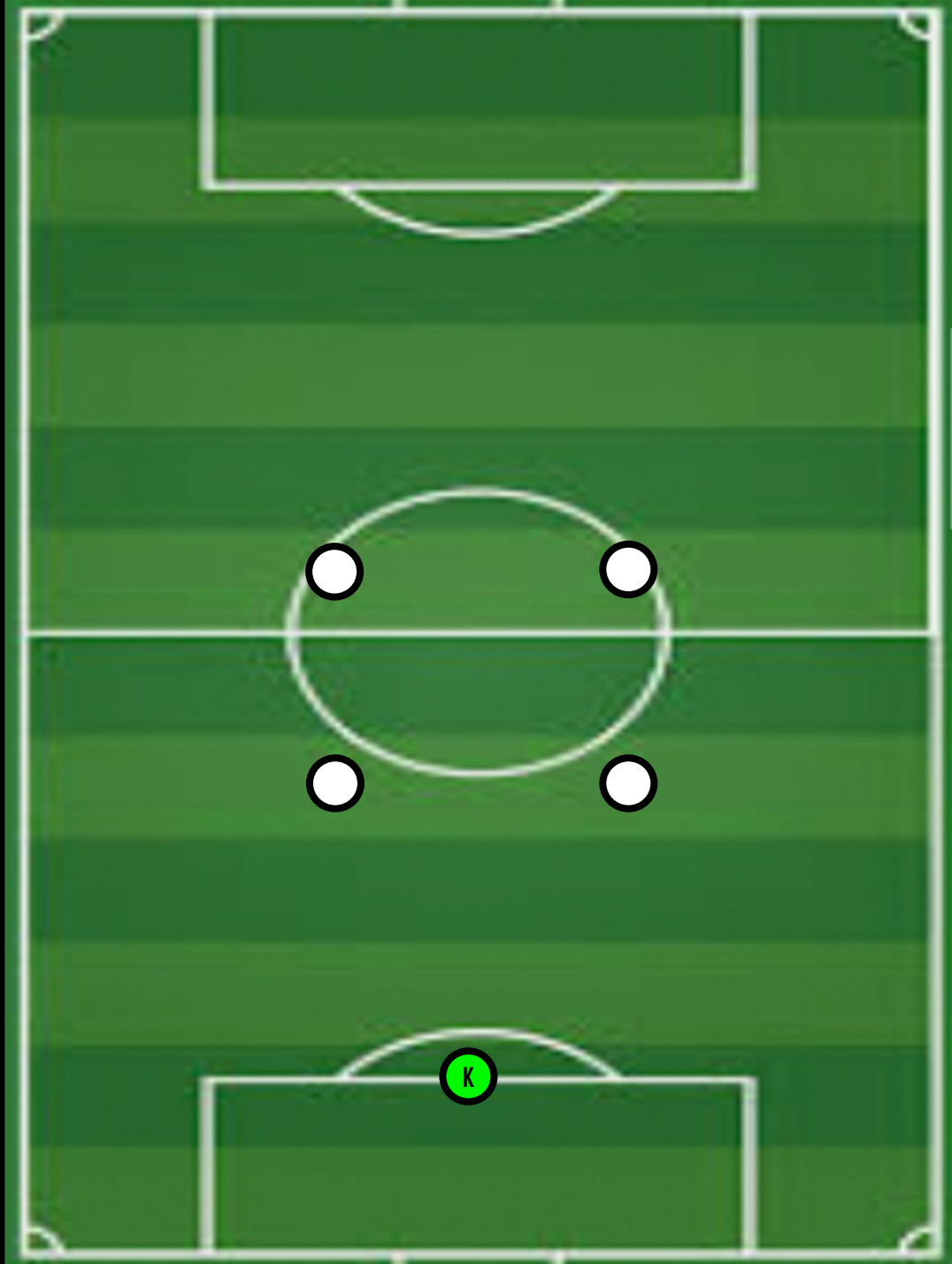
# Kontring

1. Spele framover
2. Springe framover



# Sogndal grunnstruktur

K-2-2

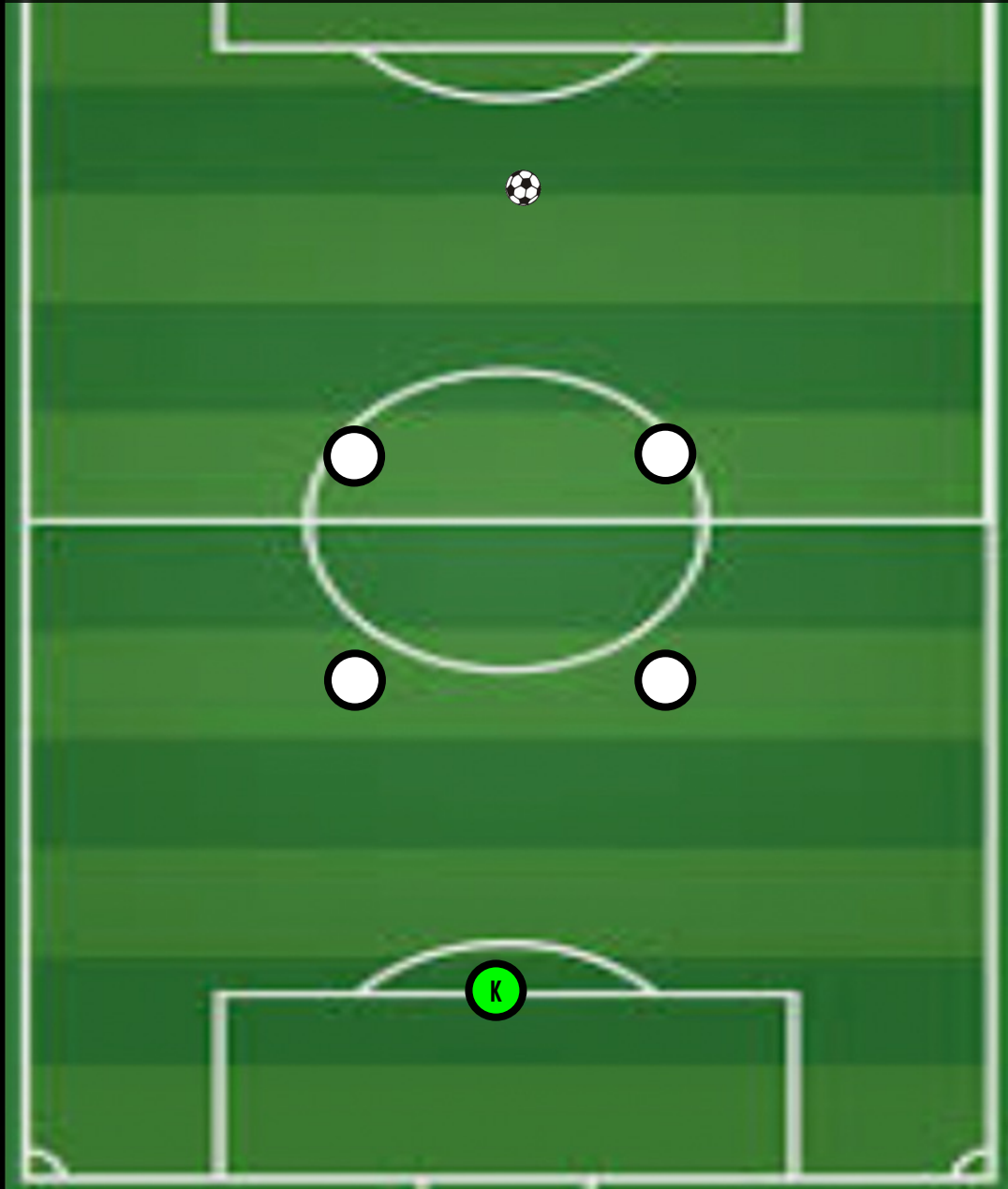


## Kontring

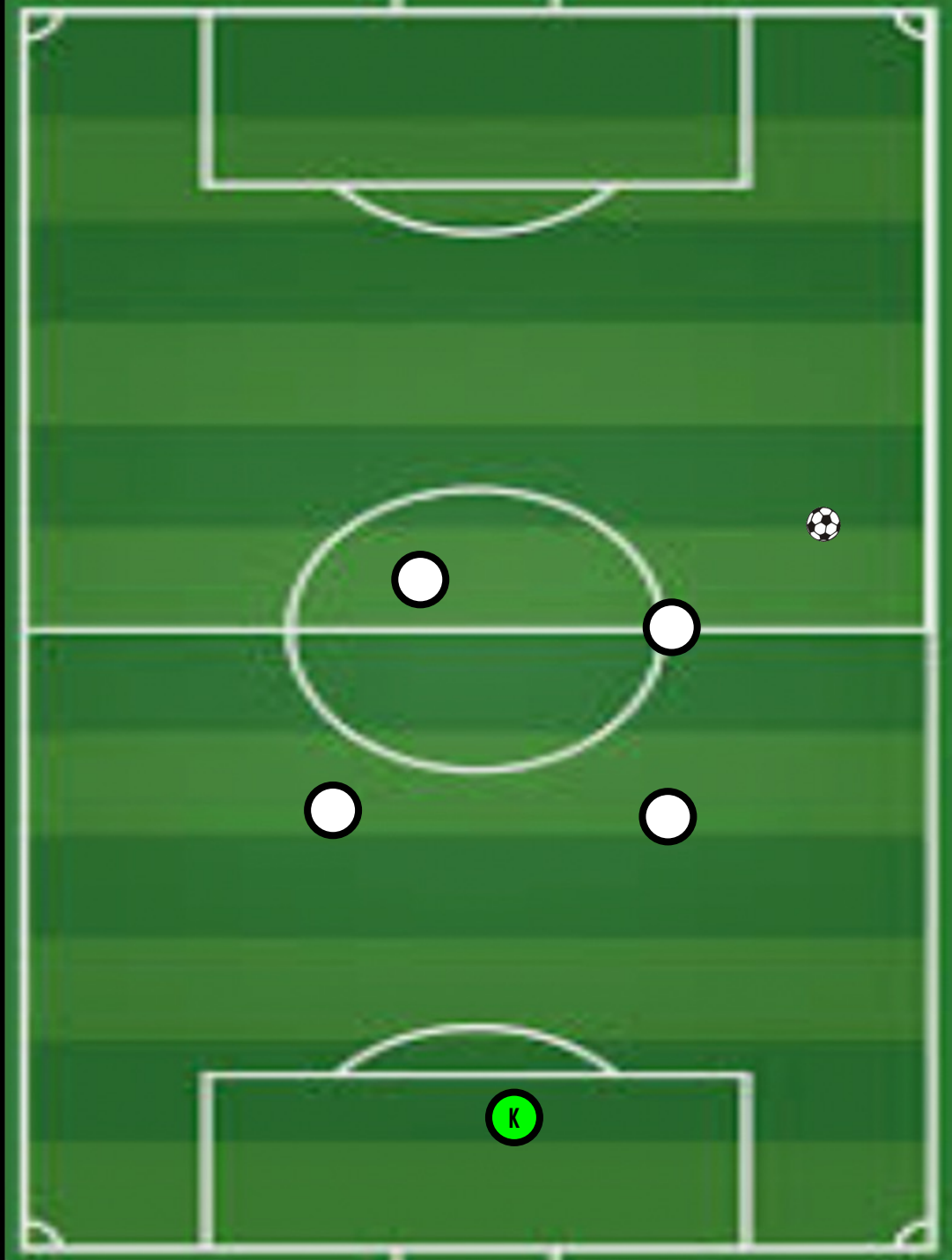
Spele framover.  
Springe framover.

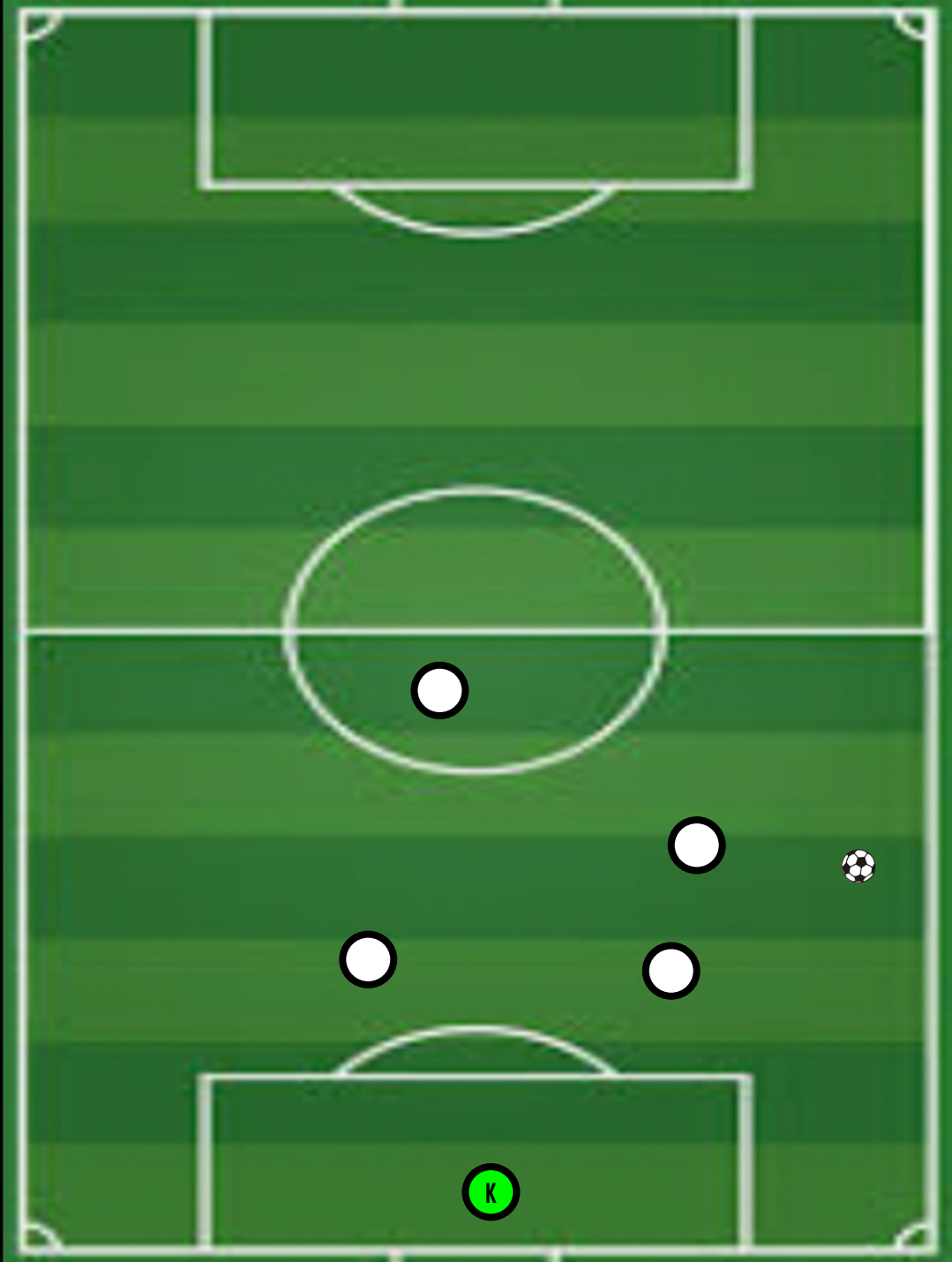


# Kven er me i kontringen?





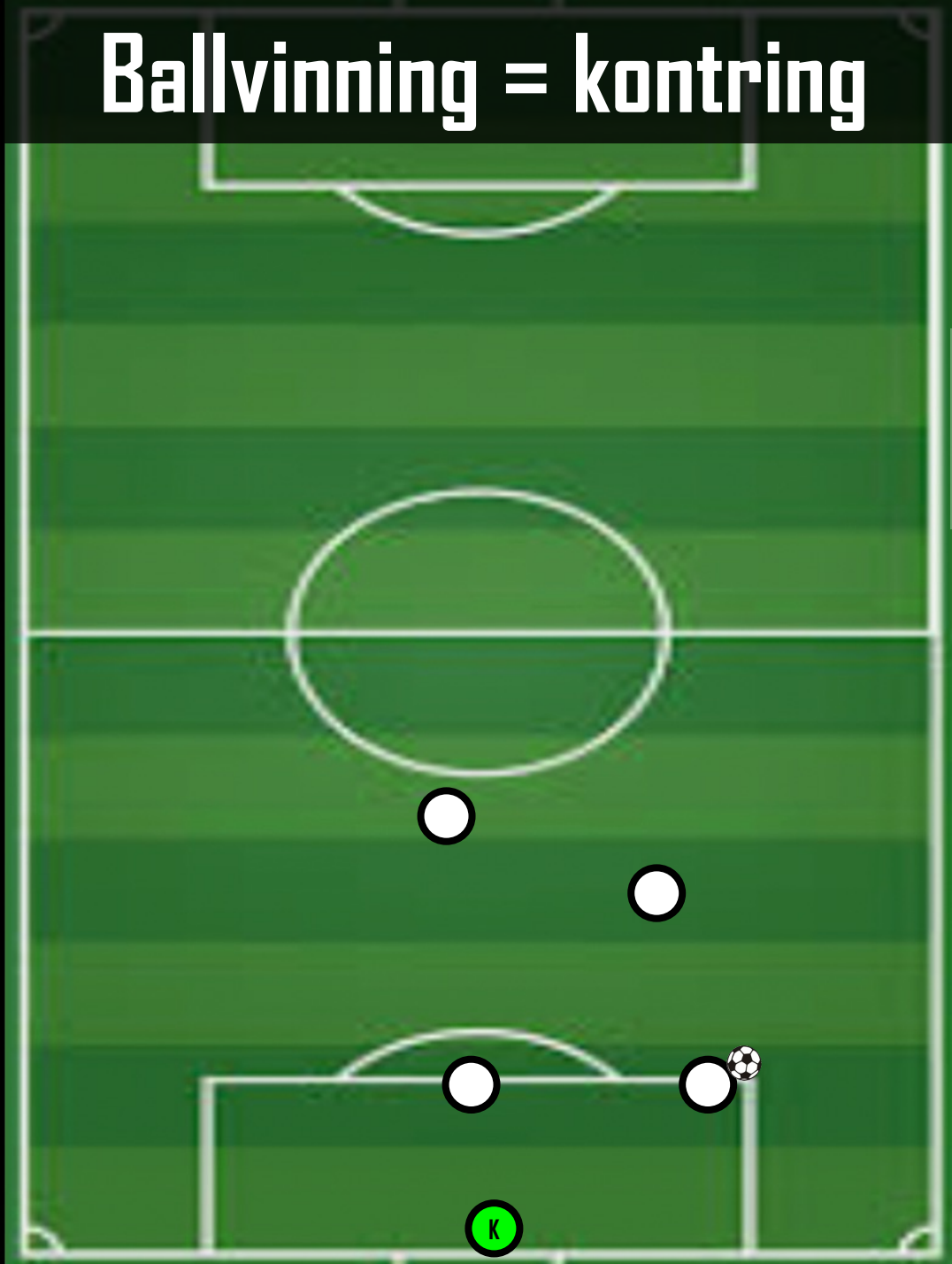




**Ballvinning = kontrering**

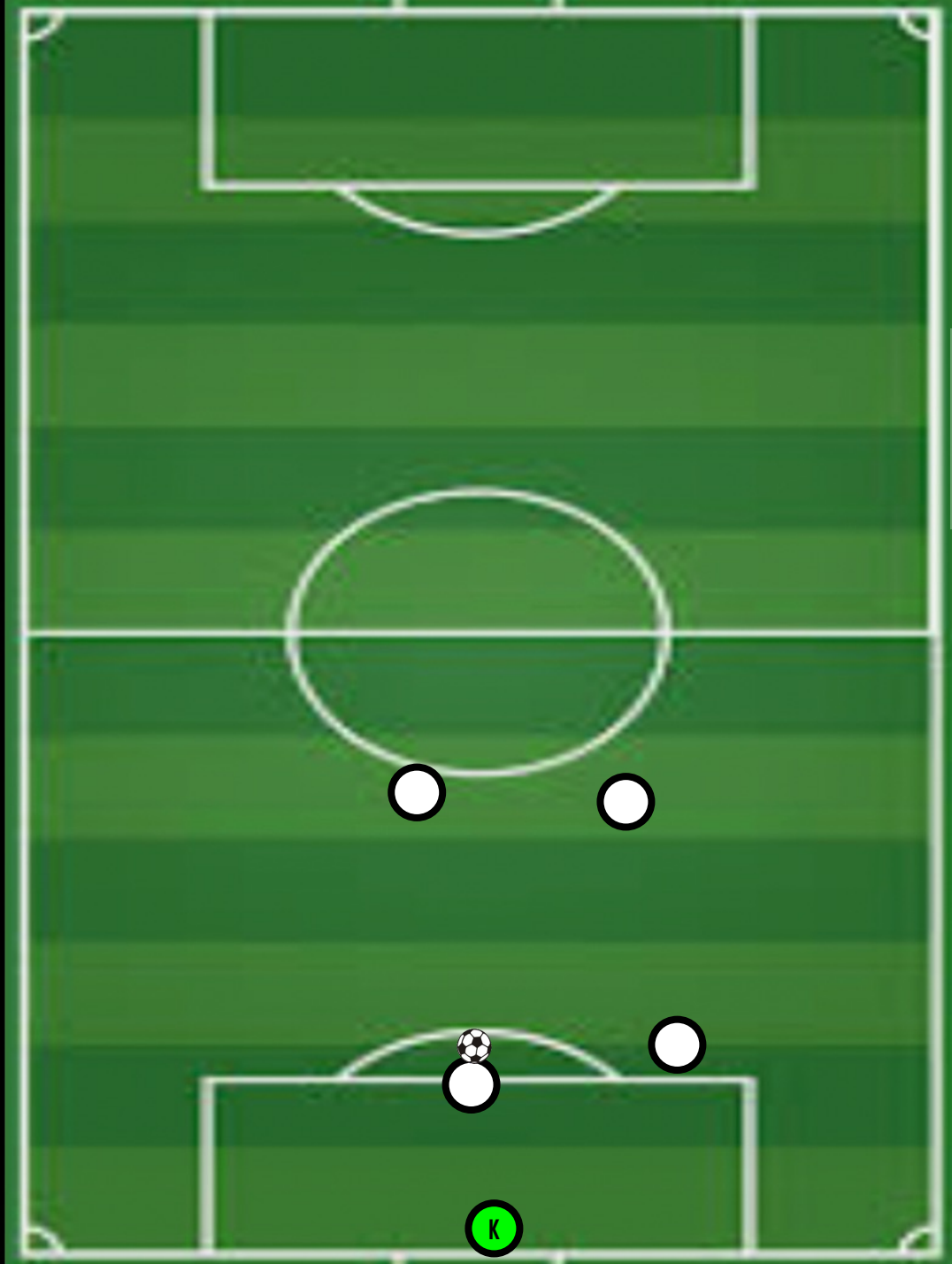
**Kontring**

**Spele framover.  
Springe framover.**



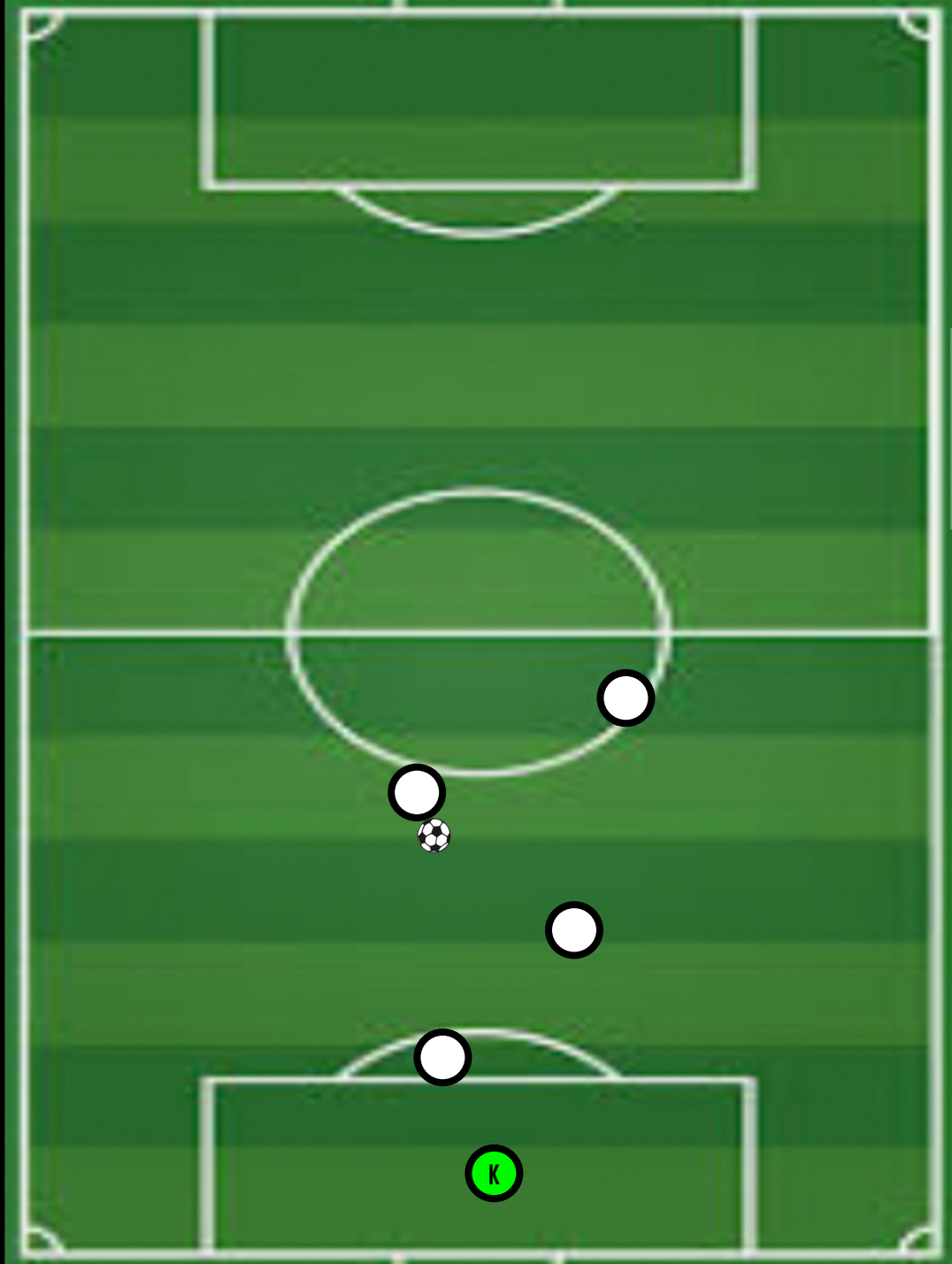
# Kontring

Spele framover.  
Springe framover.



# Kontring

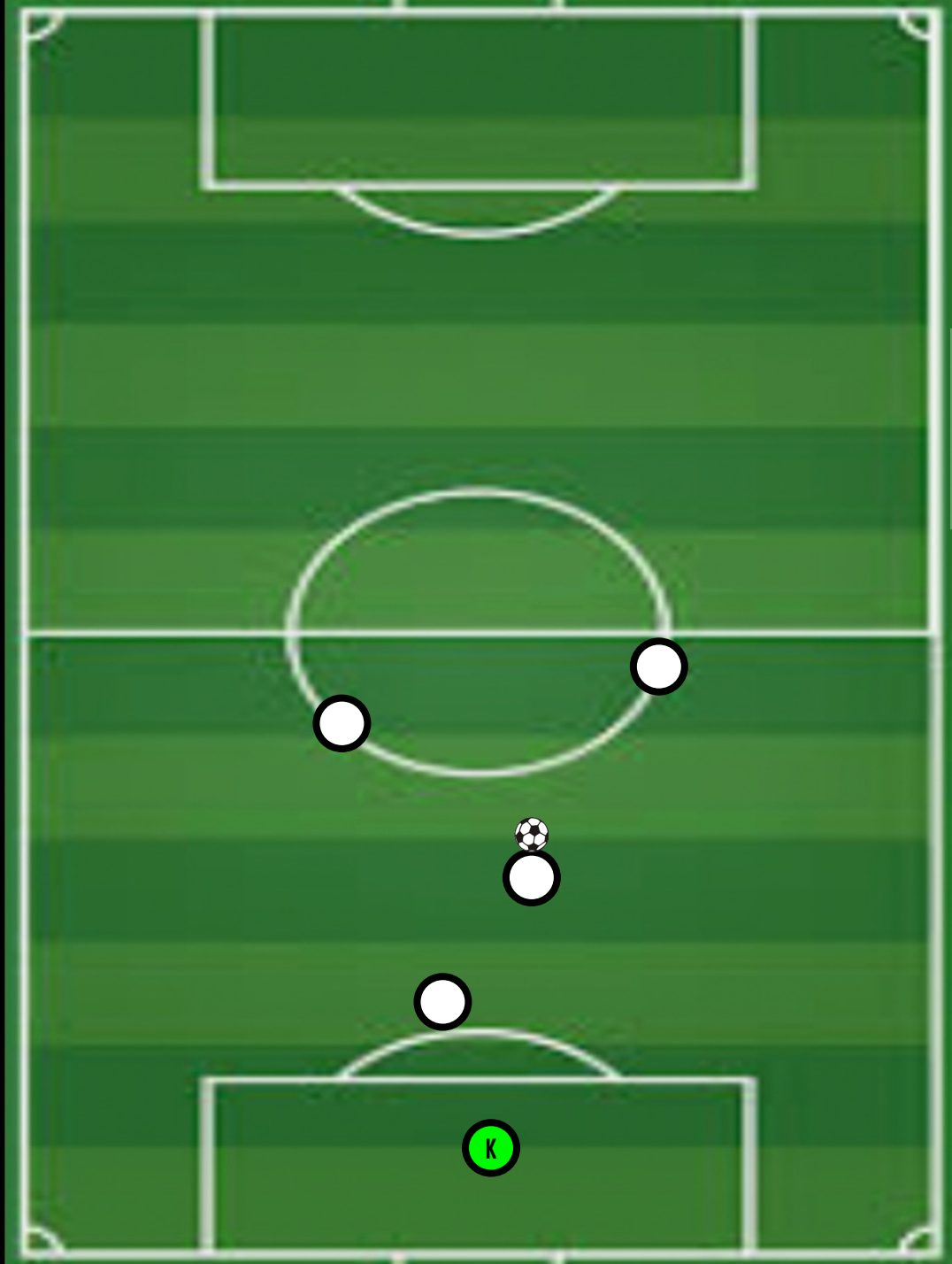
Spele framover.  
Springe framover.





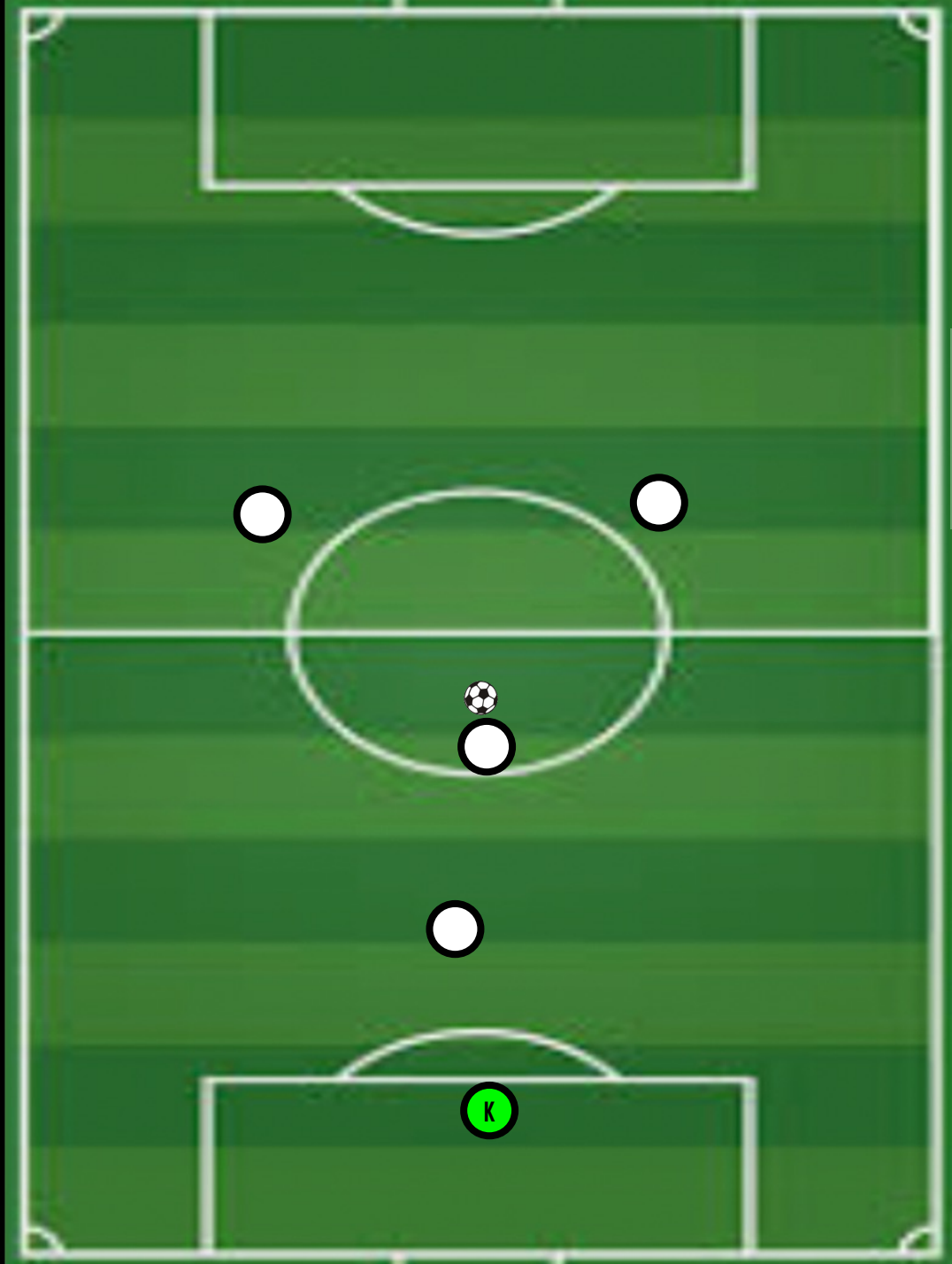
# Kontring

Spele framover.  
Springe framover.



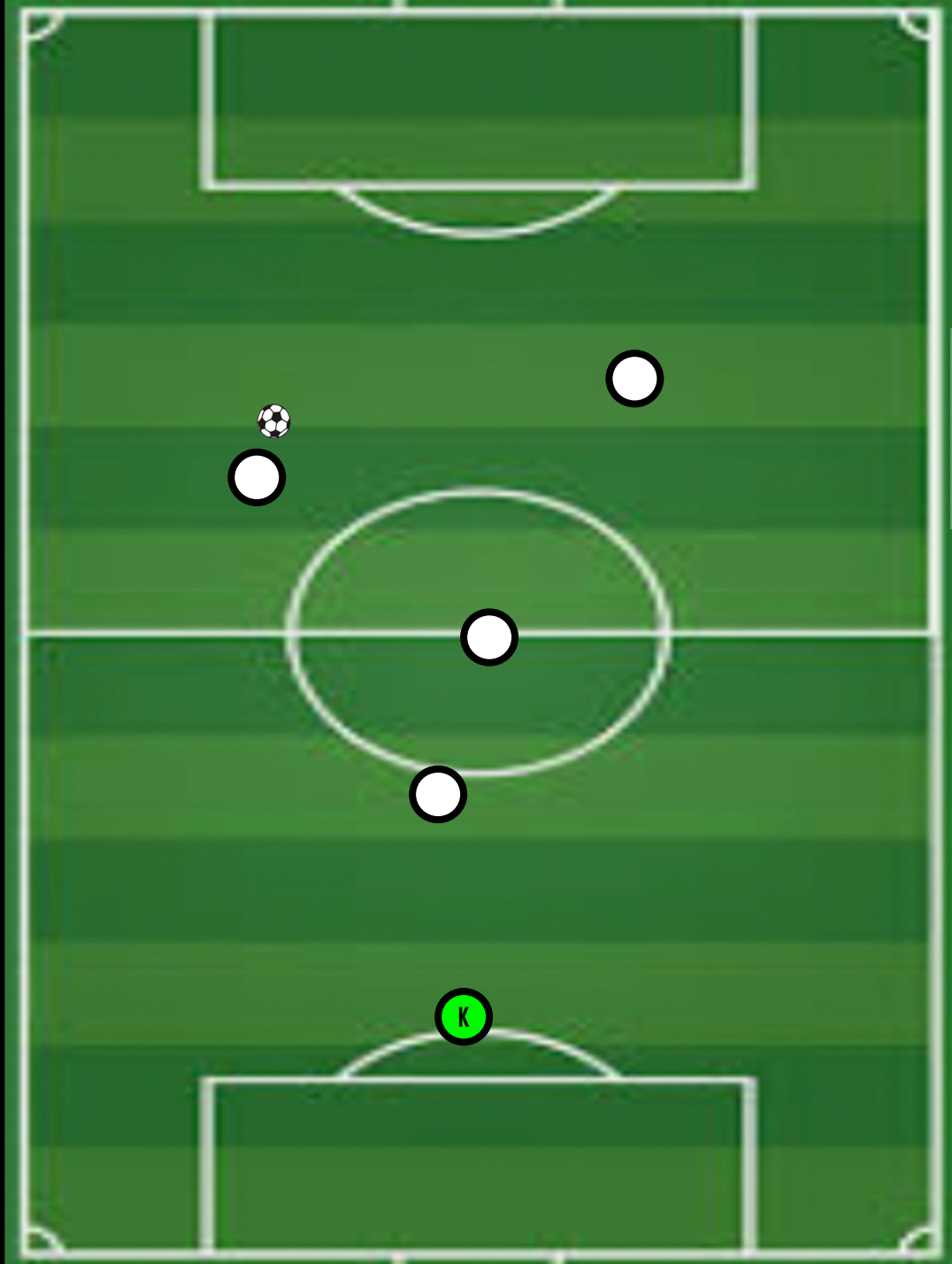
# Kontring

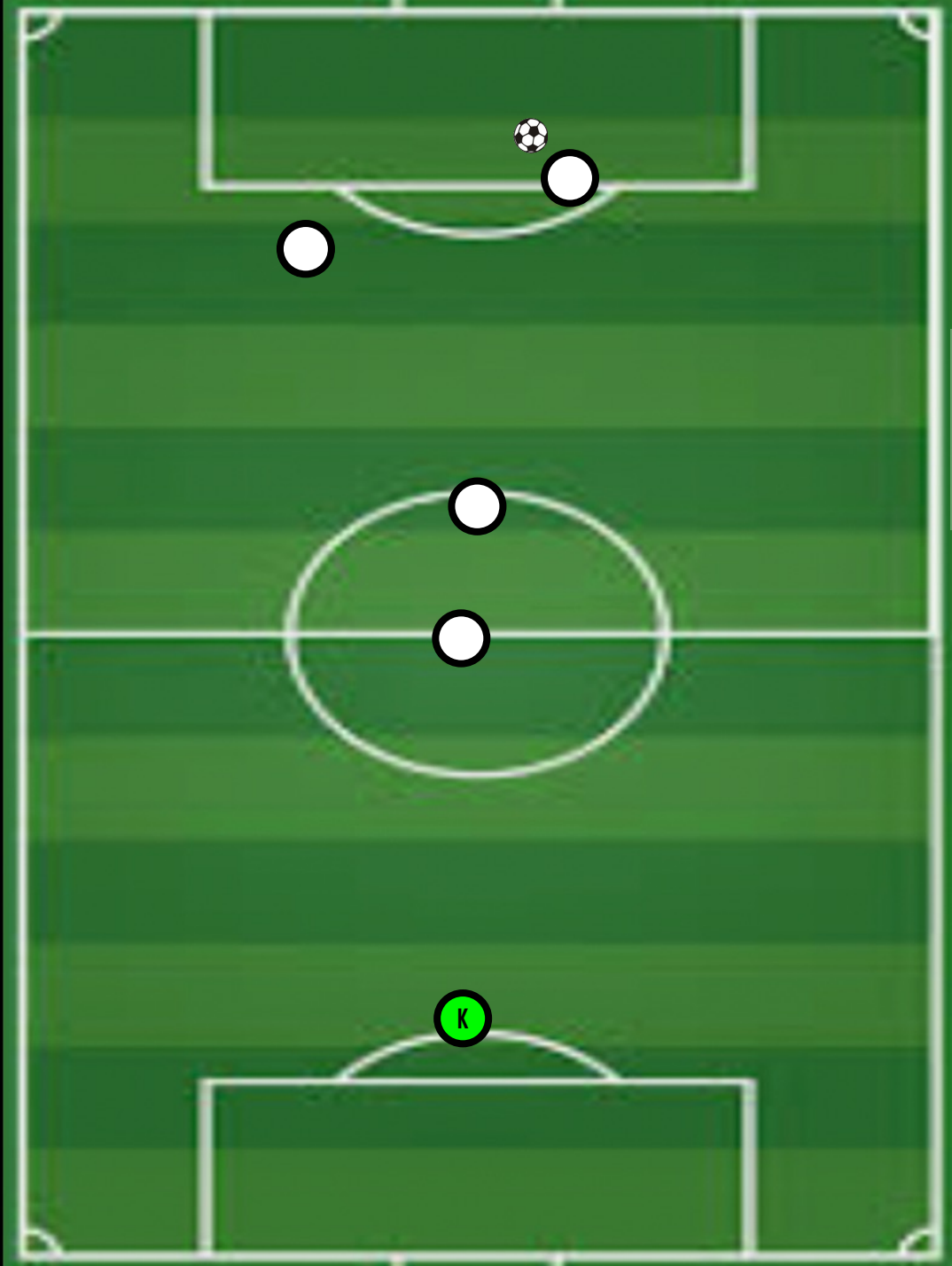
Spele framover.  
Springe framover.



# Kontring

Spele framover.  
Springe framover.





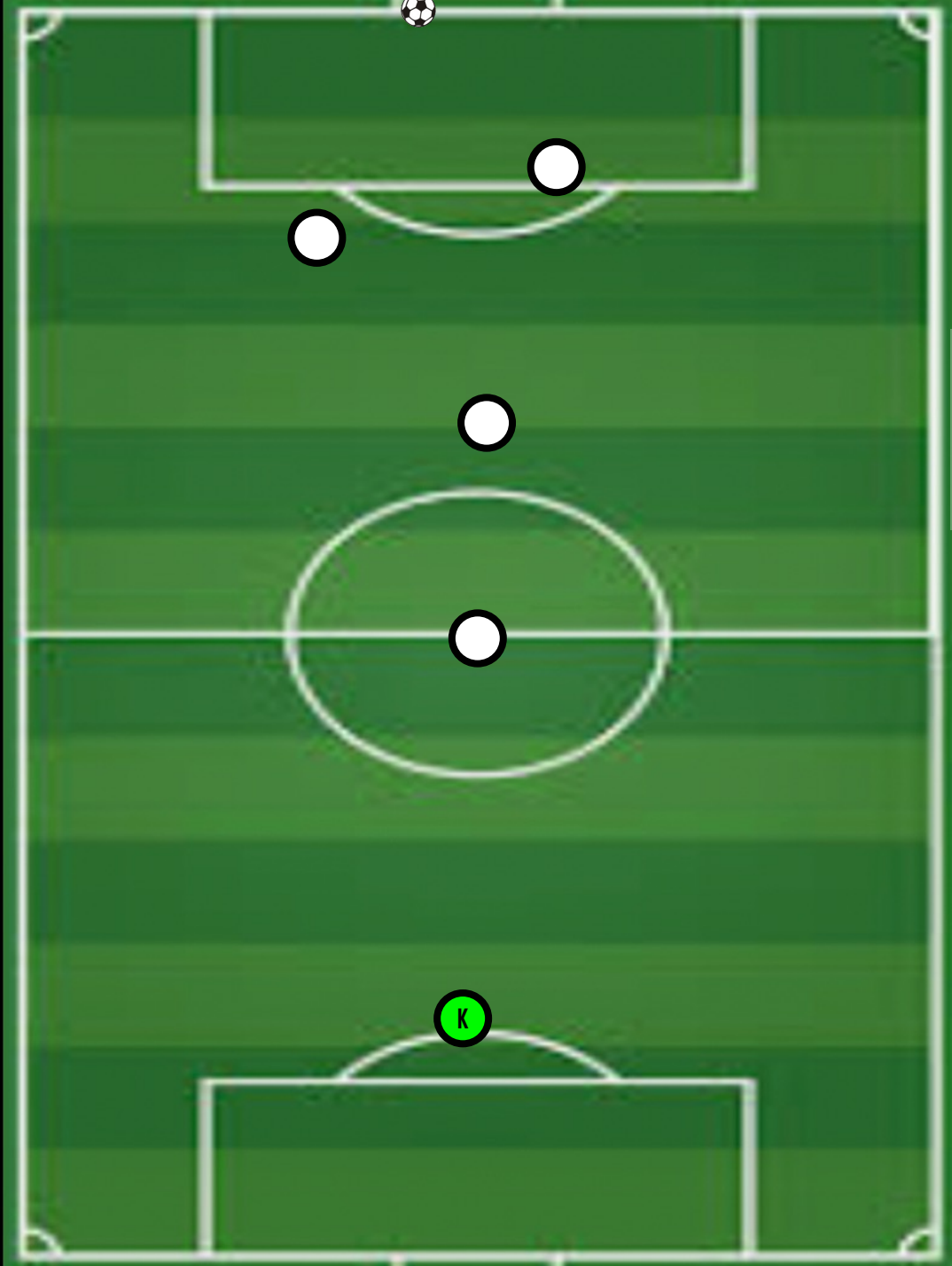
**Kontring**

**Spele framover.  
Springe framover.**

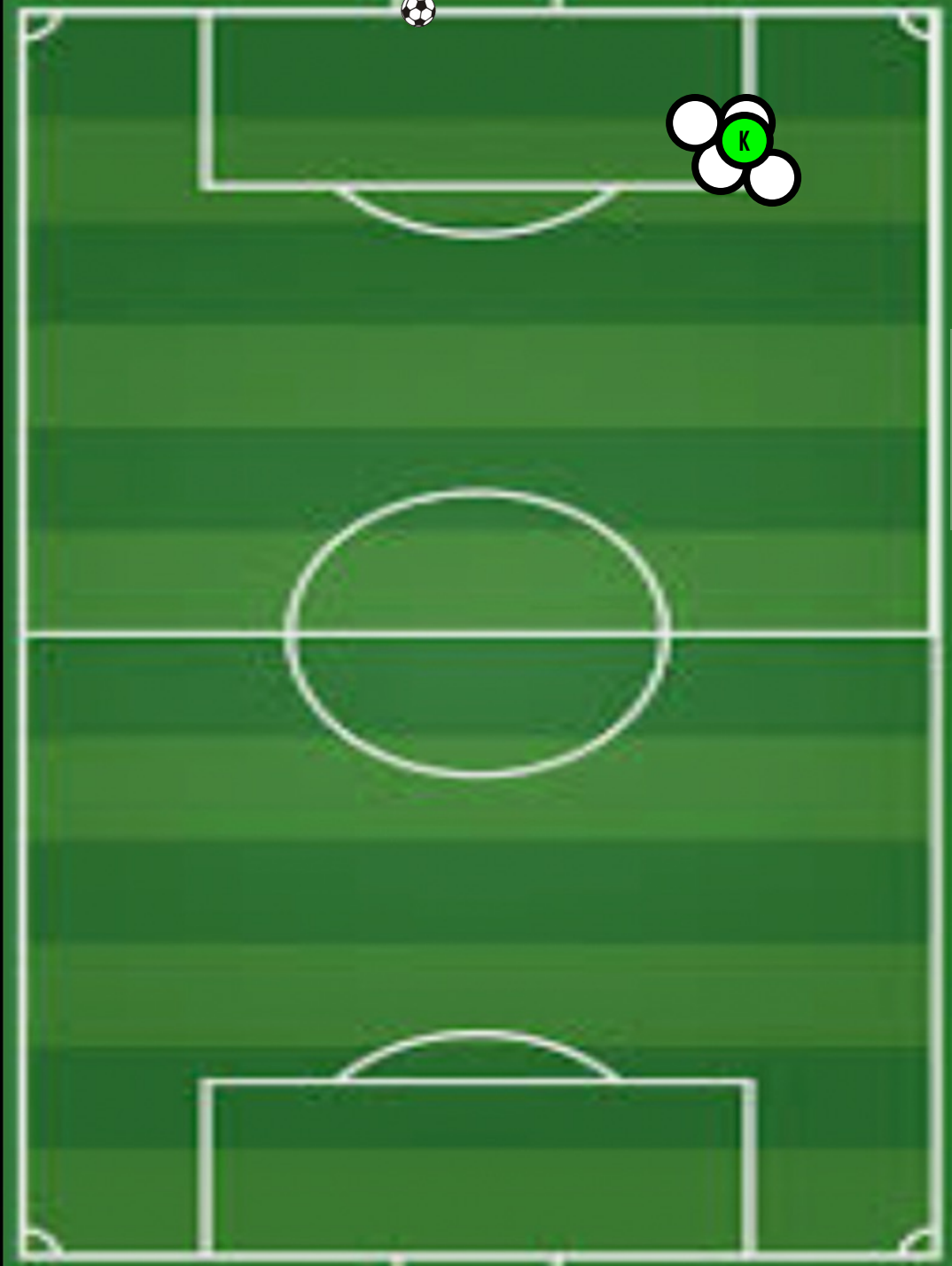


# Kontring

Spele framover.  
Springe framover.







**Kontring**

**Spele framover.  
Springe framover.**



# Banestørrelse

	Ordinær	Tid og rom 1	Tid og rom 2	Tid og rom 3	Tid og rom 4	Tid og rom 5
Formel	10,5 x 6,8m	9 x 5,9m	8,5 x 5,5m	8 x 5,2m	7,5 x 4,9m	6,8 x 4,4m
10vs10	Full bane	90 x 59m	85 x 55m	80 x 52m	75 x 49m	68 x 44m
9vs9	95 x 61m	81 x 53m	77 x 50m	72 x 47m	68 x 44m	61 x 40m
8vs8	84 x 54m	72 x 47m	68 x 44m	64 x 42m	60 x 39m	54 x 35m
7vs7	74 x 48m	63 x 41m	60 x 39m	56 x 36m	53 x 34m	48 x 31m
6vs6	63 x 41m	54 x 35m	51 x 33m	48 x 31m	45 x 29m	41 x 26m
5vs5	53 x 34m	45 x 30m	43 x 28m	40 x 26m	38 x 25m	34 x 22m
4vs4	42 x 27m	36 x 24m	34 x 22m	32 x 21m	30 x 20m	27 x 18m
3vs3	32 x 20m	27 x 18m	26 x 17m	24 x 16m	23 x 15m	20 x 13m

