

**Denne treningsøkta tilhører nivå 3 i utviklingsplan:  
NFF's skoleringsplan for 6-12 år**

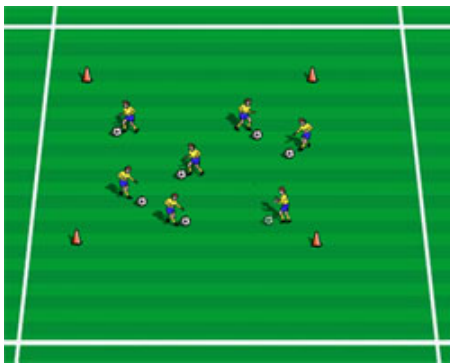
<b>Tittel på nivået</b>	11-12 år: 24 temabaserte treningsøkter - 90 min./økt
<b>Aldersgruppe</b>	11-12 år
<b>Laget av</b>	Norges Fotballforbund (Alpha)
<b>Økt nummer</b>	1 av 24
<b>Total varighet</b>	Spillere: 90 min Målvakter: 90 min

**Tittel på denne treningsøkta**

Føring og vending - Økt nr.1

**OPPVARMING**

**Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min**



**Sjef over ballen**

**Leik**

**Kontroll over egen ball - jakte motstanderens**  
(For utespillere og målvakter)

**Varighet** 15 min

**Organisering:**

- Alle spillerne med en ball hver innenfor et avgrenset område
- Om å gjøre å sparke vekk motstandernes ball samtidig som man verner om sin egen
- Får man ballen sin sparket ut må man løpe og hente den. Se variasjoner for hva vedkommende kan gjøre for å få komme inn igjen

**Læringsmomenter:**

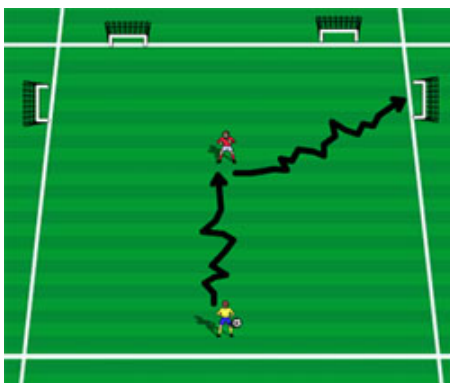
- Verne om egen ball, få kropp mellom motstander og ball
- Lavt tyngdepunkt - balanse
- Ha oversikt

**Variasjoner:**

- De som får ballen sin sparket ut fortsetter leiken i firkant ved siden av de andre. Blir ballen sparket vekk i den firkanten går de tilbake til den opprinnelige firkanten.

**HOVEDDEL**

**Varighet: spillere - 60 min, målvakter - 60 min**



**Spille med og mot**

**Fra 1:1 til overtallsspill**

**1 mot 1 - med fire små mål**  
(For utespillere og målvakter)

**Varighet** 20 min

**Organisering:**

- 1 mot 1 med 4 mål å score på

**Læringsmomenter:**

- Utfordre med tempo
- Lese 1F handling, utnytte det ledige rommet
- Bestemt i valg av finte
- Eventuelt dra motstander en vei, gå motsatt
- Om du ikke kommer forbi, få kropp mellom ball og motstander

**Variasjoner:**

- Varier banestørrelse
- Flytt på målene rundt på banen

**Smålagsspill**

**Spill tre mot tre**

**3 mot 3 + joker og keeper**  
(For utespillere og målvakter)

**Varighet** 40 min

**Organisering:**

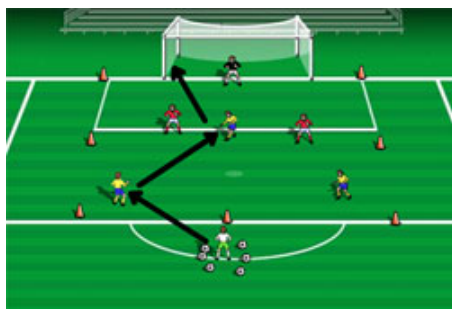
Spill 3 mot 3 med joker. Bruk av føring og vending for å komme til avslutning.

**Læringsmomenter:**

- Føre inn i ledig rom
- Føre mot motstander eventuelt slippe til medspiller
- Føring mot en side, vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.

**Variasjoner:**

- Jo høyere nivå, jo mindre banestørrelse
- Ta bort joker
- Flere spillere på hvert lag

**AVSLUTNING****Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min****Scoringstrening****På mål****3 mot 2 i 16 meter**

(For utespillere og målvakter)

**Varighet 15 min****Organisering:**

- 3 mot 2 i et avgrenset område

**Læringsmomenter:**

- Føre inn i ledig rom
- Føre mot motstander eventuelt slippe til medspiller
- Føring mot en side, vending og spille pasning til medspiller i ledig rom.
- Gjøre deg spillbar for 1A slik at vi i neste trekk kan score

**Variasjoner:**

- Øk antallet angrepsspillere
- Varier hvor stort området er