

Ørevoll Hosle IL

S2S Admin	Klubbens side	Min side	Bibliotek	Legg til innhold	Statistikk	Hjelp
---------------------------	-------------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------

[Snarveismeny](#)


NFF Skoleringsplaner

[Ferdiggjorte treningsøkter](#)

NFF Kvalitetsklubb

NFF Spiller- og trenerutvikling

TINE Fotballskole 2015

S2S innhold

Mitt eget innhold

Klubbens innhold

Mine favoritter

[Bibliotek](#) / [NFF Skoleringsplaner](#) / [Ferdiggjorte treningsøkter](#)
[Skrivefeil](#) | [Logg ut](#)

Se på treningsøkta

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

Tittel på nivået	11-12 år: 24 temabaserte treningsøkter - 90 min./økt
Aldersgruppe	11-12 år
Laget av	Norges Fotballforbund (Alpha)
Økt nummer	2 av 24
Total varighet	Spillere: 90 min Målvakter: 90 min

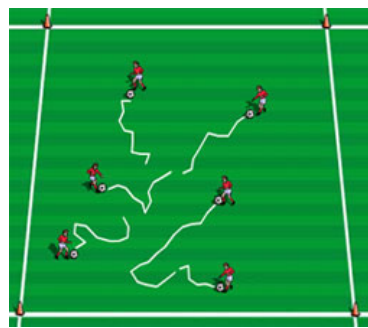
Tittel på denne treningsøkta

Føring og vending - Økt nr.2



OPPVARMING

Varighet: spillere - 10 min, målvakter - 10 min



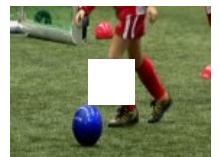
Sjef over ballen
Ballkontroll
Føre og vende i firkant
(For utespillere og målvakter)

Varighet 10 min

Organisering:
- Spillerne fører ballen fritt med "hele" foten i firkant. Når det er rom, utfører spiller en vending med ball.

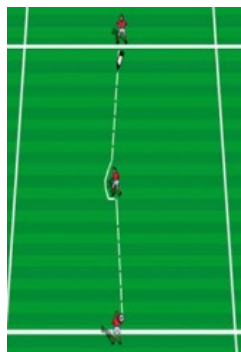
Læringsmomenter:
Innside, utside, såle, 90 og 180* vending. Begge bein. "Kutt-touch". Tempo etter vending.

Variasjoner:
- Spillere vender på signal
- Spillerne søker "motstander" og fører/vender inn i ledig rom



HOVEDDEL

Varighet: spillere - 65 min, målvakter - 65 min



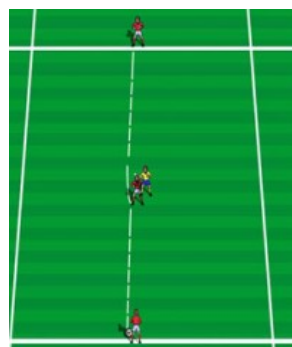
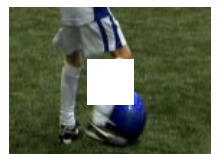
Spille med og mot
Pasningsspill - Ballkontroll
Mottak - vending - pasning
(For utespillere og målvakter)

Varighet 10 min

Organisering:
3 spillere på linje med 5-7 m mellomrom. Spiller A slår til B i midten, B vender og spiller til C. Deretter motsatt vei. Bytt plass etter litt tid.

Læringsmomenter:
- Lag god vinkel / skråstilling
- Orientering før mottak
- Vending med innside og utside.
- Slippe ball forbi uten touch
- Lavt tyngdepunkt.
- Tyngdeoverføring i forkant (finte).

Variasjoner:
- Ulike serv fra pasningsspillere;
- "Kameratpasning"
- Ulik kraft i pasningen, langs bakken og i lufta
- Spiller som skal motta ball beveger seg på kortsiden for å angi hvor han eller hun vil ha ballen. (Dette trigger fokus på orientering i forkant)



Spille med og mot
Pasningsspill - Ballkontroll
Mottak - vending - pasning med og uten motstand
(For utespillere og målvakter)

Varighet 10 min

Organisering:
4 spillere på linje. A slår opp til B, C passiv i ryggen på B. Spiller B vender opp og slår pasning til D. Deretter D til C, med B passiv i rygg, osv. Bytt plasser etter noe tid.

Læringsmomenter:
- Lag god vinkel / skråstilling
- Orientering før mottak.
- Vende foran motstander eller vende forbi i mottaket
- Vending med innside og utside.
- Slippe ball forbi uten touch
- Lavt tyngdepunkt.



INFORMASJON:

Oslo Fotballkrets



- » Aktivitetskalenderen 2015
- » C-lisens i Spania Høsten 2015
- » C-lisenskurs i Oslo høsten 2015
- » Trenerkoordinator-/utviklerkurs 17. - 18. oktober 2015
- » FLK 1 høsten 2015
- » FLK 2 høsten 2015



- Tyngdeoverføring i forkant (finte).

Instruksjonspunkter:

- Ulike serv fra pasningsspillere;
- "Kameratpasning"
- Ulik kraft i pasningen, langs bakken og i lufta
- Spiller som skal motta ball beveger seg på kortsiden for å angi hvor han eller hun vil ha ballen. (Dette trigger fokus på orientering i forkant)

Smålagsspill
Spill tre mot tre
3 mot 3 med keepere
 (For utespillere og målvakter)

Varighet 45 min

Organisering:

- Spill 3 mot 3 med 2 mål

Læringsmomenter:

- Se læringsmomenter tidligere i økta og fokuser på disse
- Velg læringsmomenter ut fra spillernes ferdighetsnivå
- Ha fokus på få læringsmomenter

Variasjoner:

- Varier banestørrelsen
- Minske/øke antall spillere
- Bruk av joker(e)



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



Scoringstrening
På mål
Trener server bak mål - først på ball
 (For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

Organisering:

- Trener setter i gang aktiviteten ved å kaste ballen inn på banen fra bak mål
- Spillerne står med ryggen til treneren på hver sin stolpe og skal få tak i ballen først for å kunne score mål.

Læringsmomenter:

- Komme først på ball
- Verne om ballen
- Føre/vende inn i ledig rom
- Avslutt så fort du har mulighet

Variasjoner:

- Differensier gjennom hvor og hvordan du som trener kaster ballen
- Varier ut fra ferdighetsnivå hvem som duellerer
- Varier start og utgangsposisjon for spillerne (feilvendt, sidevendt, rettvendt)



Bruk denne ferdiggjorte økta

[Legg denne treningsøkta inn i lagets kalender](#)

[FORRIGE](#)

[NESTE](#)

[TILBAKE](#)

[SKRIV UT](#)

Toppen av siden

**Nettbasert
treningsplattform
for fotball**

[Copyright](#)

[Betingelser for bruk](#)

[Personvern](#)

[Site map](#)

[Velg et annet språk / Choose another language](#)

[FAQ](#)

[Snarveismeny](#)

[Kontakt S2S](#)