

**Denne treningsøkta tilhører nivå 1 i utviklingsplan:
NFF's skoleringsplan for 6-12 år**

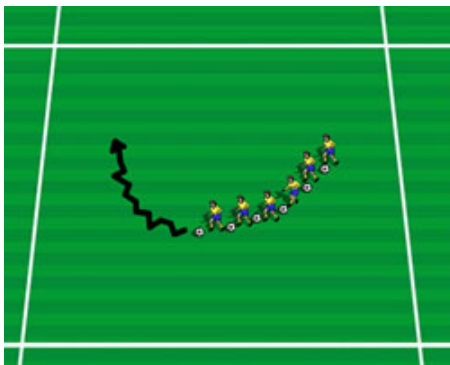
Tittel på nivået	6-8 år: 24 temabaserte treningsøkter - 60 min./økt
Aldersgruppe	6-8 år
Laget av	Norges Fotballforbund (Alpha)
Økt nummer	1 av 24
Total varighet	Spillere: 60 min Målvakter: 60 min

Tittel på denne treningsøkta

Føring/vending økt nr.1

OPPVARMING

Varighet: spillere - 25 min, målvakter - 25 min



Sjef over ballen

Leik

Hermegåsa

(For utespillere og målvakter)

Varighet 10 min

Organisering:

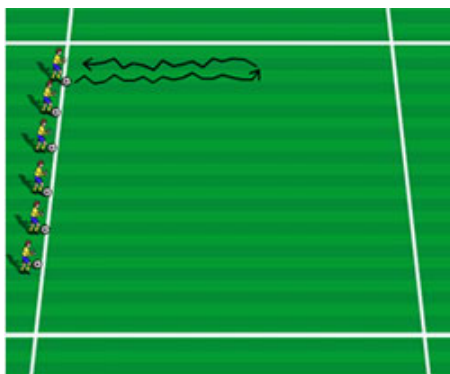
- Alle spillerne har en ball hver på en lang rekke
- Den som er først i køen dikterer hva de bak skal gjøre. På signal fra treneren eller etter en viss tid så går han eller hun som var foran bakerst og vi får en ny i front som de andre skal herme etter

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange touch nærme kropp
- Bruke begge bein
- Få opp blikket
- Varier tempo i føringa

Variasjoner:

- Trener kan oppfordre til å prøve på nye finter eller føringsteknikker slik at alle må utfordre seg selv på å prøve nye ting



Sjef over ballen

Ballkontroll

Føre og vende med ball

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

Organisering:

- Alle spillerne har en ball hver
- Spillerne skal føre ballen, enten til linje eller til de får signal fra treneren, før de vender og fører tilbake til der de startet

Læringsmomenter:

- Hvordan skal jeg vende
- Lavt tyngdepunkt - balanse
- Innlevelse
- Få ballkontroll kjapt etter vendinga
- Lek med touchen!

Variasjoner:

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags type vending, føring og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Varier tempo

HOVEDDEL

Varighet: spillere - 20 min, målvakter - 20 min

Spille med og mot

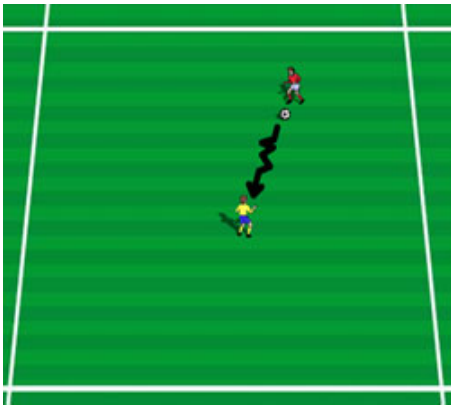
Fra 1:1 til overtallspill

1 mot 1 - føring over linje

(For utespillere og målvakter)

Varighet 20 min

Organisering:



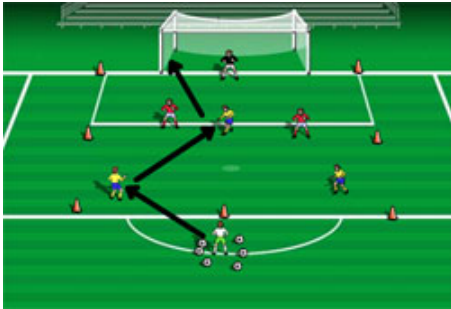
- 15x20m
- 1A (rød) starter med ballen og skal prøve å passere 1F (gul). 1A scorer ved å føre over linjen bak 1F, med kontroll. 1F skal hindre 1A i å klare dette.
- Når det blir scoring eller ballen går ut av spill starter det neste paret.
- Rollene byttes etter hver gang, den som var 1F blir 1A og motsatt

Læringsmomenter:

- Ballkontroll
- Bruke begge bein
- Innlevelse
- Bruke forskjellige deler av foten i føringen
- Hvordan velger jeg å passere motstander?

Variasjoner:

- Dersom 1F vinner ballen og blir 1A så kan han eller hun score ved å føre over motsatt linje, rollene blir altså byttet om under spillets gangs og man holder på til en scorer eller ballen går ut av spill
- Trener server

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