

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

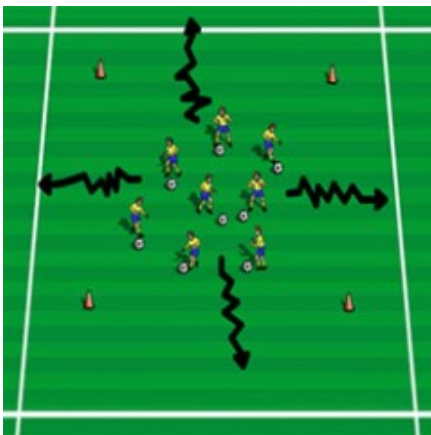
<b>Tittel på nivået</b>	6-8 år: 24 temabaserte treningsøkter - 60 min./økt
<b>Aldersgruppe</b>	6-8 år
<b>Laget av</b>	Norges Fotballforbund (Alpha)
<b>Økt nummer</b>	2 av 24
<b>Total varighet</b>	Spillere: 60 min Målvakter: 60 min

**Tittel på denne treningsøkta**

Føring/vending økt nr.2

**OPPVARMING**

**Varighet: spillere - 25 min, målvakter - 25 min**



**Sjef over ballen**  
**Leik**  
**Nord - øst - sør - vest**  
(For utespillere og målvakter)

**Varighet** 10 min

**Organisering:**

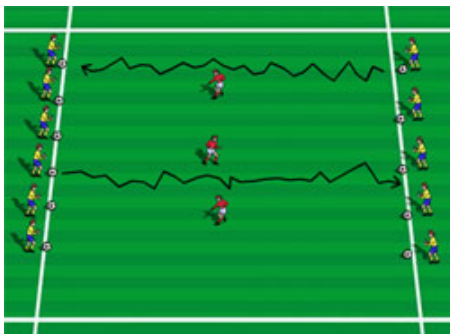
- Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område. Størrelse i forhold til antall
- Spillerne fører ballen rundt i firkanten og på trenerens signal fører spillerne ballen i den retning de skal

**Læringsmomenter:**

- Ballkontroll, mange berøringer
- Temposkifte når signalet kommer, hvordan fører jeg?
- Gjør den vendingen som er mest effektiv når signalet kommer
- Vet jeg hvor jeg skal?

**Variasjoner:**

- Trener gir instruksjoner rundt hva slags føringsteknikker og eventuelt en bestemt fot spillerne skal benytte
- Kall "retningen" med andre ord. Eks. fotballstadioner eller lignende
- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg



**Sjef over ballen**  
**Leik**  
**Krabba**  
(For utespillere og målvakter)

**Varighet** 15 min

**Organisering:**

- Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall.
- Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse sitter).
- På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbeland
- Mister man ballen blir man krabbe

**Læringsmomenter:**

- Hvor er det plass til å føre forbi?
- Ballkontroll, med mange touch nærme seg selv
- Hva slags vendinger bruker jeg oftest her, hvordan vender jeg da?
- Bruk begge bein

**Variasjoner:**

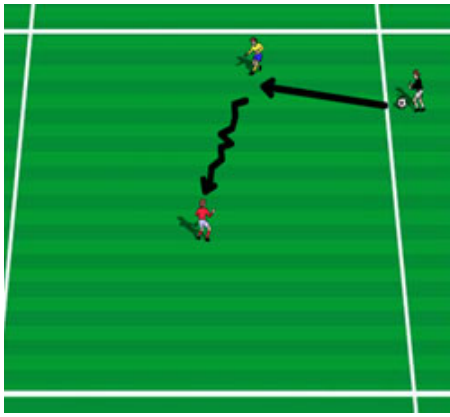
- Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg

**HOVEDDEL**

**Varighet: spillere - 20 min, målvakter - 20 min**

**Spille med og mot**  
**Fra 1:1 til overtallsspill**  
**1 mot 1 med ulike server fra trener**  
(For utespillere og målvakter)

**Varighet** 20 min

**Organisering:**

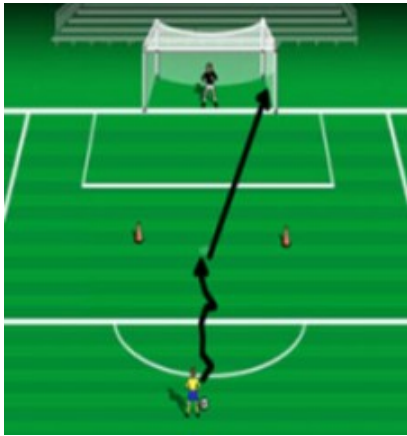
- 15x20m
- 1 mot 1 øvelse
- Trener server i gang øvelsen og 1A skal føre over linje.
- 1F starter i ulike posisjoner, både på rett side og feil side
- Når det blir scoring eller ballen går ut av spill starter det neste parett.
- Rollene byttes etter hver gang, den som var 1F blir 1A og motsatt

**Læringsmomenter:**

- 1F kjapt i press!
- Hindre mål hvis man er på feil side
- Vinne ball – offensiv hvis vi har god kontroll!!

**Variasjoner:**

- Varier banestørrelse
- 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

**AVSLUTNING****Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min****Scoringstrening****På mål****Føring og avslutning**

(For utespillere og målvakter)

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

- Alle spillerne har en ball hver
- 1A fører ballen mot mål med mange berøringer og skal avslutte før han eller hun kommer til et punkt eller linje
- Unngå kø og kjør denne øvelsen på flere mål samtidig!

**Læringsmomenter:**

- Føre med kontroll frem til linje og avslutte
- Prøv forskjellige typer føringer i forskjellige tempo, lek med touchen, vi har ikke press

**Variasjoner:**

- Legge inn passiv motstand fra forskjellige vinkler
- Variere avstanden til mål