

**Denne treningsøkta tilhører nivå 2 i utviklingsplan:
NFF's skoleringsplan for 6-12 år**

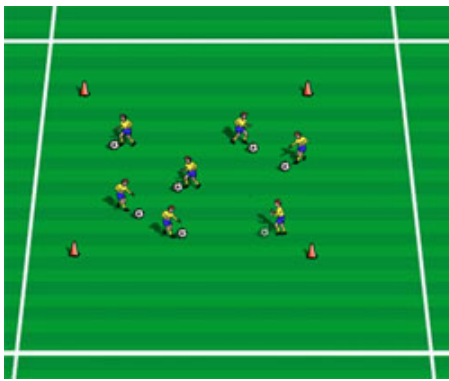
Tittel på nivået	9-10 år: 24 temabaserte treningsøkter - 90 min./økt
Aldersgruppe	9-10 år
Laget av	Norges Fotballforbund (Alpha)
Økt nummer	2 av 24
Total varighet	Spillere: 90 min Målvakter: 90 min

Tittel på denne treningsøkta

Føre-vende - Økt nr.2

OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



Sjef over ballen
Ballkontroll
Vende på signal
(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min

Organisering:

- Alle spillerne med en ball hver innenfor en firkant (ut i fra antall)
- Trener knytter eksempelvis tall 1,2,3,4 til bestemte typer vendinger
- Spillerne fører ballen kontrollert rundt og på signal fra trener så vender man

Læringsmomenter:

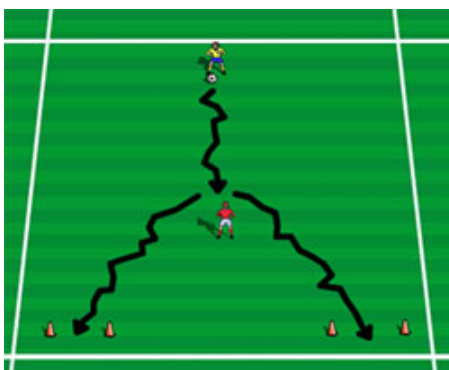
- Orientering - vet jeg hva som er rundt meg?
- Tett ballkontroll hele veien, mange berøringer
- Tempo ut av vendinga

Variasjoner:

- Lag firkanten større/mindre
- Ha flere spillere på trangere områder

HOVEDDEL

Varighet: spillere - 60 min, målvakter - 60 min



Spille med og mot
Fra 1:1 til overtallsspill
1 mot 1 - scoring gjennom porter på sidene
(For utespillere og målvakter)

Varighet 20 min

Organisering:

- Vi jobber innenfor et rektangel på ca 10x15 meter.
- 1A starter med ball og skal passere 1F. Scoring ved å føre ballen kontrollert gjennom port

Læringsmomenter:

- Utfordre med tempo
- Bestemt i valg av finte
- Lavt tyngdepunkt

Variasjoner:

- Differensiering: Tilpass banestørrelse i forhold til utfordringer, lag både større og mindre.
- Trener kan serve og dermed sette større krav til 1A sine valg og handlinger

Smålagsspill

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

Varighet 40 min

Organisering:

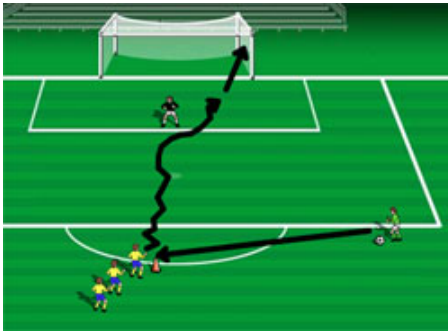
- Spill 3 mot 3 med 2 mål

**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****Avslutninger mot keeper**

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min**Organisering:**

- Treneren står med alle ballene
- Spilleren først i køen får ball fra trener, tar med mot mål og avslutter
- Etter avslutningen hentes ballen og man stiller seg bakerst i køen igjen

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, mange touch nærme kropp
- Lavt tyngdepunkt
- Hvordan fører jeg ballen i forhold til at jeg skal avslutte?

Variasjoner:

- Varier avstand til mål
- Varier hvordan du som trener server ballen, differensier