



Trenerveileder

Spillere 6-7 år

Innhold

- Vinnermentalitet
- Fotballferdigheter
- Fotballfysiologi
- Trenerteamets utfordring og ansvar
- Eksempler på treningsøkter
- Retningslinjer for spill på trening og kamp
- Retningslinjer for differensiering

Som trener for aldersgruppen 6-7 år er du en svært viktig ressursperson for klubben. Trenerguiden er et tilleggsdokument til sportsplanen. Trenerveilederen gir en kortfattet beskrivelse av det fotballfaglige utgangspunktet som ligger til grunn for innholdet i sportsplanen. Videre gir den korte men konkrete eksempler på hvordan du som trener kan planlegge aktivitet for aldersgruppen 6-7 år med sikte mot å bidra til positiv utvikling av spillernes mentalitet, fotballferdigheter og fysiologiske ressurser. Tre viktige elementer du som trener må jobbe parallelt med for at spillerne skal komme ett steg nærmere en utnyttelse av sitt eget potensial som fotballspiller.

Fotballsparkere kjennetegnes ved mangelfulle taktiske og tekniske egenskaper som muliggjør konstruktive, kreative, og utviklende handlingsvalg. Valget blir da altfor ofte "blinde" spark uten en klar intensjon.

Fotballspillere har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg til beste for eget lag når de spiller. Spillerne beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å skape rom for seg selv og hverandre. Bevegelsen gir ballfører flere alternative handlingsvalg. Som ballførere har fotballspillere individuelle ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre den ønskede teknikken som kreves for det beste valget med kvalitet og presisjon. Fotballspillere har mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. Kort sagt gode spillere som spiller med hverandre og som har selvtillitt og mentalitet til å tørre.



Fotballfaglig utgangspunkt

Hva kjennetegner de beste spillerne?



Mentalitet

Stort engasjement
Presterer ofte på beste nivå
Har "vinneskalle"

Fysiologisk

Atlet med fysiologisk
spisskompetanse ut fra sine
genetiske forutsetninger



Handlingsvalg

Er i forkant
Ser alltid ut til å ha god tid
Tar hurtig de riktige valgene
Genialt – men ofte enkelt

Teknisk

Bredt repertoar
Spisskompetanse ut fra rolle
Høy treffprosent

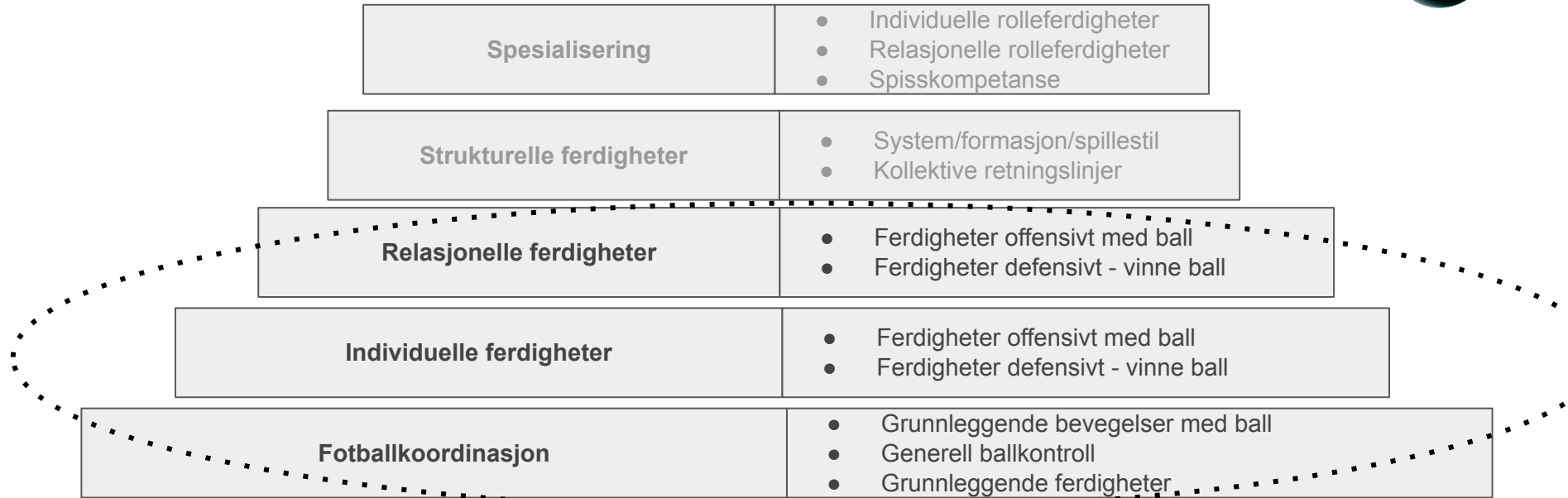
**De har stor handlingsfleksibilitet
i spillsituasjonen**

Vinnermentalitet



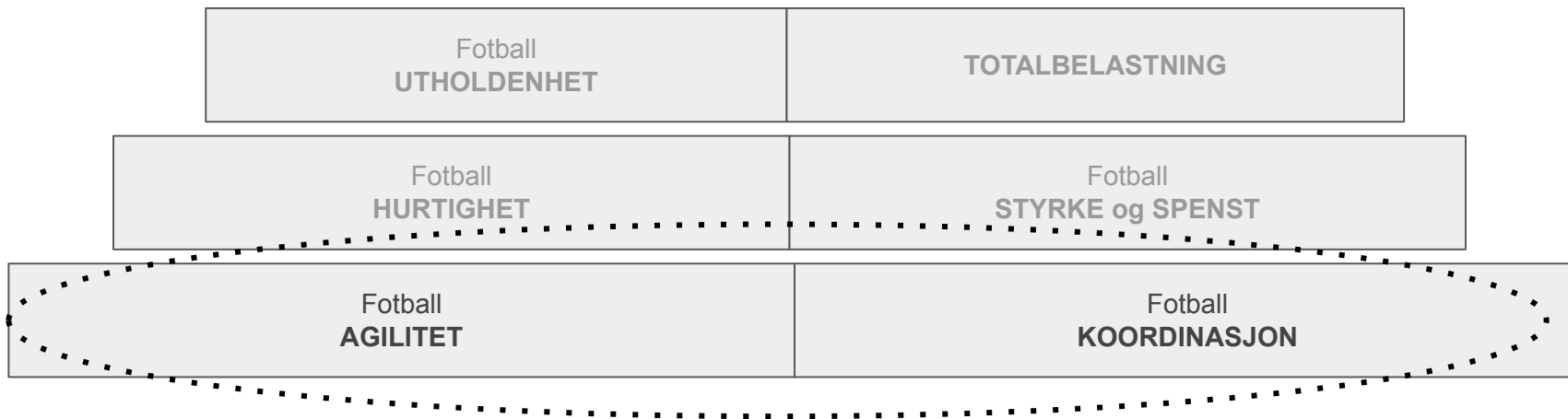
For aldersgruppen 6-7 år er trenerens arbeid med å utvikle spillerens vinnermentalitet på et grunnleggende nivå. Fokus rettes mot å stimulere spillernes lidenskap for fotball, selvtillit og holdninger. Trenerne for aldersgruppen 6-7 år er de første spillerne møter i fotballen og er ofte avgjørende for hvorvidt spillerne vil trives godt på trening og bli glade i å spille fotball (Utvikle lidenskap). Treneren har derfor et stort ansvar for å bidra til at spillerne opplever at de lykkes på fotball-treningene (Selvbilde & Selvtillit). Gi derfor mye ros når spillerne lykkes. Til sist har trenerne for aldersklassen 6-7 år en avgjørende rolle i forhold til å lære spillerne opp i hva det vil si å være på trening (Verdier og Holdninger). Forsøk å hold et godt humør på trening, men lag tydelige adferdsregler. Møt forberedt på trening med hensyn til hva du ønsker å få fram og hvordan du skal ordlegge deg. Sørg for god struktur og disiplinert gjennomføring av øktene. Å lære spillerne hvordan de skal opptre på trening er et godt utgangspunkt for videre påvirkning av spillernes mentalitet i senere aldersklasser.

Fotballferdigheter



For aldersgruppen 6-7 år bør treneren arbeide målrettet og systematisk med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar. En årsplan med tilhørende periodeplaner hvor man sikrer at spillerne får god skoleing i de grunnleggende ferdighetene og mulighet til å øve disse i fornuftige spillvarianter er å foretrekke. Et minstekrav er å sørge for nok aktivitet med ball på fellestreningene og samtidig stimulere til mer egenaktivitet. Bruk tid under første halvdel av øktene til å gjennomføre øvelser som stimulerer øye-fot ko-ordinasjonen. Spillerne i aldersgruppen 6-7 år skal introduseres for grunnleggende teknikker i kategoriene føring, 1.touch/medtak, pasninger, vendinger og skudd. Velg et av disse temaene som inngang til hver økt og legg vekt på betydningen av konsentrasjon under treningen. Velg 1 eller 2 øvelser hvor du jobber med temaet for økten. Bruk få og enkle instruksjonsmomenter og vis gode øvingsbilder på hver øvelse. Spill minimum 40 minutter.

Fotballfysiologi



For aldersgruppen 6-7 skal trenerens arbeid med å utvikle spillernes fotballfysiologi ligge på et grunnleggende nivå. Spillerne har ulike genetiske forutsetninger med tanke på å utvikle de fysiologiske ressursene sine. I tillegg er det inntil ett år aldersforskjell på spillerne i gruppen. Fokus for det fysiologiske arbeidet i denne aldersklassen rettes mot å stimulere spillernes fotballagilitet og fotballkoordinasjon. Fotballagilitet er raske, kvikke og smidige bevegelser med og uten ball. Denne kan trenes ved å inkludere øvelser som stiller krav til raske retningsforandringer. Øvelser med små korte spurter med retningsforandringer er nyttige. Sistnevnte kan gjennomføres både med og uten ball. Fotballkoordinasjon trenes ved å inkludere øvelser som stimulerer balanse, rytme og øye-fot koordinative ferdigheter. Kjegleløyper og øvelser hvor ballen må kontrolleres fra luften før den spilles videre er enkle men svært nyttige virkemidler for å øve disse ferdighetene. Å utfordre spillerne i aldersgruppen 6-7 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon gir et godt utgangspunkt for det fysiologiske arbeidet som naturlig intensiveres i senere aldersklasser.



Trenernes utfordringer og ansvar

Vinnermentalitet

- Tydeliggjøre krav til adferd på trening
- Jobbe med disiplin og gruppedynamikk
- Stimulere spillerne til å trene på fritiden
- Gi gode og konkrete tips til egenaktivitet
- Gi fortjent ros når spillere viser framgang
- Gi positive tilbakemeldinger under økta
- Skape opplevelser av å lykkes på trening

Fotballferdigheter

- Tilrettelegge for treninger med mye ballkontakt
- Velg ett tema for hver økt og benytt en eller to øvelser til å trene på øktes tema
- Stille krav til konsentrasjon under øvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet på små flater med mye ballkontakt pr spiller
- Gi spillerne positive tilbakemeldinger når de lykkes under øvelser og i spill

Fotballfysiologi

- Fotball - Koordinasjon
- Fotball - Agilitet
- Øvelser på fellesøkter
- Fotball – Hurtighet
- Fotball – Utholdenhet
- Fotball – Styrke & Spenst
- Elementær påvirkning gjennom spill



Trenerens utfordringer og ansvar

Situasjon

- ❖ Stor aktivitetstrang / Kort konsentrasjonstid :
- ❖ Aggresjon rettes mot kamerater :
- ❖ Koordinasjonsevnen utvikles :
- ❖ Idealer og forbilder står sentralt :
- ❖ Tar verbal instruksjon dårlig :
- ❖ Følsom for kritikk :

→ Konsekvens for trener

- Sørg for strukturert gjennomføring av øktene
- Lag adferdsregler og følg opp
- Tren mye med ball
- Fortell at disse har trent mye fra de var 6-7 år
- Vis gode øvingsbilder
- Gi mye ros, - vær varsom med kritikk

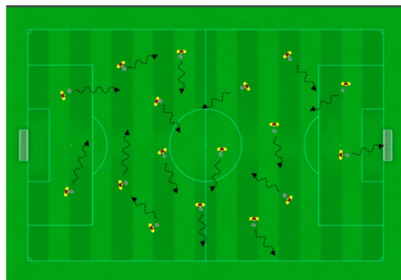
MÅL FOR TRENING SARBEIDET MED ALDERSGRUPPEN

- Skape en trygg og en god sosial arena for spillerne
- Skape faste rammer for gjennomføringen av treningsøkta
- Skape elementære samværsregler – Høflighet / Disiplin
- Gjenta ofte AT DU MÅ TRENE MYE for å bli en god fotballspiller og stimuler til egenaktivitet



Eksempler på gjennomføring av økt

● Freely



Specific Objective(s)

Warm up
Skills learning
Ball Mastery

Description and methodological organization

- Players with one ball each (or 2 and 2 with 1 ball)
- RWB freely
- At the Coach signal, do a skill and/or ball mastery, following the coach example

10 min



time

16



number

20x30



space

● 1V1 2V2 goals facing out



Specific Objective(s)

1v1 attacking and defending

Description and methodological organization

Yellow player start getting a touch in the ball and pass to the red player.
It's possible to score in any goal.

If the yellow players gets the ball he also can score in any goal

The same as above but 2v2 and 3v3

20



time

16



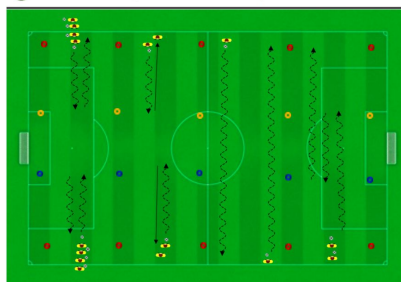
number

30x25



space

● The Grid (Coerver Box)



Specific Objective(s)

The Grid (Coerver Box)
Organization and dynamic to the Skills learning

Description and methodological organization

- 1 group per row (max 4+4 players per row)
- All the players with ball
- Run with the ball (RWB) until the first line of cones (blue or yellow), stop the ball and run back
- RWB using the right foot
- RWB using the left foot
- RWB Toe tapping
- RWB rolling the ball right/left foot
- RWB cutting with outside and inside foot
- RWB and pass back
- RWB, pass back and run to the opposite group
- RWB all along the raw
- RWB all along the raw doing the skill

10 min



time

24



number

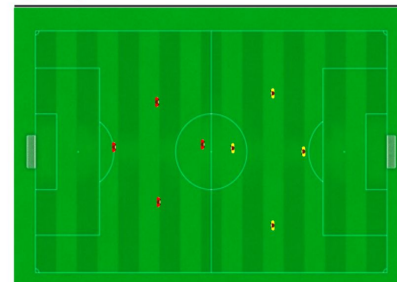
15x20 -

20x24



space

● Play



Specific Objective(s)

Street Football
Free Play

Description and methodological organization

The point is to let the players play for fun within the rules and stimulate them to use the skills on the game situation

20



time

12



number



space

Observations/balance

Age 6	Age 7	Age 8	Age 9-10	Age 11-12
<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut <p>1v0 – 1v1- 1v1+1 – 2v2 2v2+1 3v3</p>	<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick - The Low wave - The Cookie <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut - The U Turn - Inside/Outside Twist Off <p>1v1 – 1v1+1 – 2v1 2v2+1 3v3+1 4v4 4v4+1 5v5</p>	<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick - The Low wave - The Cookie <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut - The U Turn - Inside/Outside Twist Off <p>Feints</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step - Step Over <p>1v1 – 2v1 – 2v2+1 - 2v2 3v3+1 4v4 4v4+1 5v5</p>	<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick - The Low wave - The Cookie <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut - The U Turn - Inside/Outside Twist Off <p>Feints</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step - Step Over - The Righth Chop - Scissors <p>Mirror Moves</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step Double Side Step - Step Over Slap Step Over - Step Over Slap Step Over <p>1v1 – 2v1 – 2v2+1 – 2v2 – 3v3+1 - 3v3 4v4 – 4v4+1 – 5v5</p>	<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick - The Low wave - The Cookie <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut - The U Turn - Inside/Outside Twist Off <p>Feints</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step - Step Over - The Righth Chop - Scissors <p>Mirror Moves</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step Double Side Step - Step Over Slap Step Over - Drag Push Drag Scissors - Right Chop Double Chop <p>1v1 – 2v1 – 2v2 – 3v2 – 3v3 – 3v3+1 4v4 – 4v4+1 – 5v5 – 5v5+1. – 6v6</p>
<p>Utvikling av tekniske fotballferdigheter (Coerver)</p>				



Treningsøkta 6-7 år

- Oppvarming (motorisk/teknisk - lek)
 - Hoveddel (teknisk, taktisk, 1v1, spill minimum 30 min)
 - Avslutning (skudd, stafetter, fysisk med ball)
-
- Ferdiglagde treningsøker
 - Forslag til øvelser for denne aldersgruppen

[Treningsøkta - NFF](#)



RETNINGSLINJER FOR SPILL PÅ TRENING OG KAMP

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Keeper skal kaste ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Prøv å sentre til hverandre
- Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar)

ENKLE INSTRUKSJONER SOM KAN BENYTTES

- "Kast ballen til en av backene" og "Sett i gang kort"
- "Tørr å spille bakfra", "Inviter" og "Vil ha ballen i beina"
- OFFENSIVT: "Vis oss", "Vil ha ballen i beina" og "Vær med framover"
- DEFENSIVT "Løp hjemover" og "Vær med i forsvar"

I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. de enkle retningslinjene over bør i så måte benyttes. spillere som tidlig lærer seg å invitere til spill, fordi de ønsker og tørr å bruke ballen, får et godt utgangspunkt. samtidig kan spillerne i denne aldersgruppen få et begynnende forhold til prinsippet bevegelse, gjennom å lære seg å jobbe begge veier når de spiller.



RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING

Differensiering er forskjellsbehandling av spillerne i positiv forstand.

I praksis innebærer differensiering å tilpasse aktiviteten med utgangspunkt i enkeltspillernes ferdighetsmessige ståsted.

Hensikten med differensiering er å gi alle spillerne både utfordringer og mestringsopplevelser på fotballtreningene.

Differensiering kan gjennomføres på tre ulike måter:

1. Differensiering gjennom tilpasninger i TRENINGSØKTA
2. Differensiering gjennom TILPASSET KAMPARENA
3. Differensiering gjennom HOSPITERING

For aldersgruppen 6-7 år skal nr 1 benyttes. Nr 2 kan benyttes. Nr 3 Hospitering benyttes ikke i denne aldersgruppen.

Eksempler på differensiering i økta

Spill :

Eks: 18 spillere på trening. Del gruppen i 3 (6 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted. Lag 3 lag av 3 i hver gruppe og la disse spille mot hverandre på treningen.

PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.

Skuddtrening

Spillere har hver sin ball og spiller ballen fram til trener/forelder som tilrettelegger.

Nybegynneren må få lov til:

- å skyte på en ball som ligger stille
- ha god tid på tilløpet på en ball som kommer sakte rullende mot
- å få den på godfoten

De som mestrer dette må få:

- ballen fra siden der godfoten er
- ballen fra motsatt side
- gradvis dårligere tid (hardere pasning)

Pasningstrening

Eks: 18 spillere på trening. Del gruppen i 3 (6 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Organiser 2 pasningsøvelser. En lett og en vanskeligere.

Alle gruppene er en gang innom den vanskelig øvelsen, men gruppen med de beste spillerne er her lengre enn de andre.



Retningslinjer for trenere/ledere

Som trener og leder i barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Lillestrøm. alle som innehar disse rollene i klubben har et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen.

1. Alle spillerne er like mye verdt.
2. Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang.
3. Vis respekt for klubbens retningslinjer
4. Tilrettelegg for et trygt miljø
5. Hils alltid på motstandrens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
6. Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
7. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god.
8. Respekter alltid avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
9. Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
10. Vær et forbilde for barna med tanke på atferd overfor dommeren.



Retningslinjer for spillere

1. Ta godt vare på dine medspillere og inkluderer nye lagkamerater.
2. Unngå stygt spill og fi lming.
3. Skap trygghet og god lagånd på banen.
4. Å trene og spille kamper med godt humør.
5. Å behandle motstanderne med respekt.
6. Å hjelpe skadet spiller uansett lag.
7. Å takke motstanderen etter kampen.
8. Å ikke kjefte på andre spillere eller dommeren.

Retningslinjer for Foreldre

Som foreldre på Lillestrøm lag har vi et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen og etterfølge **FORELDREVETTREGLENE** fra NFF.