



Hasle/Lørens Fotball 5-åringar Jeg og ballen!

Velkommen til Hasle/Lørens fotballskole! På dette nivået ønskes ledere som kan organisere barna på en vennlig og tydelig måte. Treningen skal først og fremst være lystbetont.

Organisering: Del 5-åringene i egne gutte- og jentegrupper på 12-15 spillere.

Hasle-Løren skal lage gode fotballspillere som tar selvstendige valg!

Aktivitet: 1 trening ute i uka fra april/mai til uke 40. 1 trening inne i vinterhalvåret.

Gjennom lek, moro, spill og mest mulig ballkontakt skal Hasle/Lørens fotballskole gi barna en positiv opplevelse.

Pedagogikk:

- Alle må oppleve mestring.
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt hver trening!
- Send alltid barna hjem med et hyggelig ord.

Vi vil at alle barna skal glede seg til neste gang!

Trenertips:

- Sett opp kjeglene før barna samles, og ha neste øvelse klar.
- 50 % av tiden skal være spill.
- For å samle spillerne; Tell ned fra 10!
- Ikke legg lista for høyt, husk at dette er for noen første gang i sparker en ball

Disiplin:

Innfør NIFs barneregler i gruppa.

Innføring av ferdigheter

Tekniske: Bli venn med ballen. Kunne føre ballen med begge bein.

Taktiske: Lære grunnleggende regler



Hasle/Løren IL FOTBALL 5-åringer

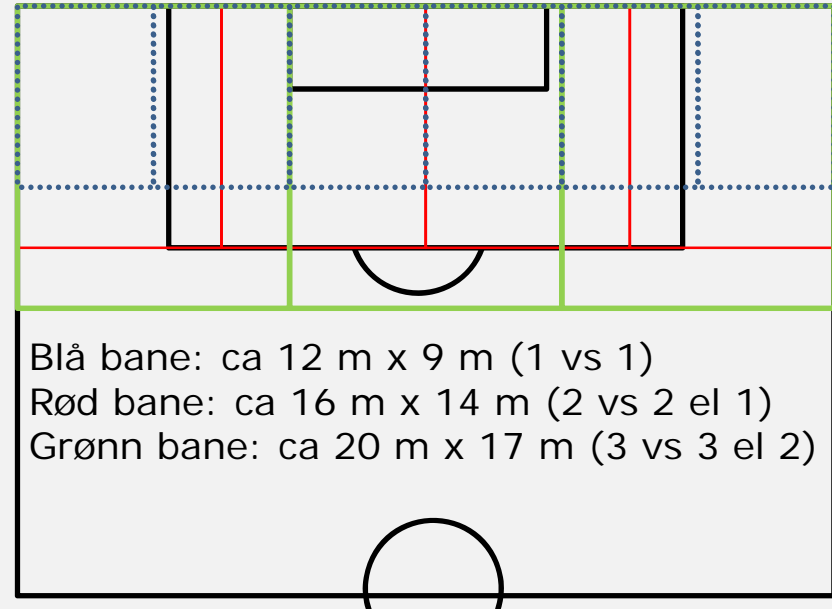
Oppvarming/deløvelser (50 %)

Fartsleken
Kroppsleken
«Bli kjent med ballen»
Hermegåsa
Koordinasjon
Monsterleken
Kjegleskog
Krabbeleken

Spilldel:

Sett opp et eller to mål på hver side av banen (to bredt på hver sin side).
maks 3 mot 3. Gjerne to mot to.
Hvis stort mål tilgjengelig, kan begge lag spille mot dette med voksen i mål.
Prøv å legge til rette for mange mål
Bruk innspark eller innkast. Hovedfokuset er at det skal være mest mulig aktivitet.
La de spille å ha det gøy uten for mange avbrudd i spillet.
Differensier dersom du finner det fornuftig, slik at alle opplever mestring på trening.
Ingen er keeper på små mål.

Spilldel (50 %)



Blå bane: ca 12 m x 9 m (1 vs 1)
Rød bane: ca 16 m x 14 m (2 vs 2 el 1)
Grønn bane: ca 20 m x 17 m (3 vs 3 el 2)

Oppsett brukes til mange ulike tema:

1 mot 1: Komme forbi eller stoppe angriper
2 mot 2 el 1: Utfordre med ball, skape rom uten.
Lage 2 mot 1 situasjoner
3 mot 3 el 2:

Ca. hver 3. uke: Spille 5 mot 5 med keeper på Kampbanestørrelse. Spille med klare regler:
Innkast, utkast fra keeper til nærmeste back, presshøyde, klareringsforbud, fair play
Coache på periodens tema



Hasle/Løren FOTBALL 6-åringer Jeg og ballen!

Velkommen til 2. året på fotballskolen! Ønsker fortsatt ledere som kan organisere barna på en vennlig og tydelig måte. I år vil barna bli utfordret på ulike ferdigheter og ikke minst kamper!

Organisering: årskullet trener samlet. Del opp tilmålt område i tre-fire stasjoner. To spillstasjoner, en-to lek/øvelsesstasjoner. Differensier etter beste evne, men ikke lag «faste grupper».

Hasle-Løren skal lage gode fotballspillere som tar selvstendige valg!

Aktivitet: 1 trening ute fra april/mai, og 1 trening inne i vinterhalvåret. Deltagelse i Lille Tøyens microserie + Hasle/Lørens Bendit cup. Utover det deltagelse i cuper etter eget ønske. 3 mot 3 cuper anbefales!

Kamper:

- Klareringsforbud
- Sett i gang langs bakken fra keeper
- Oppfordre spillerne til å ta egne valg.
- Lik spilletid på alle

Pedagogikk:

- Differensier i trening! Alle må oppleve mestring.
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt hver trening! Send alltid barna hjem med et hyggelig ord.
- Vi vil alle barna skal glede seg til neste gang!

Trenertips:

- Sett opp kjeglene før barna samles, og ha neste øvelse klar.
- Planlegg hvem trener som gjør hva.
- 50 % av tiden skal være spill.
- For å samle spillerne; Tell ned fra 10!

Disiplin:

Innfør NIFs barneregler i gruppa.

Innføring av ferdigheter

Tekniske: Såle- innside- og utsidevendinger. Overstegs- og tofotsfinte. Innsidepasning med begge bein.

Taktiske: Orientering på banen. Hva ønsker jeg å gjøre med ballen, sentre, dribble eller skyte?



Hasle/Løren IL FOTBALL 6-åringer

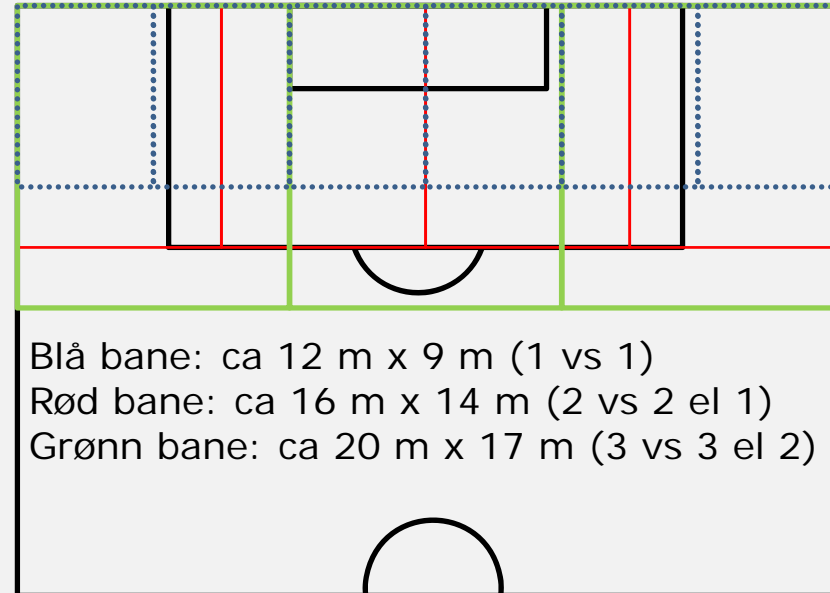
Oppvarming/deløvelser (50 %)

Nummerleken
Bytteleken
Koordinasjonsøvelser
Kroppsleken
Monsterleken
Fartsleken
«Pass deg for jegeren»
Kjegleskog
«Bli kjent med ballen»
Vendinger: innside, utside og sålevending
Finter: overstegsfinte og tofotsfinte

Spillstasjoner:

Sett opp et eller to mål på hver side av banen (to bredt på hver sin side).
Maks 3 mot 3. Gjerne to mot to.
Hvis stort mål tilgjengelig, kan begge lag spille mot dette med voksen i mål.
Prøv å legge til rette for mange mål
Bruk innspark eller innkast. Hovedfokuset er at det skal være mest mulig aktivitet.
La de spille å ha det gøy uten for mange avbrudd i spillet.
Differensier dersom du finner det fornuftig, slik at alle opplever mestring..
Ingen er keeper på små mål.

Spilldel (50 %)



Blå bane: ca 12 m x 9 m (1 vs 1)

Rød bane: ca 16 m x 14 m (2 vs 2 el 1)

Grønn bane: ca 20 m x 17 m (3 vs 3 el 2)

Oppsett brukes til mange ulike tema:

1 mot 1: Komme forbi eller stoppe angriper

2 mot 2 el 1: Utfordre med ball, skape rom uten.

Lage 2 mot 1 situasjoner,

3 mot 3 el 2:

Ca. hver 3. uke: Spille 5 mot 5 med keeper på

Kampbanestørrelse. Spille med klare regler:

Innkast, utkast fra keeper til nærmeste back,

presshøyde, klareringsforbud, fair play

Coache på periodens tema



Hasle/Løren IL FOTBALL 7-åringer

Jeg og ballen!

Velkommen til 3. året på fotballskolen! Ønsker fortsatt ledere som kan organisere barna på en vennlig og tydelig måte. I år vil barna bli utfordret på ulike ferdigheter og ikke minst kamper!

Organisering: årskullet trener samlet. Del opp tilmålt område i tre-fire stasjoner. To spillstasjoner, en-to lek/øvelsesstasjoner. Differensier etter beste evne, men ikke lag «faste grupper».

Hasle-Løren skal lage gode fotballspillere som tar selvstendige valg!

Aktivitet: 1-2 treninger ute fra april/mai, og 1-2 treninger inne i vinterhalvåret.

Deltagelse i Lille Tøyens microserie + Hasle/Lørens Bendit cup. Utover det deltagelse i cuper etter eget ønske. 3 mot 3 cuper anbefales!

Kamper:

- Klareringsforbud
- Sett i gang langs bakken fra keeper
- Oppfordre spillerne til å ta egne valg.
- Lik spilletid på alle

Pedagogikk:

- Differensier i trening! Alle må oppleve mestring.
- Øv deg på å gi ros til hver enkelt hver trening! Send alltid barna hjem med et hyggelig ord.
- Vi vil alle barna skal glede seg til neste gang!

Trenertips:

- Sett opp kjeglene før barna samles, og ha neste øvelse klar.
- Planlegg hvem trener som gjør hva.
- 50 % av tiden skal være spill.
- For å samle spillerne; Tell ned fra 10!

Disiplin:

Innfør NIFs barneregler i gruppa.

Innføring av ferdigheter

Tekniske: Creuffvending, skuddfinte. Skudd med begge bein..

Taktiske: Lære å spille kameraten god. Alltid trygg med ballen.



Hasle/Løren IL FOTBALL 7-åringer

Oppvarming/deløvelser (50 %)

Nummerleken

Bytteleken

Koordinasjon

Monsterleken

Fartsleken

«Pass deg for jegeren»

«Bli kjent med ballen»

Kongen av ringen

Vendinger: innside, utside og sålevending (repetisjon fra i fjor)

Ny: Creuffvending

Finter: overstegefsfinte og tofotsfinte (repetisjon fra i fjor)

Ny: skuddfinte

Spillstasjoner:

Sett opp et eller to mål på hver side av banen (to bredt på hver sin side).

maks 3 mot 3. Gjerne to mot to.

Hvis stort mål tilgjengelig, kan begge lag spille mot dette med voksen i mål.

Prøv å legge til rette for mange mål

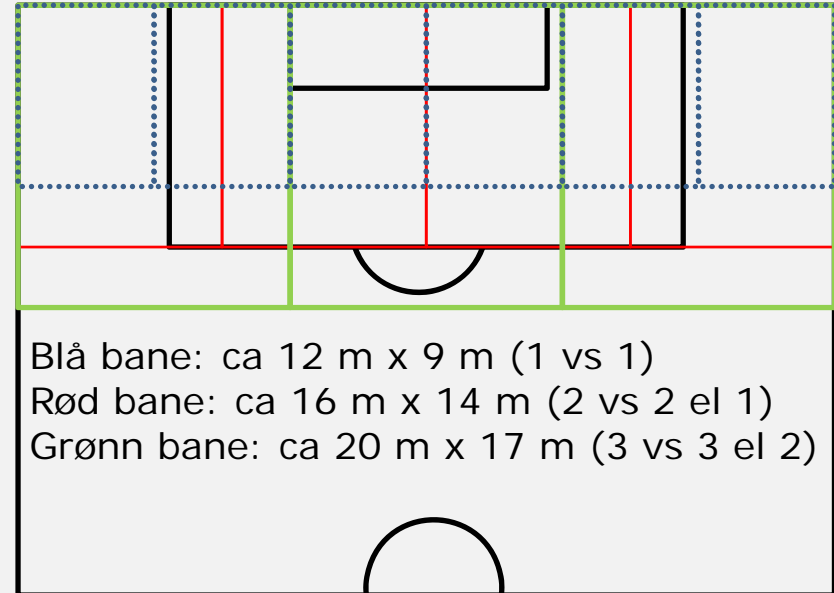
Bruk innspark eller innkast. Hovedfokuset er at det skal være mest mulig aktivitet.

La de spille å ha det gøy uten for mange avbrudd i spillet.

Differensier dersom du finner det fornuftig, slik at alle opplever mestring på trening.

Ingen er keeper på små mål.

Spilldel (50 %)



Blå bane: ca 12 m x 9 m (1 vs 1)

Rød bane: ca 16 m x 14 m (2 vs 2 el 1)

Grønn bane: ca 20 m x 17 m (3 vs 3 el 2)

Oppsett brukes til mange ulike tema:

1 mot 1: Komme forbi eller stoppe angriper

2 mot 2 el 1: Utfordre med ball, skape rom uten.

Lage 2 mot 1 situasjoner, overlapp

3 mot 3 el 2: