



Hasle-Løren IL FOTBALL 8-åringer

Kameraten min og meg

Velkommen til 1. året etter fotballskolen! Ønsker fortsatt ledere som kan organisere barna på en vennlig og tydelig måte.

Organisering: årskullet trener samlet. Differensier etter beste evne, men ikke lag «faste grupper».

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

Aktivitet: 2 treninger ute hele året, og 1-2 treninger inne i vinterhalvåret. Deltagelse i kretsens serie + Hasle/Lørens Bendit cup. Utover det deltagelse i cuper etter eget ønske.

Kamper:

Klareringsforbud

Sett i gang langs bakken fra keeper

Oppfordre spillerne til å ta egne valg.

Lik spilletid på alle

Vi skal utvikle fotballspillerne, ikke vinne kamper for enhver pris.

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 at alle barna skal glede seg til neste gang!

Trenertips:

Bestem deg for et tema for treningen. Bruk øvelser for å få frem temaet. Bruk ball når du har banetid. Sett opp kjeglene før barna samles, og ha neste øvelse klar. Øvelsene bør være spille med, eller spille mot (se øvelsesbank). 50 % av tiden skal være spill. Korte drikkepauser. For å samle spillerne; Tell ned fra 10!

Disiplin:

Innfør NIFs barneregler i gruppa.

Innføring av ferdigheter

Tekniske: Utside- og volleypasninger , mottak

Taktiske: Førsteangriper og førsteforsvarer



Hasle-Løren IL FOTBALL 8-åringer

Oppvarming/deløvelser (50 %)

Fotball og fotballbevegelser er aktiviteten. Fortsatt fokus på individuell teknikk med ball, men også innføring av pasninger. Leken oppvarming Ferdighetsøvelse(r.) Alltid (smålags)spill (max 4+keeper på et lag).

"King of the ring"

Slalom-, vendings- og finteløype (kan også brukes som stafett, men da som deløvelse)

Firkant

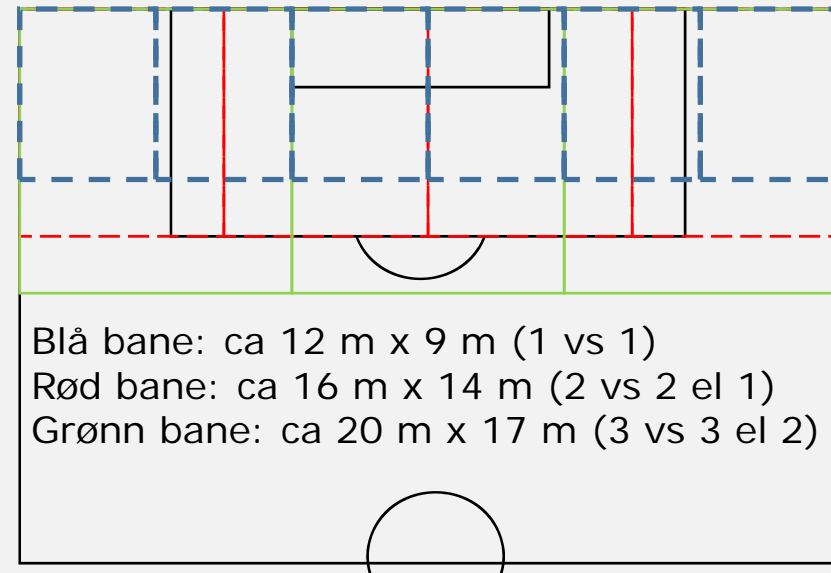
Korridor

Posessionspill 6 mot 3

"Teknisk oppvarming" (2 løper, 2 er vegger for innsidepasninger, volleypasninger, brystnedtak med pasning, headinger)

Pasningssirkel

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 9-åringer

Kameraten min og meg

Velkommen til 2. året etter fotballskolen! Nå er guttene begynt å bli varme i trøya, og fokuset øker på å gjøre kameraten vår god. Ønsker fortsatt ledere som kan organisere barna på en vennlig og tydelig måte.

Organisering: årskullet trener samlet. Differensier etter beste evne, men ikke lag «faste grupper».

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

Aktivitet: 2 treninger ute hele året, og 1-2 treninger inne i vinterhalvåret. Deltagelse i kretsens serie + Hasle/Lørens Bendit cup. Utover det deltagelse i cuper etter eget ønske.

Kamper:

Klareringsforbud

Sett igang langs bakken fra keeper

Oppførde spillerne til å ta egne valg.

Lik spilletid på alle

Vi skal utvikle fotballspillerne, ikke vinne kamper for enhver pris.

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 at alle barna skal glede seg til neste gang!

Trenertips:

Bestem deg for et tema for treningen. Bruk øvelser for å få frem temaet. Bruk ball når du har banetid. Sett opp kjeglene før barna samles, og ha neste øvelse klar. Øvelsene bør være spille med, eller spille mot (se øvelsesbank). 50 % av tiden skal være spill. Korte drikkepauser. For å samle spillerne; Tell ned fra 10!

Disiplin:

Innfør NIFs barneregler i gruppa.

Innføring av ferdigheter

Tekniske: Vristpasninger og medtak (også kroppsorientering)

Taktiske: Andreangriper, andreforsvarer og roller på banen



Hasle-Løren IL FOTBALL 9-åringer

Oppvarming/deløvelser (50 %)

Fotball og fotballbevegelser er aktiviteten. Fortsatt fokus på individuell teknikk med ball, men også innføring av pasninger og roller. Leken oppvarming
Ferdighetsøvelse(r.) Alltid (smålags)spill (maks 4+keeper på et lag).

"King of the ring"

Slalom-, vendings- og finteløype (kan også brukes som stafett, men da som deløvelse)

Firkant

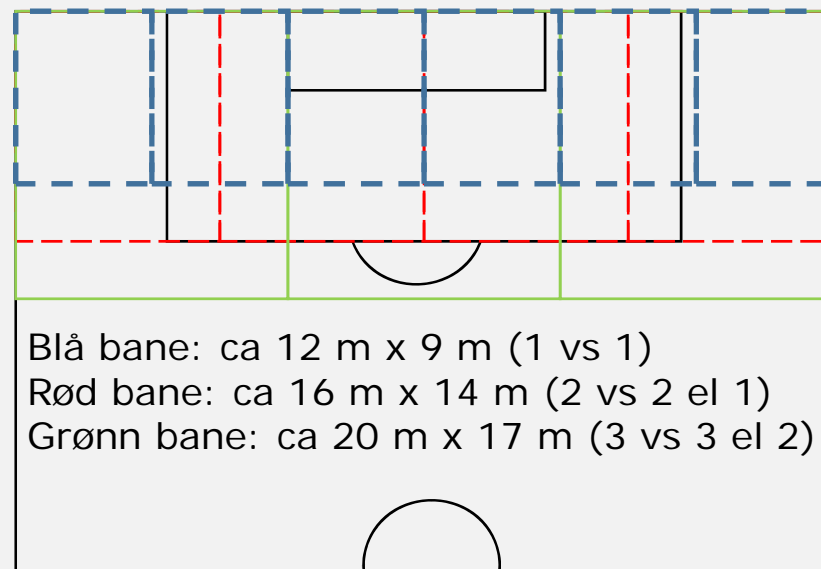
Korridor

Possession spill 6 mot 3

"Teknisk oppvarming" (2 løper, 2 er vegger for innsidepasninger, volleypasninger, brystnedtak med pasning, headinger)

Pasningssirkel

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 10-åringar Kameraten min og meg

Velkommen til siste året med femmerfotball! Ønsker fortsatt ledere som kan organisere barna på en vennlig og tydelig måte.

Organisering: årskullet trener samlet. Differensier etter beste evne, men ikke lag «faste grupper».

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

Aktivitet: 2 treninger ute hele året, og 1-2 treninger inne i vinterhalvåret. Deltagelse i kretsens serie + Hasle/Lørens Bendit cup. Utover det deltagelse i cuper etter eget ønske.

Kamper:
Klareringsforbud
Sett igang langs bakken fra keeper
Oppførde spillerne til å ta egne valg.
Lik spilletid på alle

Vi skal utvikle fotballspillerne, ikke vinne kamper for enhver pris.

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 at alle barna skal glede seg til neste gang!

Trenertips:

Bestem deg for et tema for treningen. Bruk øvelser for å få frem temaet. Bruk ball når du har banetid. Sett opp kjeglene før barna samles, og ha neste øvelse klar. Øvelsene bør være spille med, eller spille mot (se øvelsesbank). 50 % av tiden skal være spill. Korte drikkepauser. For å samle spillerne; Tell ned fra 10!

Disiplin:

Innfør NIFs barneregler i gruppa.

Innføring av ferdigheter

Tekniske: Langpasninger

Taktiske: Overlapp, bredde og dybde



Hasle-Løren IL FOTBALL 10-åringer

Oppvarming/deløvelser (50 %)

Fotball og fotballbevegelser er aktiviteten. Økende fokus på relasjonelle ferdigheter. Leken oppvarming
Ferdighetsøvelse(r.) Alltid (smålags)spill (max 4+keeper på et lag).

"King of the ring"

Slalom-, vendings- og finteløype (kan også brukes som stafett, men da som deløvelse)

Firkant

Korridor

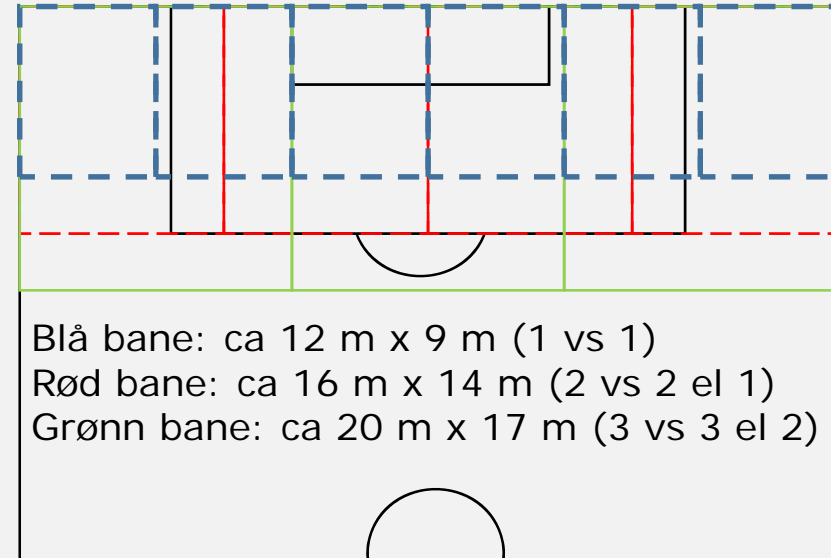
Possessionspill 6 mot 3

"Teknisk oppvarming" (2 løper, 2 er vegger for innsidepasninger, volleypasninger, brystnedtak med pasning, headinger)

Pasnings sirkel

Pasningsdrill med løp og avslutning

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:

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