ØVELSE-BANK

FOR BARNEFOTBALLEN

6 – 12 år

Barnefotballen (6-12 år)

FK Fyllingsdalen har disse hovedemnene for barnefotballen i klubben:

1. All barnefotball i klubben skal drives etter NFF's regler og forskrifter.
2. Spillerne skal føle trivsel, glede og sosial tilhørighet ved å spille fotball i klubben.
3. Spillerne skal få veiledning i forhold til sitt nivå og utvikle sine ferdigheter.

Treningstips:

- lær spillerne gode treningsholdninger, vær presise og ha respekt for hverandre, trenere og lagleder
- lær dem å ta ansvar for utstyr
- lær dem til gi støttende og rosende kommentarer til hverandre
- legg opp til mest mulig aktivitet - unngå lange køer og stillstand - bruk foreldre
- instruer og legg vekt på få momenter av gangen
- legg opp til mest mulig ballberøring - gjerne flere baner og flere lag
- legg opp til mange avslutninger - pasningsøvelser kan f.eks. avsluttes med skudd
- uttøyning bør bli en naturlig del av treningen
- sørg for at alle spillere blir sett på hver trening og kamp, og la alle gå hjem med en positiv tilbakemelding og opplevelse
- gi hjemmelekser

Følgende huskeregler kan danne basis for barnefotballen i klubben:

1. Start spill med kast fra keeper til nærmeste spiller.
2. Når motstanders keeper har ballen, trekk laget tilbake slik at motstander får starte.
3. Spill langs bakken, helst til nærmeste spiller.
4. Slå korte cornere.
5. Ingen «måking», men en tanke bak enhver handling.
6. Oppmuntre til lek med ball hjemme og test på trening om de har øvd.
7. Ha mål for utvikling (f.eks.: 50 triksinger før sommeren).
8. Ikke fokuser på resultat i kamper, men prestasjon.
9. Ros pasningsleggeren(e) deretter målscorer.
10. Rullere på plasser på banen.
11. Trening bør bestå av 50 % "en spiller - en ball".
12. Drible og spill på tvers i forsvar.
13. Ikke kjeft dersom man mister ballen i "farlig" posisjon. Ros for at de tørr å prøve i stedet.
14. Begrens antall skudd fra distanse, selv for dem som er svært gode til å skyte.
15. Fortsett å spille ball selv om det fører til brudd og mål imot.
16. Innfør et enkelt spillemønster.
17. Alle spillere skal i utgangspunkt spille like mye når man møter til kamp. Unntak kan gjøres basert på treningsoppmøte.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

1: Føring «Venn med ballen»

Organisering!

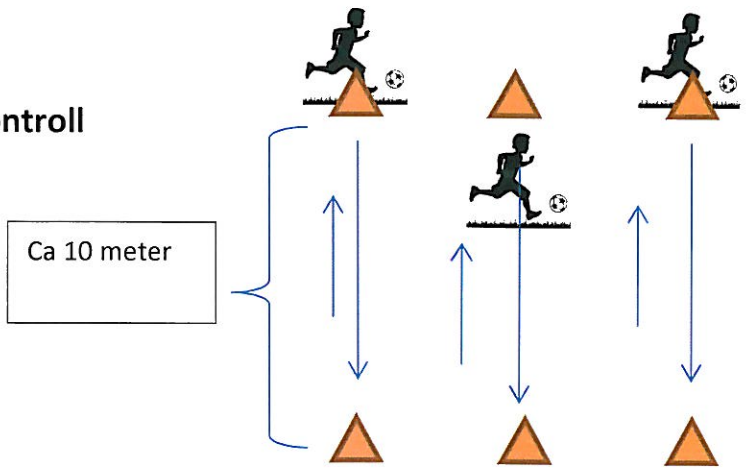
1 ball per spiller

Viktige momenter!

Ballen tett i bena

Mange berøringer

Ikke større fart enn kontroll



1. **Føre valgfritt**
2. **Føre med høyrefot**
3. **Føre med venstrefot**
4. **Utside – innside**
5. **Utside såle (annenhver gang høyre/venstre)**
6. **Dra ballen med seg med sålen**
7. **«Tråkke» ballen med seg framover**
8. **«Tråkke» ballen med seg bakover**

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

2: Føring i løype «Venn med ballen»

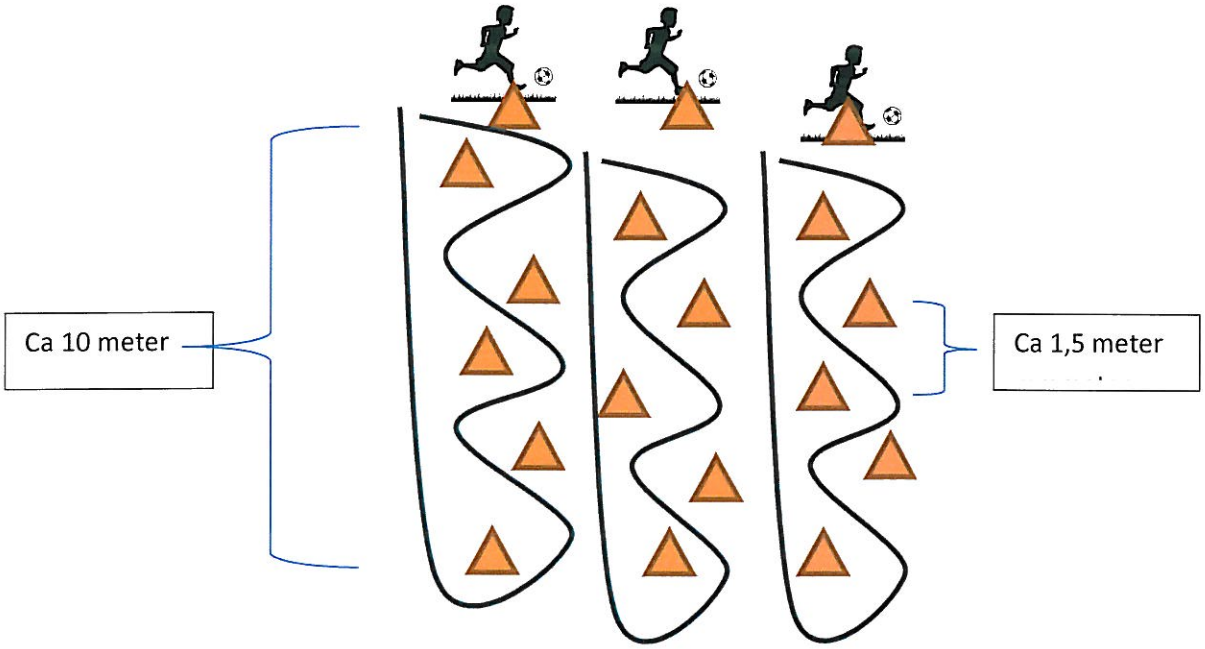
Organisering:

1 ball per spiller

Viktige momenter!

Mange berøringer

Ikke større fart enn kontroll



1. **Føre valgfritt**
2. **Føre med høyrefot**
3. **Føre med venstrefot**
4. **Utside – innside**
5. **Dra ballen med sålen**

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

3: Føring i firkant eller sirkel « Venn med ballen»

Organisering:

1 ball per spiller

Viktige momenter!

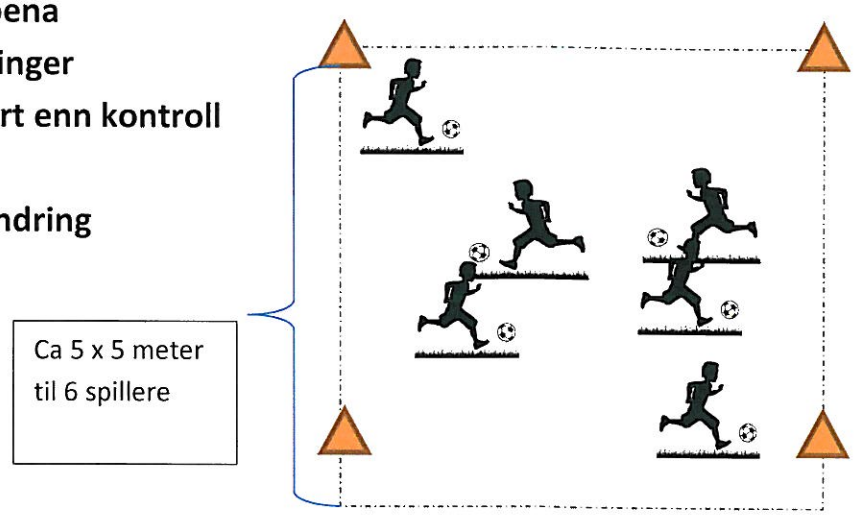
Ballen tett i bena

Mange berøringer

Ikke større fart enn kontroll

Løfte blikket

Retningsforandring



1. Føre valgfritt
2. Føre med høyrefot
3. Føre med venstrefot
4. Føre med utside – innside
5. Dra ballen med sålen
6. Vendinger

Her kan man også legge til ting som spillerne må gjøre: Hoppe, stopp helt opp, sitte på ballen, pasning, berøre ball med pannen, kne, osv.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

4: Føring med fart «Venn med ballen»

Organisering

En ball per spiller

Viktige momenter!

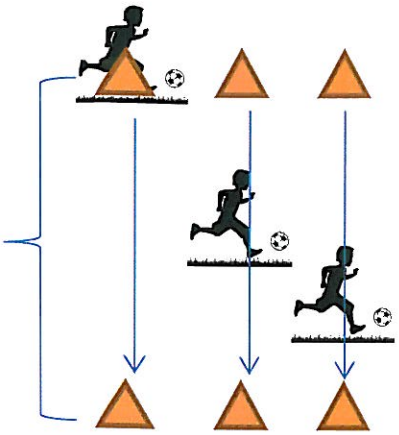
Føre så fort du klarer

Opp med blikket

Slå ballen litt foran

Legg gjerne til en vending

15 -20 meter



1. SÅLEVENDING
- Føre foten framover og over ballen, sette fotsålen oppå ballen og dra ballen motsatt vei med sålen samtidig som du vender.

2. UTSIDEVENDING
- Føre foten forbi ballen og vri tærne utover. Vend – samtidig som ballen dras motsatt vei med utsiden av foten.

3. CRUIJFF-VENDING
- Late som om du spiller pasning eller skal skyte. I stedet fører du foten fram og over ballen. Ballen spilles bak standfoten med innsiden av foten. Vend samtidig kroppen kjapt i motsatt retning.

4. OVERSTEGSVENDING
- For ballen i angrepsretningen. Løft så pasningsfoten og lat som om du skal spille en innsidepasning. Løft foten over ballen, vend mot ballen og før i motsatt retning med den andre foten.

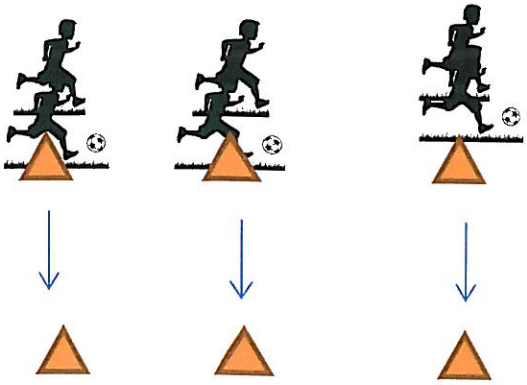
Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Vendinger

Organisering

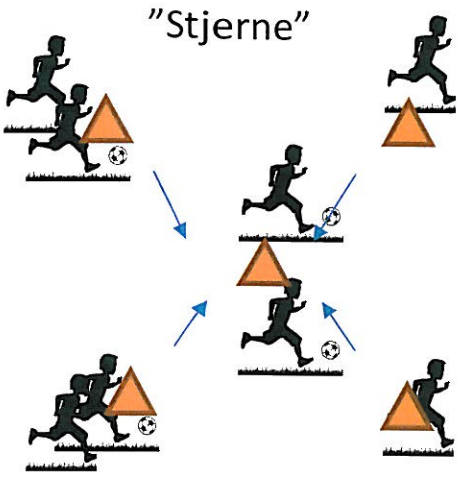
2 spillere per ball

Føre ballen mot markøren,
vending, pasning til
nestemann
Spurt tilbake



Viktige momenter!

Fart ut av vendingen
Opp med blikket, dempe ballen foran seg.



Føre ballen mot hverandre, vende, pasning til nestemann og spurt tilbake.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Forklaring på vendinger 180 grader

1. SÅLEVENDING

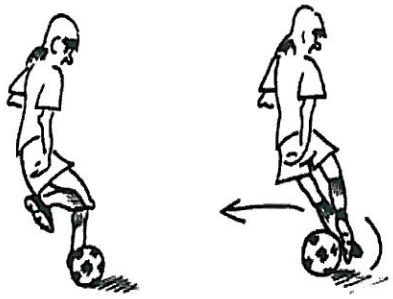
- Føre foten framover og over ballen, sette fotsålen oppå ballen og dra ballen motsatt vei med sålen samtidig som du vender.

2. UTSIDEVENDING

- Føre foten forbi ballen og vri tærne utover. Vend – samtidig som ballen dras motsatt vei med utsiden av foten.

3. CRUIJFF-VENDING

- Late som om du spiller pasning eller skal skyte. I stedet fører du foten fram og over ballen. Ballen spilles bak standfoten med innsiden av foten. Vend samtidig kroppen kjapt i motsatt retning.



4. OVERSTEGSVENDING

- Før ballen i angrepsretningen. Løft så pasningsfoten og lat som om du skal spille en innsidepasning. Løft foten over ballen, vend mot ballen og før i motsatt retning med den andre foten.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Finter

Overstegsfinte

Du begynner med å føre ballen framover. Så later du som om du vil gå til høyre, men du trår bare over ballen og tar den med deg med venstre fot mot venstre og gjør et rykk ut av situasjonen og forbi motstanderen.

Cruyff – finte

Late som om du skal spille en pasning eller skyte.

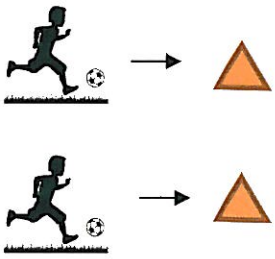
Sparkfoten føres isteden fram og over ballen. Ballen sparkes bak standfoten med innsiden av sparkfoten.

Vend samtidig kroppen kjapt i motsatt retning.

Kroppsfinter

Skudd/pasningsfinter

Kan være lurt og øve inn finten med en kjegle eller passiv medspiller i starten.



Gå mot kjeglen.
Gjøre finten

<u>Viktige momenter!</u>

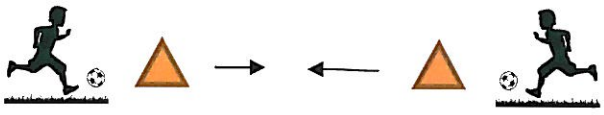
Lavt tempo!

Avstand til motstander.

Blikket opp.

Ballen tett på foten.

Gå mot kjeglen.
Gjøre finten
Passing tilbake
Spurte bakerst i rekken

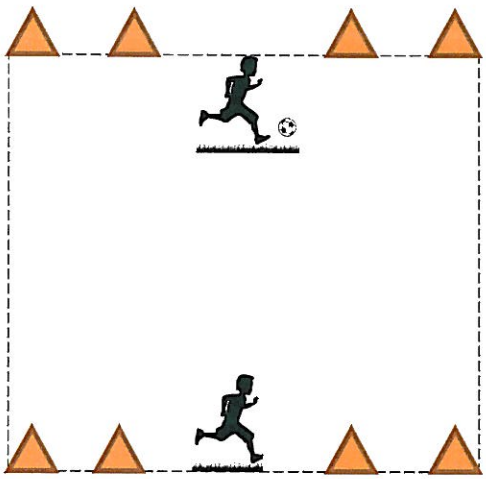


Føre mot hverandre
Gjøre finten
Fart ut av finten

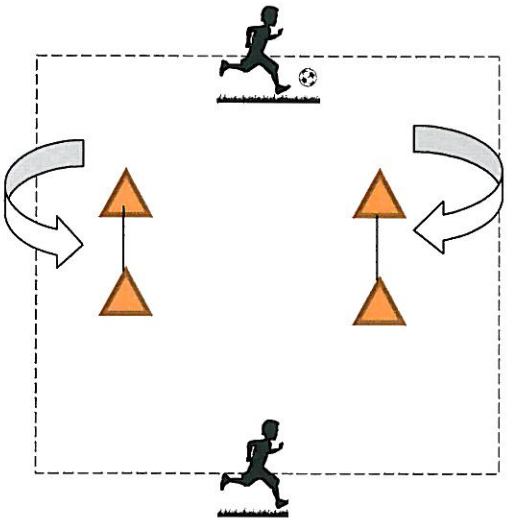
Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Spilløvelser med føring, vendinger og finter.

En mot en
1 mål bak hver spiller
2 mål i hjørnene
Føre over linje
Alle klare med ball, vinner blir stående. "fast break attack"
Snu mål slik at de må rundt målet før de kan skåre.



Starter med pasning til motstander.
Spiller som har ballen forsøker å utfordre – finte.
Skåre ved å føre ballen igjennom et av målene til motstander.
Begge kan skåre.

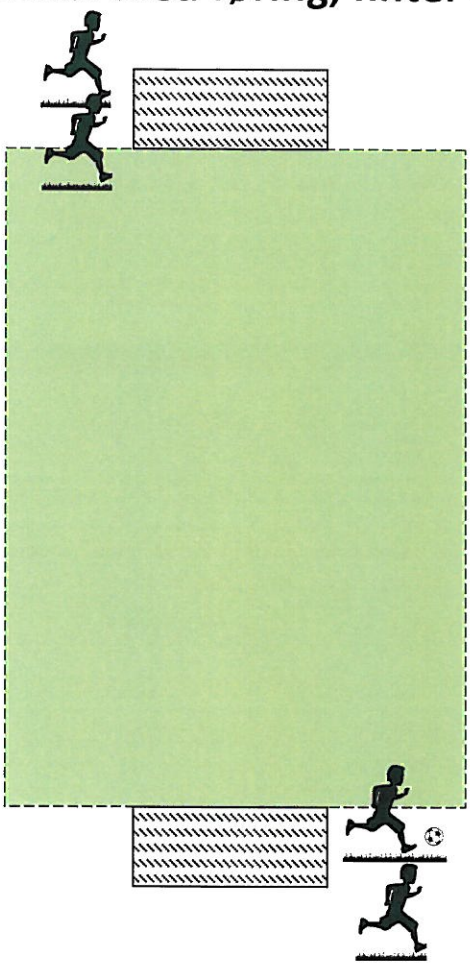


<u>Viktige momenter!</u>
Tempo ut av finten.
Overdrive finten.
Opp med blikket.
Avstand til motstander.

Mål ved å føre over linje i pilens retning.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Spilløvelser med føring, finter og avslutning på mål



Starter med pasning til motstander.
Spiller som har ballen forsøker å utfordre / finte.
Skåre ved å skyte ballen i mål.
Med eller uten keeper.

Viktige momenter!

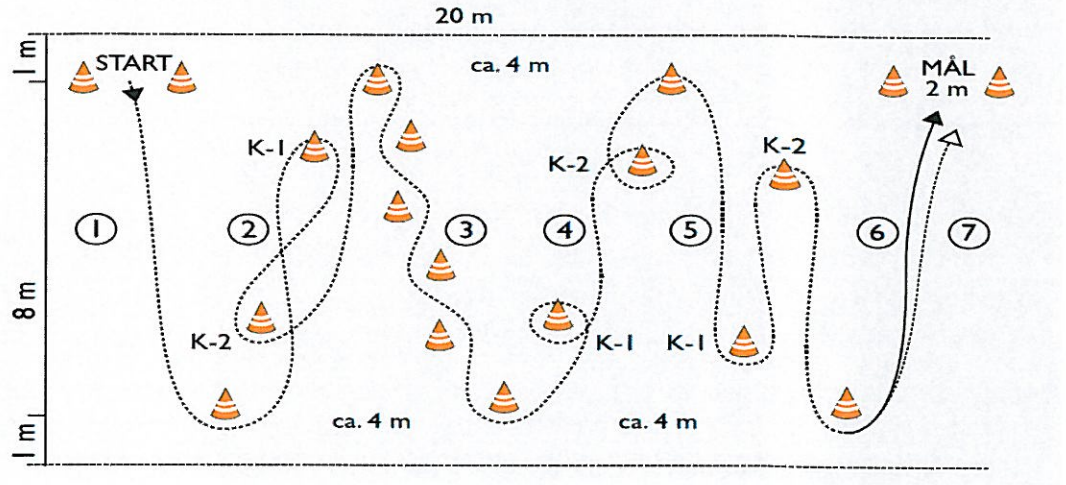
Tempo ut av finten.
Overdrive finten.
Opp med blikket.
Avstand til motstander.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Minimerket 1 passer for 6-12år

Gjennomføres uten tidtaking, uten stopp og
med ballen under kontroll.
Kjeglene skal ikke berøres.
Ingen begrensning i antall forsøk.
Det forutsettes øving før selve merkeprøven.
Vær klar og tydelig i forhold til regler.

MINIMERKET 1 KORT LØYPE (UTSTYR 19 KJEGLER)



Beskrivelse

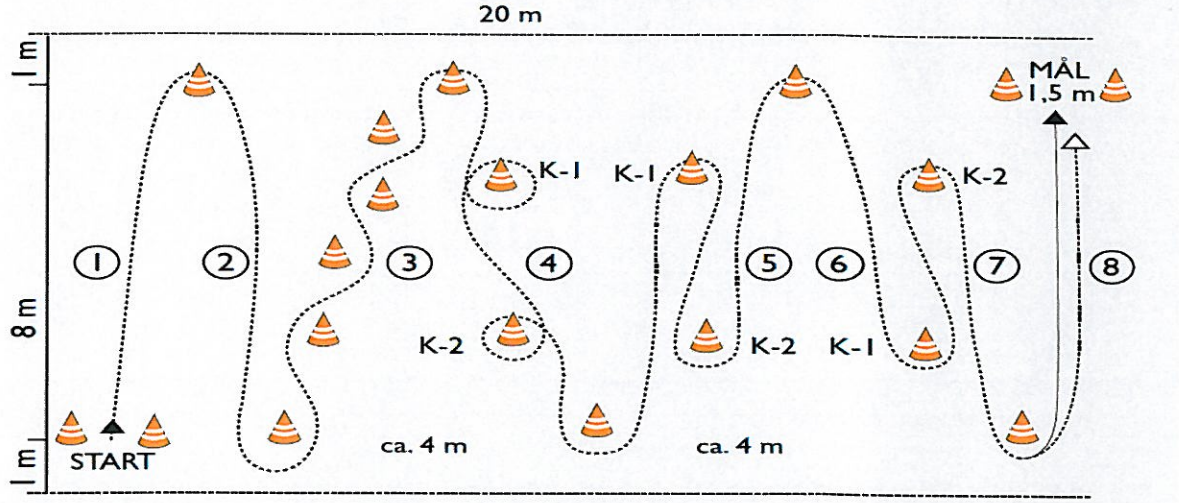
1. Føre ballen på fritt valgt måte
2. Føre ballen i åttetall mellom K-1 og K-2
3. Føre i slalåm mellom kjegler (ca. 1,5 m mellom hver)
4. Føre til K-1, 360° vending rundt kjegle, føre til K-2, 360° vending andre veien
5. Føre til K-1, vende på fri måte, føre til K-2, vende på fri måte, føre til neste kjegle
6. Treffe mål (2m) med ballen når en er på høyde med siste kjegle
7. Løpe så hurtig som mulig over mål

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Minimerket 2 passer for 6-12år

Gjennomføres uten tidtaking, uten stopp og
med ballen under kontroll.
Kjeglene skal ikke berøres.
Ingen begrensning i antall forsøk.
Det forutsettes øving før selve merkeprøven.
Vær klar og tydelig i forhold til regler.

MINIMERKET 2 LANG LØYPE (UTSTYR 20 KJEGLER)



Beskrivelse

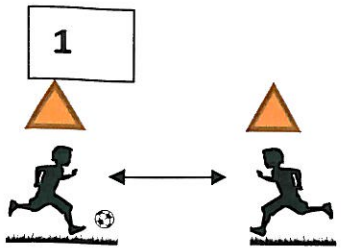
1. Føre ballen kun med venstre fot
2. Føre ballen kun med høyre fot
3. Føre i slalåm mellom 6 kjegler, bruke både innsiden av høyre og innsiden av venstre fot
4. Føre til K-1, 360° vending rundt kjegle, føre til K-2, 360° vending andre veien
5. Føre til K-1 sålevending, føre til K-2, vending med utsiden av foten
6. Føre til K-1, Cruijff-vending, føre til K-2, overstegsvending
7. Treffe mål. Ballen spilles med innsiden av foten når en er på høyde med siste kjegle
8. Løpe så hurtig som mulig over mål

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

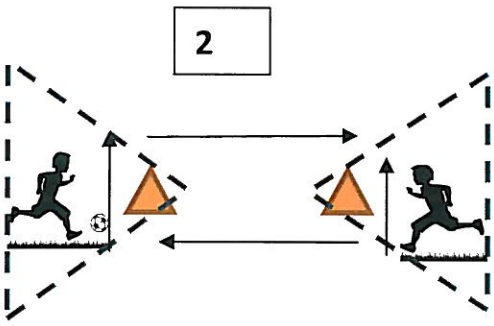
Pasningsøvelser

Organisering

Parvis med 1 ball.



En og en stiller seg med kjeglene.
Slå rolige innside pasninger til hverandre.
Demping, med utside og innside
Bruke begge føttene.
Utvide til retningsbestemt mottak, utside og innside.



I øvelse nr 2 så tar man med seg ballen til andre siden av kjeglen ved demping, retningsbestemt mottak, for så og gi pasning tilbake.
Forsøke å ha kontroll på ballen inni trekanten

Mottak utside - pasning innside/utside.
Mottak innside - pasning innside/utside.
Bytte på høyre/venstre fot.

Ballen skal ikke stoppe opp.

Viktige momenter!

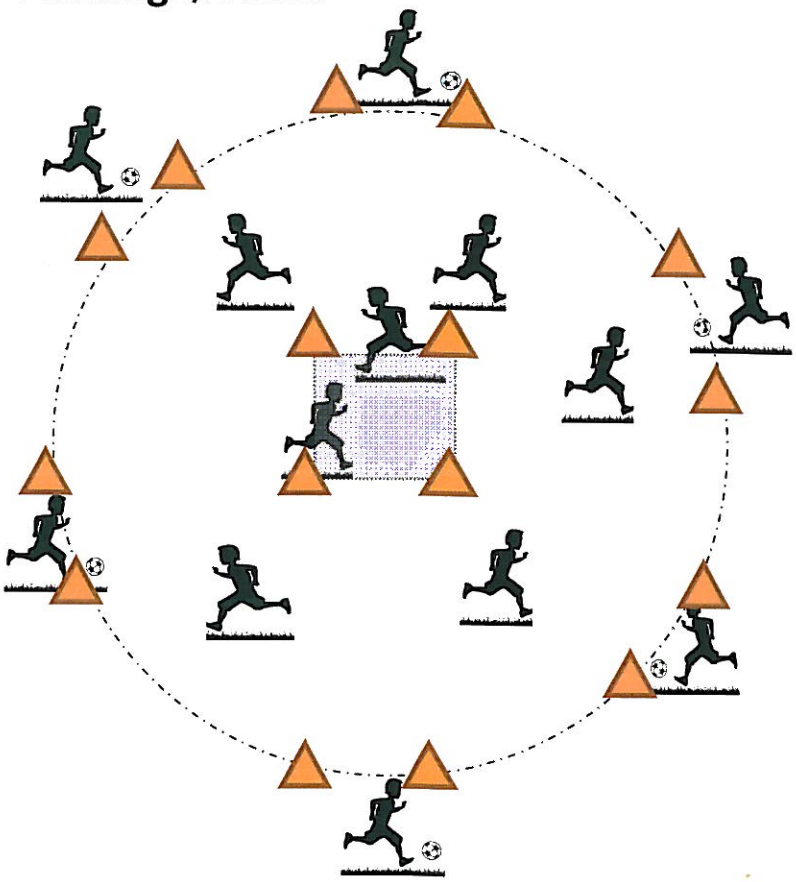
Innsidepasninger.
Myk mottak, skråstille foten og gi litt etter når man demper ballen.
Pasning med begge føttene.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Pasningsøvelser

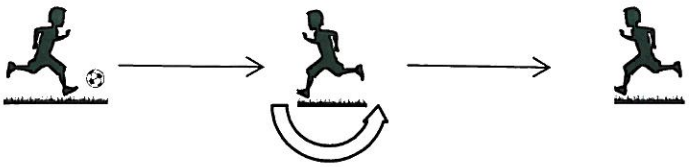
Halvparten av spillerne inni sirkelen.
Den andre halvparten står utenfor mellom kjeglene.

Spillerne utenfor sirkelen gir en pasning til de inni sirkelen, som gir pasning tilbake på 1-touch for så og løpe raskt igjennom "firkanten" for å søke pasning fra annen spiller utenfor sirkelen.



<u>Viktige momenter!</u>
Gode pasninger, både de som er inni sirkelen og utenfor sirkelen.
Løfte blikket, både når man skal motta pasning og når man skal igjennom firkanten .

Spillerne får trent på, et-touch, mottak, pasninger, bevegelse, løfte blikket.

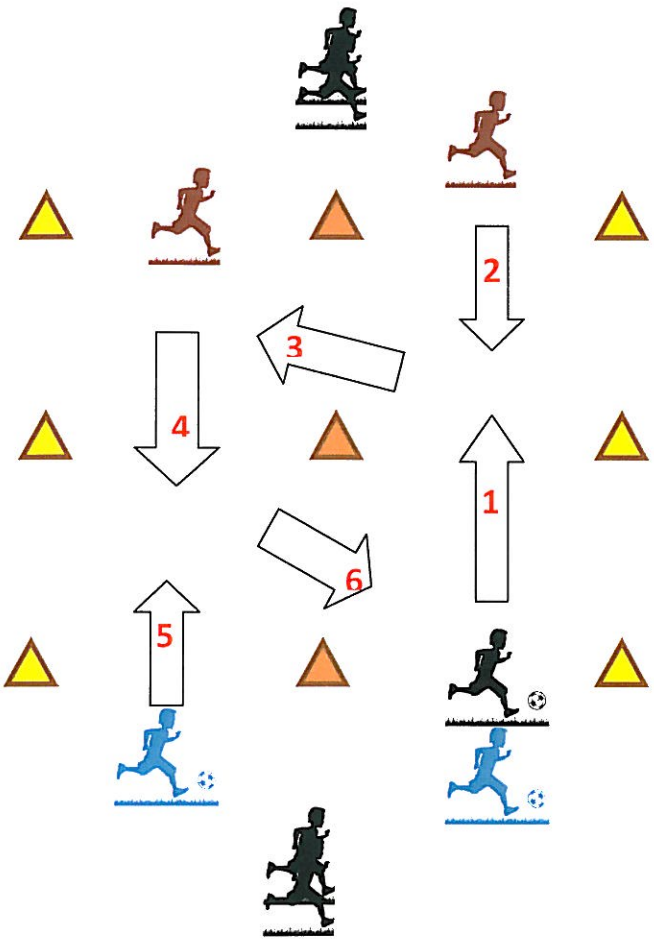


Spiller gir pasning til spiller i midten som snur/vender og gir pasning videre til spiller på andre siden.
Bytte på og stå i midten.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Pasninger/mottak/bevegelse

1: Sort spiller sentrer ballen til rød
2: Rød spiller sentrer ballen tilbake.
3: Sort spiller møter ballen og sentrer
til rød spiller som har flyttet seg
til andre siden av den oransje kjeglen.
(Sort spiller løper så bakerst i køen.)
4: Rød spiller slår ballen til blå spiller.
5: Blå spiller sentrer ballen tilbake.
6: Rød spiller senter ballen til blå spiller
som har flyttet seg til siden.



Viktige momenter!

Opp med blikket.

God første touch.

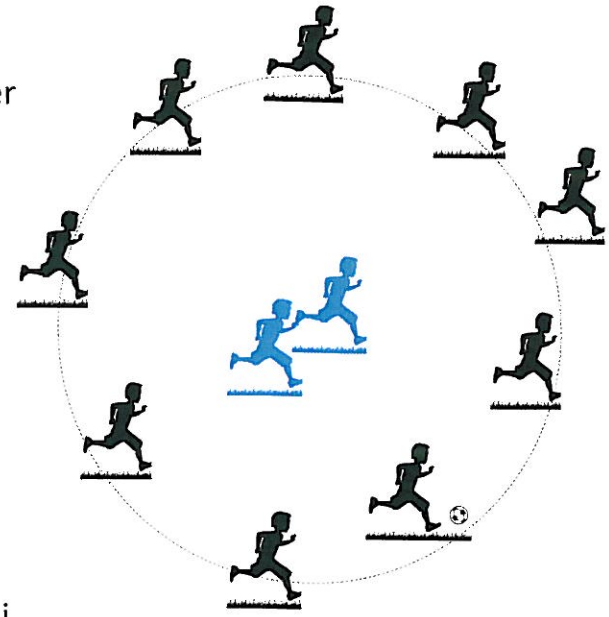
Bevegelse.

Start med 2 berøringer
for så å gå videre
til et-touch.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Ett-touch

Rondo som Barcelona kaller den, eller apen i midten som de minste kaller den.

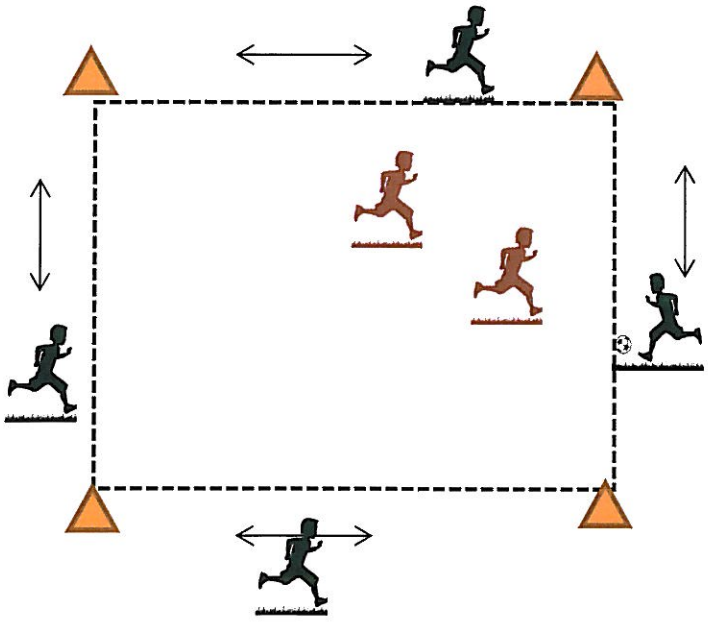


2 spillere i midten prøver å få tak i ballen mens resten av spillerne sentrer ballen seg i mellom ved å bruke et-touch.
Mister man ballen må man stå i midten.

Kan være lurt og begynne med at de i midten ikke har lov å gå utenfor sirkelen(firkanten).
De utenfor kan bruke flere berøringer, videre til 2 berøringer for så å gå videre til bare og bruke et-touch og fullt press.

<u>Viktige momenter</u>!
Raske avgjørelser.
Løfte blikket.
Se etter ledig rom.

Bytte på og stå i midten.



Øvelsen kan også gjøres i firkant.
Her er hver spiller området i mellom kjeglene hvor spiller skal bevege seg. De røde skal forsøke og ta ballen når sorte spillere forsøker og spille pasning igjennom.

Viktig at spillere utenfor beveger seg slik at de ikke blir «dekket» av spillerne i midten.

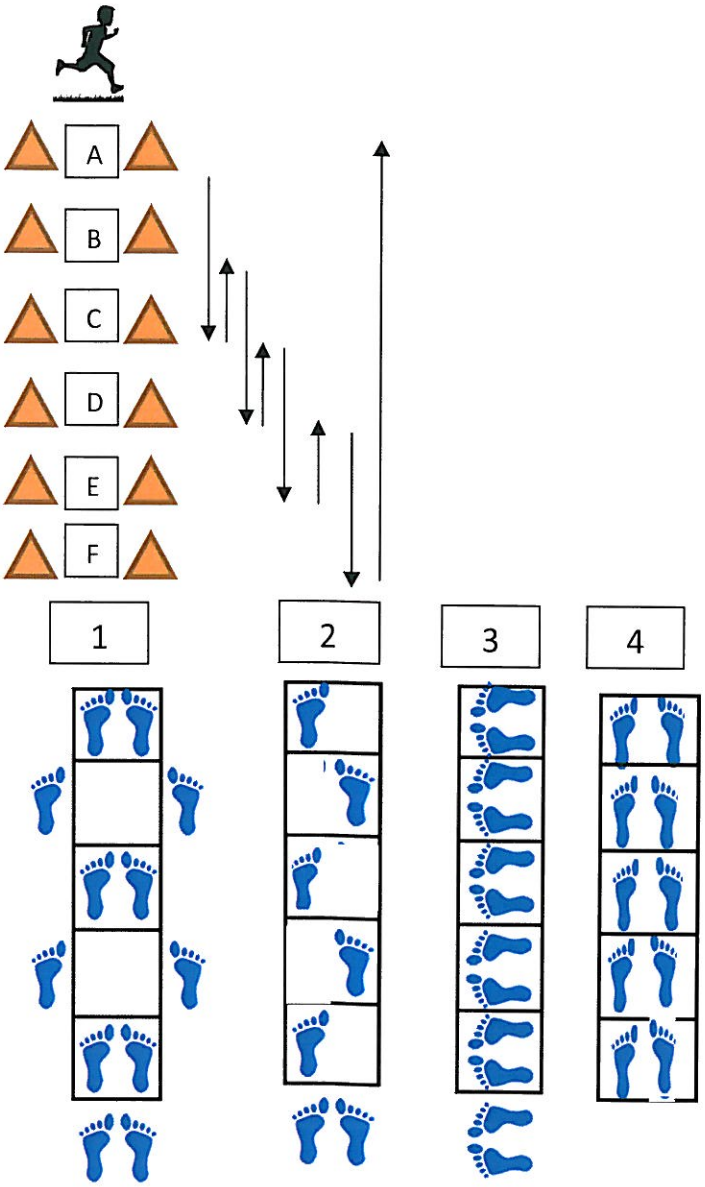
Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Hurtighet/ koordinasjon /balanse
Stigeøvelser

2 kjegler fremover,
1 kjegle tilbake rygging,
spurt helt tilbake.

Hinke på høyre fot gjennom A-B-C, hinke på venstre fot gjennom D-E-F, spurt tilbake.

Viktige momenter!
Hurtighetstrening er ikke kondisjonstrening.
Korte skritt.
Raske skritt.
Bruke tåballene/forfoten.



Stigeøvelser

1: Stjerne: Begge føtter inni, begge føtter utenfor. Armene ut til skulderhøyde.

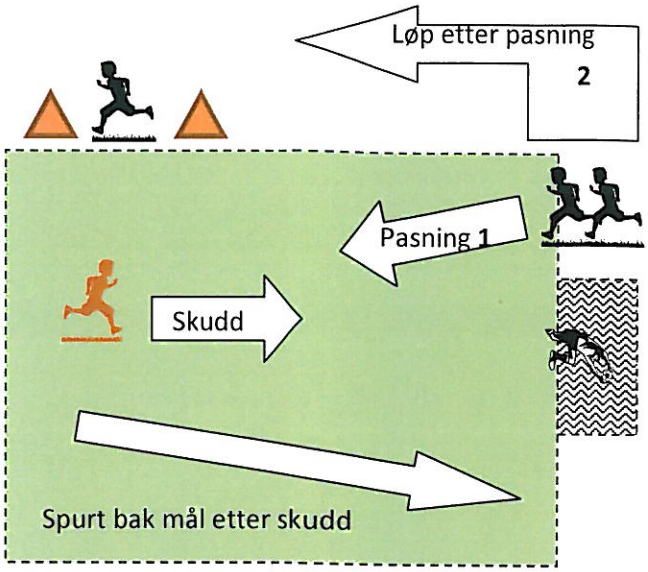
2: En fot i hvert trinn, bruke armene.

3: En og en fot i hvert trinn, sidelengs. Raske trinn, bruke armene, ikke vri kroppen.

4: En og en fot i hvert trinn, Raske skritt.

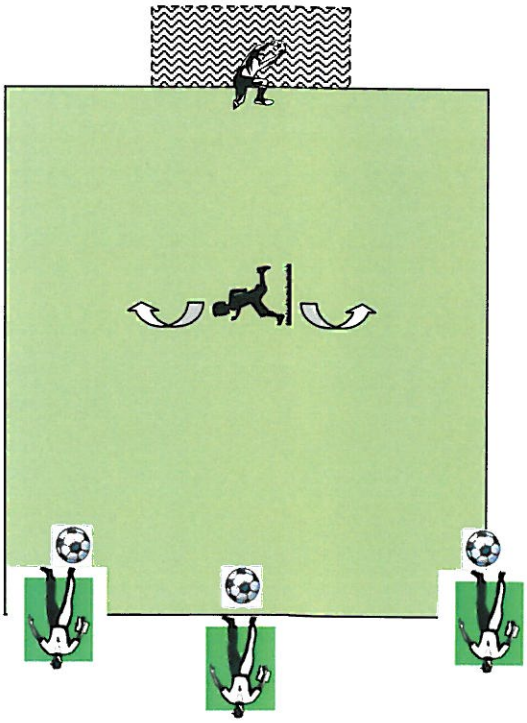
Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Avslutninger



Spillerne stiller seg på rekke bak mål, venstre eller høyreside.
Spiller gir pasning til oransje spiller og løper for og komme i skudd posisjon.
Oransje spiller skyter ballen mot mål.
Oransje spiller spurter så bak mål og stiller seg i kø.

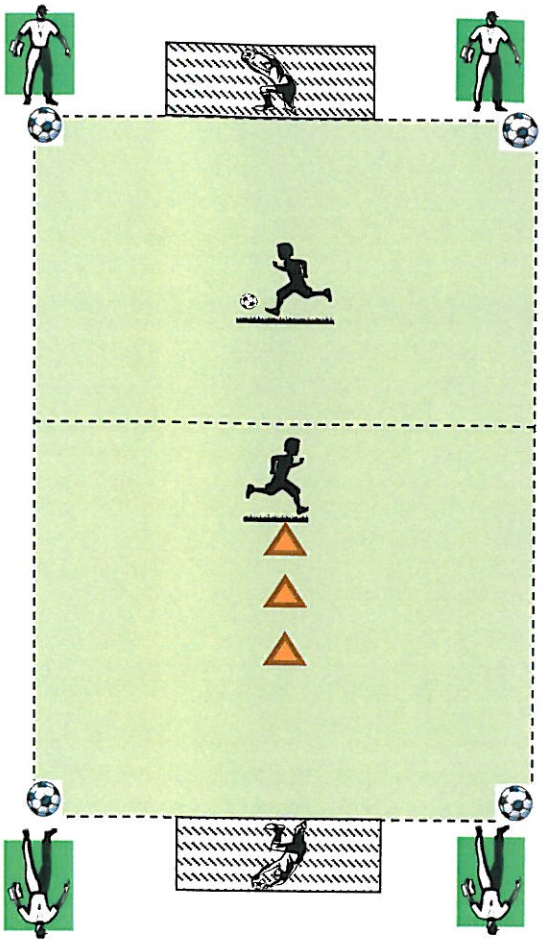
Viktige momenter!
Standfot ved siden av ballen.
Sparket må gå "igjennom" ballen.
Se på ballen i skuddøyeblikket.
Få fart fra løpet med "inn i ballen.
Strekke vrist ved vristspark.
Kroppen "over" ballen.
Skyte med begge føtter.
Plassere ballen med innsiden av foten.



Feilvendt mot mål.
Spiller stiller seg med ryggen mot mål.
Trener eller annen spiller slår pasning, spiller må så vende opp i mottaket/ta med seg ballen og avslutte mot mål.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Avslutninger



Viktig momenter!
Møte ballen.
Standfot ved siden av ballen.
Sparket må gå "igjennom" ballen.
Se på ballen i skuddøyeblikket.
Få fart fra løpet med "inn i ballen.
Strekke vrist ved vristspark.
Kroppen "over" ballen.
Skyte med begge føtter.

Variasjoner
Motta ball, føre mot keeper
å avslutte mot mål.
Motta ball/ legge den til rette med
demping og avslutte mot mål.
Føre ball igjennom kjegler og avslutte.
Ta ned høy ball og avslutte mot mål.

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Spilløvelser

1-1: Små mål, føre over linje, 4 mål

2-1: Små mål, føre over linje, store mål med keeper. Veggspill.

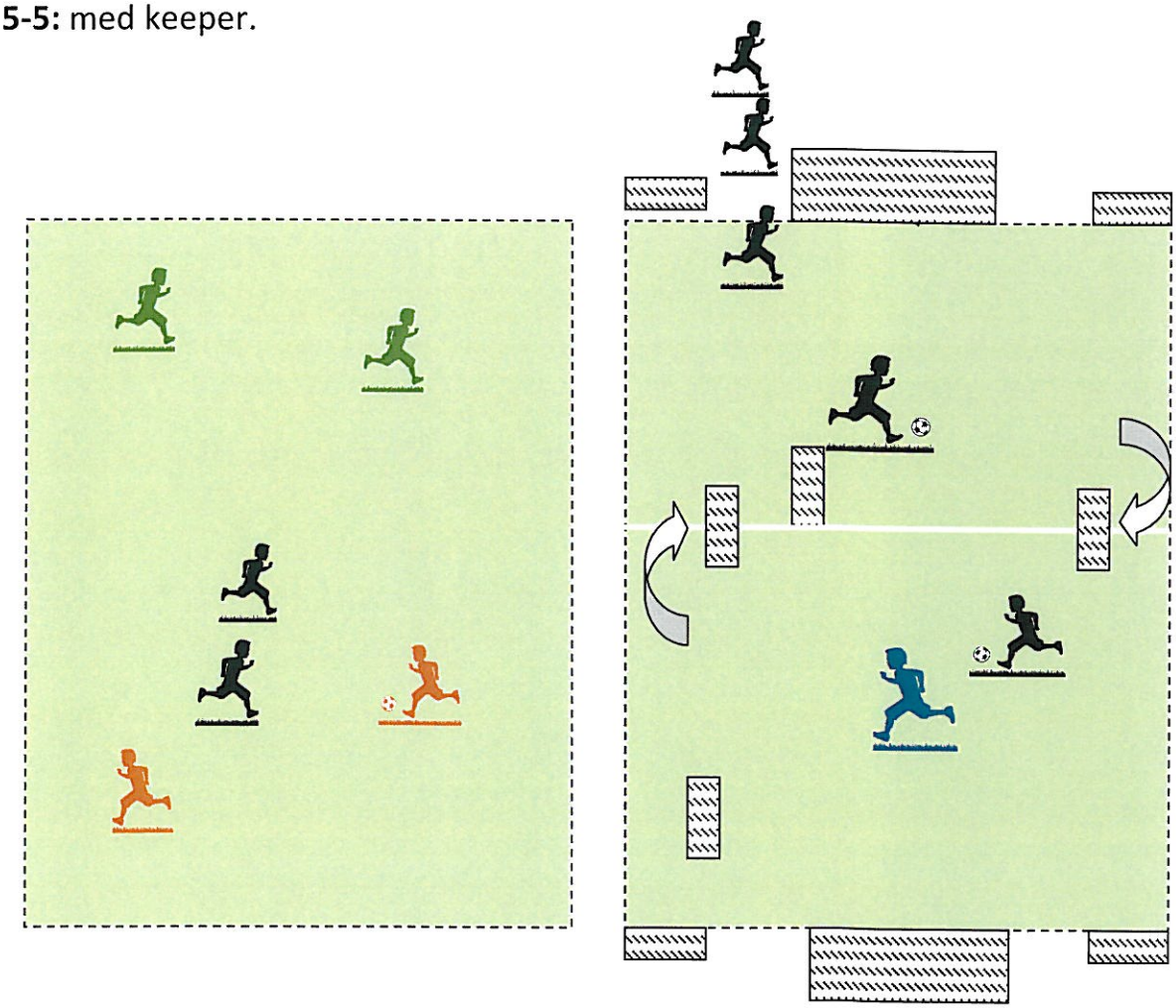
3-1: føre over linje, store mål med keeper. Innlegg, overlapping

3-2: små mål, føre over linje, store mål med keeper.

4-2 (2-2-2): Uten mål. Om å få flest pasninger før man mister ballen.
Laget som mister ballen må i midten.
Mister man ballen må laget som mister ballen være i midten.

3-3: små mål, med/uten keeper, skåring på et-touch,

5-5: med keeper.



Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

Foreldreregler

Foreldre som skal se på kampene, skal ikke stå ute på banen, eller ved siden av lagledelsen. Publikums plass er på tribunen, eller motsatt side av trenerne.
Bruk tid på å lese foreldreregler, og bruk dem.

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskeregler:

- **Møt fram til kamp og trening**

- barna ønsker det

- **Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen**

- ikke bare din datter eller sønn

- **Oppmuntre i medgang og motgang**

- ikke gi kritikk

- **Respekter laglederes bruk av spillere**

- ikke forsøk å påvirke treneren under kampen

- **Se på dommeren som en veileder**

- ikke kritiser dommerens avgjørelser

- **Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta**

- ikke press dem

- **Spør om kampen var morsom og spennende**

- ikke bare om resultatet

- **Sørg for riktig og fornuftig utstyr**

- ikke overdriv

- **Vis respekt for arbeidet klubben gjør**

- ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner

- **Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball**

- ikke du

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

FAIR PLAY – et samarbeidsprogram mellom Norsk Tipping og Norges Fotballforbund

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldre-møter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Det handler om respekt – ikke sant?

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no

NORGES FOTBALLFORBUND

FAIR PLAY

FORELDREVETTREGLER

Postadresse: Allestadveien 12 5142 Fyllingsdalen.
Kontaktinformasjon: Tlf: 55 16 46 00
Epost: post@fkfyllingsdalen.no
Hjemmeside www.fkfyllingsdalen.no