

RETNINGSLINJER FOR FOTBALLTRENINGEN IL VARDEN

Alder	Ramme for aktiviteten.	Målsetting med aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
6-8 år.	<p>Oppstart i april 1. klasse. En treningsdag i uken med 1. klokketimes varighet. Alle skal ha hver sin ball på trening. Klubben tildeler treningstid. Flest mulig trenere tilstede på feltet(2-3 stk.)</p>	<p>Overordnet mål: All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Utvikle grunnleggende tekniske ferdigheter med ball. -føre/vende. -korte pasninger med innside. -bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmottak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra. -Opptreden som 1.forsvarer og 1. angriper.</p> <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste. Være positiv til med/motspillere og trenere.</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 40 % 1 VS 1 10 % Avslutninger på mål 10 % Smålagsspill 3 VS 3 40 %</p> <p>Enkle stafetter med ball. Øvelsene/lekene bør være gjenkjennbare fra gang til gang.</p> <p>Oppfordre til å delta på andre aktiviteter i idrettslaget.</p> <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leker.</p>	<p>Alle skal spille like mye, uavhengig av ståsted. Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og cup. Ruller slik at alle får stått i mål og prøvd seg i ulike posisjoner på banen.</p> <p>Delta på dalføre cup og sjampions lig.</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene.</p>