

## RETNINGSLINJER FOR FOTBALLTRENINGEN IL VARDEN

Alder	Ramme for aktiviteten.	Målsetting med aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
9-10 år.	<p>Oppstart i januar. En fellestrening på tvers i minilagene. Innslag av basistrening. Utvides til 2 treningsdager i uken når forholdene ute gir åpning for det. Alle skal ha hver sin ball på trening. Klubben tildeler treningstid. Flest mulig trenere tilstede på feltet(2-3 stk.)</p>	<p><b>Overordnet mål:</b> All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont.</p> <p><b>Resultat av overordnet mål:</b> Utvikle grunnleggende tekniske ferdigheter med ball. -føre/vende med større tempo. -finte/drible. -korte pasninger med innside. -komme seg ut av pasningsskyggen. -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 Vi andre. -opptreden som 1. angriper og Vi andre</p> <p><b>Lærings-holdningsmål:</b> 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. Snakk med ungene om hva det vil si å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere og lagledere.</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 30 % 1 VS 1 20 % Avslutninger på mål 10 % Smålagsspill 3 VS 3 40 % 4 VS 4 5 VS 5</p> <p>Enkle stafetter med ball. Øvelsene/lekene bør være gjenkjennbare fra gang til gang.</p> <p>Basistrening vinterstid: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg. Utholdenhet. <b>Oppfordre til å delta og være aktiv i andre idrettsgrener i idrettslaget.</b></p> <p>PS: Bruk treningsøka.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. Rullèr 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. Ved oppstart og ved sesongslutt. Representant fra sportslig utvalg kan stille på ett av møtene.</p>