

Tips til fotballtrenere for aldersgruppen 6 – 16 år



- Møt forberedt på trening, tilstedeværelse er viktig
- Kommuniser med spillerne både i plenum og enkeltvis
- Vis entusiasme og vær positiv
- Metodikk/oppsett av en trening
 - 15 % lek, oppvarming
 - 15 % ferdighetstrening - en øvelse
 - 70 % spill

Oppvarming

I oppvarming er det viktig at barna får i gang kroppen, gjerne med lek. Etter hvert er det viktig at man bruker ballen mest mulig. «Bli venn med ballen».

Ferdighetstrening

Enkle fotballrelaterte øvelser. Ikke bytt øvelser for ofte, da gjenkjenning er viktig. La barna føle mestring. Differensier i forhold til hvem som gjør dette sammen.

Spillet

Det er veldig viktig at hver enkelt spiller får flest mulig touch på ballen. Differensier nivået på spillerne. Småbanespill 2 vs 2 eller 3 vs 3 intensivt i 2 – 3 minutter.

Avslutning av treningen

Bruk 2 -3 minutter hvor dere snakker med spillerne. Gi en kort og positiv tilbakemelding av den gjennomførte treningen.

Struktur og storbanespill er for alderen 13 – 16 år. Frem til denne aldersgruppen bør de spille masse småbanespill.

Lykke til!

