



## Teknikktrening for alderstrinnet 11 - 12 år

Øvelsene for aldersgruppen 6-10 år, er fortsatt like aktuelle for denne aldersgruppen, mens øvelsene beskrevet her er en progresjon utover det som ble foreslått for den lavere aldersgruppen.

**Progresjonen som nå kommer inn i den tekniske treningen består generelt i å la treningsaktivitetene tilnærme seg spillsituasjonen.**

### Trening av pasninger

1. Direkte (en touch) spill i trekant mot høyre og venstre.
2. Med fire spillere; to på den ene siden, en på den andre og en i midten på en linje. Ballen begynner hos en av de to spillerne på den ene siden, som slår pasning opp til spilleren i midten og starter etter ballen. Spilleren i midten gir tilbake på en touch til "starteren", som så spiller på en touch tilmotsatt side. Deretter gjentas samme forløp. Det skiftes på plassen i midten. Passe avstand fra side til side er 15-20 m.
- 3 . Spill i tre- eller firkant, hvor ballen slås til selvvalgt medspiller med påfølgende start og løp til det stedet man har slått pasning. To-touch og en touch.
4. Med tre spillere ca. 20 m fra mål og en spiller på 8-meterslinjen fra mål. Den midterste av de tre spiller opp til spilleren på 8-meterslinjen, som spiller tilbake til en av de tre som følger på og avslutter med skudd på mål.
5. Med tre spillere; veggspilltrening, først med passiv, deretter med aktiv motspiller.
6. Med tre spillere: overlapptrening, først med passiv, deretter med aktiv motspiller.

## Øvelser for ballmottak

1. Tren mottak som tar sikte på å legge opp ballen for neste trekk, dvs at ballen er klar til pasning, skudd eller dribling. Riktig er når ballen ikke spretter unna og ikke ligger helt inne i beina.
2. Tren mottak og vending til forutbestemt side, høyre og venstre.
3. Som 2, men med motspiller som står bak på en side. Vending skal skje til den siden som vender vekk fra motspiller..
4. Som 3, men med motspiller som presser
5. Med 3 spillere; en på hver side og en i midten. Avstand fra side til side ca 20 meter. Spilleren på den ene siden slår pasning opp til midten, som skal motta, vende og spille til den andre siden.
6. Som 5, men spilleren på motsatt side beveger seg til høyre eller venstre, noe som gjør at spilleren i midten må se opp og orientere seg for å spille pasning.

## Øvelser for trening, av ballføring og dribling.

Det er bare oppfinnsomheten som setter grenser for øvelser til trening av ballføring. Forskjellige variasjoner er viktig. For å antyde ytterlighetene forekommer ballføring med stor fart over åpne områder og på små områder med mange hindringer hvor farten nødvendigvis må være mindre. Begge ytterligheter og mellomliggende situasjoner bør trenes.

## Ballføring

1. Tren ballføring mellom få (3-5 kjebler) opp til et vendepunkt og fritt løp med stor fart tilbake. Avstand til vendepunkt 20-25 meter. Egner seg også som stafett.
2. Tren ballføring mellom flere kjebler (6-10), hvor det også kan legges inn 360 graders runding rundt en eller flere kjebler og ev. veggpasning med medspiller.
3. Tren ballføring med alle spillerne med hver sin ball innenfor avgrensede store og små områder.
4. Som tre, men som konkurranse hvor spillere som støter sammen, går ut, området innskrenkes etterhvert som det blir færre, og 2-4 spillere står igjen tilslutt som vinnere.
5. Tren ren hurtighet med ball over åpent område opp til en kjeble med runding og retur til utgangspunktet.
6. Tren ballføring over 10-15 meter som avsluttes med å legge ballen opp til skudd på mål.
7. Tren ballføring mellom kjebler som avsluttes med skudd på mål.
8. Bruk øvelsene nr. 4 og 6 til NFFs ferdighetsmerke til trening og test.

## Trening av orientering og overblikk i spillet

Dette er blant de vanskeligste elementene i fotballspillet for de yngre spillerne. Ofte ser man at de vikler seg inn i lange dribleserier, og dette blir nesten like ofte urettferdig "belønnet" med tilrop om "spill ballen" eller "ikke vær ego" ! Som trener er det viktig å forstå at det ikke er på "egonivå" problemet ligger. Årsaken er nesten alltid en av to muligheter: Enten klarer ikke spilleren å holde kontroll på ballen og motspillere unna samtidig med at han skal orientere seg om medspilleres posisjon. I dette tilfelle er mao. problemet en kombinasjon av teknisk ferdighet og overblikk/orienteringsevne. Den andre vanlige årsaken er spillerens vending mot spillet og medspillere, f. eks. en høyrebent spiller som beveger seg mot venstre side på banen og følgelig har medspillere plassert slik at han må spille pasning med venstre ben. Dette er det bare de færreste, hvis noen, som klarer på dette aldersnivået. I tillegg til de følgende øvelsene for trening av overblikk og orienteringsevne er det derfor grunn til å gi en oppfordring til trenere om å bestrebe seg på å lese spillsituasjonen og forstå denne i forhold til spillerens evner.

## Øvelser for trening av teknikk og overblikk

1. Med tre eller fire spillere. Det spilles pasning opp til en spiller i midten (avstand 12-15 m). Denne mottar, vender og spiller pasning til spiller(e) på motsatt side som har flyttet seg i løpet av mottaket til midtspilleren.

2. Som øvelse 1, men med flere (4-5) spillere som beveger seg. Pasningen skal spilles til den som treneren roper navnet på.

3. Oppspill til en mottakende spiss på straffefeltstreken (8-meteren). Tilbake- eller tilsidelegging til en av to eller tre medspillere som kommer i løp på ca 20 meter. Avslutning med skudd.

4. Med 5-6 spillere som beveger seg fritt i boks (ca. 20x20 meter).  
Pasningsspill til spiller som trener roper navnet på.

5. Som 4, men hver av spillerene har sitt eget nummer. Nr. 1 spiller alltid til nr. 2, som spiller til nr. 3 osv.

6. Trening av angrepsformasjoner med f. eks. midtbanespillere og spiss(er), hvor ballen skal gå i forutbestemte trekk. F. eks. oppspill til spiss som skal legge ut til siden til midtbanespiller som skal gå til dømlinje og legge i 45 grader tilbake til skudd. Improviser forskjellige varianter.