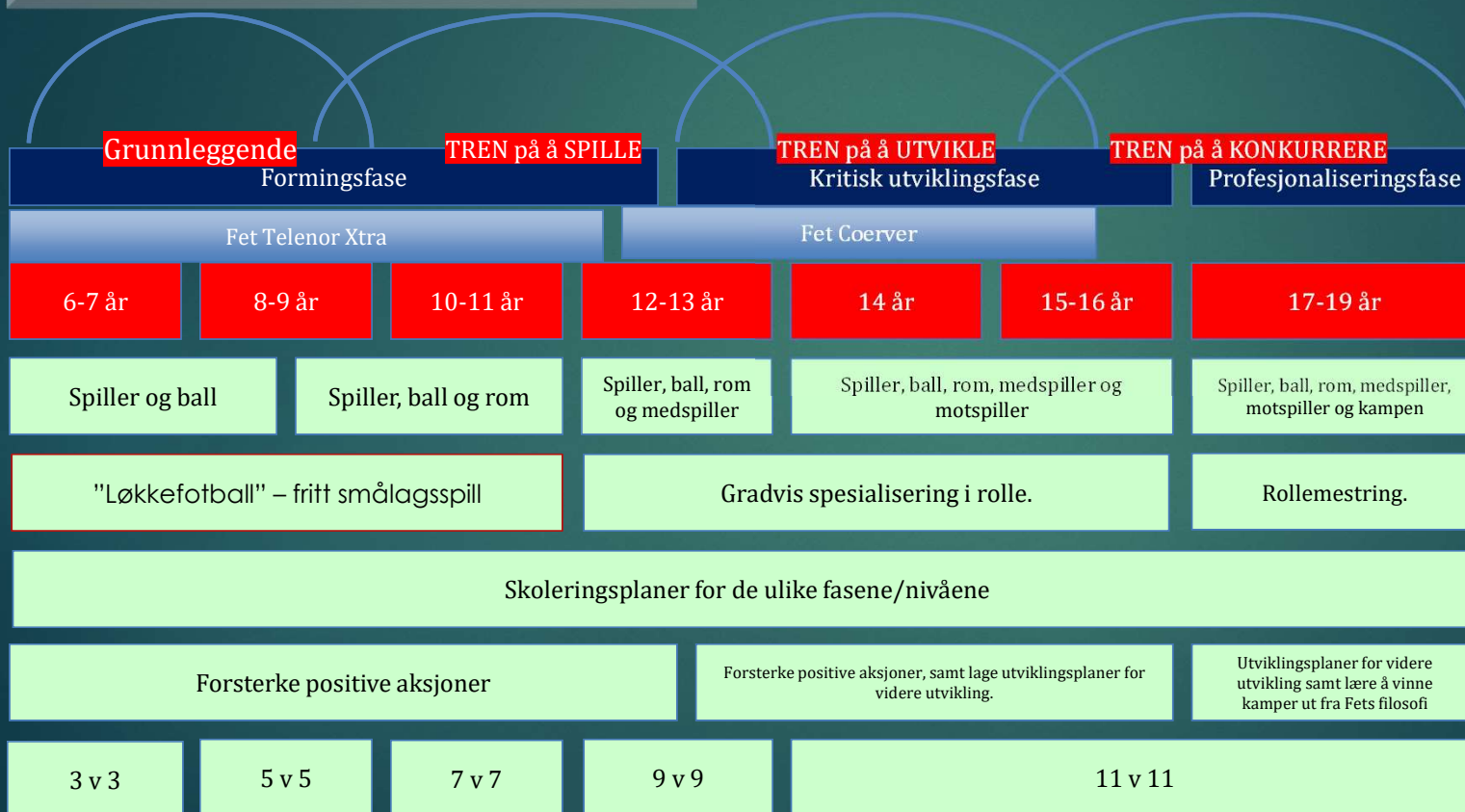


# Overordnet plan



*Fokus på utvikling!*



# 6 og 7 åringene: Kjennetegn og treningshverdag

## Kjennetegn:

I aldersgruppen 6-7 år er det «jeg og ballen» som er hovedfokus. Barna elsker å skåre og vi ønsker å vektlegge dribbleferdigheter på dette alderstrinnet. Fokuset er å ha mye 1 mot 1 situasjoner på trening. La barna drible mye og skåre mange mål. Det får de mange ballberøringer og fine opplevelser av. Modenheten setter begrensninger på hva barna evner å ta til seg på dette nivået. Fet anbefaler spillere i denne aldersgruppen å tenke allsidig. Flere tilbud i Fet IL anbefales i tillegg for å utvikle gode motoriske og koordinative ferdigheter.

## Prioriteringer i treningshverdagen

- Faste rutiner
- Høyt aktivitetsnivå – læring gjennom aktivitet. Unngå kø
- Lek som målrettet innlæringsmetode
- Gjenkjenning viktigere enn variasjon
- Ferdighetsutvikling med mange ballberøringer hvor fokus er «jeg og ballen»
- Korte sekvenser
- Vis, hold forklaringene korte

## Trenerfokus

- Positiv og konkrete tilbakemeldinger
- Spillerne tar egne valg
- Gi oppmerksomhet til alle. Se alle
- Vær raus, rettferdig og bruk et språk spillerne forstår

## Mål i treningshverdagen

- Alle skal oppleve mestring på alle økter
- Stimuler barnas kreativitet
- Skape en trygghet mellom barn og voksen
- Enkle øvelser på små områder. Spill i små grupper. 1:1 2:2 3:3
- Kjente øvelser som spillerne behersker
- Lag utfordringer. Varier vanskelighetsgrad



*Fokus på utvikling!*



*«Bra forsøk, prøv igjen!»*

# 6 og 7 åringene: Vår identitet!

## Treningsøkta:

- Sjef over ball (1000 touch)
- Smålagsspill (1v1, 2v2,3v3)
- Varianter av lek med ball
- I Fet spiller vi MYE på trening ( gjerne 50% av tiden)

## Læringsmomenter:

- Ballkontroll, føre ball kontrollert med forskjellige teknikker og begge føtter
- Løfte blikket mens jeg fører ball, hodet opp og se deg rundt for å se ledig rom
- Motta ball uten å miste kontroll (begge føtter)
- Drible
- Vinne ball
- Tilslag på ball
- Beskytte ball

## Fet identitet:

- Brenner for å vinne - men tåler å tape
- Vil trene mye, bli litt bedre hver dag og søker å bli den beste versjonen av seg selv
- Sterke 1v1(offensiv og defensiv)
- Fokus på omstilling. Vinne ball mentalitet (gjenvinne) og verne om ball mentalitet (ballen er vår!)
- Dyrk spisskompetanse, bli BEST på det du allerede er god på
- Tørre å prøve, våge å feile. Mentalt innstilt på neste situasjon uansett resultat av den forrige.
- Ser og forstår spillet, tenker selv og er kreativ
- Støtter alle, inkluderer alle og har godt humør.

## Organisering:

- Lagleder sørger for at alle spillere må være meldt inn som medlemmer i Fet IL, og lagt inn med tilhørighet på riktig lag i Rubic
- Laginndeling gjøres etter skoletilhørighet og alder
- Det settes opp jevnbyrdige lag. Alle barn er like verdifulle
- Lettballer benyttes
- Minstekrav til trenere er grasrottrener 1 og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball
- Trenere og lagledere oppfordres til å delta på klubbens trenerforum og laglederforum



*Fokus på utvikling!*



*«Bra forsøk, prøv igjen!»*