



Skoleringsplaner

Finter & vendinger

Føring

Pasning

7 år	8 år	9 år
<u>Teknisk:</u> Sålevending. Innsidevending. Utsidevending. Gjøres med begge ben. - Hvilken fot bør brukes i situasjonen? <u>Taktisk:</u> Beskytte ball - Hvordan plassere kroppen for å beskytte ballen?	<u>Teknisk:</u> Samme som 7 år + Kroppsfinte. Overstegsfinte. Skuddfinte. Gjøres med begge bein med motstander forfra, passiv motstander. <u>Taktisk:</u> Samme som 7 år + Hvilken fot bør brukes i situasjonen? Avstand til motstander. - Når er rett tid for å gjøre finten?	<u>Teknisk:</u> Samme som 8 år + Cruyff. Stepover. Tofotsfinte. Innside/ utsidefinte. - Gjøres med begge bein med motstander forfra, passiv motstander. <u>Taktisk:</u> Temposkifte - Hvordan komme raskt forbi motstander etter en finte? - Hvordan komme raskt inn i åpent rom?
<u>Teknisk:</u> Yttersideføring. Føring i forskjellig tempo. Retningsendring.	<u>Teknisk:</u> Samme som 7 år + Ytterside-innside, begge bein Innside-innside. Føring med blikket opp. <u>Taktisk:</u> Føre inn i ledig rom - Hva er ledig rom? - Hvor er ledig rom?	<u>Teknisk:</u> Samme som 8 år + Føre med såle, begge bein, fremover, bakover og fra side til side. <u>Taktisk:</u> Samme som 8 år.
		<u>Teknisk:</u> Innside begge bein. Vektet pasning. <u>Taktisk:</u> Pasning for å løse situasjon. - Hvor er ledig rom? - Hvor bør pasningen slås?

Medtak			- Hvor er det best for medspiller å motta?
	<u>Teknisk:</u> Innside.	<u>Teknisk:</u> Samme som 7 år + Ytterside. Begge bein. <u>Taktisk:</u> Orientering i forkant av medtak. - Hvor er ledig rom? - Hvilken fot bør brukes?	<u>Teknisk:</u> Samme som 8 år + Halvsprett. Begge bein. <u>Taktisk:</u> Kroppsstilling. - Hvor er ledig rom? - Hvilken fot bør brukes? - Hvordan bør kroppsstillingen være?
Relasjonelt spill	<u>Taktisk:</u> Leve i spillet.	<u>Taktisk:</u> Samme som 7 år + Ut av pasningsskygge, alltid spillbar.	<u>Taktisk:</u> Veggspill. Når og hvor bruke veggspill - Hvordan utnytte 2 mot 1-situasjoner? Tolke rom - Tolke når du skal snu og starte på nytt igjen
Forsvarsspill	<u>Teknisk:</u> Blikket på ballen. - Hvordan klare å «stjele» ballen? <u>Taktisk:</u> Aggressivitet, ville vinne ballen.	<u>Teknisk:</u> Samme som 7 år. <u>Taktisk:</u> Samme som 7 år + Hurtig opp i press for å vinne ball. Fortsett å presse frem til du vinner ball - Hva gjør du dersom du blir forbigått av en motstander?	<u>Teknisk:</u> Samme som 8 år + Lavt tyngdepunkt. Skråstilt kroppsstilling. Ta av farten. <u>Taktisk:</u> Samme som 8 år.
Avslutninger	Avslutte med begge bein i spilløvelser.	Samme som 7 år. <u>Taktisk:</u> Kraft eller plassering?	<u>Teknisk:</u> Avslutte med begge bein på liggende og trillende ball fra forskjellige posisjoner. - Strak vrist. - Innside. <u>Taktisk:</u> Lengste eller korteste hjørne? Strak vrist eller innside?

			Når avslutte, når spille til en bedre plassert medspiller?
Motorikk/ koordinasjon/ fysikk	Holde balansen på et ben. Hoppe på et ben. Forlengs rulle. Quick-feet.	Samme som 7 år + Balanse.	Samme som 8 år + Reaksjonshurtighet. Rytme. Smidighet. Grunnleggende motoriske og koordinative egenskaper.
Mentalt	Kunne reflektere rundt hva man synes var gøy på treningen/kampen.	Kunne reflektere rundt hva man gjorde bra og hva man kan gjøre enda bedre.	Kunne gå i seg selv og reflektere rundt hva som skal til for å kunne utvikle seg videre.
Sosialt/ holdninger	Ta vare på utstyr. Rydde utstyr. Lære hvordan en trening fungerer og hvordan man skal oppføre seg. Presist oppmøte (foreldre).	Samme som 7 år + Tilbakemelding ved fravær (foreldre). Vise læringsvilje.	Samme som 8 år + Fokus. Kom for å trene ikke for å bli trent. Egentrening?

