



Skoleringsplaner

Finter & vendinger

10 år	11 år	12 år
<u>Teknisk:</u> Innsidevending. Utsidevending. Cruyff. Stepover. Overstegsfinte. Skuddfinte. Kroppsfinte. Tofotsfinte. Innside/utsidefinte - Gjøres med begge ben. - Med motstander forfra, passiv .motstander. Gjøres med begge bein, kroppsfinte i forkant og kroppsstilling, rykk ut av finten. Kvalitet og tempo. Med motstander bakfra og fra siden, hovedsakelig passiv motstander med innslag av aktiv motstander. <u>Taktisk:</u> Beskytte ball (kropp mellom ball og motstander). Avstand til motstander. Temposkifte.	<u>Teknisk:</u> Samme finter som 10 år + Oppfordre spillerne til å prøve ut egne finter/kombinere allerede innlærte finter. Tolke hvilke situasjoner en bør finte/vende, og hvilke finter/vendinger som er mest hensiktsmessige. Jobbe videre med kroppsstilling, tempo og realisme/overdrivelse. <u>Taktisk:</u> Samme som 10 år + Orientering i forkant av vending.	<u>Teknisk:</u> Samme som 11 år. <u>Taktisk:</u> Samme som 11 år + Utvikle favorittføring/vending.

Relasjonelt spill (offensivt)	Inn i ledig rom. Orientering i forkant av medtak.		
	<u>Teknisk:</u> Veggspill. Overlapp. <u>Taktisk:</u> Når og hvor bruke veggspill. Ut av pasningsskygge, alltid spillbar. Tolke rom - Tolke når du skal snu og starte på nytt igjen. Alltid to alternativer. Vurdere avstand og vinkel til medspillere. Tolke rom - Tolke når en skal løpe inn i rom og gjennom luker mellom motspillere.	<u>Teknisk:</u> Samme som 10 år + Bevegelseskvalitet. <u>Taktisk:</u> Samme som 10 år + Motsatte/samtidige bevegelser. Skape rom for medspillere. Tolke rom.	<u>Teknisk:</u> Samme som 11 år + Kombinere tempo og kvalitet. <u>Taktisk:</u> Samme som 11 år + Balanse i angrepsspillet. Tolke rom - Tolke når en skal løpe inn i rom og gjennom luker mellom motspillere. - Tolke når du skal snu og starte på nytt igjen.
Forsvarsspill	<u>Teknisk:</u> Lavt tyngdepunkt. Blikket på ballen. Hurtig opp i press (ikke rus) spesielt mot rettvendt motspiller. <u>Taktisk:</u> Kroppsstilling. Ta av farten. Forskjellen på å lede og å presse! Holde deg på beina! – Sklitakling er siste utvei.	<u>Taktisk:</u> Kontakttidspunkt. Introdusere 2. forsvarer - Avstand. - Vinkel. - Kommunikasjon. - Relasjon.	<u>Taktisk:</u> Lede til riktig retning (situasjonsbetinget). Når presse og når lede. Gjenvinning 5 sek. regelen.
Avslutninger	<u>Teknisk:</u> Avslutte med begge bein fra forskjellige posisjoner/situasjoner. - Strak vrist.	<u>Teknisk:</u> Samme som 10 år + Avslutte etter innlegg langs bakken og i lufta med passende teknikker.	<u>Teknisk:</u> Samme som 11 år + Kvikke avslutninger.

Heading Motorikk/ koordinasjon/ fysikk Mentalt Sosialt/ holdninger	- Innside. <u>Taktisk:</u> Lengste eller korteste hjørne? Kraft eller plassering? Strak vrist eller innside? Når avslutte, når spille til en bedre plassert medspiller? Bevegelse foran mål. Valg av avslutningsteknikk.	<u>Taktisk:</u> Samme som 10 år + Valg av avslutningsteknikk ved innlegg. Kamuflere avslutningsvalg. Valg av hvor en avslutter i mål etter innlegg. Hvor gir keeperen fra seg mest rom?	<u>Taktisk:</u> Samme som 11 år + Avslutninger i steget. Ved alene med keeper-situasjoner: se på keepers bevegelse.
		Bruk av armer, kroppsholdning og treffpunkt. Timing i opphopp	Samme som 11 år.
	Reaksjonshurtighet, rytme, smidighet og balanse. Grunnleggende motoriske og koordinative egenskaper.	Samme som 10 år.	Samme som 11 år + Reaksjonshurtighet. Akselerasjonshurtighet. Bevegelighet.
	Våge å ta risiko. Fokus på fremgang. Leve i spillet.	Samme som 10 år + Se læring i å feile.	Samme som 11 år + Mestre både motgang og medgang.
	Komme til rett tid. Fokus. Oppførsel. Kom for å trene, ikke for å bli trent. Egentrening?	Samme som 10 år + Være en god lagkamerat.	Samme som 11 år + Ta ansvar.

