



TILLER IDRETTSKLAG FOTBALL

#BestSammen #ForzaTiller

5v5 - SJEF OVER BALLEEN (8-9 år)

SAMSPILL OG RELASJONER, MEN DYRK OGSÅ INDIVIDUALISTEN -
FEMMERFOTBALL - JEVNE LAG - LIK SPILLETID

Samspill bør vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen alltid er det viktigste.

Motorisk gullalder

Formasjon: Innfører 2 nye roller: keeper og spiss: K-1-2-1

Organisering

Trenere/ledere

Alle trenere skal ha minimum UEFA C – Delkurs 1.

Minimum én (helst alle) skal ha Delkurs 2 når barna blir 9 år.

Inndeling

Jevne lag, lik spilletid og rotering på plasser. 7 spillere i kamptropp

Fellesøkter (60 min)

I sesong: 2 økter i uken + kamper.

Utenfor sesong:

Oktober – november: 1 økt i uken (Ute så lenge det går), inne (laget koster selv)

Jan – Mars: 1 økt i uken

Treningsfri juli og desember.

Legg til rette for allsidighet (ok med andre former for idrett i og utenfor sesong).

Sosialt

Foreldremøte på høsten.

Turneringer - Tine Fotballskole – Tiller Fotballakademi

Sportslig

Holdninger

Likt som 3v3, i tillegg:

- Respekt for hverandre uavhengig av ferdigheter
- Møte 10 min før trening, & til avtalt oppmøtetid for kamper.
- Spiller/foresatte skal gi beskjed vedrørende oppmøte (Bruk Rubic)

Mål

- Skape et godt fotball/treningsmiljø i god tone.
- Forståelse av ballkontroll og mer samspill (sentralt i ferdighetsutviklingen)

Utfordring

- Lagspill, samspill og relasjoner.
- Ikke stress "dribleren"
- Bevisstgjøre spillere på medspiller og motspiller, samt hvor rommet er.
- Keeperrollen: Ufarliggjør dette, og motiver flest mulig til å prøve seg.

Kamper

Deltar i kamper på sonekvelder.

- Spillerne skal prøve seg på ulike plasser.
- Ingen kaptein.
- Husk trenervettregler og foreldrevettregler

Etter kamp bør hvert barn få vite litt om hva de har lyktes med/blitt flinkere til.



Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2022	Godkjent av:	Tiller Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------



Øvelser

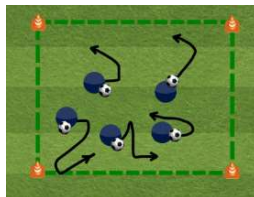
Klubbens øvelser for 8 og 9 åringen finner dere her: [Øvelser og læringsmomenter 8-9 år - Norges Fotballforbund](#)

Det skal være en grunnpakke med øvelser som brukes i Tiller. Variasjon mellom max 6-7 øvelser – og differensier innenfor den enkelte øvelsen for variasjon. Få og kjente øvelser bidrar til progresjon = økt mestring og mer effektive økter.

En økt skal alltid ha med elementer av: *Sjef over Ball* (25%) og *Spille med og imot* (25%) og *Spill* (50%). Totalt skal da 75 % være spillrelatert.

En Typisk økt på 60 min kan se slik ut:

Sjef over ball: (15 min)

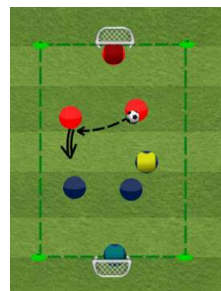


Sjef over Ball:
Racerbil. 1-2-3 gir.
Ball nære kropp –
Sekvenser på max
15-20sek..

3 v 2 (Trener som joker): 15 min

3v2(m/joker):
Med trener som joker (for
differensiering), og med/uten
keeper på småmål. Ballbank
for effektiv øvelse/lite kø.

Spill 3v3 / 4v4 (med/uten keeper) / 5v5 (30 min)



Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Når vi går over til 5v5, må spillernes forståelse av posisjonering utvikles og det blir mer fokus på pasningen og det å finne medspillere. Man modnes i forskjellig tempo, så man skal samtidig ikke stresse «driblerne» for mye. Når vantene på 3v3-banen nå er borte, blir nå rammen rundt spillet tydeligere. Her får vi god bruk for sjef over ball og vendinger. Vi får nå også dødballer å forholde oss til. I Tiller ønsker vi å bli gode på å spille oss ut fra keeper (ballbesittende) i stedet for å sparke ut langt.

SPILLMODELLEN

