

Teknikkstige- ungdomsavdelingen

Halden

Miniputt

6-9 år

Jobbe med koordinasjonsøvelser med ball, og med enkle ballbehandlingsøvelser som oppvarming ukentlig.

All aktivitet skal utføres med ball. Mye inndeling i små grupper slik hver enkelt spiller får mye ballberøring. To mot to- tre mot tre- føre over linjen. Vise de hvordan de skjermer ball for motstander.

Dessuten mye trening to og to der en fokuserer på innsidesparket og utførelsen av dette, samt mottaket og utførelsen av dette.

Balleik- koordinasjonsøvelser:

1. Hoppe ballen fremover- bakover- til siden, i en fast rytme (Touch på toppen av ballen)
2. Stillestående hopping- drage ballen sidelengs med utsiden og innsiden
3. Drag- klikk ballen frem- tilbake med såle vrist- men også i 60 graders vinkel til begge sidene. Finn fast rytme.
4. Klikke på innsiden av beina- variere tempo
5. Utside- innsideføring- gjerne med utslag i retningsforandringen
6. Drage ballen med sålen- bruke begge beina. Utføres sidelengsløpende.
7. Fremoverrettet løping med draging av ball med såle i 90 grader
8. Utsidevending- innsidevending
9. Sålevending

Pasningsøvelse:

1. To og to sammen- ca 5 m avstand. Jobb med at innsidepasningen ikke spretter mot medspeler. Mottaket legges 1 m foran utøver slik spiller kan ta et steg fremover før han passer tilbake.

To- mot to- føre over linja:

Ha samme kjeglestruktur fra oppvarming til denne øvelsen. Kun mål ved kontrollert føring over linja. Her kan det jobbes med ulike moment. Men, start med å lære de å komme seg i pasningsposisjon til hverandre+ skjerming av ballen.

Lillegutt

10-12 år

Målsetning teknikk: Heve basisferdighetene ved å gjennomføre teknikkheftet hver uke. Få presentert og trent på ulike vendefinter, dragefinter, to-fotsfinter, overstegsfinter og utslagsfinter. Trene aktivt på mottak- medtak, og bli presentert ulike pasningsvarianter.

Taktisk målsetning: Gi spillerne en forståelse av posisjonering i forhold til ballfører. (Ut av pasningsskygge)

Tekniske øvelser: (Miniputtøvelsene kan også repeteres)

1. Klikk- drag, i 2 klikk-1 drag rytme.
2. Skuddfintebevegelse+ legge til rette med motsatt utside
3. To- fots- finten. Enkel og dobbel- sideveis+ med utslag.
4. Følge ballen rundt standfot- utsideoverdrag med første standfot
5. Utside-slide-vending
6. Innside-slide-vending
7. Cruff-vending
8. Overstegsfinta- enkel og dobbel
9. Dragefinte- 90 grader + med utslag
10. Innside- utside i en bevegelse. (Stå nær hverandre)
11. Samhandlingsøvelse med vending. (Se øvelsesbank)
12. Vende- score mål øvelse (Se øvelsesbank)

Pasningsteknikk:

1. To og to sammen. Passe avstand som i oppvarmingsøvelsen.
2. Innsidepasning- mottak.
3. Innsidepasning- mottak utside.
4. Utsidepasning- mottak innside.

NB! Fokus på innside og utsidepasningsteknikken. Ballen skal flyte- IKKE hoppe.

Fortsett med differensiert to- mot to- føre over linja. Fortsatt fokus på å hjelpe spillerne til å oppfatte pasningsskygge- for så å unngå denne.

Smågutt

12-14 år

Målsetning teknikk: Heve basisferdighetene ved å gjennomføre teknikkheftet hver uke. **Beherske en vendefinte, to-fotsfinten, overstegsfinten og en utslagsfinte.** Kunne legge ballen i et visst rom i medtaksituasjon. **Beherske ulike pasningsvarianter.**

Som dere ser i den teksten som er **fet** over, blir det på dette årstrinnet satt krav til at de fleste, og i alle fall de beste spillerne nå **behersker** en vendefinte, to-fots-finten, overstegsfinten og en utslagsfinte. På dette alderstrinnet skal vi altså se igjen disse fintene i spill. Dette er trenerens ansvar. Likevel skal det jobbes med å videreutvikle fintene, og å addere nye til spillerens reportouar. Trene inn langpasningsteknikken.

Teknikk/finteøvelser: (Repetér teknikkøvelser fra lillegutt)

To og to sammen. Kjeglestruktur; X X X X
Spillerne står på de to ytterste kjeglene.

1. Mottakstouch skal rettes mot den nærmeste kjeglen i midten- øv opp kjenslen i mottaket. Deretter vende tilbake med innside-slide, og utside-slide.
2. Mottakstouch skal rettes mot den nærmeste kjeglen i midten- øv opp kjenslen i mottaket. Deretter vende tilbake med Viken-vendingen og Walseth-vendinga.
3. Evrafinta
4. Ronaldoklakken
5. Evra med Ronaldoklakk
6. V- finta

Terp videre på!!

1. To-fotsfinta + m. utslag
2. Dragefinta + m. utslag
3. Overstegsfinta

Pasningsteknikk- kortpasning:

5. To og to sammen. Passe avstand som i oppvarmingsøvelsen.
6. Innsidepasning- mottak.
7. Innsidepasning- mottak utside.
8. Utsidepasning- mottak innside.

NB! Fokus på innside og utsidepasningsteknikken. Ballen skal flyte- IKKE hoppe

Pasningsteknikk- langpasning:

To og to sammen- strak vrist. Slå 20- 30 m flytere. Øk avstanden 40-50 m flytere.

Gutt

15-16 år

Teknikk

Målsetning teknikk: Anvende fintereportuaret sitt til kamplikt tempo. Være i stand til å utføre rett pasningsteknikk til rett situasjon. Utvikle de tekniske kravene som blir stilt til din rolle. (Les rollekompendiet- gutt/junior!)

Teknikk/fintetrening

Jobb med de samme øvelsene som ved tidligere trinn, men spesialeiser i forhold til rollen din på laget! En guttespiller må jobbe hardt med å utvikle de ferdighetene som er ønsket av spilleren i den rollen han har i laget. (Se rollekompendiet).

Øvelser

En- mot- en føre over linje.

En- mot en score måt med keeper

Generell rolletrening!

Spesialtrening skudd spiss midtbane

Spesialtrening langpasninger midtbane/back

Spesialtrening innlegg flanker- avsnutning spisser/midstoppere

Etc.

Junior

16-18 år

Teknikk: Mer rollebasert teknikktrening- utvikle særegenheter knyttet til sin rolle.

I enda større grad jobbe med ferdighetene knyttet til posisjon. Terpe på finter, skudd, innlegg, headinger- bli rå i ferdighetene vi leter etter i egen posisjon!

Se Rollehefte!!