

# Treningen:

- FORBERED DEG FØR TRENINGEN
- Alle må ha egen ball
  - Fås gratis av klubben (en pr. sesong)
  - Pumpe på klubbhuset
- Finn noen få treningsaktiviteter som du bruker gjennom hele året. Da slipper du å bruke mye tid på å forklare hva de skal gjøre når de først har lært den.
  - Ikke forklar øvelser med ord, demonstrer den, bruk gjerne en spiller som allerede kan/husker øvelsen.
- Unngå kø ved div øvelser! Veldig viktig. Det er roten til kaos, støy og krangling. I stedet for en lang rekke med spillere som skal skyte på ett mål, del gruppen i to og skyt på to mål f.eks
  - Del opp i grupper. Bruk gjerne foreldre som er tilstede som gruppeledere. Eventuelt lag en «turnus»
- Alle øvelser gjøres med ball:
  - Noe av det viktigste for denne aldersgruppen er enda å ha kontroll på ballen. Det er derfor viktig at de trener mye med ball i føttene
  - Søk på «Sjef over ballen» på Youtube, her er masse tips
- Spill mye fotball, i hvert fall halve treningen. Del opp i fire eller seks lag som spiller samtidig. Små baner. To mot to, tre mot tre. Finnes ikke småmål, bruk kjegler. Spill gjerne uten keeper. Det kalles smålagsspill og gjør at alle får mye ballkontakt ofte, ergo mye trening
- Du bestemmer når det er drikkepauser
- Differensiering/Jevnbyrdighet:
  - I denne aldersgruppen er det stor nivåforskjell på spillerne. For at det ikke skal bli kjedelig for de som har kommet lengst og lite gøy for de som har kommet kortest, er differensiering et viktig redskap. Det er ikke gøy å bli rundspilt og det er ikke gøy å bli «oppgitt» over medspillere.
  - En tommelfingerregel er derfor at på en trening skal man bruke 1/3 av tiden med de som har kommet kortere enn deg, 1/3 av tiden på de som har kommet like langt som deg og 1/3 av tiden på de som har kommet lengre enn deg.
  - <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/2016/hva-differensiering-er-og-ikke-er/>
  - <https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/barnefotball.pdf>
  - Differensiering er litt kontroversielt for de som ikke kjenner tanken bak det. Del gjerne din «kunnskap» om dette med foreldregruppa
- Ikke skryt av alt, skryt av det som er bra. Det er viktig at du ser og snakker positivt med alle spillerne i løpet av en trening.
- Glem kjedelig oppvarming, bruk gjerne noen «Sjef over ballen»-øvelser som oppvarming
- Glem styrke- og kondisjonstrening for denne aldersgruppen
  - Det har de i utgangspunktet nok av
  - De ser ikke poenget og det blir kjedelig

**Ta IL Aasguten sitt trenerkurs og aller helst meld deg på kretsen sitt trenerkurs. IL Aasguten betaler!**

# Kampen:

Spilleregler:

<https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler---barnefotball-612-ar/>

- FORBERED DEG FØR KAMPEN
- Møte en halvtime før
  - Bli enig om hvor hver enkelt skal spille på banen
  - Korte klare beskjeder om hva man skal gjøre på den plassen
  - Vis på banekart hvor man skal spille
- Jevnbyrdighet skal gjelde i fotballkamper også. Ikke alle trenere kjenner til dette og er storfornøyd når man vinner 13-0. Det er ikke bra for glede eller motivasjon for motstanderne. Snakk gjerne med treneren på det andre laget før kamp og bli enig om dette.
- Leder det ene laget med fire mål, kan motstanderlaget sette innpå en ekstra spiller. Avklar med dommer og motpartens trener før kampstart.
- Press-sone
- Etterstrebe at alle får spille like mye i hver kamp. Det er imidlertid ikke et krav. Det å sørge for jevnbyrdighet er viktigere. Det viktigste er at alle får spille like mye gjennom en hel sesong.
- Det hjelper lite å fortelle spillerne hva de skal gjøre under hele kampen. De hører deg ikke.
  - Gi korte klare beskjeder til enkeltspillere.
  - Fokuser på at spillerne skal finne sine plasser ved avspark/utspill fra mål
- IKKE KLAG PÅ DOMMEREN