

# Sportsplan 2024 – 2027

## 8 og 9 år

Larsnes IL fotball



# Kjennteikn for alderen

Stor trong til aktivitet

sjølvsentrert

Oppteken av seg sjølv, ballen og mål

Modne for kort introduksjon så aktivitet

Kort konsentrasjonstid

Ideal og førebilete står sterkt

Motorisk gullalder mot slutten av perioden

Vare for kritikk



# Aktivitet i trening

Trenarane sine aktivitetskategoriar

- 1) sjef over ballen
- 2) spele med og mot
- 3) tilpassa smålagsspel og storbanespel
- 4) scoringstrening.



# Moment I økta

Spele oss framover I bana  
Sentrale moment for ballførar  
Sentrale moment for resten av laget  
Øvingar  
Kome til avslutning- score mål

Vinne ball- hindre motstandar å spele forbi oss  
Sentrale moment for fyrsteforsvarar (1F)  
Sentrale moment for resten av laget  
Øvingar  
Hindre avslutning- hindre mål



# Taktisk/teknisk påverknad

- Basisteknikk er grunnlaget for fotballspelet. Det er derfor viktig at ein driv mykje spel med få spelarar på kvart lag . Etter kvart kan ein gå over til litt isolert teknisk trening. Hugse då å vise rett teknikk, jobb med få moment med mange repetisjonar. Gjentakning vil føre til at ein på sikt opplever meistring og framgang og det er motiverande.
- Sentrale ting å trene på pasningar/ scoringstrening medtak/demping føring av ball

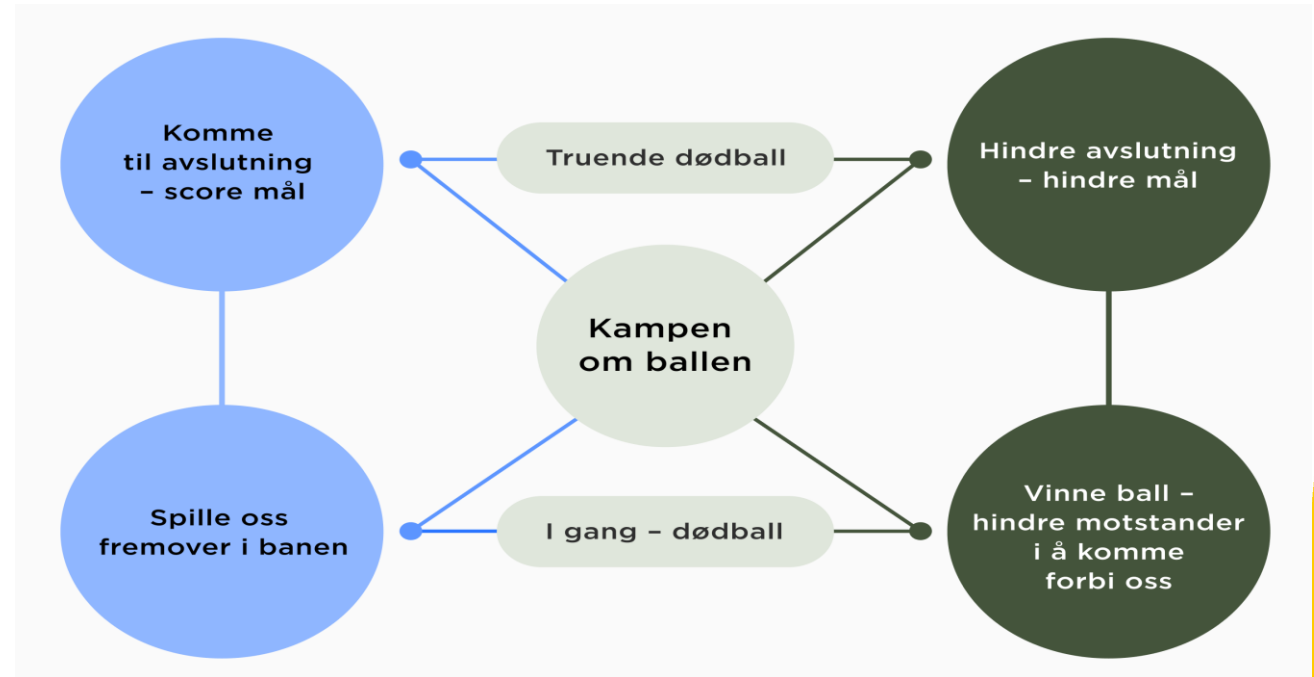


# Spelmodell 5vs5

I midten av modellen ser vi det som er starten og slutten på eit angrep / forsvar: Ulike typar Dødballer og «kampen om ballen». Vi har ikkje eigne økter på dette, men vi tek dødballer på trening når det blir dødballer, og det aller meste av øvingar skal innehalde «kampen om ballen», då denne «kampen» og vidare evnen til å rask «stille om» til forsvar – angrep eller angrep – forsvar er ein sentral del av fotballspelet

Spelmodell 5 mot 5 har to hovudsituasjonar i angrep og to i forsvar. Vi vil til ei kvar tid være i ein av disse fasane når ballen er i spel og eit av laga har ball.

Ved å trene mest mogleg i SPELSITUASJONAR sikrar vi at hjerna og nervesystemet får ein stimuli som utviklar FOTBALLDUGLEIK; gjennom en konstant finjustering og påvirkning av både mentale, fysiske, tekniske og taktiske aspekter.



# Trenarane

ein må legge vinn på at borna skal kjenne seg trygge i høve aktivitet, medspelarar, trenarar og andre vaksne rundt laget.

Sjå alle

skape trivsel og glede, la alle delta

innføring i sentrale reglar for omgang med andre: toleranse - respekt – disiplin

topping av lag skal ikkje skje i denne aldersgruppa

legge vinn på jambyrde i trening og kamp for å skape spenning, glede og engasjement

legge aktiviteten på eit nivå som gjer at alle har utbytte

spel skal skje ut frå grunnspelet i fotball til dømes 4 - 4 + keeper og

alle skal ha eigen ball i trening

trenarar i klubben skal ta del i ulike kompetanseoppbyggande tiltak og vere med slik at klubben tilfredsstillar dei krav som til ei kvar tid gjeld som kvalitetsklubb.



# Treningstips

Tiim(treningsøkta) <https://tiim.no/okter-og-ovelser>

