



# Stjerner i striper



## 6 -7 år - 3'er fotball: Bygge en grunnmur

*Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.*

### NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN

- Koordinasjonsevnen utvikles.
- Jevn og harmonisk vekst.
- Stor aktivitetstrang.
- Tar verbal instruksjon dårlig.
- Kort konsentrasjonstid.
- Idealer og forbilder står sentralt.
- Følsom for kritikk.
- Aggresjon rettes mot kamerater.

### MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Skape en god treningskultur
- Innarbeide Sagene sine [filosofi](#)
- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter. Legge til rette for læring i grunnleggende teknikk og ferdighet.
- Skape aksept for å drive med flere typer idrett.
- Samarbeid med andre idretter.
- Felles opplegg med annen idrett, med vektlegging av type aktivitet etter årstid.

### FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Pasning: Kunne slå korte pasninger med begge ben (innside, utside, vrist).
- Mottak/medtak: Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste.
- Avslutning/skudd: Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak.
- Føring/finte: Kunne en finte eller to.
- Vending/skjerming: Kunne vende - legge til rette - gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller
- Heading: Kunne heade med panna og stive av i hals/nakke
- Ballkoordinasjon: Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måter

### INNHold PÅ TRENING

- Ballmestring: Ballkoordinasjon, pasning, føring, finter, heading, skudd, skjerming.
- «Relasjonsarbeid» (for eksempel pasnings- og mottakstrening uten motstand, å holde ballen-i-laget-leker).
- Trening med noe (lettere) motstand
- Ulike spillvarianter, gjerne med vektlegging på 2 mot 2 uten keeper, og 3 mot 3 inkludert keeper.
- Ingen faste posisjoner.

### ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 1-2 trening pr. uke sommer. Maks 60 min økter
- 1 trening pr. uke vinter (innendørs). Maks 60 min økter



# Stjerner i striper



## TRENERE OG TRENERUTDANNING - FORELDRETRENERE

- To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per ca. 8-10 spillere) rekrutteres fra foreldregruppen ved oppstart første år.
- Avhengig av forkunnskap tilbys kretsens «Barnefotballkurs» og «Grasrottrener del 1».
- Politiattest for alle trenere!

## LAGSORGANISERING

- 3'er-fotball.
- Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Maks 1-2 innbyttere per lag. Lik spilletid.
- Dersom man er tilstrekkelig med jenter, anbefales det å stille rene jentelag.

## SERIE- OG CUPDELTAGELSE

- OBOS Miniligaen, arrangert av Oslo Fotballkrets
- 2-3 andre cuper

## ANBEFALTE ØVELSER

- Alle øvelser bør basere seg på lek
- Alle trenere har tilgang til [treningsokta.no](http://treningsokta.no)

Varighet: spillere - 20 min, målvakter - 20 min

**Sjef over ballen**  
**Leik**  
**Hermegåsa**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 10 min



**Organisering:**

- Alle spillerne har en ball hver på en lang rekke
- Den som er først i køen dikterer hva de bak skal gjøre. På signal fra treneren eller etter en viss tid så går han eller hun som var foran bakerst og vi får en ny i front som de andre skal herme etter

**Læringsmomenter:**

- Ballkontroll, mange touch nærme kropp
- Bruke begge bein
- Få opp blikket
- Varier tempo i føringa

**Variasjoner:**

- Trener kan oppfordre til å prøve på nye finter eller føringsteknikker slik at alle må utfordre seg selv på å prøve nye ting

**Sjef over ballen**

**Leik**  
**Føre i firkant - kontroll over egen ball**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 10 min



**Organisering:**

- 6 spillere med ball fører fritt i firkant 10 x 10m . Ta med ball i ledig rom.

**Variasjoner:**

- Innside, ytterside, såle og begge føtter. Trangt rom = korte brøinger, stort rom = lengre berøringer. Tempoendring i forhold til rom.

Varighet: spillere - 25 min, målvakter - 25 min

**Smålagsspill**  
**Spill mot to**  
**2 mot 2 med to små mål**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 25 min



**Kommentar**

- Øvelsen begynner med to mål, så kan den utvides til fire.

**Organisering:**

- 15x20m
- Spill 2 mot 2 med mulighet til å score i 2 forskjellige mål

**Læringsmomenter:**

- Hvordan tar jeg i mot ballen når jeg får den?
- Hvilket mål ønsker vi å score på?
- Skal jeg beholde selv eller spille?

**Variasjoner:**

- Varier banestørrelse

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min

**Scoringstrening**  
**På mål**  
**Føring og avslutning**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 15 min



**Kommentar**

- Husk å organisere med mange mål slik at det ikke blir kø!

**Organisering:**

- Alle spillerne har en ball hver
- 1A fører ballen mot mål med mange berøringer og skal avslutte før han eller hun kommer til et punkt eller linje
- Unngå kø og kjør denne øvelsen på flere mål samtidig!

**Læringsmomenter:**

- Føre med kontroll frem til linje og avslutte
- Prøv forskjellige typer føring i forskjellige tempo, lek med touchen, vi har ikke press

**Variasjoner:**

- Legge inn passiv motstand fra forskjellige vinkler
- Variere avstanden til mål