



# Stjerner i striper



## 8-10 år - 5'er fotball: Den motoriske gullalder

### NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN

- Jevn og harmonisk vekst.
- Selvkritikk og lærevillighet øker.
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter.
- Er lette å lede og påvirke.
- God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" starter.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Kan ta imot noe verbal instruksjon.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Kreativitet utvikles.
- Stort vitebegjær.

### MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Skape en god treningskultur
- Innarbeide Sagene sine [filosofi](#)
- Fortsatt vektlegging på trygghet, mestring og trivsel.
- Videreutvikling av grunnleggende teknikk og delferdigheter.
- Samarbeid med andre idretter.
- Skape aksept for å drive med flere typer idrett.

### FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Videreutvikling av delferdighetene under forrige årsgruppe.
- Samspill, pasningsspill - alltid prøve å spille til medspiller.

### INNHold PÅ TRENING

- Terping av teknikk og delferdigheter – lekbetont og med ball
- Trening med variert motstand.
- Introduksjon til spilleforståelse/problemløsende øvelser.
- Videreutvikling av relasjonsarbeid.
- Ulike spillvarianter med vektlegging på 3 mot 3 uten keeper, og 5 mot 5 inkludert keeper.
- Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget.
- Differensiering i forhold til spillernes utvikling på deler av økten.
- Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på 1vs1, 2vs2, 3vs3, osv.

### ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 1-2 trening pr. uke sommer.
- 1 trening pr. uke vinter (innendørs) 8-9 år, 2 treninger (innendørs + utendørs) 10 år.

### TRENERE OG TRENERUTDANNING - FORELDRETRENERE

- To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per ca. 8-10 spillere) fra foreldregruppen har ansvaret.
- NFF/Krets Trener I (C-kurs) bør påbegynnes/tas i denne alderen.
- Politiattest for alle trenere!



# *Stjerner i striper*



## **LAGSORGANISERING**

- 5'er-fotball.
- Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Maks 1-2 innbyttere per lag. Lik spilletid.
- "Topping" av lag skal ikke forekomme.

## **SERIE- OG CUPDELTAGELSE**

- Oslo Fotballkrets serie.
- Anbefaler siste år med 5'er at man deltar på 7'er cuper.
- Futsal Oslo Fotballkrets gjennom vinteren.

## **ANBEFALTE ØVELSER**

- Alle trenere har tilgang til [treningsokta.no](http://treningsokta.no).