

KLEPP IL FOTBALL



SLIK TRENER VI

Flest mulig, lengst mulig – best mulig!



KLEPP IDRETTSLAG – For dei som vil!



GUTS! – Glæde, Utvikling, Tilhørighet & Samhold

MEST MULIG AKTIVITET

Vi unngår kø – deler opp i flere grupper for å få mer repetisjoner
Vi har planlagt økta slik vi får minst mulig dødtid

SPILLET ER LÆREMESTER

Mest mulig spill!
Vi sørger for at spillerne får mest mulig involveringer med ball

VI DYRKER FOTBALLGLEDEN

Hva liker spillerne? – la oss gjøre mer av det!
Vi inspirerer til mer egentreningslyst



BARN 5-7 ÅR

OMFAVNE LEKEN - FOTBALL ER GØY!



FØLSOM FOR KRITIKK

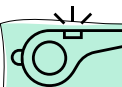
LÆRER AV Å SE OG GJØRE - IKKE HØRE

KORT KONSENTRASJONSTID

KROPPSBEHERSKELSE ER I UTVIKLING

STOR AKTIVITETSTRANG

TRENING



INNHOOLD

- Mest mulig ballberøringer og repetisjoner (Sjef over ballen)
- Spille fritt minst 50% av tiden. (Tilpassa smålagsspill)

LEDELSE

- Bestemt og tydelig ved oppstart og ved overganger/pauser. **BRUK FLØYTE!**
- Mest mulig aktivitet - minst mulig prating.
- Oppmuntrende og positivt forsterkende i øvelser.
 - La de lære selv av spillet.

ORGANISERING

- Minst mulig dødtid
- Aldri kø i øvelser.
- Ha utstyr og nye øvelser klar.

KAMP

LEDELSE

- Oppmuntrende og positiv
- La spillerne få lov til å prøve og feile
- Utviklings- og mestringsfokus foran resultat.

ORGANISERING

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid
 - Hold kampen jevn
- Max. 2 innbyttere (jevnlig bytting)

KJØR PÅ! STÅ PÅ!

PRØV HELLER SÅNN!

PRØV DEG!

SKYT! SENTRE! FÅ DEN VEKK!

IKKE GJØR SÅNN



3V3



KLEPP IDRETTSLAG - For dei så vil!



GUTS! - Glede, Utvikling, Tilhørighet & samhold



ØKTA 5-7 ÅR

VARIGHET: 45min

OPPVARMINGSDDEL

SJEF OVER BALLE
Øvelser med ball –
helst med lek

10-20min

SPILL

Tilpassa smålagsspill
Max 3v3 på hver bane

25-35min



BARN 8-9ÅR

OMFAVNE LEKEN – FOTBALL ER GØY!



STORT VITEBEGJÆR

LÆRER AV Å SE OG GJØRE – IKKE HØRE

VELDIG PÅVIRKELIGE

KROPPSBEHERSKELSE ER I STOR UTVIKLING

OPPTATT AV REGLER OG RETTFERDIGHET

OPPVARMING	Sjef over ballen	5-15min
HOVEDDEL	Spille med og mot	20-35min
SPILL	Tilpassa smålagsspill	30-35min

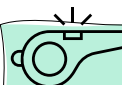
KJØR PÅ! STÅ PÅ!

PRØV HELLER SÅNN!

PRØV DEG!

SKYT! SENTRE! FÅ DEN VEKK!

IKKE GJØR SÅNN



INNHOOLD

- Mest mulig ballberøringer og repetisjoner (Sjef over ballen)
- Spille fritt minst 50% av tiden. (Tilpassa smålagsspill)

LEDELSE

- Bestemt og tydelig ved oppstart og ved overganger/pauser. **BRUK FLØYTE!**
- Mest mulig aktivitet – minst mulig prating.
- Oppmuntrende og positivt forsterkende i øvelser.
 - La de lære selv av spillet.

ORGANISERING

- Minst mulig dødtid
- Aldri kø i øvelser.
- Ha utstyr og nye øvelser klar.

TRENING



LEDELSE

- Oppmuntrende og positiv
- La spillerne få lov til å prøve og feile
- Utviklings- og mestringsfokus foran resultat.

ORGANISERING

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid
 - Hold kampen jevn
- Max. 2 innbyttere (jevnlig bytting)

KAMP



KLEPP IDRETTLAG – For dei så vil!



GUTS! – Glæde, Utvikling, Tilhørighet & Samhold



ØKTA 8-9 ÅR

VARIGHET: 60min

OPPVARMINGSDDEL

SJEF OVER BALLEN
Øvelser med ball – helst
med lek

5-15min

HOVEDDEL

Spille med og mot
Tilpassa øvelser med
spill og motspill

20-35min

SPILL

Tilpassa smålagsspill
Max 5v5 på hver bane

30-35min



BARN 10-12ÅR

OMFAVNE LEKEN – FOTBALL ER GØY!



HAR STORE FORBILDER OG DRØMMER

LÆRER AV Å SE OG GJØRE – IKKE HØRE
VELDIG PÅVIRKELIGE

KROPPSBEHERSKELSE ER I STOR UTVIKLING

OPPTATT AV REGLER OG RETTFERDIGHET

ØKTA

OPPVARMING	Sjef over ballen	5-15min
HOVEDDEL	Spille med og mot	20-35min
SPILL	Tilpassa smålagsspill	45-60min

KJØR PÅ! STÅ
PÅ!

PRØV HELLER
SÅNN!

PRØV DEG!

SKYT! SENTRE!
FÅ DEN VEKK!

IKKE GJØR SÅNN



TRENING

INNHOOLD

- Mest mulig ballberøringer og repetisjoner (Sjef over ballen)
- Spille fritt minst 50% av tiden. (Tilpassa smålagsspill)

LEDELSE

- Bestemt og tydelig ved oppstart og ved overganger/pauser. **BRUK FLØYTE!**
- Mest mulig aktivitet – minst mulig prating.
- Oppmuntrende og positivt forsterkende i øvelser.
 - La de lære selv av spillet.

ORGANISERING

- Minst mulig dødtid
- Aldri kø i øvelser.
- Ha utstyr og nye øvelser klar.

KAMP

LEDELSE

- Oppmuntrende og positiv
- La spillerne få lov til å prøve og feile
- Utviklings- og mestringsfokus foran resultat.

ORGANISERING

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid
 - Hold kampen jevn
- Max. 2 innbyttere (jevnlig bytting)



KLEPP IDRETTSLAG – For dei så vil!



GUTS! – Glæde, Utvikling, Tilhørighet & Samhold



ØKTA 10-12 ÅR

VARIGHET: 90min

OPPVARMINGSDDEL	SJEF OVER BALLEN Øvelser med ball – helst med lek	5-15min
HOVEDDEL	Spille med og mot Tilpassa øvelser med spill og motspill	20-35min
SPILL	Tilpassa smålagsspill Max 7v7 på hver bane	45-60min



UNGDOM

FLEST MULIG, LENGST MULIG – BEST MULIG!



MODNES OG UTVIKLES VELDIG FORSKJELLIG

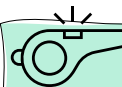
PREGET AV VEKSTSPURTER

STØRRE SKADERISIKO

STORT SPENN INNEN AMBISJONER

GODT MOTTAKELIGE FOR LÆRING

TRENING



INNHOOLD

- Mest mulig ballberøringer og repetisjoner (Sjef over ballen)
- Spille fritt minst 50% av tiden. (Tilpassa smålagsspill)

LEDELSE

- Bestemt og tydelig ved oppstart og ved overganger/pauser. **BRUK FLØYTE!**
- Mest mulig aktivitet – minst mulig prating.
- Oppmuntrende og positivt forsterkende i øvelser.
 - La de lære selv av spillet.

ORGANISERING

- Minst mulig dødtid
- Aldri kø i øvelser.
- Ha utstyr og nye øvelser klar.

KAMP

LEDELSE

- Oppmuntrende og positiv
- La spillerne få lov til å prøve og feile
- Utviklings- og mestringsfokus foran resultat.

ORGANISERING

- Alle skal ha spilletid
- Hold kampen jevn
- Max. 4 innbyttere

KJØR PÅ! STÅ PÅ!

PRØV HELLER SÅNN!

PRØV DEG!

SKYT! SENTRE! FÅ DEN VEKK!

IKKE GJØR SÅNN



KLEPP IDRETTSLAG – For dei så vil!



GUTS! – Glæde, Utvikling, Tilhørighet & Samhold



UNGDOMSØKTA

VARIGHET: 90min

OPPVARMINGSDDEL

SJEF OVER BALLEN
Øvelser med ball – helst
med lek

5-15min

HOVEDDEL

Spille med og mot
Tilpassa øvelser med
spill og motspill

20-35min

SPILL

Tilpassa spill
Max 11vll på hver bane
Variér gjerne ila uka

45-60min