
Other Resources

The Coaching Manual

www.thecoachingmanual.com

Username: delttrenerpost@vti-fotball.no

Password: VoldaFFO



Sports Plan

www.sportsplan.net

Username: delttrenerpost@vti-fotball.no

Password: VoldaFotball1916



Treningsøkta

www.treningsokta.no

Ask the club for your personal login details.



VTI Fotball
Stasjonvegen 7



www.vti-fotball.no
su@vti-fotball.no

SPAREBANKEN MØRE

6-8 år Trenerforum

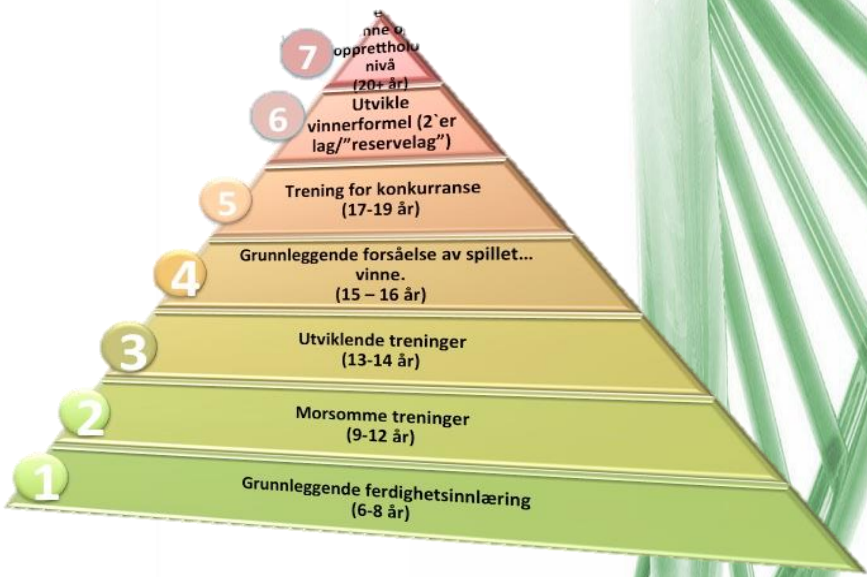


VTI Fotball

6-8 år



Pyramiden



Barneskule alder	Teknikk	Fysisk	Psykisk	Sosialt
6-12 år.	Basisteknikk.	Balanse, koordinasjon, hurtighet.	Entusiasme.	Morro.
Overlappning på alderstrinn i forhold til utvikling når barna begynner med fotball osv. må tas med i berekninga.	Utvikle basisferdigheter.	Bevegelse, smidighet.	Fantasi og utforske.	Støtte frå føresette, skule og klubb.
Tilrettelagt ferdighetsnivå-trening er heilt avgjerande.	Gruppetreningar / stasjoner.	Kaste – sparke - pasning.	Unngå kjedsomheit og kø.	Inkludering og deltaking.
Prøv andre idrettar.	Trenaren spiller med barna.	Springing – hopping – rulling.	Progressiv introduksjon til mentale ferdigheter.	Skape gode vennskap.
Etterstrebe tilnærma lik speletid.	Rotasjon på posisjoner.	Motorikk.	Progressiv gruppeaktiviteter.	Trygge omgjevningar.
	Innlæring av spillprinsipp.		Forstå fotballspillet.	Enkle regler og etikk.
				Gruppeoppførsel og retningslinjer som et fundament.

Trainer Resources



QR Reader

- Download a free QR reader from your app store.
- Scan the code from your phone (on the app).
- Directed to the video example of the exercise.

EIN BREIDDEKLUBB DET SKAL VERE RÅD Å VERTE BEST I !

Gut/Jente 7 år. (2. året med fotballtrening)

Kva er viktig på dette nivået:

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- "Læring" gjennom aktivitet
- Lære regelverket gjennom spel
- Korte aktivitetar
- Vis (forklar) – ikkje snakk
- Vis omsorg til alle – ros
- Kartlegge og utvikle fysiske ferdigheter
- Vektlegge stor aktivitet med ball
- Være bevist i forhold til utføring (læring)

Fysiske utviklingsmål

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtighet/Springestil

Tekniske utviklingsmål

- Beherske å føre ein ball i fart med ulike delar av foten
- Mottak – Medtak
- Finter
- Avstand til 1F og 1A som 1A og 1F.

Sosiale utviklingsmål

- Få inn disiplin tidleg
- Alle skal delta
- Ein skal ha det gøy, men samtidig trene
- Kun det fokuset spelarane har selv på å vinne/tape

Kven – Kva – Kor

Spel på passe store baner. Få effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Spel 3v3 / 4v4 (i bane). Fokus på ballkontroll før ein spelar vidare.

Stort fokus på å lære og vise spelarane rett. Plukke bort vranglære tidleg og vere presis. Ha stor aktivitet i øktene.

Leikprega trening med og/eller utan ball (morosame aktivitetar)

Fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper. 1 trenar pr. 4-5 spelar.

1 økt i veka og periodeplanar som gir variasjon i øvingar, men har kontinuitet i arbeidet.

Eks. på økt på ca. 1 time:

Oppvarming: Leik (raudt lys). Del inn i fleire grupper, alle skal få vere "raudt lys". Vere tydeleg på at ein må planlegge og stoppe i god tid og bruk ulike delar av foten når ein stoppar ballen. Hovuddel: Del gruppa inn i 3-4, ha stasjonsbaserte øvingar. Spel, avslutningstrening, pasning & mottak, hinderløype.

Til slutt: Snakk med spelarane og høyr kva dei syns, har dei det kjekt lærer de mest! Kva har de lært i dag?

Gut/Jente 8 år. (3. året med fotballtrening)

Kva er viktig på dette nivået:

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- "Læring" gjennom aktivitet
- Lære regelverket gjennom spel
- Korte aktivitetar
- Vis (forklar) – ikkje snakk
- Vis omsorg til alle – ros
- Kartlegge og utvikle fysiske ferdigheite
- Vektlegge stor aktivitet med ball
- Være bevist i forhold til utføring (læring)

Fysiske utviklingsmål

- Koordinasjon
- Motorikk
- Hurtighet/Springestil
- Balanse

Tekniske utviklingsmål

- Beherske å føre ein ball i fart med ulike delar av foten
- Retningsbestemt medtak/mottak
- Finter
- Avstand til 1F og 1A som 1A og 1F.

Sosiale utviklingsmål

- Halde disiplinen vedlike
- Alle skal delta
- Man skal ha det gøy, men samtidig trene
- Kun det fokuset spelarane sjølv har på å vinne/tape

Kven – Kva – Kor

Spel på små baner, 3v3 / 4v4. Fokus på ballkontroll før ein sentrar.

Stort fokus på å lære og vise spelarane rett. Plukke bort vranglære tidleg og være presis. Ha stor aktivitet i øktene.

Leikprega trening med ball (x)

Fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper.

1-2 økt(er) i veka og periodeplaner som gjer variasjon i øvingane, men har kontinuitet i arbeidet.

Eks. på ei økt på ca. 1,5 time:

Oppvarming/teknisk: Firkant på 10x10m 3-4 spillere pr. lag. Nummerer spillerne fra 1-3(4), 1 spiller til 2 og 2 til 3 osv. Mens de beveger seg.

Bruk samme firkant, hver spiller med egen ball. Føre rundt hvor trener gir kommando. Høyre – venstre. Vende på signal ect.

Spill: 4v4 (med eller uten keeper), 1 bane med småmål, 1 bane med to småmål (fokus på vending), 1 bane med 7'er mål.

Avslutning: -Føre og skyte. -Mottak/medtak og skudd. -Vende og skyte. På 7'er mål. Tilpass avstand og varier om man bruker keeper eller ikke. Noen ganger er bare det å se ballen gå i målet nok.

The screenshot shows the VTI Fotball website interface. At the top, there are logos for VTI Fotball, VTI Allanse, and various sponsors like Kvalitetsklubb, Sparebanken Møre, and KIMI. The main navigation menu includes: VTI Allanse, Fotball, Medlem, Kvalitetsklubb, Tabell, Utleige, Historie, Om, FFO, and Brakkebutikken. A search bar is located in the top right. Below the navigation, there are several sections: 'Kva skjer?' with a dropdown menu listing resources like 'Stadiondagbok', 'Treningssteder', 'Bruk av Mørehallen', 'Ekstratrening Østgå Volda', 'Coaches Corner', 'Prosedyrer / rutine', 'Exercises 6-8 Year Years', 'Exercises 9-12 Years', 'Exercises 13-16 Years', 'Exercises 17-19 Years', 'Sparebanken Møre', 'Tussa-cup', 'KIWIcup', and 'Verv i lag'; 'Nyheter' with a photo of a group of people; and a 'Kalender' for 2017 showing a grid of dates with some dates highlighted in green.

EIN BREIDDEKLUBB DET SKAL VERE
RÅD Å VERTE BEST I !

www.vti-fotball.no

Volda turn-og idrettslag

Gut/Jente 6 år. (1. året med fotballtrening)

Kva er viktig på dette nivået:

- Stor aktivitet (minimalisere kø)
- "Læring" gjennom aktivitet
- Lære regelverket gjennom spel
- Korte aktivitetar
- Vis (forklar) – ikkje snakk
- Vis omsorg til alle – ros
- Kartlegge og utvikle fysiske ferdigheiter
- Vektlegge stor aktivitet med ball
- Vere bevisst i forhold til utføring (læring)
- Lære seg spelet og reglane
- Skape livsvarig kjærleik til fotball
- Unngå sklitakling i så stor grad som råd

Fysiske utviklingsmål

- Koordinasjon
- Motorikk
- Balanse

Tekniske utviklingsmål

- Beherske å føre ein ball i fart
- Start og stopp med ball med ulike delar av foten
- Pasning med innsida av foten
- Standfot

Sosiale utviklingsmål

- Få inn disiplin tidleg
- Alle skal delta
- Man skal ha det gøy, men samtidig trene
- Kun det fokuset spelarane har sjølv på vinne/tape

Kven – Kva – Kor

Spel på passe store baner. Få effektivitet og flyt, ikkje kast og corner etter kvar ballberøring. Spel 3v3 / 4v4 (i bane). Fokus på ballkontroll før ein spelar vidare.

Stort fokus på å lære og vise spelarane rett. Plukke bort vranglære tidleg og vere presis. Ha stor aktivitet i øktene. Leikprega trening med og/eller utan ball (morosame aktivitetar)

Fleire trenarar som gjer at ein kan dele gruppa inn i mindre grupper. 1 trenar pr. 4-5 spelar.

1 økt i veka og periodeplanar som gir variasjon i øvingar, men har kontinuitet i arbeidet.

Eks. på økt på ca. 1 time:

Oppvarming: Leik (raudt lys). Del inn i fleire grupper, alle skal få vere "raudt lys". Vere tydeleg på at ein må planlegge og stoppe i god tid og bruk ulike delar av foten når ein stoppar ballen. Hovuddel: Del gruppa inn i 3-4, ha stasjonsbaserte øvingar. Spel, avslutningstrening, pasning & mottak, hinderløype.

Til slutt: Snakk med spelarane og høyr kva dei syns, har dei det kjekt lærer de mest! Kva har de lært i dag?