🏟️ Gauldal FK – veileder utøvende sportslig plan – Barnefotball (6–12 år)

🎯 Overordnet mål

Skape et trygt, inkluderende og utviklende miljø der barna har det gøy, opplever mestring og utvikler grunnleggende fotballferdigheter.

📘 Trenerkompetanse og trenertetthet

🧠 Tips for god øktgjennomføring

- Planlegg hver økt grundig - vær forberedt og tydelig – vis og forklar enkelt.
- Plukk ut noen få øvelser som dere bruker. Mange øvelser kan brukes til mange delferdigheter.
- Alle skal være i aktivitet mest mulig – korte forklaringer.
- Bruk navn, ros og anerkjennelse – styrk selvbildet.
- Vær fleksibel og lekende – særlig med de yngste.
- Ha en rød tråd – én ferdighet per økt (f.eks. pasning, gjenvinning osv.). Kjør samme tema noen uker. Bytt så tema og kjør noen uker. Lag en plan som også sikrer repetisjon.

⚽ Prinsipper for barnefotball

- Alle skal spille like mye – ingen differensiering i spilletid.
- Trygghet og trivsel først – ros, støtte og positivt kroppsspråk.
- Mestring gjennom lek og aktivitet – unngå kø og venting – tips for tilrettelegging
- Utvikling foran resultater – vi jakter ikke seire, men ferdigheter.

🔁 Prioritering og progresjon

Årstrinn	Prioriter
6–7 år	Lek, bli glad i ballen, trygghet, glede
8–9 år	Grunnteknikk (drible, pasning, mottak), småspill
10–11 år	Samspill, valg med ball, bevegelse
12 år	Enkel struktur, rolleforståelse, posisjonsspill

📋 Innhold i en effektiv treningsøkt (60–90 min)

Del	Varighet	Innhold
Oppstart / samling	max. 5 min	Si hei, tema for økten, navnerunde (for nye)
Oppvarming (lek/ball)	10–15 min	Se tips nedenfor
Ferdighetsdel	15–25 min	Pasning, mottak, medtak, dribling, vendinger mm.
Spill (smålag)	20–40 min	2v2 - 6v6. Veiledning underveis – stopp spillet og vis
Avslutning	max. 5 min	Hva var gøy? Hva lærte vi? Neste gang...

🏟️ Gauldal FK – veileder utøvende sportslig plan – Barnefotball (6–12 år)

💡 **Forslag til øvelser aldersgruppe 6–7(8) år – varighet 60 – 70 minutter – 1-2 økter i uken**

- **Fokus:** Ballkontroll, lek, orientering – tips oppvarming – tips lek
- **Øvelser:** Kanonball m/ballkontroll, 1v1 på små mål, Stiv heks m/ball – tips øvelser
- **Spillformer:** 2v2, 3v3 – tips spill

Forslag til øvelser aldersgruppe (8)9–10 år – varighet 75-90 minutter – 2 økter i uken + eventuell frivillig økt i uka

- **Fokus:** Samspill, pasninger, forståelse – tips oppvarming
- **Øvelser:** Pasning + bevegelser, Rondo 3(4)v1, Pasning og løp – tips øvelser
- **Spillformer:** 3v3, 4v4 – tips spill

Forslag til øvelser aldersgruppe (10)11–12 år - varighet 90 minutter – 3 økter i uken + ekstratilbud

- **Fokus:** Spillforståelse, tempo, rolle – tips oppvarming
- **Øvelser:** Overtallsøvelser, kombinasjonsspill, avslutninger i fart – tips øvelser
- **Spillformer:** 4v4 → 5v5 – tips spill

✅ **Avslutningsvis**

Trenerens viktigste jobb er å se hvert barn, skape gode opplevelser og legge grunnlaget for at barna vil fortsette med fotball.

Målsetningen er livslang fotballglede – ikke kortsiktig seier.