

# Vedlegg Astor FK Sportsplan 2015-2016

## Planleggingsskjema for trening barnefotball (6-10 år)

Trenerne har som målsetting å:			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lede an med humør og pågangsmot</li><li>• "Se" samtlige spillere</li><li>• Holde seg til tema og ikke snakke for mye ("Show - don` t tell")</li><li>• Være konsekvent med lagets kjøreregler</li></ul>			
Trener har følgende grunnleggende prinsipper for planlegging:			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan skape høy aktivitet?</li><li>• Hvordan øve slik at det blir spesifikk trening?</li><li>• Hvordan variere mellom gjenkjenning og variasjon?</li><li>• Hvordan tilpasse/differensiere øvelsene til beste for alle i spillegruppa?</li><li>• Hvordan skape jevnbyrdighet gjennom økta?</li></ul>			
Hva skal vi gjøre på treninga?	Hvordan skal vi legge opp og organisere treninga?	Hvorfor legger vi opp treninga på denne måten?	Tidsbruk (antall minutter)
Lagets startritual / kjøreregler			
Oppvarming: sjef over ballen			
Hoveddel 1: spille med og mot			
Hoveddel 2: tilpasset smålagsspill			
Avslutningsdel: scoringstrening			
Lagets sluttritual			

Kilde: NFF C-lisens delkurs 2