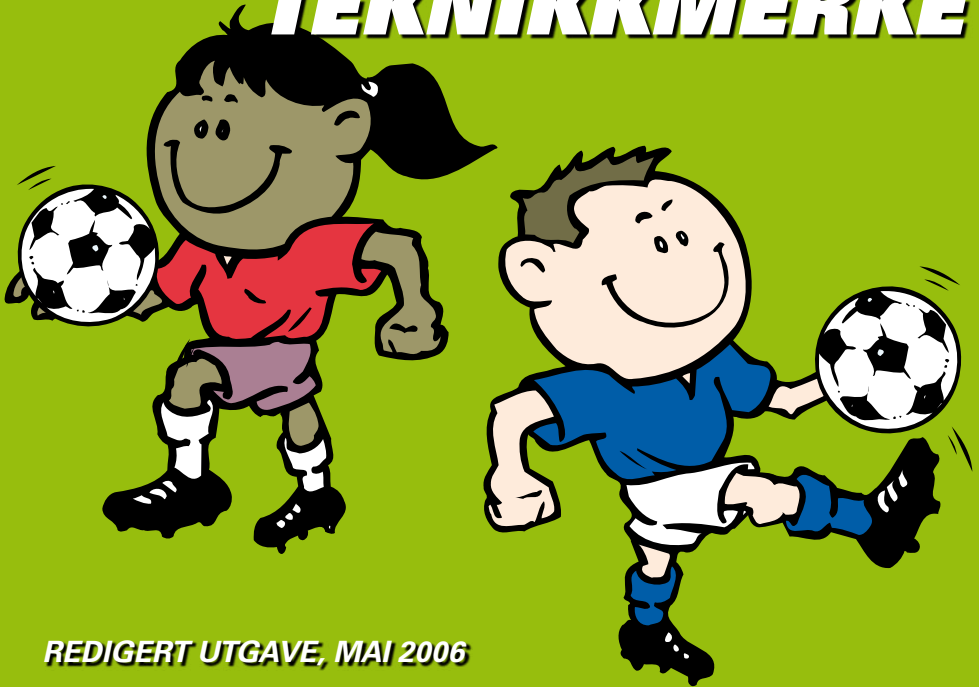




# **NORGES FOTBALLFORBUNDs MINIMERKE & TEKNIKKMERKE**



**REDIGERT UTGAVE, MAI 2006**

**opplev NORSK FOTBALL**



# GJENNOMFØRING OG REGISTRERING

## Målgruppe

6 – 14 år.

## Hensikt

- Utvikle barn og ungdoms evne til å behandle ballen, ha fokus på betydningen av god teknikk.
- Stimulere til fotballaktivitet også utenom fellestreningene. Men glem aldri at smålagsspill er den aller beste formen for ferdighetsutvikling. Ren teknikktrening er kun et supplement.
- Måle fremgang, gi spillerne følelsen av å mestre og av at trening gir resultater.

## De ulike merkene

- Merkene finnes i sju forskjellige vanskelighetsgrader: Minimerket 1 og 2, samt Teknikkmerket i blått, rødt, bronse, sølv og gull.
- De laveste gradene gjelder for de yngste spillerne.

## Generelt

- Alle som klarer prøvene får merke og diplom tilsendt fra fotballkretsen. En forutsetning er at klubben sender inn lister over merketakere til krets innen 31. oktober. Dette gjøres pr e-post.
- Gjennomført merke blir godskrevet merketakerens klubb, selv om merket er tatt på for eksempel en fotballskole i regi av annen klubb.
- Klubben mottar en ball fra NFF for hver 20. godkjente merkeprøve. Ballene sendes klubbene i løpet av januar påfølgende år.

## Godkjenning av merkeprøver

- En merketaker kan kun få godkjent en merkegrad en gang. NB! Bare høyeste merkegrad registreres pr år. Hvis en tar flere merker samme år, skal kun den høyeste graden registreres.
- Merkeprøvene må observeres og vurderes av personer over 18 år for å bli godkjent.

## Registrering

- Gjøres på eget registreringsskjema. Dette fås ved henvendelse til fotballkretsen eller på kretsens nettsider, og må fylles ut.
- Utfylt registreringsskjema sendes kretsen innen 31. oktober.

## Tips til klubbene

- Trenerkoordinator og de enkelte trenerne og laglederne anbefales å ha kjennskap til merkeprøvene.
- En person i klubben bør ha ansvar for merkeprøvene. Vedkommende skal da:
  - o Være å jour med krav og bestemmelser – og informere trenerne og lagledere om dette
  - o Ha kontakt med kretsens kontaktperson på området
  - o Planlegge merkeprøvene for lagene i klubben (sammen med lagstreneren), herunder finne kontrollører, skaffe brosjyrer og registrerings skjemaer, fylle ut skjemaene og sende dem til kretsen
- Trenerne bør motivere spillerne til å øve på fritida. Egenorganisert fotballaktivitet er glimrende læring! Det er kun en måte å forbedre sin fotballferdighet på:  
Øve, øve og øve.

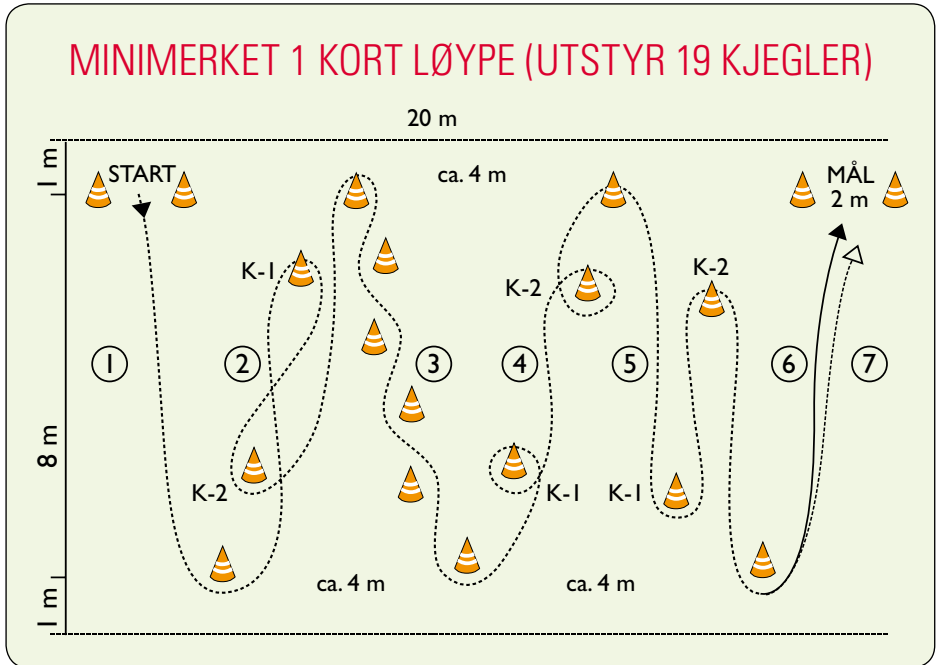
## GOD TEKNIKK GJØR DEG TIL EN BEDRE FOTBALLSPILLER – OG SELVE SPILLET BLIR OGSÅ MORSOMMERE!

God ballkontroll er en viktig del av fotballferdigheten. Det er viktig å beherske delferdighetene pasning, mottak, vending, skudd, føring, dribling og heading. Trivsel og fotballglede står alltid i sentrum, men også trivselen øker jo mer en får til på trening og i kamp. Og husk at det er mange repetisjoner som gir bedre teknikk! Det gjelder å øve så mye at en kjapt klarer å få kontroll på ballen og kan spille den videre dit en ønsker, eventuelt drible eller skyte.

**NB!** Fotballferdigheten består av både teknikk (selve utførelsen av en handling) og de valgene en foretar på banen (hvordan en oppfatter, vurderer og bestemmer seg i en situasjon). Det presiseres at teknikkmerket kun gir trening i forhold til utførelsen, ikke til valget. En spillers evne til å ta gode valg til det beste for laget er også en svært sentral del av fotballferdigheten! For det hjelper ikke å gjøre tingene riktig hvis du ikke gjør de riktige tingene! Trenerne har derfor en viktig oppgave i å utvikle selvstendige spillere med god fotballforståelse. Den beste måten å trene valg på, er ulike spillformer og øvelser der en hele tida må forholde seg til både med- og motspillere. Samtidig: God teknikk gir spillerne bedre tid på banen - og dermed bedre forutsetninger for å ta gode valg! Valg og utførelse henger derfor nøye sammen – en må beherske begge deler for å få god fotballferdighet.

# MINIMERKET 1

- Gjennomføres uten tidtaking, uten stopp og med ballen under kontroll. Kjeglene skal ikke berøres.
- Ingen begrensning i antall forsøk.
- Det forutsettes øving før selve merkeprøven.
- Vær klar og tydelig i forhold til regler!

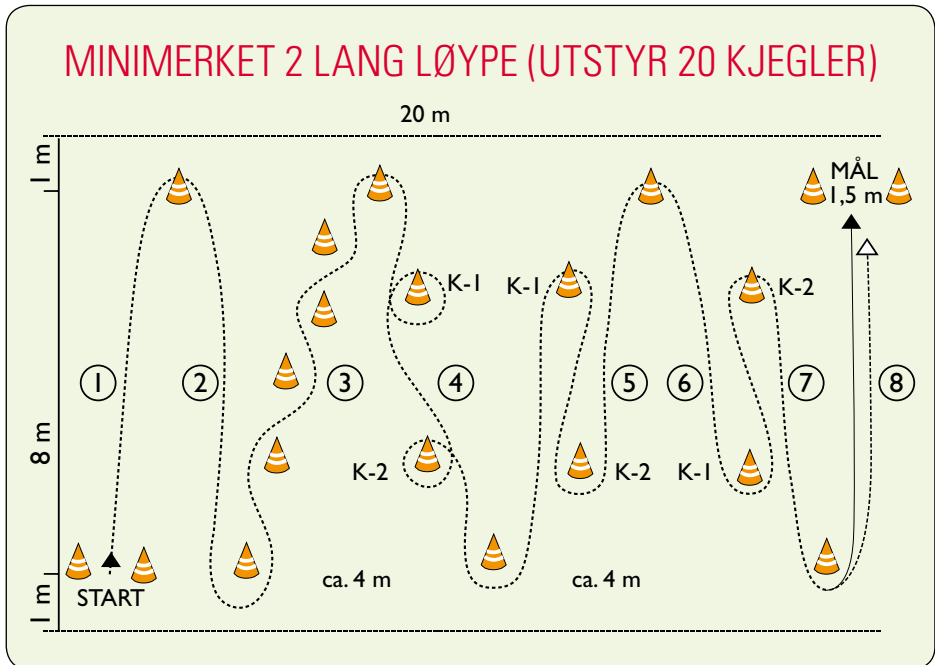


## Beskrivelse

1. Føre ballen på fritt valgt måte
2. Føre ballen i åttetall mellom K-1 og K-2
3. Føre i slalåm mellom kjegler (ca. 1,5 m mellom hver)
4. Føre til K-1, 360° vending rundt kjegle, føre til K-2, 360° vending andre veien
5. Føre til K-1, vende på fri måte, føre til K-2, vende på fri måte, føre til neste kjegle
6. Treffe mål (2m) med ballen når en er på høyde med siste kjegle
7. Løpe så hurtig som mulig over mål

## MINIMERKET 2

- Gjennomføres uten tidtaking, uten stopp og med ballen under kontroll. Kjeglene skal ikke berøres.
- Ingen begrensning i antall forsøk.
- Det forutsettes øving før selve merkeprøven.
- Vær klar og tydelig i forhold til regler!



### Beskrivelse

1. Føre ballen kun med venstre fot
2. Føre ballen kun med høyre fot
3. Føre i slalåm mellom 6 kjegler, bruke både innsiden av høyre og innsiden av venstre fot
4. Føre til K-1, 360° vending rundt kjegle, føre til K-2, 360° vending andre veien
5. Føre til K-1 sålevending, føre til K-2, vending med utsiden av foten
6. Føre til K-1, Cruiff-vending, føre til K-2, overstegsvending
7. Treffe mål. Ballen spilles med innsiden av foten når en er på høyde med siste kjegle
8. Løpe så hurtig som mulig over mål

# FORKLARING PÅ VENDINGER 180 GRADER

## 1. Sålevending

- Føre foten framover og over ballen, sette fotsålen oppå ballen og dra ballen motsatt vei med sålen samtidig som du vender.



## 2. Utsidevending

- Føre foten forbi ballen og vri tærne utover. Vend – samtidig som ballen dras motsatt vei med utsiden av foten.



## 3. Cruyff-vending

- Late som om du spiller pasning eller skal skyte. I stedet fører du foten fram og over ballen. Ballen spilles bak standfoten med innsiden av foten. Vend samtidig kroppen kjapt i motsatt retning.



## 4. Overstegsvending

- Føre ballen i angrepsretningen. Løft så pasningsfoten og lat som om du skal spille en innsidepassning. Løft foten over ballen, vend mot ballen og før i motsatt retning med den andre foten.



# TEKNIKKMERKET

## ØVING 1: SJONGLERING



### Hensikt

Øvelsen har ingen klar overføringsverdi til spillesituasjoner, men den fremmer ballfølelsen og skaper forutsetninger for hurtig og sikker kontroll av ballen.

### Beskrivelse

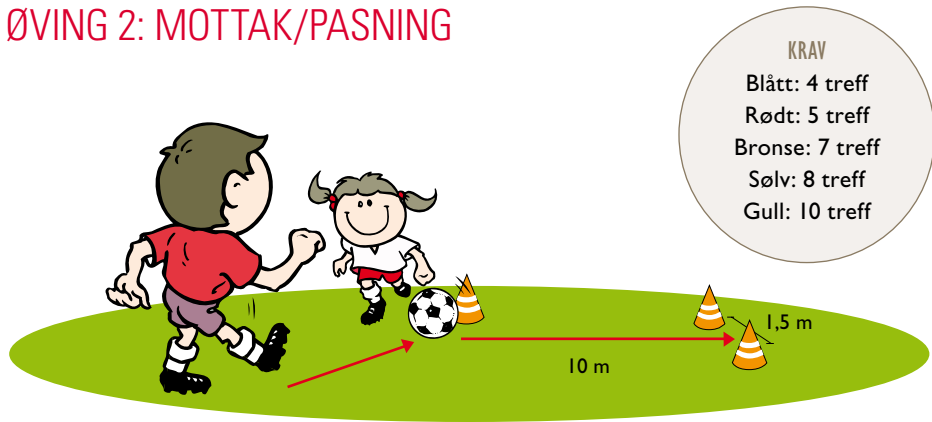
For de to laveste gradene kan en starte med ballen i hendene.

For de tre øverste gradene skal ballen vippe opp med foten. En kan benytte alle kroppsdeler (unntatt armer).

For alle gradene regnes bare ett tilslag med hver kroppsdeler etter hverandre (to eller flere tilslag etter hverandre med f.eks. høyre fot, teller altså bare som ett tilslag).



## ØVING 2: MOTTAK/PASNING



### Hensikt

Pasningsspillet er kanskje det aller viktigste i fotball. Det er viktig å beherske kontante og nøyaktige pasninger over korte avstander. Selv om innsidepasninger som regel er det sikreste, er det også viktig å lære seg å benytte utsiden av foten. Spesielt når det er viktig å skjule for motstanderen hvem en skal spille til. Nøyaktigheten er viktigst, men ikke glem at pasningsøyeblikket og retningen bør skjules! Det er også viktig å ha et godt ballmottak hvor en bruker førsteberøringen til å legge til rette for pasningen.

### Beskrivelse

En medhjelper spiller ballen fra sidene, 5 ganger fra høyre og 5 ganger fra venstre. Medhjelper skal ikke spille ballen verken spesielt løst eller hardt, men være nøyaktig hver gang. Uppreis pasning fra medhjelper gir nytt forsøk.

Ballen spilles fra en avstand på ca. 5 m. Merketakeren skal så motta/dempe ballen, og deretter på berøring nummer to, spille ballen i målet, langs bakken. Målet er plassert 10 m unna og skal være 1,5 m bredt. Pasningen kan spilles med hvilken som helst del av foten.

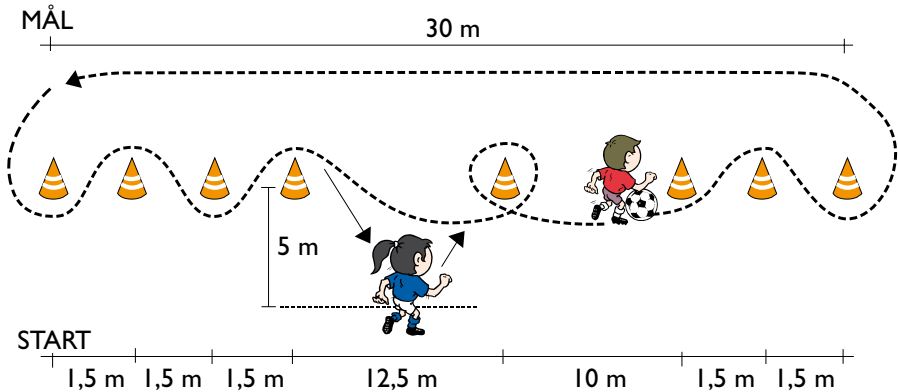
NB! Det er viktig at avstanden i tid mellom mottak og pasning er kort. Det er ikke hensiktsmessig å legge ballen "død" i mottaket, men pasningen skal spilles på rullende ball, etter et mottak hvor en legger til rette.

For de tre øverste gradene skal pasning spilles direkte, dvs. på én berøring.

Dersom ballen berører en av markørene i pasningsmålet, slik at den flytter seg, er forsøket mislykket.

Når pasningen spilles mot målet skal spilleren stå bak kjeglen 10 meter unna.

## ØVING 3: FØRING - DRIBLING



### Hensikt

En som kan drible i fart uten å miste ballen, kan skape store problemer for motstanderen. For å hindre at motspiller får tak i ballen, er det viktig med hyppige berøringer - ofte med begge bein. Det er også viktig å kunne vende kjapt, og kan en i tillegg kombinere dribbling med kjapt veggspill, har en gode hjelpemidler til å passere motstandere i angreppsspillet.

### Beskrivelse

Starten er på høyde med første markør. Mellom fjerde og femte markør slås en kort veggpassning til medhjelper. På veien tilbake til start er de tillatt å spille ballen langt foran seg. Deretter gjennomføres en ny runde. Klokka stoppes først når ballen legges død på startstreken etter andre runde. Avstanden er 30 m fra første til siste markør. Den innbyrdes avstanden mellom de fire første og de tre siste markørene er 1,5 m. Avstanden mellom fjerde og femte markør er 12,5 m og mellom femte og sjette markør 10 m. Medhjelperen - som er vegg - plasserer seg 5 m fra løpsretningen og kan bevege seg bak en tenkt parallell linje med løpsretningen. Uppreis veggpassning fra medhjelper (som forsinker merketakeren) medfører nytt forsøk.

#### KRAV

Blått: 70 sek

Rødt: 58 sek

Bronse: 49 sek

Sølv: 43 sek

Gull: 40 sek

## ØVING 4: HEADING

### Hensikt

Selv om det kan heades med godt resultat på mange måter, er det nyttig å kunne heade hardt som angrepsspiller, samt langt som forsvarsspiller. For å heade riktig er det viktig å bruke hele kroppen, helt nede fra hofta. Det er viktig å stramme muskulaturen i hals- og nakkeregionen, da oppnås en effektiv snert i tilslaget. Det er også viktig å heade ballen med pannen, det gir økt presisjon og økt kraft.

### Beskrivelse

Merketakeren kaster ballen opp til seg selv. Ballen heades så langt som mulig. Merketakeren skal stå bak en linje, og lengden på headingen måles fra denne linjen. Merketakeren må stå stille med føttene fra ballen kastes opp i luften til den er headet.

#### KRAV

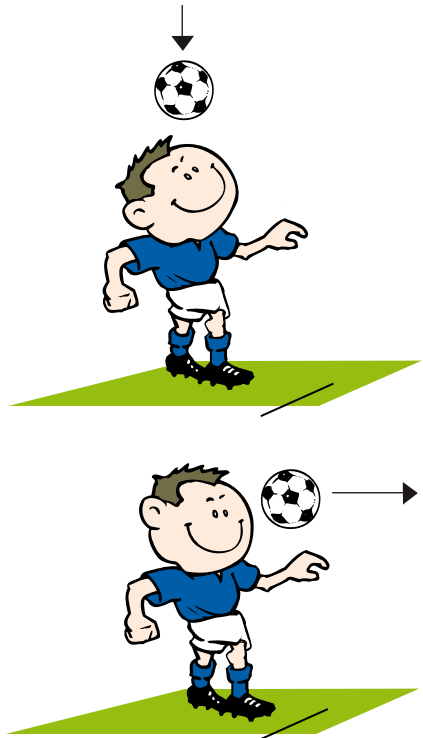
Blått: 3 m

Rødt: 5 m

Bronse: 8 m

Sølv: 10 m

Gull: 12 m



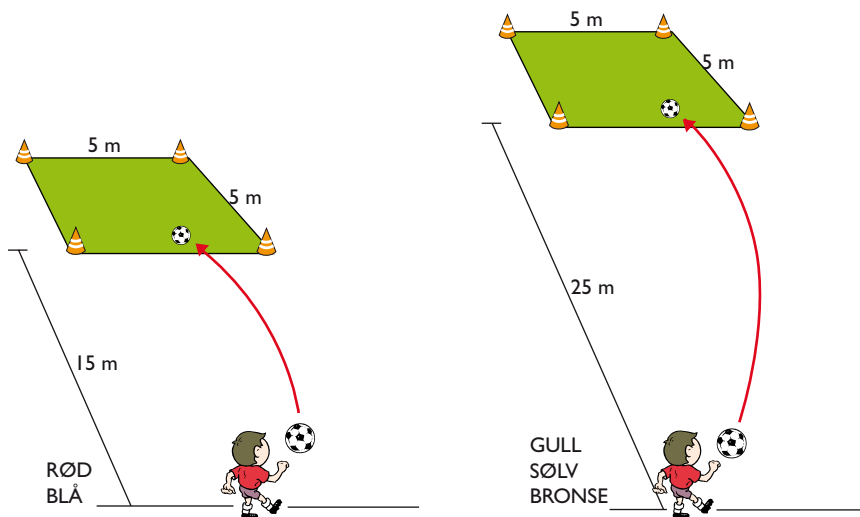
## ØVING 5: LANG PASNING

### Hensikt

Å kunne spille en lang pasning med presisjon kan gi store fordeler. Langpasninger må oftest løftes fra bakken for at de ikke skal bli snappet opp. Den enkleste og beste teknikken er å bruke et såkalt «liggende vristspark». Det vil si at en treffer ballen med strak vrist, men med foten litt på skrå i forhold til bakken. Dette får en til ved å ta et skrått tilløp, ha standfoten ved siden av ballen, samtidig som en bøyer godt i kneet på standbeinet. Ballen treffes midt på, men litt i underkant. Tegnet på et godt tilslag er at ballen går rett fram, uten sideskru.

### KRAV

Blått: 4 treff  
Rødt: 6 treff  
Bronse: 4 treff  
Sølv: 6 treff  
Gull: 8 treff



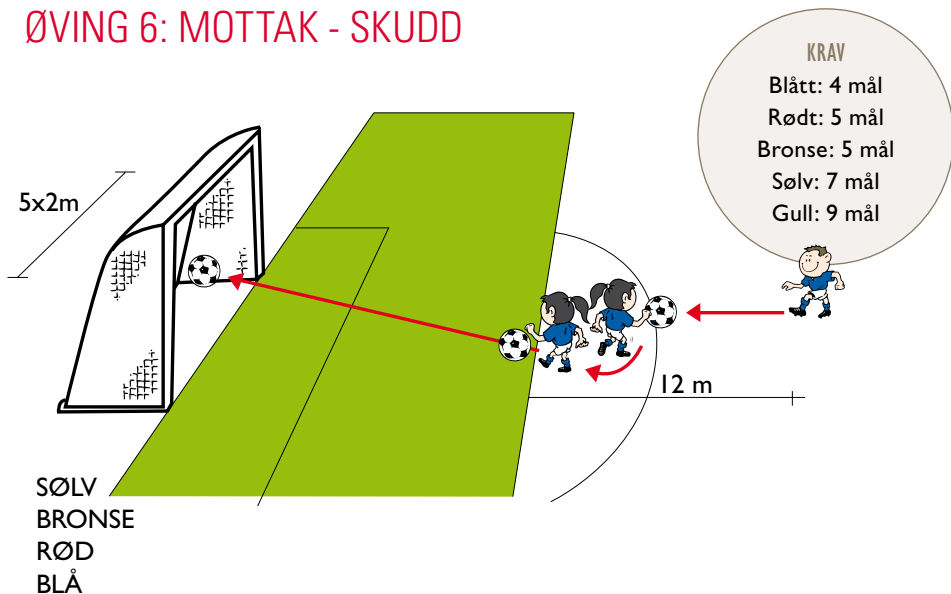
### Beskrivelse

Ballen skal spilles inn i et kvadrat på 5 x 5m.

For de tre laveste gradene kan en slå på død ball.

For de to øverste gradene skal ballen settes i bevegelse til siden før pasningen spilles. Ballen skal løftes - og ikke berøre bakken før den lander i kvadratet. Avstanden skal være 15 m for de to laveste gradene og 25 m for de tre øverste gradene. Merketakeren får 10 forsøk. For de tre øverste gradene skal det spilles 5 pasninger med hvert bein.

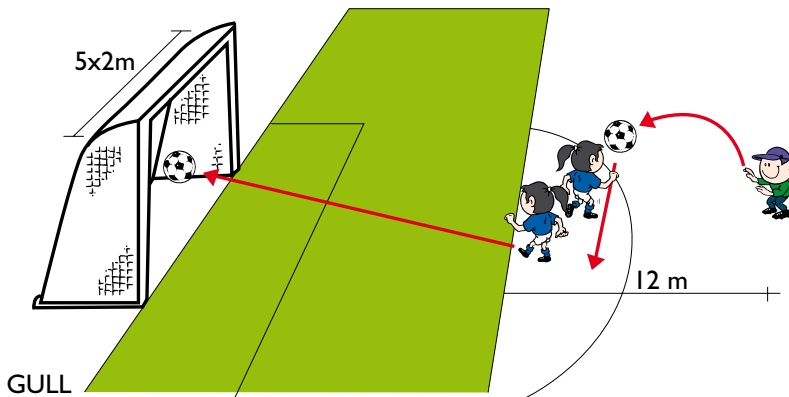
## ØVING 6: MOTTAK - SKUDD



### Hensikt

Å kunne få hurtig kontroll over en ball, for deretter å vende kjapt og skyte/spille en pasning, er også en viktig del av fotballferdigheten. Fordi motstander som regel er like i nærheten, nytter det ikke å la ballen sprette for langt fra seg. Derfor må en raskt få kontroll, slik at en kan være klar for neste trekk. Her gjelder det å være nøyaktig, både i mottak/medtak, vending og skudd.

Fortsetter >



## Beskrivelse

Medhjelper skal stå ved et punkt 12 m utenfor 16,5 m. Medhjelper spiller ballen langs bakken. Merketakeren står i 1/4-sirkelen utenfor straffesparkfeltet. En mottar så ballen - og vender uten at den forlater 1/4-sirkelen - før en skyter ballen i mål. For de to laveste gradene kan merketakeren benytte to berøringer før skudd.

For de tre øverste gradene skal merketakeren vende 180 grader ved hjelp av en berøring, og så skyte ballen i mål. For de tre øverste gradene kan ballen ikke berøre bakken før den har passert målstreken.

For den høyeste graden skal medhjelper kaste ballen i en buet bane over merketakerens hodehøyde. Merketakeren vender 5 ganger til hver side - og skyter 5 ganger med hvert ben (venstre ben når en vender til høyre og omvendt). Det skal skytes med vrists. Ballen må ikke berøre bakken før den har passert målstreken.

Størrelsen på målet skal være 5x2 meter.

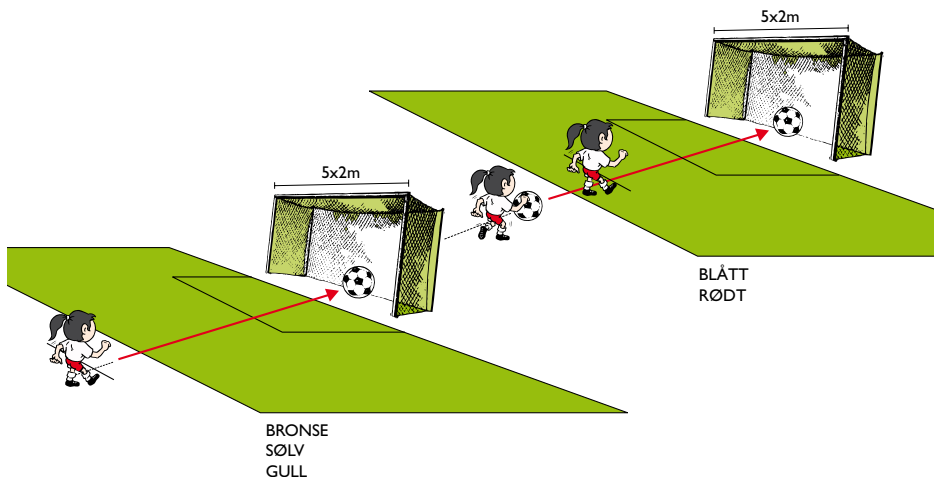
## ØVING 7: FØRING - SKUDD

### Hensikt

Mål kan scores på mange ulike måter - med både hode og bein. Det kan scores etter føring, på direkten og fra ulike vinkler og avstander. Noen ganger er det spesielt viktig med plassering og presisjon. Andre ganger gjelder det å klemme til raskt og hardt. Derfor bør det øves mye på å få ballen i mål i alle mulige situasjoner.

### KRAV

Blått: 4 mål  
Rødt: 6 mål  
Bronse: 5 mål  
Sølv: 7 mål  
Gull: 10 mål



Avslutningsferdighet kan ofte kreve et godt vristspark. I denne øvelsen er det lagt vekt på loddrett vristspark. Det vil si at en treffer ballen med strak vrist, og at tærne peker loddrett ned mot bakken. Standbeinet plasseres ved siden av ballen. Hofta bøyes, slik at hodet er over ballen i skuddøyeblikket. Det er viktig å se på ballen når en skyter.

### Beskrivelse

Ballen føres i ca. 10 m rett mot mål. Mens ballen ennå er i bevegelse, skytes den i mål. Det skytes med loddrett vristspark, og det skytes 5 skudd med hvert bein.

Ballen må gå i mål uten å berøre bakken før den har passert målstreken.

For de to laveste gradene må en skyte før ballen har passert straffesparkmerket.

For de tre øverste gradene må en skyte før ballen har passert 16,5m streken.

Størrelsen på målet skal være 5x2 meter.



Besøksadresse:  
Norges Fotballforbund  
Ullevaal Stadion  
Sognsveien 75 J  
0855 OSLO