

Kamerater

Utviklende

Åpne

LÆRINGSMÅL G7

FORMINGSFASE

KAMPTILVENDING: Lek og oppdagelse

FOTBALLFORSTÅELSE

1F	Forståelse for samspilletts fordeler	Spille til medspillere i støtte	Vende spillet	Bevege seg ut av "skyggen"
1A og 2A	Øve seg i å drible/finte i 1v1 situasjoner			

FOTBALLFERDIGHET TEKNISK REPERTOAR

	Spilleren og ballen	Drible med ballen	Strak vrist	Indsidespark/pasning	Spille med begge ben	
--	---------------------	-------------------	-------------	----------------------	----------------------	--

FOTBALLKOORDINASJON

Tilpasset kraftinsats Reaksjon

FOTBALLFYSILOGI

Agility/Løpsteknikk

MENTALT

Sosialisering, Lærings og utviklingsorientert

Kameratskap

Utviklende

Åpne

SKOLERINGSPLAN RIDABU 6-7år

JANUAR - JUNI

Vårperiode (mars - juni)

	UKE 9	UKE 10 - UKE 11	UKE 12	UKE 13	UKE 14 - UKE 15	UKE 16	UKE 17 - UKE 18	UKE 19	UKE 20 - UKE 21	UKE 22	UKE 23 - UKE 24
FOKUS FAGLIG		OFFENSIVT Drible Utfordre med ball Bevegelse rundt ballfører Spille eller drible Drible med begge bein	DEFENSIVT Forsvar 1. FORSVARER 'Den som er nærmest den 1v1 VINNE BALLEN	PÅSKEFERIE	OFFENSIVT Vendinger Bevegelser rundt ballfører Rettvendt når mulig Drible med fjærreste fot Hurtig vending av spill	DEFENSIVT Forsvar 1. FORSVARER 'Den som er nærmest den 1v1 VINNE BALLEN	OFFENSIVT Avslutninger Komme hurtig til avslutning Utfordre med ball Timing i løp	DEFENSIVT FORSVAR 1. FORSVARER 'Den som er nærmest den 1v1 VINNE BALLEN	OFFENSIVT Pasninger Ut av pasningsknykke Åpne kropp før ballmottak Off 1 touch Ha ballkontroll	DEFENSIVT FORSVAR 1. FORSVARER 'Den som er nærmest den 1v1 VINNE BALLEN	OFFENSIVT Avslutninger Komme hurtig til avslutning Utfordre med ball Timing i løp
UNDERPRINSIPPER + MOMENTER	VINTERFERIE	Temposkifte forbi motstander			Bruke begge bein		Avslutte på 1 touch Avslutte med Innsiden/vristspark Avslutte med begge bein				Avslutte på 1 touch Avslutte med Innsiden/vristspark Avslutte med begge bein
FOKUS MENTALITET	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - FORSTÅELSE FOR STILLHET NÅR TRENER PRATER HØY INNSATS FOR Å BLI BEDRE ENDRE UØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD		FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD
Fysisk	Agility Løpsteknikk Reaksjon-Rytme Smidighet										

AUGUST - OKTOBER

HØSTPERIODE (AUGUST - OKTOBER)

	UKE 25 - UKE 32	UKE 33 - UKE 34	UKE 35	UKE 36 - UKE 37	UKE 38	UKE 39 - UKE 40	UKE 41
FOKUS FAGLIG		OFFENSIVT Vending Rettvendt når mulig Spille eller drible Frigjøre seg ved cuts eller ve	DEFENSIVT Forsvar 1. FORSVARER 'Den som er nærmest den 1v1 VINNE BALLEN	OFFENSIVT Pasninger Ut av pasningsknykke Åpne kropp før ballmottak Off 1 touch Ha ballkontroll	DEFENSIVT Forsvar 1. FORSVARER 'Den som er nærmest den 1v1 VINNE BALLEN	OFFENSIVT Drible og finter Ha ballkontroll Orientering før ballkontroll Retningsforandring Temposkifte forbi motstander	HØSTFERIE
UNDERPRINSIPPER + MOMENTER	SOMMERFERIE	Temposkifte				Drible med begge bein	
FOKUS MENTALITET	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVEN VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	
Fysisk	Agility Løpsteknikk Reaksjon-Rytme Smidighet						

Kamerater

Utviklende

Åpne

LÆRINGSMÅL G8**FORMINGSFASE****KAMPTILVENDING: Lek og oppdagelse****FOTBALLFORSTÅELSE**

1F og 2F	Forståelse for samspillet fordeler	Spille til medspillere i støtte	Vende spillet	Bevege seg ut av "skyggen"
1A og 2A	Øve seg i å drible/finte i 1v1 situasjoner			

FOTBALLFERDIGHET TEKNISK REPERTOAR

Spilleren og ballen	Drible med ballen	Strak vrist	Indsidespark/pasning	Spille med begge ben
---------------------	-------------------	-------------	----------------------	----------------------

FOTBALLKOORDINASJON

Reaksjon-Rytme

FOTBALLFYSILOGI

Agility/Løpsteknikk

MENTALT

Sosialisering, Lærings og utviklingsorientert

Kamerater

Utviklende

Åpne

LÆRINGSMÅL G9**FORMINGSFASE****KAMPTILVENDING: Lek og oppdagelse****FOTBALLFORSTÅELSE**

1F og 2F	Spille til den "best" plasserte medspiller	Løpe i position for sine medspillere	Skape plass til seg selv	Løp foran ballfører
1A og 2A	Være del av spillet, selv om ballen ikke er i nærheten av spilleren		Begynne å ha fokus på trekanter	

FOTBALLFERDIGHET TEKNISK REPERTOAR

Driblinger og finter	Sparkeformer	Vendinger	Heading	Spille med begge ben	Positionere kroppen	Beskytte ballen
----------------------	--------------	-----------	---------	----------------------	---------------------	-----------------

FOTBALLKOORDINASJON

Reaksjon-Rytme (Balanse)

FOTBALLFYSILOGI

Agility/Løpsteknikk

MENTALT

Sosialisering, Lærings og utviklingsorientert

SKOLERINGSPLAN RIDABU 8-9år

JANUAR - JUNI

		VINTERPERIODE (JANUAR - MARS)								VÅRPERIODE (APRIL - JUNI)								
		UKE 3 - UKE 4	UKE 5	UKE 6 - UKE 7	Uke 8	UKE 9	UKE 10 - UKE 11	UKE 12	UKE 13	UKE 14 - UKE 15	UKE 16	UKE 17 - UKE 18	UKE 19	UKE 20 - UKE 21	UKE 22	UKE 23 - UKE 24		
		OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	VINTERFERIE	OFFENSIVT	DEFENSIVT	PÅSKEFERIE	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT		
		Drible og finter	1F	Avslutninger	1F		Pasninger	1F		Vendinger	1F	1 Berøring	1F	Drible og finter	1F	Avslutninger		
		Utfordre med ball Bevegele rundt ballfører Spille eller drible Drible med begge bein	1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, lede (kroppstilling) takle	Ha ballkontroll Utfordre motstander Bevegele rundt ballfører Komme hurtig til avslutning	1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, lede (kroppstilling) takle		Apne kropp for ballmottak Samfot ved ball Stiv av ankel Slå liggjennomball med innsiden av foten Fart og presisjon på pasning	1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle		Bevegele rundt ballfører Rettnvendt når mulig Drible med fjærneste fot Hurtig vending av spill	1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Apne kropp Retningsbetemt førte touch Temposkifte etter første bein Bruke begge bein	1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Ha ballkontroll Orientering før ballkontroll Retningsforandring Temposkifte forbi motstander	1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Ha ballkontroll Orientering før ballkontroll Retningsforandring Temposkifte forbi motstander	1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Ha ballkontroll Utfordre motstander Bevegele rundt ballfører Komme hurtig til avslutning
		Temposkifte forbi motstander		Avslutte med wistspark Begge bein										Skape ovettall ved å drible Drible med begge bein				
FØR-PÅ-ETTER TRENING:		SOSIALISERE GRUPPA - FORSTÅELSE FOR STILLHET NÅR TRENER PRATER HØY INNSATS FOR Å BLI BEDRE ENDRE UØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - FORSTÅELSE FOR STILLHET NÅR TRENER PRATER HØY INNSATS FOR Å BLI BEDRE ENDRE UØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD			
Fysisk		Agility Løpsteknikk Reaksjon-Rytme Balanse Smidighet																

		AUGUST - OKTOBER									
		HØSTPERIODE (AUGUST - NOVEMBER)									
		UKE 25 - UKE 32	UKE 33	UKE 34 - UKE 35	UKE 36	UKE 37 - UKE 38	UKE 39 - UKE 40	UKE 41	UKE 42 - UKE 43	UKE 44	UKE 45 - UKE 46
		DEFENSIVT	DEFENSIVT	DEFENSIVT	DEFENSIVT	DEFENSIVT	DEFENSIVT	DEFENSIVT	DEFENSIVT	DEFENSIVT	DEFENSIVT
		1F	Vending Cuts	1F,ZF	Pasninger	1F,ZF	1 Berøring	1F,ZF	Vending Cuts		
		1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Rettnvendt når mulig Spille eller drible Frigjøre seg ved cuts eller ved Temposkifte	Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Ut av pasningsskygge Orientering Aktiv første touch Stiv av ankel Fart og presisjon på pasning	Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Apne kropp Retningsbetemt førte touch Temposkifte etter første bein Bruke begge bein Bevegele rundt ballfører	Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Rettnvendt når mulig Spille eller drible Frigjøre seg ved cuts eller ved Temposkifte		
SOMMERFERIE											
FØR-PÅ-ETTER TRENING:		SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGEL/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	
Fysisk		Agility Løpsteknikk Reaksjon-Rytme Balanse Smidighet									

Kamerater

Utviklende

Åpne

LÆRINGSMÅL G10**KONTEKSTUELL FORMINGSFASE****KAMPTILVENDING: Lek og oppdagelse**

FOTBALLFORSTÅELSE							
1F og 2F	Spille til den "best" plasserte medspiller	Løpe i posisjon for sine medspillere	Skape plass til seg selv	Løp foran ballfører			
1A og 2A	Være del av spillet, selvom ballen ikke er i nærheten av spilleren			Begynne å ha fokus på trekanter			
FOTBALLFERDIGHET TEKNISK REPERTOAR							
	Driblinger og finter	Sparkeformer	Vendinger	Heading	Spille med begge ben	Posisjonere kroppen	Beskytte ballen

FOTBALLKOORDINASJON							
Reaksjon-Rytme (Balanse)							

FOTBALLFYSILOGI							
Agility/Løpsteknikk							

MENTALT							
Sosialisering, Lærings og utviklingsorientert							

Kamerater

Utviklende

Åpne

LÆRINGSMÅL G11**KONTEKSTUELL FORMINGSFASE****KAMPTILVENDING: Lek og oppdagelse/ Utvikling**

FOTBALLFORSTÅELSE							
1F og 2F	Ser helheten i spillet	Løpe for å skape rom til seg selv og medspillere	Kan lage motsatte bevegelser i forhold til ball og medspillere				
1A og 2A	Kan se og skape overtallsituasjoner i spillet		Kan skape og se trekanter i spillet				
FOTBALLFERDIGHET TEKNISK REPERTOAR							
	Driblinger og finter	Sparkeformer	Vendinger	Cuts	Timing i utførelse	Situasjonsbestemte valg av tekniske egenskaper	
Redskaber til 1v1 defensivt							

FOTBALLKOORDINASJON							
Balanse/Øye/Fot /koordinasjon							

FOTBALLFYSILOGI							
Agility/Stabilitet/Mobilitet/Beveglighet							

MENTALT							
Sosialisering, Lærings og utviklingsorientert							

Kamerater

Utviklende

Åpne

LÆRINGSMÅL G12**KONTEKSTUELL FORMINGSFASE****KAMPTILVENDING: Utvikling****FOTBALLFORSTÅELSE**

1F og 2F	Ser helheten i spillet	Løpe for å skape rom til seg selv og medspillere	Kan lage motsatte bevegelser i forhold til ball og medspillere
1A og 2A	Kan se og skape overtallsituasjoner i spillet	Kan skape og se trekanter i spillet	

FOTBALLFERDIGHET TEKNISK REPERTOAR

Driblinger og finter	Sparkeformer	Vendinger	Cuts	Timing i utførelse	Situasjonsbestemte valg av tekniske egenskaper
Redskaber til 1v1 defensivt					

FOTBALLKOORDINASJON

Øye/fot-koordinasjon Romorientering

FOTBALLFYSILOGI

Agility/Stabilitet/Mobilitet/Beveglighet

MENTALT

Sosialisering, Lærings og utviklingsorientert

SKOLERINGSPLAN RIDABU 12år

		VINTERPERIODE (JANUAR - MARS)				JANUAR - JUNI				VÅRPERIODE (APRIL - JUNI)								
		UKE 3 - UKE 4	UKE 5	UKE 6- UKE 7	Uke 8	UKE 9	UKE 10- UKE 11	UKE 12	UKE 13	UKE 14 - UKE 15	UKE 16	UKE 17 - UKE 18	UKE 19	UKE 20 - UKE 21	UKE 22	UKE 23 - UKE 24		
FOKUS FAGLIG	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	VINTERFERIE	OFFENSIVT	DEFENSIVT	PÅSKEFERIE	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT			
	Forberedelse før mottak - Vendinger	1F	Dybde og bredde - Pasninger	1F		Gjennombrudd 1v1	1F,2F		Vende spill - Cuts	1F,2F	Vende spillet - 1.berøring	Omstilling	Spill og løp - avslutninger	Omstilling - Gjennvinning	Spille eller drible - Driblinger og finter			
Ut av pasningskygge Orientering før mottak Forsøke å bli rettvendt Vende spillet	1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprinte i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Åpne kroppstilling Dybde og bredde Diamant Bevegelse rundt ballfører Kvalitet på pasning	1. FORSVARER Den som er nærmest den som 1v1 Sprinte i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle	Retningsbestemt 1 touch Finter Temposkifte Bevegelse rundt ballfører		Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle Overblikk Kommunikasjon	Sprint i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle Overblikk Kommunikasjon		Bredde, dybde Diamant Sprinte i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle overblikk	Ut av pasningskygge Åpne opp kropp Retningsforandring med cut	Bredde, dybde Diamant Sprinte i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle overblikk	Sprinte i press (justere fart) agresivitet 'tett i press Vinne ball, siste steg lede (kroppstilling) takle overblikk	Ut av pasningskygge Åpne kropp Bruke begge bein Ballfører skal ha to spillmuligheter	1. - OG 2.FORSVARER 2v2->3v3 VINNE BALLEN SAMMEN	Hurtig til avslutning Spille eller drible Bevegelse rundt ballfører	1. FORSVARER Den som er nærmest den 1v1 VINNE BALLEN	Hurtig til avslutning Kontroll på ball Bevegelse rundt ballfører	
Ungdomsgruppe + AKKREDIT																		
FOKUS MENTALITET	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - FORSTÅELSE FOR STILLHET NÅR TRENER PRATER HØY INNSATS FOR Å BLI BEDRE ENDRE UØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD		FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD		FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - FORSTÅELSE FOR STILLHET NÅR TRENER PRATER HØY INNSATS FOR Å BLI BEDRE ENDRE UØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	
Fysisk	Agilitet Stabilitet Mobilitet Beveglighet Koordinasjon Balanse																	

		AUGUST - OKTOBER									
		HØSTPERIODE (AUGUST - NOVEMBER)									
		UKE 25 - UKE 32	UKE 33-34	UKE 35	UKE 36 - UKE 37	UKE 38	UKE 39 - UKE 40	UKE 41	UKE 42 - UKE 43	UKE 44	UKE 45 - UKE 46
FOKUS FAGLIG	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT	DEFENSIVT	OFFENSIVT
	Spill og løp - Pasninger	Hindre mål	Gjennombrudd - Avslutninger	Hindre mål	Forberedelse før mottak - 1.berøring	Dybde og bredde - 1v1	1F,2F,3F	Forberedelse før mottak - 1.berøring			
Ungdomsgruppe + AKKREDIT											
FOKUS MENTALITET	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD	FØR-PÅ-ETTER TRENING: SOSIALISERE GRUPPA - KONSEKVENNS VED BRUDD PÅ REGLER/RUTINER NÅR TRENER PRATER/VISER NOE NYTT - FØLGE NØYDE MED HØY INNSATS FORSTERKE ØNSKET ATFERD
Fysisk	Agilitet Stabilitet Mobilitet Beveglighet Koordinasjon Balanse										