



Læringsmomenter

En god aktivitetsleder organiserer øvelsene riktig slik at det blant annet blir høy aktivitet og lite kødannelse, som videre resulterer i mange balltouch og repetisjoner for hver eneste spiller. En god fotballtrener er dyktig i organiseringen, men påvirker samtidig fotballferdigheten. Derfor vil vi her presisere noen læringsmomenter dere skal fokusere på til de ulike ferdighetene.

- | | |
|---------------------|---|
| Føreferdigheten | Mange balltouch og ballen tett inntil kroppen hele tiden mens man fører. Løfte blikket. Det er bedre å senke tempoet noe slik at man klarer å løfte blikket opp, enn å føre veldig raskt med blikket kun ned på ballen. Prioriter føring med vrist ettersom at det gir størst tempo, men øv også på andre måter å føre på. Øv på å føre med begge bein. |
| Finteferdigheten | La barna lære et bredt spekter av ulike finter, og la de prøve å finte "som Ronaldo" og "som Messi". Når man utfordrer 1 mot 1 er det viktig å holde høyt balltempo når man utfordrer, og legge inn et taktskifte/maksimalt tempo i det man passerer forsvarsspilleren. Det er viktig at taktskiftet times riktig i forhold til avstanden til førsteforsvarer. |
| Vendingsferdigheten | Lær barna et bredt spekter av ulike vendinger (blant annet innside, Cruyff, utside, såle). Fokuser på at de bør bruke vendingen som gjør at de får kroppen mellom ball og motstander - det er situasjonsbestemt. Jobb med at vendingen skal gå hurtigst mulig, og at spilleren får umiddelbar kontroll på ballen etter fullført vending. Lavt tyngdepunkt for balanse i vendingen. For de eldre kan man fokusere på vinkelskaping også. |
| Pasningsferdigheten | Treffpunkt på ballen i forhold til om det skal være pasning langs bakken eller i luften. Som oftest vil det beste være en kort pasning langs bakken. Da skal treffpunkt være midt på ballen. Vekting av pasningen er også viktig, at den verken blir for svak eller for hard. Det skal alltid være en kontant pasning med passe trøkk. Plassering av standfoten og å stive av ankelen er også viktig. |
| Medtaksferdigheten | Legge til rette for seg selv ved å legge ballen i passe avstand foran seg. Retningsbestemt i rom/til fordel for neste trekk. Det krever at man har orientert seg i forkant og vet hvor det er rom/har en plan før ballmottak. |



Mottaksferdigheten	Klare å stoppe/dempe ballen tett inntil kroppen med umiddelbar kontroll.
Avslutningsferdigheten	Treffpunkt på ballen og kroppsstilling i forhold til ballen er viktig. Når det gjelder blikket skal spillerne se opp for å få oversikten og se hvor man skal skyte i forkant, men i skuddøyeblikket ha blikket på ballen.
Førsteforsvarer (1F)	Først og fremst er det viktig å lære spillerne å stresse ballfører ved å være kjapt i press, være aggressiv, og tørre å trække til i taklingen. Når man blir utfordret 1 mot 1 er det andre sentrale momenter: Førsteforsvareren skal sidestille seg for å lede angrepsspilleren til en side, som oftest ut mot siden eller mot andreforsvareren som er i sikring. Man må ikke ruse seg, men samtidig være kjapt opp i presset. Her er det en balansegang for å klare å senke farten til angrepsspilleren. Ellers er det viktig å ha bøy i knærne og jobbe på tærne, for å klare å bevege seg og skifte retning hurtig. Det er også vesentlig å ha blikket på ballen, ikke bena til angrepsspilleren – videre være tålmodig og takle når det egner seg best, for eksempel hvis angrepsspilleren får et dårlig touch på ballen.
Førsteangriper (1A)	Valg: Når sentre? Når drible? Når skyte?. Når det gjelder å utfordre 1 mot 1 som førsteangriper står de viktige momentene under "Finteferdigheten" på forrige side. Ellers er det viktig å jobbe med orienteringsferdigheten til 1A. Dersom man er orientert kan man ha en plan i forkant av ballmottak, ut fra hvor det er rom, hvor medspillerne er og hvor motspillerne er. Videre er det viktig med medtaket/førstetouchet, som beskrevet under "Medtaksferdigheten". Slå-gå prinsippet er også et viktig moment. Det innebærer å umiddelbart ta en ny bevegelse i rom etter at man har tatt en pasning.
Andreangriper (2A)	Skape rom ved å strekke laget og bruke mest mulig av baneplassen. Videre å utnytte rom, ved bevegelse og initiativ i rom. Bevegelsene til 2A er viktige for hvor enkelt det blir for 1A å ta et godt valg. Jo flere medspillere som har tatt bevegelse i rom, jo flere pasningsalternativer har 1A. Det er viktig å få inn automatikken tidlig at man <i>alltid</i> skal søke etter ledig rom for å gjøre seg spillbar. Det gjelder å komme seg ut av pasningsskygge og frigjøre seg fra spillerne på motstanderlaget.