

**SKOLEN**

SpareBank   
SMN

**Skoleringsplan  
7 – 14 år**





Ut i Europa gjennom  
kontinuerlig  
prestasjonsutvikling

**RBK A-lag**

**SalMar Akademiet**

Vår spillerutvikling 15-19 år

**Team BDO & Klubb BDO**

Vår spillerutvikling 12 -15 år i samarbeid med NFF Trøndelag

**RBK Skolen**

Vår spillerutvikling 7-14 år

**RBK-fotballen**

Artig og angrepsvillig fotball

**Vår grunnmur**

RBK verdiene, RBK kulturen og ledelse



**SpareBank**  
SMN 

**RBK-fotball**

**RBK Skolens  
formål**

**Fotballferdighet**

**RBK Skolens  
verdier**



**Læreplan**

**SpareBank**   
SMN

**RBK Skolens  
treningstilbud**

**Innholdsplan**

**Treneren i RBK  
Skolen**

**Øvelsesbank**





# RBK Skolens formål

RBK Skolen tilbyr ulike fotballtilbud for barn og ungdom i alderen 7 til 14 år. Vi skal være en trygg og utviklende fotballarena for alle deltakere. Felles for alle tilbud er at vi vektlegger gode treninger, med innhold som er tilpasset spillerens nivå, med kvalifiserte trenere og hele tiden med fokus på fair play og sunne verdier. RBK Skolen skal være et tillegg til aktivitet i egen klubb og være et naturlig valg både for spillere som ønsker å trene mer og bli best mulig.

# RBK Skolens verdier

## Åpenhet

Gi barn og unge opplevelsen av å føle tilhørighet til RBK

## Humør og engasjement

På våre treninger blir man alltid møtt med et smil av en engasjert trener.

## Godfoten

Være en sterk bidragsyter til å styrke fotballmiljøet i vår region.

## Folkelighet

Vi opptrer alltid imøtekomende og byr på oss selv i møte med andre.

## Samfunnsengasjement

Tilby fotballaktivitet som er inkluderende og tilgjengelig for alle, uansett bakgrunn.





# RBK Skolens treningstilbud



FOTBALL  
ETTER SKOLETID



Fotballfritidsordning alle hverdager hele skoleåret på  
Lerkendal

7-14 år

Leksehjelp, mat og fotballaktivitet  
Deltakere fra hele «stor-Trondheim»



## SKOLEN



UTVIKLING



Treningstilbud på søndager. 20 treninger i året.

11-14 år

Deltakere fra Trondheim og hele Trøndelag



FOTBALLSKOLE



Fotballskoler på Lerkendal og hos samarbeidsklubber i  
Trøndelag.

8-14 år

Deltakere, først og fremst, fra Trøndelag, men også fra  
hele landet

**Alle** våre treningstilbud er åpent for både  
jenter og gutter

Vi differensierer og tilpasser aktiviteten slik  
at våre tilbud passer for alle

Vi har trenere med UEFA A- og B-lisens og  
legger til rette for at nye trenere kan ta kurs  
og får innføring i RBK-fotball

Vår øvelsesbank er rikholdig og tilgjengelig  
for alle



KEEPEREXTRA



Treningstilbud for keepere.

10-16 år

Innhold utarbeidet av keepertrenere i SalMar  
Akademiet

# «Artig og Angrepvillig fotball»

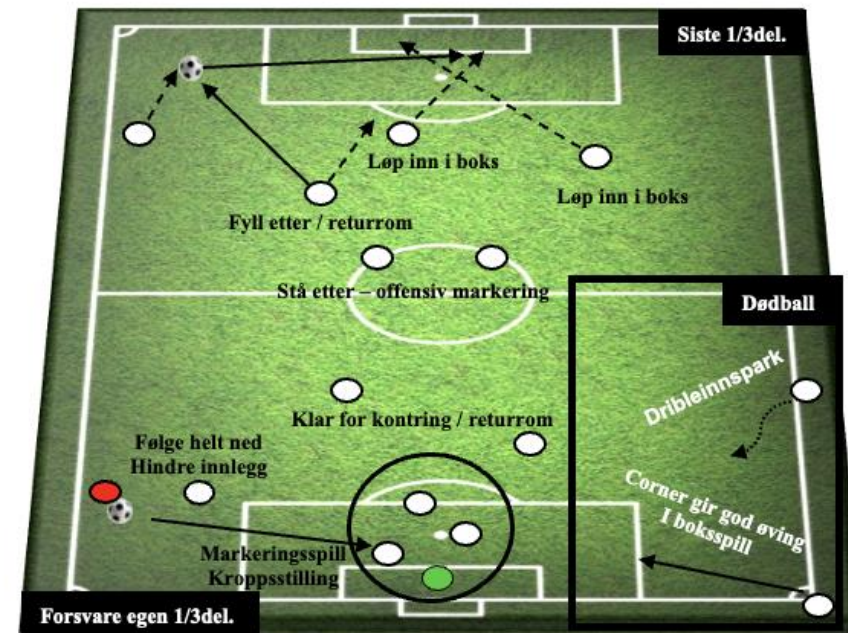
Siste 1/3 og dødball

RBK skal spille en fotball som har særpreg -og klar gjenkjenning gjennom sin spillestil.

**RBK-fotball** skal i angrep kjennetegnes med sin sterke evne til å skape og å spille i rom. Det skal spilles i lengderetning når det er mulig – støttepasning og pasning på tvers skal kun være et middel for å spille fremover i neste trekk. **RBK** søker alltid etter hurtige gjennombrudd når dette er mulig.

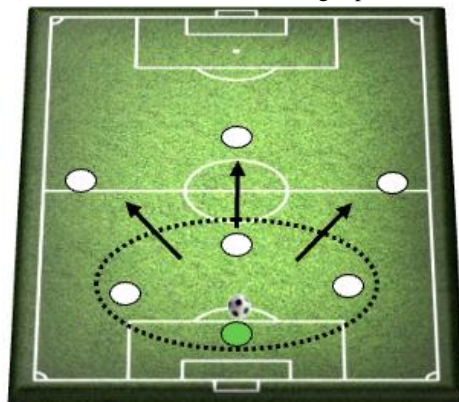
Derfor har vi i **RBK Skolen** fokus på å øve både de individuelle og relasjonelle ferdighetene som kreves for å utøve god **RBK-fotball**.

Rolle	Fokus
<b>Generelt</b>	Spillere skal øve seg i flere roller, for å utvikle god forståelse og ferdigheter til å løse ulike situasjoner
<b>Keeper</b>	Offensiv spillestil. Ballbehandling med føttene. Lære å gi enkle beskjeder i spill. Grunnleggende keeperteknikk. Sen spesialisering.
<b>Forsvar</b>	Ferdigheter 1v1 defensivt. Spille forbi ledd. Forstå helheten – balanse i laget. Posisjonering for å hjelpe laget i angrep.
<b>Midtbane</b>	Alltid spillbar og fremoverrettet. God i omstilling begge veier. Forstår helheten – bidrar både i angrep og forsvar.
<b>Angrep</b>	Ferdigheter 1v1 offensivt. Bevegelser i rom. Like glad i å score som å gi målgivende pasning. God i omstilling – tidlig bevegelse i rom ved kontring, tidlig press på ballfører ved balltap.



## ETABLERT ANGREP

- 1) Overtall i bakerste ledd.
- 2) Støtte til ballfører på begge sider og i midten.
- 3) Ut av første 1/3 med fart og ballkontroll.
- 4) True bakerste ledd med ball og løp i bakrom.



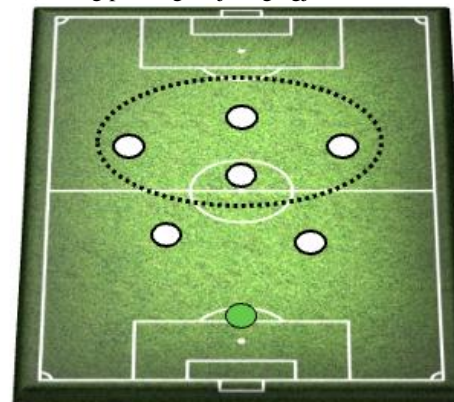
## OMSTILLING TIL FORSVAR

- 1) Forstå at man blir forsvarsspiller ved balltap.
- 2) Tidlig press på ballfører.
- 3) Press mot ball – steng pasningsalternativer.
- 4) Hele laget må bidra – «gjør banen liten».



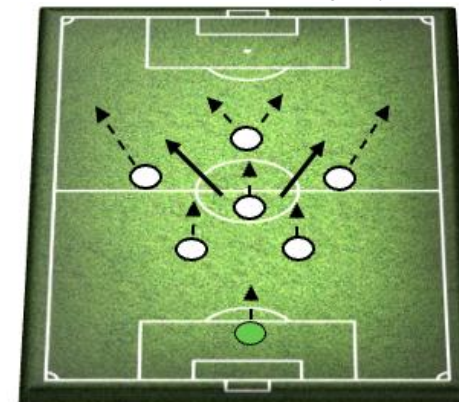
## ETABLERT FORSVAR

- 1) Hold laget samlet.
- 2) Høyt press så ofte som mulig
- 3) Press hjemover når du er passert.
- 4) Steng pasningslinjer og «gjør banen liten»



## OMSTILLING TIL ANGREP

- 1) Løp foran ball – Fremover!
- 2) Hold ballen sentralt så lenge som mulig.
- 3) Alternativer på begge sider.
- 4) Balanse/ Offensiv markering/ Skyv etter



SKOLEN

SpareBank SMN



# Fotballferdighet

Summen av ulike ferdigheter er det som danner den totale fotballferdigheten. Vi deler de opp i fire ulike ferdigheter. Tekniske-, taktiske-, fysiske- og mentale ferdigheter.

Taktiske  
ferdigheter

Mentale  
Ferdigheter

Fysiske  
Ferdigheter

Tekniske  
ferdigheter



SKOLEN

SpareBank 1 SMN







# Teknisk ferdighet i spillsituasjon

## Teknisk ferdighet i spillsituasjon

Å kunne posisjonere seg og  
bruke hode, kropp og føtter i  
harmoni...

## Forsvar

For å kunne presse, takle,  
hindre mål og vinne ball fra  
motstander

## Angrep

For å ta imot ballen slik at man er  
i stand til å beskytte den, se  
banen (framover) og hurtig kunne  
gjøre neste handling: skyte, drible  
eller slå pasning

De tekniske ferdighetene en spiller har må kunne benyttes effektivt i en spillsituasjon. Det betyr at det ikke er nok å ha en teknisk god gjennomføring i en innsidepasning eller god avslutningsteknikk alene. Først når en spiller er i stand til å bruke de tekniske ferdighetene for å lykkes i en kampsituasjon kan vi betegne det som gode tekniske ferdigheter.

Derfor er vi i RBK Skolen opptatt av at den tekniske treningen skal være så komplisert som mulig. For de aller yngste vil isolert trening allikevel være fordelaktig for å lære seg den tekniske gjennomføringen. Mengden isolert trening vil gradvis bli erstattet med mer kompliserte situasjoner etter hvert som ferdighetsnivået øker.

De tekniske ferdighetene i angrep ser vi på som selve grunnlaget for å kunne utføre et effektivt spill i lengderetning, som er selve essensen i RBK sin spillestil. Et effektivt angrepsspill er ikke mulig uten å også ha et effektivt forsvarsspill. Derfor fremhever vi at tekniske ferdigheter også er viktig i forsvarsspillet, og at de må øves på lik linje.

Se RBK Skolens øvelsesbank for hvordan vi øver de tekniske ferdighetene.





# Angrep (1A)

## Før involvering

- Se fremover i banen før du får ballen og mens ballen er på vei.
- Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og motstanderens mål.
- Ha oversikt både nærme og lengre unna.

## Utnytte tid og rom med førsteberøringen

- Legge til rette for andreberøring (bruk begge bein. Mottak med lengste fot, men forhold deg til det som skjer).
- Spille på førsteberøringen.
- Passe på ballen (kroppen imellom ballen og motstanderen)
- Kunne utsette touchen, når det er hensiktsmessig, for å ta imot ballen forbi en motstander.

## Valg og handling med ball

- 1) SCORE MÅL
- 2) Rom fremover i banen som kan angripes eller ledige spillere i bedre posisjon (føre, dribble, pasning)
- 3) Hvis ikke det finnes rom eller det ikke er mulig å nå spillere i bedre posisjoner: Lag nye rom gjennom å spille på seg press (ta med ball nærme motspiller eller spill pasninger til spillere nærme ball for å tiltrekke seg press)

## Valg og handling etter pasning

- 1) Gå på løp for å komme til scoringsposisjon
- 2) Sørg for nok støtte til spiller med ball. Medspiller på hver side og i midten.
- 3) Åpne pasningslinjer for pasninger gjennom ledd.







# Forsvar (1F)

## Blikk og forflytning i forkant

- Posisjon og kroppstilling som gjør at du ser både ballen og motspiller nærme deg.
- Reager raskt og juster din posisjon ut i fra motspillet
- Kontroller motspilleren som er nærmest deg (avstand – kroppskontakt)

## Valg og handling

- Press pasningslinje før du presser ball.
- Spurt for å komme nærme, men brems opp slik at du kan reagere på det motspiller gjør.
- Stå i balanse, rak i ryggen, litt svikt i knær/hofte – klar til å bevege deg raskt i alle retninger
- Reager så raskt som mulig på det motspiller gjør, og forsøk å bryte inn mellom ball og motspiller. Få kroppskontakt og ta ballen deretter
- Hvordan er balansen i laget? Bør du forsøke å vinne ballen, eller oppholde/lede/forsinke?

Hvis laget er i balanse, har man følgende prioriteringer (graden av suksess avhenger av forarbeidet).

- 1) Snappe ball (bryte foran) – Vurder avstand og eventuell førsteberøring hos motstander
- 2) Takle/vinne ball – La dribleren handle først, og reager deretter. Få kroppskontakt og ta ballen deretter
- 3) Stresse motspiller og tvinge frem upresis avlevering
- 4) Nekte spill framover
- 5) Dersom laget er i ubalanse – lede vekk fra farlig område (ofte utover)





# Taktiske ferdigheter - Offensivt

## Spill bakfra

Vi ønsker å lære våre spillere hvordan de kan angripe kontrollert bakfra med et spill primært langs bakken. For å spille ut motstanders første presseledd med fart og ballkontroll, ønsker vi at våre spillere skal bruke en spiller mer i bakerste ledd enn det motstander presser med. Selv om vi har fokus på å spille forbi første presseledd, skal man alltid lete etter og utnytte rom lenger frem i banen.

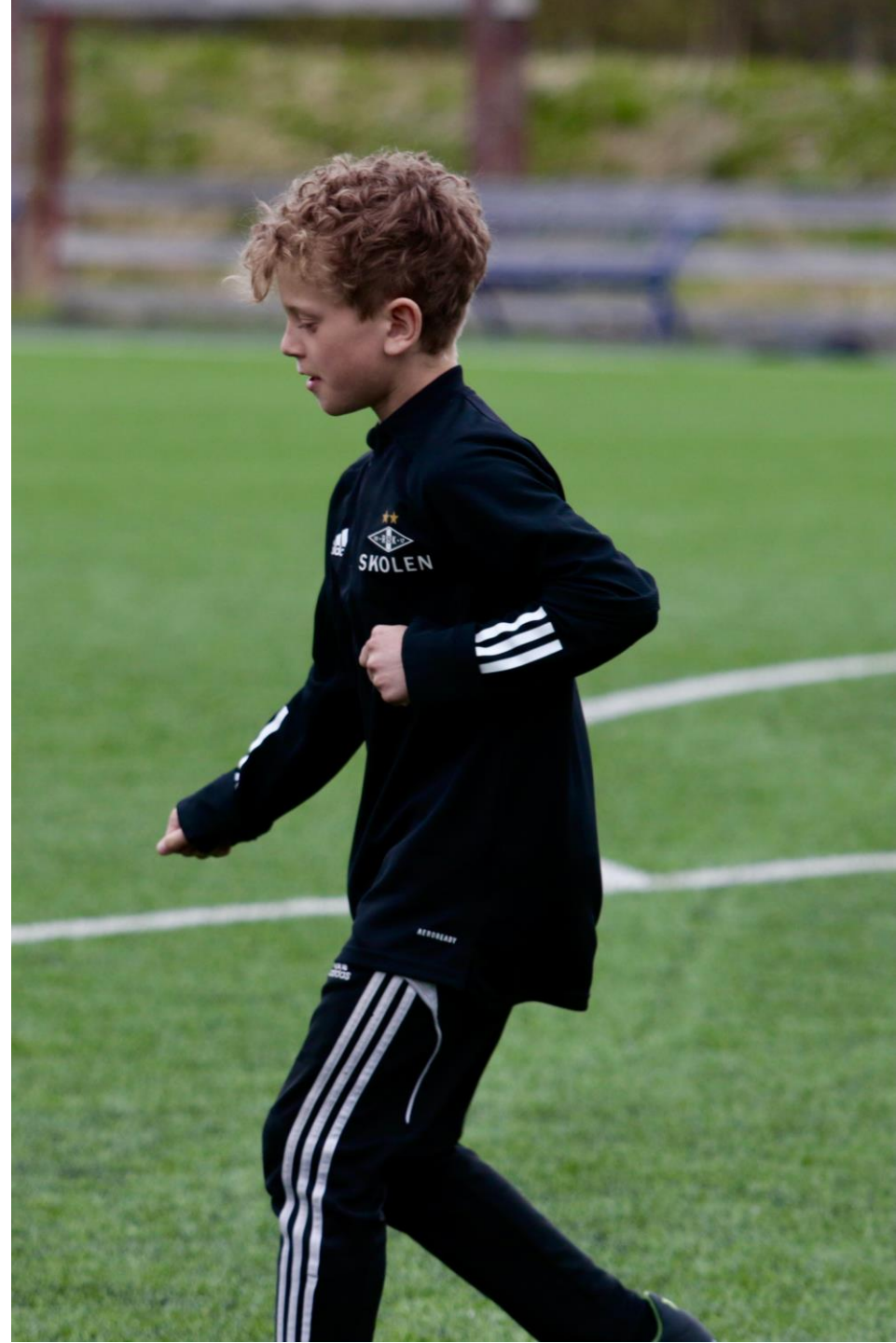
## Posisjonering

Vi ønsker å skolere alle våre spillere til å skaffe seg hensiktsmessige posisjoner på banen, hvor de har en offensiv kroppsstilling der de ser mest mulig av banen. Dette for å gi spillerne et utgangspunkt for å orientere seg i forkant av involvering og gi de en god mulighet til å gjøre offensive valg / handlinger.

Våre deltakere skal lære seg hvordan de kan posisjonere seg ut fra hvor lagkameratene står, slik at ballfører får flest mulig spillpunkter. Ballfører skal alltid ha et alternativ til venstre, høyre og foran seg. I tillegg skal ballfører alltid ha minimum et støttealternativ bak seg.

## Rom

Våre spillere skal lære seg hvordan man skaper og utnytter rom på banen.



SKOLEN

SpareBank 1 SMN





# Taktiske ferdigheter - Defensivt

## Høyt press

Lære spillerne å forstå hvordan man i samarbeid leder motspillet til ønsket sted på banen. Der de skal forstå fordeler og ulemper med å lede motspillet sentralt eller til siden. Spillerne skal håndtere det å presse i trekant, samt stenge pasningslinjer når de presser.

Våre spillere skal lære seg og tørre å presse høyt så ofte som mulig. Det betyr at spillere i bakre ledd også må lære seg å håndtere 1v1-situasjoner med stort rom bak seg.

## Soneforsvar

Spillerne skal lære seg grunnprinsipper i soneforsvar og forstå hva avstand i og mellom ledd betyr og hvilke fordeler det gir med hensiktsmessig avstand.



SKOLEN

SpareBank SMN



# Taktiske ferdigheter - Omstilling

For å kunne spille Rosenborg-fotball må spillerne være dyktige i omstillingsfasene. Derfor jobber vi ut fra følgende prinsipper for å lære spillerne et godt og effektivt omstillingsspill.

## Omstilling til angrep

- Tempo i lengderetning
- Løp foran ball
- Vurdere om det er en god mulighet
- Hold ballen sentralt
- Ha alternativer på begge sider
- Skyve etter med laget

## Omstilling til Forsvar

- Gjenvinning eller tving hjemover
- Offensiv markering
- Press fremover
- Steng pasningslinjer
- Komprimere laget i lengde og dybde



SKOLEN

SpareBank SMN





**Fair play og respekt**

**Samhandling**

**Vinnermentalitet**

**Angrepsvillig**

**Uredd**

## **Mentale ferdigheter**

De mentale ferdighetene hos en fotballspiller kommer kanskje ikke like godt til syne som de fysiske- eller tekniske ferdighetene. Derfor kan det være vanskelig å bedømme de og å se for seg hvordan de kan trenes på.

I RBK Skolen inkluderer vi de mentale ferdighetene i det meste vi gjør. Det er viktig å ta hensyn til at de mentale ferdighetene må utvikles og øves på samme måte som andre ferdigheter. Vi fokuserer på å være tydelig på hva vi forventer og vi har klare adferdsregler. Gode eksempler og gode forbilder skal fremheves. De mentale ferdighetene vi øver på i RBK Skolen er hentet fra RBK sin mentale 11er.







### Vinnermentalitet

Ha konkurranser på trening og tell målene i spill. Å vinne skal bety noe, men sørg for at man jakter seier på riktig måte.

### Fair play og respekt

Ha klare regler for hva som gjelder for din trening og vær nøye med at de reglene blir etterfulgt. De må samsvare med RBK Skolens verdier. Vær et forbilde, og sørg for at du håndhever reglene best av alle. Oppmuntre til og forsterke ønsket atferd.

### Samhandling

Ha øvelser som tvinger frem samarbeid mellom spillerne. Jobb med å få spillerne til å forstå verdien av lagkameratene sine og ønske å gjøre de best mulig. Oppmuntre til forsterking av gode lagprestasjoner.

### Uredd

Vi ønsker å utvikle spillere som tør å prøve, har tro på seg selv og ikke er redd for å gjøre feil. Det er viktig at vi skaper et miljø hvor dette er trygt og hvor vi hele tiden legger til rette for og oppmuntrer til at man hele tiden skal prøve. Ros forsøket i stedet for prestasjonen.

### Angrepsvillig

I RBK Skolen ønsker vi å utvikle offensive spillere som hele tiden har lyst til å angripe og score mål. Sørg for at det alltid er spill på mål i løpet av hver trening og gi alltid positiv feedback når spillere / lag prøver å angripe

SAMMEN KAN VI OPPNÅ ALT





Skolen er ikke ansvarlig for skader som oppstår ved bruk av utrustning. Vi er ansvarlig for å sikre at utrustning er i god stand, trykkes og merkes riktig.

# KONTROLL

# FYSISK UTVIKLING

# KRAFT

## KROPPSKONTROLL

## TEKNIKK

## HURTIGHET

## STYRKE

## UTHOLDENHET

**FOKUS**  
Utvikling for bedre kontroll og teknikk krever fokus!

**INNSATS**  
For å bli raskere, sterkere og mer utholden må du presse kroppen mot sitt ytterste

KRAV FOR EFFEKT OG UTVIKLING

LAGSTRENING

EGETRENING

«Hvordan skal du klare å kontrollere ballen hvis du ikke klarer å kontrollere kroppen?»

«Teknikk er ferskvare. En dårlig touch kan fort bli en vane»

«Du blir ikke raskere av å gå. Hvor mange ganger i uka når du din toppfart?»

«Skal du bli sterkere og mer eksplosiv, må du ta i det du klarer – maksimal innsats»

«Du får ikke bedre utholdenhet av å hvile når du blir sliten»

### KOORDINASJONSTRENING

For å få bedre kroppskontroll er det nødvendig å utfordre kroppens bevegelsessanser med kjente og ukjente bevegelser. Det å spille mye fotball er i seg selv den beste treningen for god kroppskontroll i fotball. I tillegg kan man legge til øvelser som utfordrer balanse, stabilitet, rytme og timing.

Ingen bevegelse er helt lik, derfor er det viktig å ha god kroppskontroll for å løse flest mulig bevegelsesutfordringer og lære teknikk raskere.

### TEKNIKTRENING

For å få bedre teknikk er det viktig å fokusere på hva du skal gjøre, og aller helst hvordan du skal utføre teknikken for å få et optimalt resultat. Ved å fokusere på arbeidsoppgaven vil hjernen bedre huske hvordan teknikken gjøres, dersom du klarer å utføre teknikken riktig mange nok ganger.

Det handler om å mestre tekniske bevegelser, og da er mange repetisjoner og riktig fokus sentralt.

### HURTIGHETSTRENING

For å utvikle hurtigheten din er både teknikk og evnen til å utvikle kraft viktig. I tillegg til sprintutholdenhet.

Teknikktrening med fokus på løpsteget og kroppsholdningen vil øke nytteverdien av kraften du skyver ned i underlaget, som vil øke løps hastigheten din. For å øke selve kraften i løpsteget er maksimal innsats en nødvendig faktor for å utvikle muskulaturens evne til å skape hurtig og høy kraft.

### STYRKE OG SPENSTRENING

For å bli sterkere og mer spenstig må musklens evne til å skape høy og hurtig kraft utfordres. Musklens maksnivå må brukes for at både musklene og nervesystemet skal bli enda mer effektivt.

Belastningen kan være tung og lett, avhengig av om man vil trene kraften eller hastigheten, men innsatsen bør være maksimal for å få best mulig effekt på styrkeutviklingen.

### UTHOLDENHETSTRENING

For å utvikle kondisjonen må kretsløpet, da særlig hjertet stresses. Dette gjøres ved å få høy puls som bør holdes oppe i lengre tid. Da blir hjertet sterkere!

For å utvikle sprintutholdenheten må du sette musklens evne til å bruke og omdanne energi på prøve. Den enkleste måten å gjøre dette på er å sprinte mange ganger (kort <10m og langt >10m), både på trening og kamp, uten at pausene blir for lange.

Gjør bevegelsene på fotballbanen så effektivt som mulig. Hvert løp, hver vending og øvelse bør gjøres med fokus på kvalitet. Ved isolerte øvelser kan du legge ekstra fokus på god kroppskontroll. F.eks god balanse og stabilitet med standfoten i pasingøvelser.

Utfør tekniske utfordringer (med og uten ball) med fokus på å få best mulig resultat.

Hver touch skal være kontrollert og retningsbestemt, hver pasning skal treffe medspillere, og hvert skudd skal settes i mål med presisjon.

Utvikle hurtigheten din ved å sprinte med maksimal innsats fra første til siste løpsteget. Sprintene i trening og kamp er som oftest korte (<20m) så det gjelder å komme opp i høy fart så raskt som mulig (akselerasjon). Sprinter du mange nok ganger i løpet av en treningsøkt og uke vil du også utvikle sprintutholdenheten din.

Det er ikke slik at styrke og spenst kun kan trenes i styrkerommet. All bevegelse krever muskelstyrke. Derfor kan også eksplosive løp, hopp og andre bevegelser med høy muskelinnsats være god styrketrening i fotball. Løp derfor så fort du klarer, hopp så høyt som mulig, og bruk musklene dine i dueller.

**Kondisjon (aerob):**  
Hold intensiteten oppe jevnt over hele økta. Unngå å «hjem deg unna» når du blir sliten. Høy puls gir god effekt!

**Sprintutholdenhet (anaerob):**  
Løp med eksplosiv start og nå opp mot din topphastighet ofte, selv når du er sliten.

Tren kroppskontroll med mye variert aktivitet, og spill mye fotball med kvalitet.

I egentrening kan du også legge til koordinasjonsøvelser som stiller krav til raske men kontrollerte bevegelser med og uten ball. I tillegg til balanseøvelser, stabilitet, og øvelser som utfordrer rytme og timing.

Teknikk kan trenes mange ganger i uka. Dersom treningen er svært lite belastende for musklene (små/lette touch på ball) kan det trenes hver dag. Er treningen derimot mer belastende for kroppen (for eksempel hard skuddtrening) bør ikke dette gjøres hver dag, og antall repetisjoner må ikke bli for mange. Spør en trener for anbefalt mengde avhengig av treninger med laget.

Hurtighetstrening med maks innsats: Kan trenes 1-2 ganger i uka, avhengig av sesong og ukentlig belastning. Se hurtighetsprogram for mengde pr. økt.

Hurtighetsteknikk kan derimot trenes mange ganger i uka. Husk å bruk oppvarmingsøvelsene for hurtighet til å trene teknikk.

Treningsmetode avhenger av hva du ønsker å forbedre:

Bli raskere og spenstig: Få repetisjoner (1-6), med maksimal innsats. 2-4 beinøvelser pr økt med 3-4 sett. anbefalt 1-2 ganger i uka. I samsvar med hurtighetstrening.

Kjernemuskulatur: Vanligvis 6-15 reps. 3-4 sett pr øvelse. 2-4 ganger i uka.

Andre prinsipper gjelder for skadeforebygging og rehabilitering. Som ofte er trening med lavere tempo og flere repetisjoner. Spør medisinsk rådgiver.

**Kondisjon:**  
Intervalltrening har særlig god effekt. Trening med 85-95% av maxpuls. Eks: 4min x 4-6 løping eller fotballøype.

**Sprintutholdenhet:**  
Løping med 5-15 sek maksimal innsats og korte pauser. Eks: rep. sprint 30m, 6-8 løp hvert 30. sek. (2min pause) 2 runder.





# Treneren i RBK Skolen

En trener i RBK Skolen er ekspert på å holde treninger som både skaper engasjement hos spillerne og gir de et læringsutbytte.

Alle våre faste trenere innehar UEFA A eller B-lisens og har pedagogisk eller idrettsfaglig utdanning.

RBK Skolen har egen trenerutvikler som følger opp våre trenere på utviklingsveien. De gjennomgår NFF Grasrottreneren hos oss og blir kurset i RBK-fotball.

Treneren i RBK Skolen skal etterleve RBK sine verdier og være gode ambassadører for klubben. Alle deltakere hos oss skal bli sett og godt ivaretatt.



# Spillet – den viktigste øvelsen i treninga

Vi ønsker å legge til rette for at spillerne kan få gunstige erfaringer som gir læring gjennom spill.

## Trener-team

Spillet er den viktigste øvelsen i treninga - prioriter deretter

Samarbeid - rollefordeling

Helhet - individ

Angrep - forsvar

Hvert sitt lag

Ta et steg tilbake - se hva som skjer - juster

## Hold kampen interessant

Resultat - kan telles på flere måter

- Kamper vunnet
- Stilling over flere kamper
- Bordeaux (laget som scorer står)
- Første målet vinner!

Late som det er en finale

Engasjement – bry deg!

Vær kreativ

## Tilpasset spill

Overordnet mål med kampen

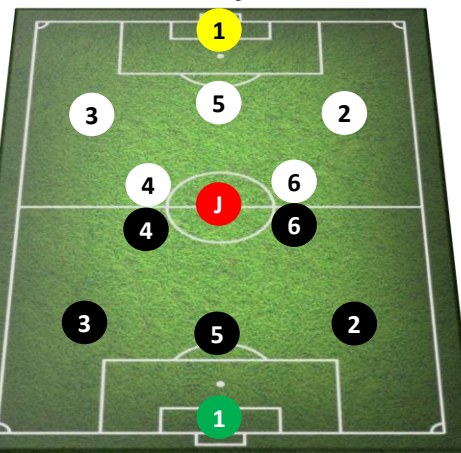
Differensiering

- Posisjoner på spillere
- Flere baner
- Touchbegrensning på enkeltspillere
- Bytt lag hver kamp

# Bruk regler og rammer aktivt for å tvinge fram øving på tema!

<b>Banestørrelse</b>	<p>Liten bane = mindre tid og rom og vil gi større utfordringer til angripende lag. Liten bane kan gi flere én-mot-én-situasjoner.</p> <p>Stor bane = mer tid og rom og vil gi større utfordringer til forsvarende lag. Bred bane = Gir muligheter for mye innlegg og angrep bredt Smal bane = Gir mulighet for kontringer og angrep sentralt Stor bane kan gi flere situasjoner hvor relasjonelle ferdigheter vil være avgjørende.</p>
<b>Formasjon</b>	<p>Vi ønsker, så ofte som mulig, å spille med overtall (+1) i bakerste ledd når laget er i angrep. Det vil gi flere kontrollerte angrep og mulighet for å spille seg fremover. Det er viktig å angripe med bredde, men det er nok med én spiller som holder bredde på hver side</p>
<b>Antall spillere</b>	<p>Færre spillere på banen = flere involveringer per spiller. Spill med færre spillere passer fint dersom man ønsker å øve på individuelle ferdigheter. Flere spillere på banen = et spill med flere ledd, som gir flere valg og utfordrer spilleforståelsen. Et spill med flere spillere stiller høyere krav til taktisk utførelse som lag.</p>
<b>Regler</b>	<p>Regler for hva som skjer når ballen går ut og frispark Dribleinnspark = sett i gang med ball i beina Sett i gang fra keeper = Gir flere repetisjoner på frispilling bakfra og høyt press Innkast = Må også øves. Kan tvinge fram flere dueller i boks og omstillingssituasjoner. Gir også naturlige pauser i lengre kamper. Hjørnespark = Gir dueller i boks og mulighet for kontrung.</p>
<b>Joker</b>	<p>Antall spillere på trening gjør ofte at man kan spille med joker. Det vil gi angripende lag gode forutsetninger og vil ofte føre til flere pasninger og vellykkede angrep - som igjen vil gi større utfordringer til forsvarende lag.</p>

6 mot 6+joker



6 mot 6



7 mot 7



8 mot 8



9 mot 9



# Læreplan

## Nivå 1 7 – 8 år

### Oppbygging av treningsøkt

Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Leik og konkurranser	Ferdighets-trening	Spill	Leik og konkurranser

### Gulløvelser

3 mot 3  
Robin hood  
Rappeleik  
VM

#### Kjennetegn for spillere på dette nivået

Stor aktivitetstrang og kort konsentrasjonstid	God struktur i ekta er viktig. Sett opp øvelsene på forhånd, slik at man unngår lange pauser mellom øvelser.
Aggresjon kan ofte rettas mot medspillere	Vær tydelig på adferdsregler og følg opp når disse ikke blir etterfulgt
Ikke kommet veldig langt i utviklingen av motorikk	Sørg for at alle spillere får mange ballberøringer i øvelsene
Lite mottakelig for verbale instruksjoner	Bruk få ord på å forklare øvelsen. VIS heller øvelsen
Følsom for kritikk	Gi mye ros og vær varsom med kritikk

#### Trenerens rolle

## Nivå 2 9 – 10 år

### Oppbygging av treningsøkt

Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Leik og konkurranser	Ferdighets-trening	Firkant/ Posisjonspill	Spill

### Gulløvelser

5 mot 5 + 1 (inkl keeper)  
Robin hood med mottak  
Brattbakk  
VM

#### Kjennetegn for spillere på dette nivået

Lettpåvirkelig og mottakelig for læring av holdninger	Still krav og følg opp. Forsterk og synliggjør eksempler på gode holdninger
Stor rettferdighetsans og opplatt av regler	Vær konsekvent i håndhevelse av retningslinjer. Overlat gjerne damming til spillerne og veiled ved uenighet
Vokser jevnt og utvikler motorikk raskt	Sørg for at alle spillere får mange ballberøringer i øvelsene og gi nye utfordringer når de har mestret oppgaven
Lite mottakelig for verbale instruksjoner	Bruk få ord på å forklare øvelsen. VIS heller øvelsen
Nysgjerrig og stort villegjøer	Bruk tid på å prate med spillere før og etter trening

#### Trenerens rolle

## Nivå 3 11 – 12 år

### Oppbygging av treningsøkt

Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Oppvarming/ Konkurranser	Ferdighets-trening	Firkant/ Posisjonspill	Spill

### Gulløvelser

6 mot 6 (inkl keeper)  
Posisjonspill  
Innleggskonkurranse

#### Kjennetegn for spillere på dette nivået

Mottakelig for læring av holdninger, men tester grenser og utfordrer regler	Still krav og følg opp. Forsterk og synliggjør eksempler på gode holdninger. Slå ned på tilfeller hvor dette ikke etterleves
Store ulikheter i mental og/eller fysiologisk modenhet	Ta hensyn til dette ved sammensetning av grupper og under treningene
Spillere kan oppleve ekstreme vekstperioder	Vær obs på eventuelle skader og vær opptatt av hvordan spillerne har det. Rapportér til prosjektleder slik at tid kan bli gitt til foreldre/kubbtrenerne.
Mer mottakelig for verbale instruksjoner	Forklar hensikten med øvelser og hvordan de henger sammen med kampsituasjoner
Blir mer bevisst på egen prestasjon og utvikler evnen til å være selvkritisk	Gi mye konkret og positiv feedback – prat mye med spillerne om hvordan de selv tenker

#### Trenerens rolle

## Nivå 1 7 – 8 år

### Spillform

Anbefalt 3 mot 3  
Maks 5 mot 5

### Fysisk

Motorikk og sprint

### Mentalt

Respekt  
Fair Play  
Samhandling



Spillfase	Etablert Forsvar	Etablert Angrep	Omsstilling Angrep	Omsstilling Forsvar
	Forstå at vi må forsvare oss sammen for å vinne ballen tilbake	Lære seg utplasseringer som gjør det mulig å starte angrep	Forstå at når vi har vunnet ballen er det ofte mulig å score	Forstå at du blir forsvare spiller når laget mister ballen
Taktisk	Holde laget samlet	Støtte til ballfører på begge sider Utfordre med ball	Løp fremover med og uten ball	Prøv å vinne igjen ballen Komme døg på rett side av ballen
Teknisk	Skilte seg som 1F og lede til etablerede Stående taktik Snappe ball / bryte foran	Drifting, passing, mottak, skudd	Føre ball i fart Drifting, passing, mottak, skudd	Stående taktik

## Nivå 2 9 – 10 år

### Spillform

Anbefalt 5 mot 5  
Maks 6 mot 6

### Fysisk

Motorikk og sprint

### Mentalt

Respekt  
Fair Play  
Samhandling  
Angrepsvillig  
Uredd



Spillfase	Etablert Forsvar	Etablert Angrep	Omsstilling Angrep	Omsstilling Forsvar	Angrep siste 1/3	Forsvar siste 1/3
	Forstå hvordan vi presser motstanderlaget høyt med samlet lag og korte avstander	Spille oss ut av første 1/3 med fart og balcontrol	Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å kontrollere eller ikke	Omslette hurtig og komme oss raskt i press ved ballsp	Utnye situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål	Hindre motstander i å score mål
Taktisk	Høyt laget samlet Holde laget samlet Press hjemover når du er passert	Overfall i bakste ledd Støtte til ballfører på begge sider og midt i Utfordre med ball	Se alltid fremover først Gi alternativer rundt ballfører Hold ballen sentralt Alternativer på begge sider	Press mot ball. Steng passningsalternativer	Posisjonering foran mål Våg – skyte eller sentre	Prioritere området rundt eget mål først Ikke gi opp Hole laget må bidra
Teknisk	Skilte seg som 1F og lede til etablerede Stående taktik Snappe ball / bryte foran	Drifting, passing og mottak med langste fot, usette 1 touch, slå passinger gjennom ledd, orientering, offensiv krosspassing, innlegg, skudd	Føre ball i fart Drifting, passing, mottak, skudd Orientering i nær- og fjernom, innlegg	Orientering i press, stående taktik, kommunikasjon	Avslutning og innleggskontroll, heading, passing, drifting	Blokke innlegg og skudd Skilting, krosspassing for klarering

## Nivå 3 11 – 12 år

### Spillform

Maks 7 mot 7

Bruk av joker når det er hensiktsmessig

### Fysisk

Mobilitet og sprint

### Mentalt

Respekt  
Fair Play  
Samhandling  
Angrepsvillig  
Uredd  
Vinnermentalitet



Spillfase	Etablert Forsvar	Etablert Angrep	Omsstilling Angrep	Omsstilling Forsvar	Angrep siste 1/3	Forsvar siste 1/3
	Oppfatte om laget er i balanse og kan presse samlet	Sjanser gjennom spill bakfra mot fere ledd	Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å kontrollere eller ikke	Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å gjennomføre eller oppholde	Skape og utnye situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål	Prioritere å forsvare de viktigste rommene når laget er i ubalanse. Hindre mål og sjanser i mot.
Taktisk	Holdt laget samlet Høyt press så ofte som mulig Press hjemover når du er passert	Overfall i bakste ledd Støtte til ballfører på begge sider og midt i Ut av første 1/3 med fart og balcontrol	Se alltid fremover først Gi alternativer rundt ballfører Hold ballen sentralt Alternativer på begge sider	Tidlig press på ballfører Press mot ball, steng passningsalternativer Hole laget må bidra Gjør ballen liten	True rom med og uten ball Stengte foran mål Våg – skyte eller sentre Gå på mulig retur	Markere i boks Krosspassing Vinn en duell Kontroll / retumom
Teknisk	Orientering, lede, takle / snappe, sikre som 2F	Drifting, passing og mottak med langste fot, usette 1 touch, slå passinger gjennom ledd, orientering, offensiv krosspassing, innlegg, skudd	Føre ball i fart Drifting, passing, mottak, skudd, orientering i nær- og fjernom, innlegg	1F – stenge – lede – takle Hindre 1v1-situasjoner orientering i press, kommunikasjon	Avslutning og innleggskontroll, heading, passing, drifting	Blokke innlegg og skudd Skilting, krosspassing for klarering, raskpass



# Nivå 1 7 – 8 år

## Oppbygging av treningsøkt

Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Leik og konkurranser	Ferdighets-trening	Spill	Leik og konkurranser

## Gulløvelser

3 mot 3  
Robin hood  
Rappeleik  
VM

### Kjennetegn for spillere på dette nivået

### Trenerens rolle

Stor aktivitetstrang og kort konsentrasjonstid

God struktur i økta er viktig. Sett opp øvelsene på forhånd, slik at man unngår lange pauser mellom øvelser.

Aggresjon kan ofte rettes mot medspillere

Vær tydelig på adferdsregler og følg opp når disse ikke blir etterfulgt

Ikke kommet veldig langt i utviklingen av motorikk

Sørg for at alle spillere får mange ballberøringer i øvelsene

Lite mottakelig for verbale instruksjer

Bruk få ord på å forklare øvelsen. VIS heller øvelsen

Følsom for kritikk

Gi mye ros og vær varsom med kritikk

# Nivå 1 7 – 8 år

## Spillform

Anbefalt 3 mot 3  
Maks 5 mot 5

## Fysisk

Kroppskontroll  
Teknikk

## Mentalt

Respekt  
Fair Play  
Samhandling



### Forsvar

### Angrep

### Omstilling Angrep

### Omstilling Forsvar

#### Spillfase

Forstå at vi må forsvare oss sammen for å vinne ballen tilbake

Lære seg utgangsposisjoner som gjør det mulig å starte angrep

Forstå at når vi har vunnet ballen er det ofte mulig å kontre

Forstå at du blir forsvarsspiller når laget mister ballen

#### Taktisk

Holde laget samlet

Støtte til ballfører på begge sider  
Utfordre med ball

Løp fremover med og uten ball

Prøv å vinne igjen ballen  
Komme deg på rett side av ballen

#### Teknisk

Skråstille seg som 1F og lede til ønsket side  
Stående takling  
Snappe ball / bryte foran

Dribling, pasning, mottak, skudd

Føre ball i fart  
Dribling, pasning, mottak, skudd

Stående takling



# Nivå 2 9 – 10 år

## Oppbygging av treningsøkt

Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Leik og konkurranser	Ferdighets-trening	Firkant/ Posisjonsspill	Spill

## Gulløvelser

5 mot 5 + 1 (inkl keeper)  
Robin hood med mottak  
Brattbakk  
VM

### Kjennetegn for spillere på dette nivået

### Trenerens rolle

Lettpåvirkelig og mottakelig for læring av holdninger

Still krav og følg opp. Forsterk og synliggjør eksempler på gode holdninger

Stor rettferdighetssans og opptatt av regler

Vær konsekvent i håndhevelse av retningslinjer. Overlat gjerne dømming til spillerne og veiled ved uenighet

Vokser jevnt og utvikler motorikk raskt.

Sørg for at alle spillere får mange ballberøringer i øvelsene og gi nye utfordringer når de har mestret oppgaven

Lite mottakelig for verbale instruksjoner

Bruk få ord på å forklare øvelsen. VIS heller øvelsen

Nysgjerrig og stort vitebegjær

Bruk tid på å prate med spillere før og etter trening



# Nivå 2 9 – 10 år

## Spillform

Anbefalt 5 mot 5  
Maks 6 mot 6

Bruk av joker når det er hensiktsmessig

## Fysisk

Kroppskontroll  
Teknikk

## Mentalt

Respekt  
Fair Play  
Samhandling  
Angrepsvillig  
Ured



	<u>Etablert Forsvar</u>	<u>Etablert Angrep</u>	<u>Omstilling Angrep</u>	<u>Omstilling Forsvar</u>	<u>Angrep siste 1/3</u>	<u>Forsvar siste 1/3</u>
<b>Spillfase</b>	Forstå hvordan vi presser motstanderlaget høyt med samlet lag og korte avstander.	Spille oss ut av første 1/3 med fart og ballkontroll	Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke.	Omstille hurtig og komme oss raskt i press ved balltap	Utnytte situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål.	Hindre motstander i å score mål
<b>Taktisk</b>	Høyt press så ofte som mulig Holde laget samlet Press hjemover når du er passert	Overtall i bakerste ledd Støtte til ballfører på begge sider og i midten Utfordre med ball	Se alltid fremover først Gi alternativer rundt ballfører Holde ballen sentralt Alternativer på begge sider	Press mot ball. Steng pasningsalternativer	Posisjonering foran mål Valg – skyte eller sentre	Prioritere området rundt eget mål først Ikke gi opp Hele laget må bidra
<b>Teknisk</b>	Skråstille seg som 1F og lede til ønsket side Stående takling Snappe ball / bryte foran	Dribling, pasning og medtak med lengste fot, utsette 1.touch, slå pasninger gjennom ledd, orientering, offensiv kroppsstilling, innlegg, skudd	Føre ball i fart Dribling, pasning, mottak, skudd Orientering i nær- og fjernrom, innlegg	Orientering i press, stående takling, kommunikasjon	Avslutning- og innleggsteknikk, heading, pasning, dribling	Bløkkere innlegg og skudd Skiltakling, kroppsstilling for klarering



# Nivå 3 11 – 14 år

## Oppbygging av treningsøkt

Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Oppvarming/ Konkurranser	Ferdighets- trening	Firkant/ Posisjonsspill	Spill

## Gulløvelser

6 mot 6 (inkl keeper)  
Posisjonsspill  
Innleggskonkurranse

### Kjennetegn for spillere på dette nivået

### Trenerens rolle

Mottakelig for læring av holdninger, men tester grenser og utfordrer regler

Still krav og følg opp. Forsterk og synliggjør eksempler på gode holdninger. Slå ned på tilfeller hvor dette ikke etterleves

Store ulikheter i mental og/eller fysiologisk modenhet

Ta hensyn til dette ved sammensetning av grupper og under treningene

Spillere kan oppleve ekstreme vekstperioder

Vær obs på eventuelle skader og vær opptatt av hvordan spillerne har det. Rapporter til prosjektleder slik at råd kan bli gitt til foreldre/klubbtrenerne.

Mer mottakelig for verbale instruksjoner

Forklar hensikten med øvelser og hvordan de henger sammen med kampsituasjoner

Blir mer bevisst på egen prestasjon og utvikler evnen til å være selvkritisk

Gi mye konkret og positiv feedback – prat mye med spillerne om hvordan de selv tenker



# Nivå 3 11 – 14 år

## Spillform

Maks 7 mot 7

Bruk av joker når det er hensiktsmessig

## Fysisk

Teknikk  
Hurtighet

## Mentalt

Respekt  
Fair Play  
Samhandling  
Angrepsvillig  
Uredd  
Vinnermentalitet



	<u>Etablert Forsvar</u>	<u>Etablert Angrep</u>	<u>Omstilling Angrep</u>	<u>Omstilling Forsvar</u>	<u>Angrep siste 1/3</u>	<u>Forsvar siste 1/3</u>
<b>Spillfase</b>	Oppfatte om laget er i balanse og kan presse samlet.	Skape sjanser gjennom spill bakfra mot flere ledd.	Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke.	Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å gjenvinne eller oppholde	Skape og utnytte situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål.	Prioritere å forsvare de viktigste rommene når laget er i ubalanse. Hindre mål og sjanser i mot.
<b>Taktisk</b>	Holde laget samlet Høyt press så ofte som mulig Press hjemover når du er passert Steng pasningslinjer og «gjør banen liten»	Overtall i bakerste ledd Støtte til ballfører på begge sider og i midten Ut av første 1/3 med fart og ballkontroll True bakerste ledd med ball og løp i bakrom	Se alltid fremover først Gi alternativer rundt ballfører Holde ballen sentralt Alternativer på begge sider Skape overtallssituasjoner Stå etter med resten av laget	Tidlig press på ballfører Press mot ball, steng pasningsalternativer Hele laget må bidra. Gjør banen liten	True rom med og uten ball Bevegelser foran mål Valg – skyte eller sentre Gå på mulig retur	Markere i boks Kroppsstilling Vinne din duell Kontroll i returrom
<b>Teknisk</b>	Orientering, lede, takle / snappe, sikre som 2F	Dribling, pasning og medtak med lengste fot, utsette 1.touch, slå pasninger gjennom ledd, orientering, offensiv kroppsstilling, innlegg, skudd	Føre ball i fart Dribling, pasning, mottak, skudd, orientering i nær- og fjernrom, innlegg	1F – stenge – lede – takle Håndtere 1v1-situasjoner orientering i press, kommunikasjon	Avslutning- og innleggsteknikk, heading, pasning, dribling	Blokkere innlegg og skudd Skiltaking, kroppsstilling for klarering, heading, råskap



# Innholdsplaner RBK Skolen



**FOTBALL**  
ETTER SKOLETID

SpareBank   
SMN

**Høst**

**Vinter**

**Vår**



**FOTBALLSKOLE**

SpareBank   
SMN

**5 økter**

**6 økter**

**7 økter**



**UTVIKLING**

SpareBank   
SMN

**Vår**

**Høst**



**KEEPEREXTRA**

SpareBank   
SMN

**Vår**

**Høst**



FOTBALL  
ETTER SKOLETID



# Innholdsplan RBK Fotball Etter Skoletid - Høstsemester

Måned	August					September					Oktober			November			Desember			
Uke	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Hovedtema	Fotballskole - egen plan		Etablert Forsvar			Omstilling A		Etablert Angrep			RBK FIF - egen plan	Omstilling F		Siste 1/3		Etablert A			Lek og Konkurranser	
Undertema			1F	2F, samarbeid i forsvar	Struktur, avstand i og mellom ledd	Bevegelse for å gi 1A alternativ	1A valg og utførelse av valg	1A	Komme seg ut av første 1/3 med fart og ballkontroll	Komme inn på siste 1/3		Omstilling	Gjenvinne	Innlegg / innløp Hindre innlegg og posisjonering foran mål	Skudd / avslutning Markering / duellspill	1A	Komme seg ut av første 1/3 med fart og ballkontroll	Komme inn på siste 1/3	Fotballlek med fokus på å ha det gøy samt trigge vinnermentalitet	Fotballlek med fokus på å ha det gøy samt trigge vinnermentalitet
Fysisk			Kroppskontroll			Hurtighet		Teknikk				Hurtighet		Styrke Kroppskontroll		Teknikk				
Mentalt			Fair play, respekt Vinnermentalitet			Fair play, respekt Angrepsvillig		Fair play, respekt Samhandling				Fair play, respekt Vinnermentalitet		Fair play, respekt Uredd		Fair play, respekt Samhandling			Fair play, respekt Uredd	





FOTBALL  
ETTER SKOLETID



# Innholdsplan RBK Fotball Etter Skoletid - Vintersemester

Måned	Januar			Februar				Mars				April		
Uke	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Hovedtema	Etablert forsvar			Omstilling A		Etablert A		RBK FIF - se egen plan	Etablert A	Omstilling F		Siste 1/3		Lek og Konkurranser
Undertema	1F	2F, samarbeid i forsvar	Struktur, avstand i og mellom ledd	Bevegelse for å gi 1A alternativer	1A valg og utførelse av valg	1A	Komme seg ut av første 1/3 med fart og ballkontroll		Komme inn på siste 1/3	Omstilling	Gjenvinning	Innlegg / innløp Hindre innlegg og posisjonering foran mål	Skudd / avslutning Markering / duellspill	Fotballek med fokus på å ha det gøy samt trigge vinnermentalitet
Fysisk	Kroppskontroll			Hurtighet		Teknikk			Teknikk	Hurtighet		Styrke Kroppskontroll		
Mentalt	Fair play, respekt Vinnermentalitet			Fair play, respekt Angrepsvillig		Fair play, respekt Samhandling			Fair play, respekt Vinnermentalitet		Fair play, respekt Uredd		Fair play, respekt Uredd	



FOTBALL  
ETTER SKOLETID



# Innholdsplan RBK Fotball Etter Skoletid - Vårsemester

Måned	April			Mai				Juni			Juli	
Uke	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Hovedtema	Påske	Etablert F		Omstilling A		Etablert A		Omstilling F		Siste 1/3	Fotballskole - se egen plan	Fotballskole - se egen plan
Undertema		1F	2F, samarbeid i forsvar	1A valg og utførelse av valg	Bevegelse for å gi 1A alternativer	Komme seg ut av første 1/3 med fart og ballkontroll	Komme inn på siste 1/3	Omstilling	Gjenvinning	Skudd / avslutning Markering / duellspill		
Fysisk		Kroppskontroll		Hurtighet		Teknikk		Hurtighet Kroppskontroll		Styrke		
Mentalt		Fair play, respekt <b>Samhandling</b>		Fair play, respekt <b>Angrepvillig</b>		Fair play, respekt Samhandling		Fair play, respekt <b>Vinnermentalitet</b>		Fair play, respekt <b>Uredd</b>		





UTVIKLING



# Innholdsplan RBK Utvikling - Vårsemester

Måned	Januar		Februar				Mars		April	
Økt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tema	Etablert Forsvar		Omstilling A		Etablert Angrep		Omstilling F		Siste 1/3	
Undertema	1F	2F, samarbeid i forsvar	Andreangrippers bevegelse for å gi 1A alternativer	Førsteangrippers valg og utførelse av valg	Komme seg ut av første 1/3 med fart og ballkontroll	Komme inn på siste 1/3	Omstilling	Gjenvinning	Innlegg / innløp Hindre innlegg og posisjonering foran mål	Skudd / avslutning Markering / duellspill
Fysisk	Kroppskontroll		Hurtighet		Teknikk		Hurtighet		Styrke	Kroppskontroll
Mentalt	Fair play, respekt, Vnnermentalitet		Fair play, respekt, Angrepsvillig		Fair play, respekt, Samhandling		Fair play, respekt, Vnnermentalitet		Fair play, respekt Uredd	



UTVIKLING



# Innholdsplan RBK Utvikling - Høstsemester

Måned	Oktober						November		Desember	
Økt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tema	Etablert Forsvar		Omstilling A		Etablert Angrep		Omstilling F		Siste 1/3	
Undertema	1F	2F, samarbeid i forsvar	Andreangrippers bevegelse for å gi 1A alternativer	Førsteangrippers valg og utførelse av valg	Komme seg ut av første 1/3 med fart og ballkontroll	Komme inn på siste 1/3	Omstilling	Gjenvinning	Innlegg / innløp Hindre innlegg og posisjonering foran mål	Skudd / avslutning Markering / duellspill
Fysisk	Kroppskontroll		Hurtighet		Teknikk		Hurtighet		Styrke	Kroppskontroll
Mentalt	Fair play, respekt, <b>Vnnermentalitet</b>		Fair play, respekt, <b>Angrepsvillig</b>		Fair play, respekt, <b>Samhandling</b>		Fair play, respekt, <b>Vnnermentalitet</b>		Fair play, respekt <b>Uredd</b>	

# Innholdsplan RBK Fotballskole – 5 økter

Økt	1	2	3	4	5
<b>Tema</b>	<b>Forsvar</b>	<b>Omstilling A</b>	<b>Angrep</b>	<b>Siste 1/3</b>	<b>T U R N E R I N G</b>
<b>Undertema</b>	1F og press	Førsteangriperes valg og utførelse av valg	1A	Skudd / avslutning	
<b>Øvelser 8 - 10 år</b>	pluss minus(2), snipp og snapp(1), VM(3)	Tyven, rappeleik, 2v2 med gjenvinning	Robin hood, pluss og minus, VM	Krabbe, Helland, Førstemann å skår	
<b>Øvelser 11 - 14 år</b>	Sjef over ball (variasjon 10 og 11), Midtsjødribling, VM	Tyven, Tysker med økende motstand, 2v2 med gjenvinning	Robin Hood, Midtsjødribling, Possession	Tysker, Brattbakk, Førstemann å skår	
<b>Spill</b>	Småbane max 4v4	Storbane min 5v5 Gjerne bruk joker	Småbane max 4v4 Gjerne bruk joker	Småbane max 5v5 Gjerne bruk joker	
<b>Konkurranser</b>		Triksekonkurranse		Straffesparkkonkurranse	



# Innholdsplan RBK Fotballskole – 6 økter

**Økt**
**Tema**
**Undertema**
**Øvelser 8 - 10 år**
**Øvelser 11 - 14 år**
**Spill**
**Konkurranser**

	1	2	3	4	5	6
	<b>Forsvar</b>	<b>Omstilling A</b>	<b>Angrep</b>	<b>Omstilling F</b>	<b>Siste 1/3</b>	<b>T U R N E R I N G</b>
	1F og press	Førsteangrippers valg og utførelse av valg	1A	Omstilling	Skudd / avslutning Markering / duellspill	
	pluss minus(2), snipp og snapp(1), VM(3)	Tyven, rappeleik, 2v2 med gjenvinning	Robin hood, pluss og minus, VM	Tyven, rappeleik, 2v2 med gjenvinning	Krabbe, Helland, Førstemann å skår	
	Sjef over ball (variasjon 10 og 11), Midtsjødribling, VM	Tyven, Tysker med økende motstand, 2v2 med gjenvinning	Robin Hood, Midtsjødribling, Possession	Rappeleik, Possession med gjenvinning, 2v2 med gjenvinning	Tysker, Brattbakk, Førstemann å skår	
	Småbane max 4v4	storbane min 5v5	Småbane max 4v4 Gjerne bruk joker	storbane min 6v6	Småbane max 5v5 Gjerne bruk joker	
			Triksekonkurranse		Straffekonkurranse	

# Innholdsplan RBK Fotballskole – 7 økter

Økt	1	2	3	4	5	6	7
<b>Tema</b>	<b>Forsvar</b>	<b>Omstilling A</b>	<b>Angrep</b>	<b>Angrep</b>	<b>Omstilling F</b>	<b>Siste 1/3</b>	<b>T U R N E R I N G</b>
<b>Undertema</b>	1F og press	Førsteangrippers valg og utførelse av valg	1A	Komme seg ut av første 1/3 med fart og ballkontroll	Omstilling	Skudd / avslutning Markering / duellspill	
<b>Øvelser 8 - 9 år</b>	pluss minus(2), snipp og snapp(1), VM(3)	Tyven, rappeleik, 2v2 med gjenvinning	Robin hood, pluss og minus, VM	Driblekryss, Tysker med 1 forsvarer, Overtall 2 mot 1	Tyven, rappeleik, 2v2 med gjenvinning	Krabbe, Helland, Førstemann å skår	
<b>Øvelser 10 - 11 år</b>	Snipp og snapp, Pluss og minus, VM	Tyven, Tysker med økende motstand, 2v2 med gjenvinning	Robin hood, pluss og minus, VM	Midtsjødribling, Overtall 2 mot 1	Tyven, rappeleik, 2v2 med gjenvinning	Tysker med to forsvarere, Helland, Førstemann å skår	
<b>Øvelser 12 - 14 år</b>	Sjef over ball, Midtsjødribling, VM	Tyven, Tysker med økende motstand, 2v2 med gjenvinning	Selnæs pasningskonkurrans, Possession	1 mot 1 poengkonkurrans, Overtall 2 mot 1,	Possession med gjenvinning, 2v2 med gjenvinning	Tysker, Brattbakk, Førstemann å skår	
<b>Fysisk</b>	Kroppskontroll	Hurtgihet	Teknikk	Teknikk	Hurtgihet	Styrke Kroppskontroll	
<b>Spill</b>	Småbane max 4v4	storbane min 5v5 Gjerne bruk joker	Småbane max 4v4	storbane min 5v5 Gjerne bruk joker	storbane min 5v5	Småbane max 5v5 Gjerne bruk joker	
<b>Konkurrans</b>		Triksekonkurrans		Straffekonkurrans			