



# LSK UTVIKLINGSLØP

*FAGPLAN BARNEFOTBALL 6-12 ÅR*

KROPPSINTERAKSJON

BALLINTERAKSJON

MEDSPILLERINTERAKSJON

ROMINTERAKSJON



KONKURRANSEINTERAKSJON

# Aldersfordeling og spilleformer

| ALDER    | SPILEFORM | PRINSIPP                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6–7 år   | 3v3       | Barnefotball – lek, mestring og trygghet for alle                                                                                                                                                                                                               |
| 8–9 år   | 5v5       | Differensiert trening, jevnbyrdige kamper, hospitering fra 9 år.                                                                                                                                                                                                |
| 10–11 år | 7v7       | Differensiert trening, mulighet for ekstra lag fra 10 år                                                                                                                                                                                                        |
| 12 år    | 9v9       | Å Fortsette å utvikle inn mot ungdomsalder; Den individuelle, kollektive og taktiske dimensjonen. Både I trening og I kampsituasjon. Blikk – Valg – Handling der vi jobber med persepsjonen I samsvar med å utvikle ferdighetsregistret intensitet i aksjonene. |

**NFFs breddeformel:** «Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling»

# LSK Utviklingsplan barnefotball



Tilpass til  
utviklingsplan slik det  
faktisk utføres idag

**SPILLER – KROPP**

- Oppdage kroppens egne muligheter gjennom utforsking.
- Få mest mulig bevegelseserfaring gjennom fotballaktivitet
- Bruke «motorisk lek» som læringsverktøy.

**SPILLER – BALL**

- Fremme selvutfoldelse og glede med ball.
- Berøringer viktigere enn tempo.
- Erfaring med begge føtter.

**SPILLER – ROM**

- Bli kjent med banen og fri utfoldelse. I disse aldersgruppene så er ikke romforståelsen tilstede så vi lar ungene utfolde seg i "klyngefotballen"
- Fremme involvering med og uten ball.
- Individuell utforsking viktigere enn det kollektive.

**SPILLER – MEDSPILLER**

- Enkel forståelse av å spille sammen.
- Frihet til å velge egne løsninger og utvikle kreativitet
- Fokus på "meg og ball".

**SPILLER – MOTSTANDER**

- Enkel forståelse av å beskytte ballen.
- Bli kjent med å møte en motstander. 1-1.
- Introduksjon til enkel duellhandling.

**SPILLER – KONKURRANSE**

- Fremme glede ved å møte utfordringer.
- Fair play og gode verdier fra start.
- Fokus på glede ved spillet.
- Holdninger, verdier og Fair play

**SPILLER – KROPP**

- Oppdage kroppens egne muligheter gjennom utforsking.
- Få mest mulig bevegelseserfaring gjennom fotballaktivitet
- Bruke «motorisk lek» som læringsverktøy.

**SPILLER – BALL**

- Fremme selvtutfoldelse og muligheter.
- Begynne å jobbe med intensitet, rettningsforandringer, aksjonene med ball..
- Intensjon viktigere enn presisjon.
- Erfaring med begge føtter.

**SPILLER – ROM**

- Starte med å forstå romforståelse.
- Utvikling av 360°-syn – *Blikk – Valg – Handling*.
- Fremme involvering med og uten ball.
- Introduksjon til avstand i angrep og forsvar.
- Individuell utvikling viktigere enn det kollektive

**SPILLER – MEDSPILLER**

- Enkel forståelse av å spille sammen.
- Frihet til å velge egne løsninger og utvikle kreativitet
- Fokus på “meg og ball”. Men også inn i valg i samspillet.

**SPILLER – MOTSTANDER**

- Intensjon om å beskytte ballen mot motstanderens handling.
- Fremme bevegelse “ut av press”.
- Utvikle persepsjon (forståelse av spillet)
- Orienteringsevne før og etter pasning
- Introduksjon til «duellhandling».

**SPILLER – KONKURRANSE**

- Fremme glede ved å møte utfordringer.
- Fremme positivitet og selvtillit i spillet.
- Lære verdier og fair play.
- Fokus på glede ved spillet – mestring og utfordringer i samssvar
- Holdninger, verdier og Fair play

**SPILLER – KROPP**

- Fremme hurtighet og intensitet i aksjoner.
- Konsolidere agilitet/koordinasjon med og uten ball.
- Skadeforebyggende læring.

**SPILLER – BALL**

- Utvikle «kontroll» med og uten ball når det kreves.
- Oppfordre til initiativ med ball. Innvolvering - Å ville ha ball.
- Frihet for særpreg («dribler», «pasningsspiller», «avslutter»...).

**SPILLER – ROM**

- Perspektiv før og etter ballkontakt (bygge fotballforsåelse) - Blikk – Valg – Handling.
- Fokus på skannevane (orienteringsevne).
- Fremme gjenkjenning av ledig rom for involvering.

**SPILLER – MEDSPILLER**

- Fremme verbal kommunikasjon i angrep.
- Stimulere ulike valg i pasningsspillet
- Introduksjon til å spille som «enhet». Valgene med og uten ball kollektivt.

**SPILLER – MOTSTANDER**

- Fremme grunnleggende defensive ferdigheter (1v1 og kollektivt) Intensitet i forflytning – Utvikle/forsterke både ballvinnermentalitet og det å lede,dekke rom.
- Lære glede ved defensivt ansvar.

**SPILLER – KONKURRANSE**

- Fremme tilpasningsdyktighet (roller/posisjoner).
- Arbeidsinnsats
- Fokus på beste versjon av seg selv.
- Holdninger, verdier og Fair play

**SPILLER – KROPP**

- Fremme hurtighet og intensivitet i aksjoner
- Konsolidere fotballagilitet/koordinasjon med og uten ball.
- Skadeforebyggende læring.

**SPILLER – BALL**

- Utvikle «kontroll» med og uten ball når det kreves.
- Oppfordre til initiativ med ball (1v1).
- Frihet for særpreg («dribler», «pasningsspiller», «avslutter»...).

**SPILLER – ROM**

- Perspektiv før og etter ballkontakt (bygge fotballforsåelse)
- Fokus på skannevane (orienteringsevne).
- Fremme gjenkjenning av ledig rom for involvering.
- Fremme skaping av 2v1 – Skape og utnytte overtall..

**SPILLER – MEDSPILLER**

- Fremme verbal kommunikasjon internt i gruppa/laget samt i spillets faser
- Fremme defensiv kompakthet, utførelse individuelt og kollektiv forflytning.
- Introduksjon til å spille som «enhet» (taktisk forståelse)

**SPILLER – MOTSTANDER**

- Fremme defensive tekniske ferdigheter (1v1, balanseforstyrning, takling).
- Utvikle smarthet i defensiv posisjonering (ball + rom/motstander). Intensitet i forflytning.
- Stimuli for å vinne dueller, ballvinnermentalitet samt det å lede/kollektiv defensivt. Offensiv markering.
- Lære glede ved defensivt ansvar.

**SPILLER – KONKURRANSE**

- Fremme tilpasningsdyktighet (roller/posisjoner, formasjoner).
- Fremme spillerens autonomi under kampen (observasjon fremfor instruksjon).
- Utvikle glede ved utfordringer.
- Fokus på best mulig versjon av seg selv.
- Holdninger, verdier og Fair play