

## Trinn 8 år

På dette årstrinnet deles jentene og guttene i to separate grupper både på trening og i kamp. Dette vil gjelde for alle årstrinnene oppover. Øvelsene skal være lekpreget og ulike spillformer skal utgjør mye av treningstiden.

<i>Teknisk</i>	
Pasning	- Kunne treffe en medspiller med en innsidepasning fra varierende avstand.
Føring	- Føring av ball med både inn- og utside av foten, samt kunne tilpasse type touch i forhold til plasseringen til motspillerne. Skjerme ballen fra motspiller ved å ha fokus på hvilken fot man fører ballen med.
Avslutning	- Kunne legge til rette for avslutning og være bevisst på hvordan score mål.
Vending	- Introduseres for flere typer vendinger.
Finte/dribling	- Introduseres for flere typer finter.
Mottak/medtak	- Introduseres for forskjellige typer mottak/medtak med fot.
<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	- Samme som 7 år, men større fokus på pasningsalternativene til 1A og hvordan skape flere pasningsalternativer for 1A (ballfører).
Forsvarsspill	- Samme som 7 år. Angrepsspill skal ha mest fokus.

Anbefalte treningsøkter: [Treningsøkta 8 år](#)