

Treningshverdagen

Dette prioriterer vi i talentarbeidet vårt

Vi skal starte arbeidet med å skape en forståelse for offensive spilleprinsipper tidlig. Spillerne skal i løpet av barnefotballen ha lært alle tekniske ferdigheter. Disse skal videreutvikles i ungdoms-fotballen. For at fotballspillere skal kunne skapes i klubben, må trivsel ligge til grunn og kvalitet i opplæringen. Det er trenerens ansvar å skape et slikt miljø på hver trening. Nøkkelord i vårt arbeid: være forberedt, effektiv bruk av tiden, tydelige instruksjoner, positive og konstruktive meldinger. Spillerne skal ha høy frekvens/tempo under treningsøkten.



Vi må bevisstgjøre spillerne oftere. Stille spørsmål – problemløsning. Hva, hvorfor, hvordan? Forbedre spilleforståelsen. Visualisere. Skape bilder som spillerne forstår, lagrer og bruker ved senere anledning – læring!

Holdninger

- Bevisste spillere som tar ansvar i ulike situasjoner – skape ledere på og utenfor banen
- Setter krav til seg selv og omgivelsene – kommunikasjon
- Positiv og konstruktiv – kommunikasjon
- Mentalitet – vinnerkultur

Fysisk trening og skadeforebygging

- Oppvarmingsløypa uten ball som oppstart på trening vinterstid
- Styrkesirkel to ganger i uken
- Koordinasjonstrening en til to ganger i uken
- Restitusjonsløype
- Differensiering – individuell belastningsstyring
- Alternativt treningsprogram for de som ikke kan følge vanlig trening (forebygging og opptrening)
- Ankel- og kneøvelser

Pasningsferdigheter

- Pasningen er selve grunnlaget i fotballspillet – prioritering deretter
- Ballbesittelse (possession) gir status, selvtillit og motivasjon for spillet
- Utførelse av pasningsteknikker
- Tilslagstrening
- Pasningsvalg
- Trekantspill og diagonaler
- Innleggsferdighet

Mottak/medtak/vending

- Teknisk og taktisk effektiv – få og gode touch, raske beslutninger
- Vendinger – 180 grader

Spillerens hverdag / Treningstider

Mandag / Alle grupper 18:30 - 20:00
 Onsdag / Alle grupper (Akademi 15:00-16:30 / Keepertrening 16:30) 17:30 - 19:00
 Fredag / Frivillige (Akademi 15:30-17:00) 17:30 - 19:00

Husk oppmøte 10 min før oppsatt treningstid. Ha alltid med drikke, leggskinn, joggesko, skiftetøy/sko, ispose, kompress/støttebandasje og teip i baggen. Toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting. Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. Nulltoleranse!

1v1 offensivt og defensivt

- Terping av pressteknikk
- Smidighet – koordinasjon
- Fysiske ressurser (se fysisk trening)
- Finter/tyngdeoverføring
- Teknisk/taktisk

Avslutningsferdigheter

- Teknisk utførelse
- Valg i forhold til situasjon og teknikk
- Treningsøvelser som ender opp med avslutning på mål, så ofte som mulig

Roller og lagsamhandling

- Individuelle roller
- Lagsamhandling på de tre tredjedelene
- Skape og utnytte overtall
- Frispilling fra keeper/forsvarsledd
- Angrep mot etablert forsvar – plan
- Dybde og bredde for å skape nødvendig rom
- Gjenvinning
- Sone kontra markering
- Team-building

Fokusområder for aldersgruppen:

Teknikk	Taktikk	Fysisk	Mentalt
Finter	1 v 1 retvendt	Agility	Indre motivasjon
Vendinger	1 v 1 sidevendt	Hurtige ben	Glede
Dribling	2 v 1 offensivt	Lek og bevegelse	Trivsel
Insidspark	5 v 2 offensivt	Lobeskøling	Selvtillit
1. berøring	3 v 2 defensivt	Koordinasjon og motorik	Lærevillig
Heading	4 v 3 defensivt	Hurtighetstrening	Fokusering
Fotballkordinasjon	Avslutningsspill		
Lodret vristspark			
Volley			
Avslutninger			

□ : Bør trenes □ : Kan trenes



Gutter 2000
 Nordstrand IF
 Runar Sigríksson
 Hovedtrener
 450 79 733
 runar@aknet.is
 www.nordstrand-if.no



Nordstrand IF
 fotball

Jenter/Gutter
 11-12 år

“Flest mulig, lengst mulig, best mulig

– Vi skal "skape" (utvikle) barn og unge til å være stolte av!"



Fotball for alle

Vi i Nordstrand Fotball er stolte av klubben vår og det arbeidet som legges ned



Her er alle velkomne, og vi står på for å gi barna og ungdommen gode fotballopplevelser!

Å mestre er et nøkkelord på så mange områder, men særlig viktig innen barneidrett. Vår jobb i Nordstrand er rett og slett å gi barna gode mestringsopplevelser. Det betyr igjen at vi på trening må være flinke til å tilpasse øvelsene etter mestringsnivå, slik at alle kan få utfordringer som de strekker seg etter, samtidig som de skal mestre underveis! Dette er selvsagt ikke enkelt, da det ofte er stor forskjell på hvor på "mestringsstigen" barna befinner seg.

Vår erfaring er at de som har kommet lengst, fysisk og fotballmessig, ofte ikke får strukket seg nok. Vi greier ikke å utfordre dem i forhold til deres nivå, noe vi har som målsetning for alle spillerne i Nordstrand. Det handler om å tilrettelegge for at også de mest ambisiøse skal ha mest mulig glede av idretten sin (jevnbyrdighetsprinsippet), og samtidig legge grunnlaget for å utvikle nye toppspillere i fremtiden (best mulig).

Vi har derfor innført en hospiteringsordning som gjør at en del av de ivrigste / mest ambisiøse spillerne av og til får spille kamper og trene med eldre lag i klubben. Ordningen kan kort beskrives på følgende måte:

De nominerte spillerne får tilbud om å delta på et eget hospiteringslag som spiller en årsklasse opp (11'er fotball). Aktuelle spillere kan få tilbud om å delta på trening med 13-1 (treningssgruppe 1 i årgangen over) en gang pr uke, og/eller organisere en egen treningsøkt pr. uke. Lagledelsen styres av trener/ledere på 13-1.



Det sosiale aspektet er svært viktig, men vi mener vi kan greie å kombinere det med gode sportslige ordninger med mål om økt fotballglede!

Trenerkoordinatoren tar initiativ til å sette sammen lederteamet rundt en hospiteringsgruppe, og sammen med Trinnkoordinator nominere inn aktuelle spillere. Spillerne skal fortsatt være medlemmer av sine vanlige lag, men vil altså også få brynt seg sammen med, og mot, noen litt større og bedre spillere.

Ved eventuell kamppollisjon prioriteres det opprinnelige laget de spiller på. Dette gjelder for 9- og 10-åringene. På 11- og 12 års nivå, er det viktig å sørge for en balansert kampebelastning. Trenerkoordinator skal sikre at spillere ikke spiller mer enn maksimalt to kamper pr. uke (gjelder ikke cuper).

Hospitering er selvsagt 100 % frivillig. For at ordningen skal være aktuell må følgende involveres i beslutningen om at spilleren er moden og klar for dette: Spilleren selv, foreldrene, treneren for laget hans/hennes, treneren for det eldre laget og trenerkoordinatoren.

11-12 år „Motorisk gullalder“



- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken
- "Motorisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativiteten utvikles

"Spill – ikke spark"

Vi ønsker å spille fotball - ikke sparke!

Vi skal utvikle fotballspillere, ikke fotballsparkere. "Spill – ikke spark" legger i seg selv først og fremst føringer for hvordan lag og spillere skal oppføre i kampsituasjoner.

Annet viktig moment er at det er satt standarder for treningsprinsipper og ferdigheter som det skal fokuseres på i de forskjellige årsklassene. Dette er helt vesentlige momenter å ha fokus på for å kunne dyrke frem og gjennomføre en enhetlig fotballfilosofi som går som en rød tråd fra de

ynge lagene og helt opp til seniornivå. Oppsummert skal planen gi enda større trivsel for alle spillerne på de aldersbestemte lagene og bidra til at klubben får et tydelig og godt sportslig uttrykk.

Tett samarbeid med ungdomsfotballen for å forberede spillere og trenere på overgangen til ungdomsfotballen. Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.

Hvordan skal det læres?

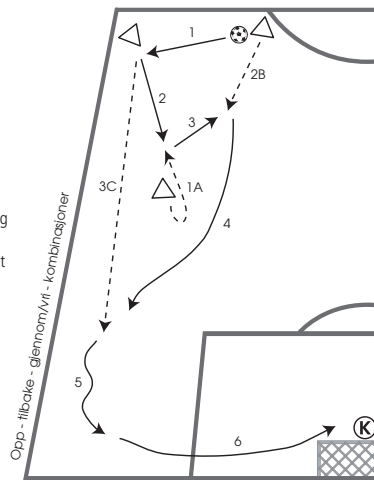
Fokus på valgdelen av ferdigheten og kombinasjoner

Mål for opplæringen

- Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter
- Det vil nå gi langt større utbytte å terpe på instruksjonsmomentene
- Fokuserer i større grad på valgdelen av ferdigheten
- Bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig hver trening
- Spill på små områder med få spillere på laget

Ferdighetsmessig påvirkning

- Utvikle samspillet
- Pasning i forhold til medspillerinitiativ
- Opp - tilbake - gjennom/vri - kombinasjoner
- Veggspill
- Vri spillet
- Førsteforsvarer ferdighet
- Styr ikke spillet for mye



Vår spillestil

Mye smålagsspill bør prioriteres

Alle lagene i barne- og ungdomsfotballen skal spille fotball på en måte som er mest mulig utviklende og underholdende – både for spillere og publikum. Men å spille fotball krever mer enn å sparke fotball. Fotballsparkere mangler taktiske og tekniske egenskaper som muliggjør konstruktive, kreative, og utviklende handlingsvalg. Valget blir da altfor ofte "blinde" spark uten annet mål enn å få ballen lengst mulig bort.

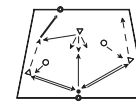
Fotballspillere har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg for eget lag. De har tekniske ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre valget, og mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. Spillerne beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å skape rom for seg selv og hverandre, og dermed gi ballfører mange alternative handlingsvalg.

Det er lov å miste ballen, men ikke å gi den bort. Oppdra spillerne til alltid å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen og risiko. På trening, og som oftest i kamp, skal spillet alltid settes i gang kort fra vores mål (keeper). Vi har ingen som står i mål, men derimot mange som spiller i mål. Vi har heller ingen som er angreps- eller forsvarsspillere. Når laget har ballen er alle i angrep. Og motsatt; når det andre laget har ballen er alle i forsvar. Den defensive organiseringen skal være basert på soneforsvar.

Målet er i hver kamp å score flere mål enn motstander og aldri slippe inn mer enn ett. Vårt arbeid skal være utviklingsorientert. Vi ønsker ikke å være for opptatt av enkeltresultater!

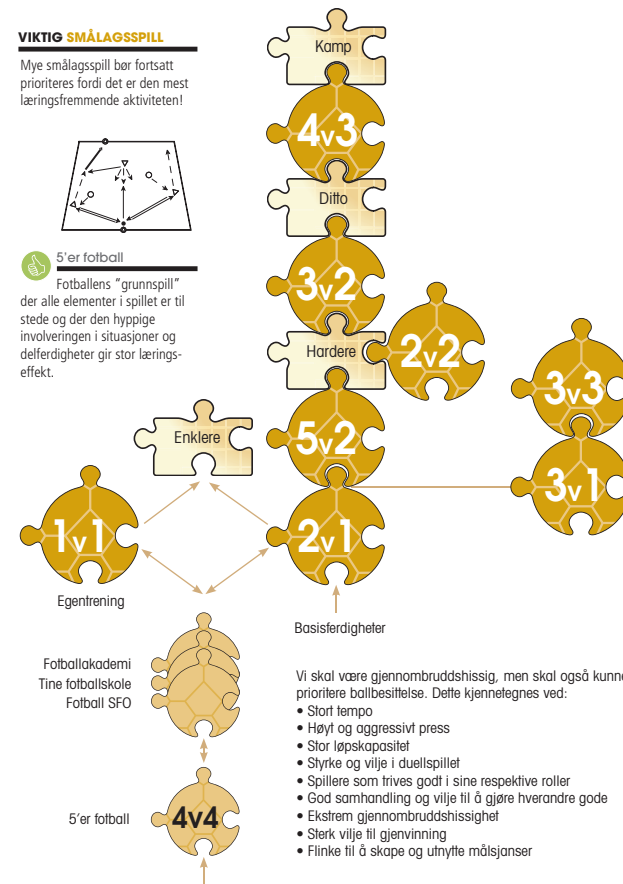
VIKTIG SMÅLAGSSPILL

Mye smålagsspill bør fortsatt prioriteres fordi det er den mest læringsfremmende aktiviteten!



5'er fotball

Fotballens "grunnspill" der alle elementer i spillet er til stede og der den hyppige involveringen i situasjoner og delferdigheter gir stor lærings-effekt.



Hovedintensjonen er å være et "spillende" fotballag!

- Vi skal være gjennombruddshissig, men skal også kunne prioritere ballbesittelse. Dette kjennetegnes ved:
- Stort tempo
 - Høyt og aggressivt press
 - Stor løpskapasitet
 - Styrke og vilje i duellspillet
 - Spillere som trives godt i sine respektive roller
 - God samhandling og vilje til å gjøre hverandre gode
 - Ekstrem gjennombruddshissighet
 - Sterk vilje til gjenvinning
 - Flike til å skape og utnytte målsjanser