

# SKOLERINGSPLAN FOR INDREFJORD IDRETTSLAG

REVIDERT AV STYRET I Q2 2010

## INNLEDNING:

Ved foreldremøtene som var i høst ble det lovt foreldrene at styret skulle ta tak i og komme med tilbakemelding vedrørende policy, etikk og retningslinjer for våre grupper. Dette gjaldt spesielt hvilke regler det var for spilletid, uttak etc..

Ved styremøte den 29.10 ble det enighet om at en skulle ta utgangspunkt i skoleringsplan som tidligere er lagd i IIL. + retningslinjer fra fotballforbundet

Ved styremøte den 3.12.09 ble en enige om først å ta tak i de gruppene som var aktiv i vår klubb.

En ble også enige om at det som sto som treningsaktiviteter var **veiledende**. Mens det som står under **laguttak - spilletid** skal være **retningslinjer** som styret mener er riktig for **vår** klubb.

Disse retningslinjene skal bla annet bygge på generelle retningslinjer for barne og ungdomsidrett. Her skal en også vektlegge retningslinjene som kommer fra fotballforbundet, MEN først å fremst er det viktig hva vi mener er riktig for **vår klubb** !!

Med bakgrunn i ovennevnte har styret i Indrefjord IL vedtatt at denne skoleringsplan skal gjelde for klubben.

Styret påpeker:

- Klubben skal ha en sosial profil. Vi ønsker at alle unger finner seg til rette. Husk at det er andre ting en fotball som er viktig.
- Det som står under **laguttak og spilletid** er RETNINGSLINJER som vi forventer at alle involverte bestreber for å oppfylle.
- Foreldre som mener at retningslinjene ikke blir fulgt tar dette opp med foreldrekontakt. I ALLE TILFELLER IKKE MED TRENERNE SLIK AT UNGENE HØRER PÅ DETTE !!!!!!!
- Det som står under **treningsaktiviteter** er VEILEDENDE. Man må til enhver tid vurdere om ferdighetsnivået på det aktuelle lag samsvarer med tilsvarende aldersgruppe i skoleringsplanen, og evt. justere i forhold til kriteriene.

Har du tips, kommentarer eller spørsmål til skoleringsplanen så vær vennlig å ta kontakt med en av oss i Indrefjord IL (gjærne pr. E-mail): [iil@rypefjord.no](mailto:iil@rypefjord.no)

Styret i Indrefjord idrettslag

Rypefjord, 27.04.2010

# INNHOLDSFORTEGNELSE

Side 3	Aldersgruppen 7- 8 år.
Side 5	Aldersgruppen 9-10 år.
Side 7	Aldersgruppen 11-12 år.
Side 9	Aldersgruppen 13-14 år.
Side 12	Aldersgruppen 15-16 år.

**Øvelsesbank finnes på:**

**[trenerweb.no](http://trenerweb.no)**

**Bruk denne !!!!!.**

# Aldersgruppe 7-8 år

## BARNEAKTIVITET

### Læringsmål:

Hovedmålsettingen for denne aldersgruppen må være at det blir satt fokus på;

LEK - AKTIVITET - TRYGGHET - TRIVSEL- OMSORG FOR HVERANDRE.

Det er viktig å lage en gruppe som har det gøy i lag.

**Aktivitetene skal være allsidig. En god del av aktivitetene skal være lek. En skal være innom forskjellige sportslige aktiviteter. Bruk ressursene (foreldrene) i gruppen.**

En av aktivitetene skal være fotball. Da vi er en fotballklubb å har en del erfaring på dette feltet er det satt opp en del momenter en kan tenke på når en driver denne treningen med ungene. Treningen skal være rettet mot helt enkle basisteknikker som å sparke ballen med innsiden av foten.

Det kan være stor forskjell fra 7 til 8 år, slik at utfordringene må tilpasses alder og mestring.

### Anbefalt treningsmengde:

VINTERSESONGEN (SEP-JUN):		SOMMERSESONGEN ():	
Inne/Ute:	Antall treninger:	Inne/Ute:	Antall treninger:
Innendørs	1 a 1 time	Innendørs	0
Utendørs	0	Utendørs	0 a 1 time

### Tekniske treningsmomenter:

- Innsidepasninger
- Treffe ballen med innsiden av foten
- Treffe medspillere på korte avstander
- Mottak med foten
- Få kontroll over ball som slås langs bakken
- Føring med begge beina
- Føring med ball i åpne situasjoner
- Skudd på mål
- Treffe ball som ligger "død"
- Driblinger
- Fri dribling (egoisme-kreativitet)

### Taktiske treningsmomenter:

- 

### Keeper treningsmomenter:

- Grep på ballen
- Bli fortrolig med å gripe og holde ballen.

### Fysiske treningsmomenter:

### Laguttak og kampgjennomføring:

- Alle som er med og trener spiller like mye.
- Alle som er med og trener starter kampene like mye.
- Alle spillerne skal spille i alle posisjoner på banen i løpet av sesongen (også keeperplassen).
- Ingen topping av lag er tillatt (heller ikke for å vinne enkelt kamper, serie eller turneringer).
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal det deles inn i lag etter skoleklasser, adresser eller tilfeldig.
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal man prøve å sette sammen mest mulig jevne lag.

**Særpreget for aldersgruppen:**

- Stor aktivitetstrang
- Veldig ofte selvsentrerte (spesielt guttene)
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes ofte mot lagkamerater
- Jevn og harmonisk vekst

Det er viktig å bruke mye av treningstiden til lekaktiviteter og spill i små grupper. Alle spillerne skal prøve seg på forskjellige plasser i løpet av året og det skal byttes hyppig på målmannsjobben. En av de viktigste oppgavene for trenere/ledere er å skape trygghet og trivsel for barna, slik at de trives i fotballen og i vår klubb.

**Krav og holdninger:**

I denne aldersgruppen snakker vi om læring av enkle retningslinjer

- Oppføre seg bra mot medspillere/motspillere/dommer
- Følge med når det blir gitt beskjeder
- Gi beskjed når en skal reise bort evt. blir forhindret fra å møte på kamper
- Skape forståelse for at alle er viktig for laget
- Få spillere og foreldre til å skjønne betydningen av at alle får spille omtrent like lenge i kampene
- Få spillerne til å være opptatt av det som er positivt i kampene og ikke kun bli resultatorientert

**Tips om innlæring og metoder:**

Variasjon og lek er viktig i denne aldersgruppen, og dette bør også flettes inn i påvirkningen av tekniske basisutførelser. Øvelsene bør ikke overstige 15 minutter, og det skal være endel frihet også innenfor tekniske øvelser. Spillerne må oppmuntres til å prøve "nye" ting og det må brukes mye ros i tilbakemeldingene. Øvelser med 1 spiller og 1 ball (evt. 2 spillere og 1 ball) bør benyttes flittig under innføring av basisteknikker. Treningen i denne aldersgruppen bør være allsidig og bruk gjerne elementer fra andre idretter inn i fotball-opplæringen, men husk at vi driver fotball. Det bør også være rom for endel fri lek på treningen.

Fotballtrening skal gjennomføres med ball i denne aldersgruppen. N.F.F.'s Minimerker og Ferdighetsmerke er fin trening og motivasjon for teknikktrening. Gi en innføring i de mest vanlige reglene i fotball (f.eks. innkast-hjørnespark-frispark osv.)

Husk at **humøret, gleden og leken** må få plass i treningen og kampene.

# Aldersgruppe 9-10 år

## Læringsmål:

Hovedmålsettingen for denne aldersgruppen må være at det blir satt fokus på;  
LEK - AKTIVITET - TRYGGHET - TRIVSEL- OMSORG FOR HVERANDRE.

I tillegg til fotball foreslås det at det satses på 1 aktivitet til. Hvilken aktivitet vil være avhengig av gruppens interesse og ressurser i gruppen. Dette for at flere skal finne seg til rette.

Det er små årskull derfor er det viktig at vi klarer å holde gruppen samlet.

Innen fotball skal aktivitetene være rettet mot innføring/prøving av basisteknikk (isolert eller i små grupper).

Det kan være stor forskjell fra 9 til 10 år, slik at utfordringene må tilpasses alder og mestring.

## Anbefalt treningsmengde:

VINTERSESONGEN (sept-mai):		SOMMERSESONGEN (mai - juni):	
Inne/Ute:	Antall treninger:	Inne/Ute:	Antall treninger:
Innendørs	2 a 1 time	Innendørs	0
Utendørs	0	Utendørs	1 a 1 time

## Disponering av treningstid:

VINTERSESONGEN (NOV-MAR):		SOMMERSESONGEN (APR-OKT):	
Aktivitet:	Del av total treningstid:	Aktivitet:	Del av total treningstid:
Fritt spill	60 %	Fritt spill	60 %
Spilløvelser		Spilløvelser	
Tekniske øvelser	25 %	Tekniske øvelser	25 %
Taktiske øvelser		Taktiske øvelser	
Kondisjonsøvelser		Kondisjonsøvelser	
Hurtighet/Spenstøvelser		Hurtighet/Spenstøvelser	
Smidighet/uttøying	5 %	Smidighet/uttøying	5 %
Styrkeøvelser		Styrkeøvelser	
Annen aktivitet	10 %	Annen aktivitet	10 %

## Tekniske treningsmomenter:

- Innsidepasninger
- Treffe ballen med innsiden av foten
- Treffe medspillere på korte avstander
- Mottak med foten
- Få kontroll over ball som slås langs bakken
- Førning med begge beina
- Førning med ball i åpne situasjoner
- Førning med ball i tettere situasjoner
- Skudd på mål
- Treffe ball som ligger "død"
- Treffe ballen etter førning
- Finter/driblinger
- Fri dribling (egoisme-kreativitet)
- Innføring av riktig teknikk for 1-2 finter
- Vendinger
- Innføring i riktig teknikk for 1 vending
- Sjonglering
- Start med ballen i hendene eller fra bakken (evt. 1 gang i bakken)

## Taktiske treningsmomenter:

- Grov innføring i fordelene med bredde og dybde i spillet
- Begrepet pasningskygge kan innføres

## Keeper treningsmomenter:

- Grep på ballen
- Bli fortrolig med å gripe og holde ballen (også være utespiller)

## Fysiske treningsmomenter:

- Innføring i viktige ting som oppvarming og uttøying

### Laguttak og kampgjennomføring:

- Alle som trener spiller like mye.
- Alle som trener starter kampene like mye.
- Alle spillerne skal spille i alle posisjoner på banen i løpet av sesongen (også keeperplassen).
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal det deles inn i lag etter skoleklasser, adresser eller tilfeldig.
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal man prøve å sette sammen mest mulig jevne lag.

### Særpreget for aldersgruppen:

- Stor aktivitetstrang
- Veldig ofte selvsentrerte (spesielt guttene)
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes ofte mot lagkamerater
- Jevn og harmonisk vekst

Det er viktig og bruke mye av treningstiden til lekaktiviteter og spill i små grupper. Alle spillerne skal få prøve seg på forskjellige plasser i løpet av året og det bør byttes hyppig på målmannsjobben. En av de viktigste oppgavene for trenere/ledere er å skape trygghet og trivsel for barna, slik at de trives i fotballen og i vår klubb.

### Krav og holdninger:

I denne aldersgruppen snakker vi om læring av enkle retningslinjer

- Oppføre seg bra mot medspillere/motspillere/dommer
- Følge med når det blir gitt beskjeder
- Gi beskjed når en skal reise bort evt. blir forhindret fra å møte på kamper
- Skape forståelse for at alle er viktig for laget
- Få spillere og foreldre til å skjønne betydningen av at alle får spille omtrent like lenge i kampene
- Få spillerne til å være opptatt av det som er positivt i kampene og ikke kun bli resultatorientert

### Tips om innlæring og metoder:

Variasjon og lek er viktig i denne aldersgruppen, og dette skal også flettes inn i påvirkningen av tekniske basisutførelser. Øvelsene bør ikke overstige 15 minutter, og det skal være endel frihet også innenfor tekniske øvelser. Spillerne må oppmuntres til å prøve "nye" ting og det må brukes **mye ros** i tilbakemeldingene. Øvelser med 1 spiller og 1 ball (evt. 2 spillere og 1 ball) bør benyttes flittig under innføring av basisteknikker. Treningen i denne aldersgruppen bør være allsidig og bruk gjerne elementer fra andre idretter inn i fotball-opplæringen, men husk at vi driver fotball. Det bør også være rom for endel fri lek på treningen.

Fotballtrening skal gjennomføres med ball i denne aldersgruppen. N.F.F.'s Minimerker og Ferdighetsmerke er fin trening og motivasjon for teknikktrening. Gi en innføring i de mest vanlige reglene i fotball (f.eks. innkast-hjørnespark-frispark osv.)

Husk at **humøret, gleden og leken** må få plass i treningen og kampene.

# Aldersgruppe 11-12 år

## Læringsmål:

Hovedmålsettingen for denne aldersgruppen må fortsatt være at det blir satt fokus på;

LEK - AKTIVITET - TRYGGHET - TRIVSEL- OMSORG FOR HVERANDRE.

Men for denne aldersgruppen kan det legges mer vekt på innlæring av basisteknikk (isolert eller i små grupper).

Det kan også begynnes å stille krav til samspill.

## Anbefalt treningsmengde:

VINTERSESONGEN (OKT-MAI):		SOMMERSESONGEN (MAI-SEP):	
Inne/Ute:	Antall treninger:	Inne/Ute:	Antall treninger:
Innendørs	2a 1 time	Innendørs	0
Utendørs	0 a 1 time	Utendørs	2 a 1 time

## Disponering av treningstid:

VINTERSESONGEN (NOV-MAR):		SOMMERSESONGEN (APR-OKT):	
Aktivitet:	Del av total treningstid:	Aktivitet:	Del av total treningstid:
Fritt spill	50 %	Fritt spill	50 %
Spilløvelser	15 %	Spilløvelser	20 %
Tekniske øvelser	20 %	Tekniske øvelser	25 %
Taktiske øvelser	10 %	Taktiske øvelser	
Kondisjonsøvelser		Kondisjonsøvelser	
Hurtighet/Spenstøvelser		Hurtighet/Spenstøvelser	
Smidighet/uttøyning	5 %	Smidighet/uttøyning	5 %
Styrkeøvelser		Styrke øvelser	
Annen aktivitet		Annen aktivitet	

## Tekniske treningsmomenter:

- Innsidepasninger
- Utføre en "korrekt" innsidepasning
- Utføre innsidepasninger etter føring av ball
- Mottak
- Få hurtig kontroll over ball som slås langs bakken
- Få kontroll over ball som slås i luften (innside fot/lår)
- Føring med begge beina
- Føring med ballkontroll og oversikt i åpne situasjoner
- Føring med ballkontroll og oversikt i tettere situasjoner
- Skudd på mål
- Utføre et "korrekt" loddrett vristspark
- Godt treff på ballen etter føring av ball
- Finter/Driblinger
- Innføring i riktig teknikk på 2-3 finter
- Gjennomføre finter mot "passiv" motstander
- Vending m/ball
- Innføring i riktig teknikk på 2-3 vendinger
- Gjennomføre vendinger mot "passiv" motstander
- Heading
- Riktig treff på ballen når den kastes fra kort avstand
- Heade ballen frem og tilbake sammen med medspiller
- Pressteknikk
- Sette inn tackling og treffe ballen når motstander dribler
- Sidestilt inngang og leding av motstanderen
- Sjonglering
- Sjonglere ballen i luften med begge beina og lårene
- Sjonglere ballen i luften med varierte kroppsdeler

## Taktiske treningsmomenter:

- 2 mot 1 situasjoner (veggspill, overlapping, ballovertakelse)
- Bruke medspiller for å slå pasning eller finte pasning til
- Pasningsskyggen
- Komme ut av pasningsskyggen for å kunne få pasning
- Dybde/Bredde i spillet

- Viktigheten av at ikke alle "trekker" mot ballen. Bruke både bredde/dybde på banen.
- Press på ballfører
- Nærmeste mann på forsvarssiden presser ballfører
- Dekke rom
- Øvrige spiller dekker rom på banen.

#### Keeper treningsmomenter:

- Grep på ballen
- "Riktig" grep på ballen i lav og mellomhøyde
- Fallteknikk
- Lære seg å falle på myke kroppsdeler
- Lære seg grep på ballen ved bruk av fallteknikk
- Distribusjon
- Treffe ballen med hel volley utspark
- "Riktig" teknikk på underarmskast
- Generell ballbehandling
- Være utespiller på flere treninger

#### Fysiske treningsmomenter:

- Innføring i viktige ting som oppvarming og uttøyning

#### Laguttak og kampgjennomføring:

- Alle som trener jevnlig spiller like mye.
- Alle som trener jevnlig starter kampene like mye.
- Alle spillerne skal spille i alle posisjoner på banen i løpet av sesongen (også keeperplassen).
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal det deles inn i lag etter skoleklasser, adresser eller tilfeldig.
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal man prøve å sette sammen mest mulig jevne lag.
- Spillerne kan brukes på lag i høyere års-klasse, hvis de er langt framme rent sportslig, samt har en tilfredsstillende fysikk for å kunne klare seg i en høyere års-klasse. Hvis man gjør det ta helst to eller flere opp samtidig slik at disse føler seg tryggere. Hvis man bruker spillere i en høyere års-klasse må det ikke føre til at spillerne på dette laget får et kamptilbud som ikke er tilfredsstillende.

#### Særpreget for aldersgruppen:

- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativiteten utvikles
- Selvkritikken øker
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- God utvikling av finmotorikk
- Fortsatt stort vitebegjær
- Jevn og harmonisk vekst

Det er viktig å kombinere treningstiden mellom lekaktiviteter, spill i små grupper og innlæring av basisteknikk. Alle spillerne skal få prøve seg på forskjellige plasser i løpet av året og det skal fortsatt byttes blant flere på målmannsjobben. En av de viktigste oppgavene for trenere/ledere er å skape trygghet, trivsel og følelse av mestring. Klubbtilhørigheten og interessen for fotball kan forsterkes enormt for spillerne hvis vi gjør en god jobb.

#### Krav og holdninger:

I denne aldersgruppen snakker vi om læring av holdninger.

- Oppføre seg bra mot medspillere/motspillere/dommer
- Oppfatte og ta ansvar for beskjeder/oppgaver
- Gi beskjed når en skal reise bort evt. blir forhindret fra å møte på trening og kamper
- Skape forståelse for at alle er viktig for laget
- Få spillere og foreldre til å skjønne betydningen av at alle får spille omtrent like lenge i kampene
- Være med å ta ansvar for eget og lagets utstyr
- Få spillerne til å være opptatt av utvikling fremfor kun å være resultatorientert

#### Tips om innlæring og metoder:

Variasjon og lek er fortsatt en viktig del av treningen i denne aldersgruppen, men vi må også benytte oss av spillernes gode evne til å lære og utvikle teknikk utførelser. Teknikkøvelser bør ikke overstige 15 minutter, og progresjon med avslutning på mål er motiverende. Spillerne må oppmuntres til å prøve "nye" ting og det må brukes mye ros i tilbakemeldingene. Selv om spillerne er i stadig utvikling så må det hele tiden brukes tid på gjentakelser av basisteknikk (pasning - mottak - skudd osv.). Tilpass øvelsene etter ferdighetene på spillerne og balanser mellom mestring og "nye" utfordringer. Øvelser med 1 spiller og 1 ball (evt. 2 spillere og 1 ball) bør benyttes flittig under innføring og utvikling av basisteknikker. Spill med 3-5 spillere på laget gir mye ballkontakt og utfordringer. Treningen i denne aldersgruppen bør være allsidig og bruk gjerne elementer fra andre idretter inn i fotballoplæringen, men husk at vi driver fotball. Det bør også være rom for endel fri lek på treningen.

Fotballtrening bør gjennomføres med ball i denne aldersgruppen. N.F.F.'s Minimerker og Ferdighetsmerke er fin trening og motivasjon for teknikktrening.



Husk at humøret, gleden og leken må få plass i treningen og kampene.

# Aldersgruppe 13-14 år

## Læringsmål:

Også i denne aldersgruppen er det viktig med; LEK - AKTIVITET - TRYGGHET - TRIVSEL - OMSORG FOR HVERANDRE. Men for denne aldersgruppen vil også ting som egen og lagets utvikling bety mye for interesse/motivasjon.

## Anbefalt treningsmengde:

VINTERSESONGEN (OKT-MAI):		SOMMERSESONGEN MAI-SEP):	
Inne/Ute:	Antall treninger:	Inne/Ute:	Antall treninger:
Innendørs	2 a 1,5 time	Innendørs	0
Utendørs	1 a 1 timer	Utendørs	1 a 1 timer

## Disponering av treningstid:

VINTERSESONGEN (NOV-MAR):		SOMMERSESONGEN (APR-OKT):	
Aktivitet:	Del av total treningstid:	Aktivitet:	Del av total treningstid:
Fritt spill	40 %	Fritt spill	30 %
Spilløvelser	25 %	Spilløvelser	25 %
Tekniske øvelser	15 %	Tekniske øvelser	25 %
Taktiske øvelser	10 %	Taktiske øvelser	10 %
Kondisjonsøvelser		Kondisjonsøvelser	
Hurtighet/Spenstøvelser	5 %	Hurtighet/Spenstøvelser	5 %
Smidighet/uttøyning	5 %	Smidighet/uttøyning	5 %
Styrkeøvelser		Styrkeøvelser	
Annen aktivitet		Annen aktivitet	

## Tekniske treningsmomenter:

- Innsidepasninger
- Utføre pasningen med begge beina i alle situasjoner
- Utsidepasninger
- Utføre en "korrekt" utsidepasning
- Utføre korte utsidepasninger etter føring m/ball
- Liggende vristpasning
- Utføre en "korrekt" liggende vristpasning
- Kunne slå pasning i luften over ca. 30 meter
- Mottak/Medtak
- Kunne ta ballen hurtig inn i ledig rom (tilside/rett bak)
- Få hurtig kontroll over ball som slås i luften (fot/lår/bryst)
- Kunne få kontroll over ballen i "stor" fart
- Føring med begge beina
- Føring med ballkontroll og oversikt i åpne situasjoner
- Føring med ballkontroll og oversikt i tettere situasjoner
- Føring i stor fart med retningsforandringer
- Skudd på mål
- Loddrett vristspark etter føring i "stor" fart
- Kunne utføre loddrett vristspark m/begge beina
- Skudd på mål etter innlegg
- Finter/Driblinger
- "Spesialisere" seg på 2-3 finter m/begge beina
- Gjennomføre finter mot aktiv motstand
- Sjonglering
- Sjonglere ballen i luften med varierte kroppsdeler
- Vending m/ball
- "Spesialisere" seg på 2-3 vendinger m/begge beina
- Gjennomføre vendinger mot aktiv motstand
- Heading
- Riktig timing, opphoppsteknikk og treffpunkt på høy ball
- Riktig treffpunkt på ballen etter innlegg foran mål
- Hodedueller (bli vant til dem)
- Pressteknikk
- Sette inn tackling og treffe ballen når motstander dribler
- Sidestilt inngang og ledning av motstanderen
- Teknikker som naturlig hører sammen
- Mottak-pasning (teknisk utførelse)

- Mottak-skudd (teknisk utførelse)
- Finte/dribling-skudd (teknisk utførelse)

#### Taktiske treningsmomenter:

- 2 mot 1 situasjoner
- Kunne passere motstander(e) ved hjelp av overlapping, veggspill og ballovertakelse
- Forsvarsferdigheter
- Kjennskap til taktiske valg når det gjelder press på ballfører
- Når tackle/lede
- Kjennskap til soneforsvar
- Angrepsferdigheter
- Ta valg som ballfører ut i fra med- og motspilleres plassering/løp
- Kjennskap til angrepsprinsippene (bevegelse-bredde-dybde)
- Løp foran mål

#### Keeper treningsmomenter:

- Grunnstilling
- Trene inn en bra grunnstilling
- Grep på ballen
- “Riktig” grep på ballen på skudd i lav og mellomhøyde
- “Riktig” grep på ballen på skudd/innlegg i hodehøyde og høyere
- Fallteknikk
- “Riktig” fallteknikk på skudd i lav og mellomhøyde
- Distribusjon
- Kunne foreta utspark på hel eller halv volley
- “Riktig” teknikk på overarmskast
- Posisjoner og forflytninger
- “Riktig” plassering på død-ball og innlegg
- “Riktig” plassering i spill-situasjoner
- Lære hurtig og effektiv forflytning i forhold til situasjon
- 1 mot 1 situasjoner
- “Riktig” bevegelse mot ballfører og “riktig” fallteknikk/grep på ballen
- Ballkontroll uten å bruke hendene
- Bli fortrolig med spesielt mottak og pasningsteknikker
- Fysiske faktorer for målmannen
- Bruke egen kropp til styrketrening for mage-rygg-bein
- Trene spenst og opphoppsteknikker
- Basisøvelser for trening av koordinasjon og balanse

#### Fysiske treningsmomenter:

- Hurtighet
- Kjennskap til “Riktig” løpsteknikk
- Effektiv akselerasjon og retardasjon (start og stopp)
- Koordinasjon/Balanse
  - Basisøvelser for trening av koordinasjon/balanse
- Innføring i viktige ting som oppvarming og uttøyning
- Oppvarming som start på treningen (med ball)
- Uttøyning som avslutning på treningen

#### Laguttak og kampgjennomføring:

- Alle som trener skal ha et kamptilbud.
- De som trener jevnlig, spiller mye. De som trener mest, spiller mest.
- Alle som er tatt ut til kamp skal få spille.
- Om en bruker overårige spillere må ikke det føre til at spillerne som hører til i årsklassen får et mye dårligere tilbud.
- Viktig at spillerne får prøve seg på forskjellige plasser
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal det deles inn i lag etter skoleklasser, adresser eller tilfeldig.
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal man prøve å sette sammen mest mulig jevne lag.
- Spillerne kan brukes på lag i høyere års-klasser, hvis de er langt framme rent sportslig, samt har en tilfredsstillende fysikk for å kunne klare seg i en høyere års-klasse. Hvis man gjør det ta helst to eller flere opp samtidig slik at disse føler seg tryggere. **Hvis man bruker spillere i en høyere års-klasse må det ikke føre til at spillerne på dette laget får et kamptilbud som ikke er tilfredsstillende.**

### Særpreget for aldersgruppen:

- Konsentrasjonsevnen i utvikling, men likevel store individuelle forskjeller.
- Kreativitet i god utvikling
- Spillerne er meget rettferdighetsbevisste
- Ærgjerrige og lærenemme
- Utålmodige
- Stor variasjon i prestasjon og humør
- Motorikken i god utvikling
- Stor forskjell i fysisk utvikling
- Stor forskjell i lengdevekst
- Holdninger begynner å dannes

Mye av treningstiden bør brukes til teknikktraining, spill i små grupper og utprøving i kompliserte situasjoner. Lekeaktivitet kan flettes inn i læringen. Det bør fortsatt være endel skifte av posisjoner på kampene i løpet av året. Spillerne vil etterhvert stille endel forventninger og krav til klubben, men vil få en forsterket klubb-tilhørighet hvis vi gjør en god jobb.

### Krav og holdninger:

- God oppførsel mot medspillere/motspillere/dommer
- Ta ansvar for egen innsats og lærevilje på trening
- Gi beskjed når en skal reise bort evt. blir forhindret fra å møte på trening/kamper
- Ta ansvar for eget og lagets/klubbens utstyr
- Skape forståelse for at laget er avhengig av deg og at du er avhengig av laget for å få fremgang
- Sørg for at skole er høyere prioritert enn fotball
- Følg klubbens retningslinjer når man representerer klubben på turer, treningsleire og turneringer
- Få spillerne til å bli utviklingsorientert fremfor kun å være resultatorientert
- Bevisstgjøring på virkningen av tobakk og rusmidler i forhold til idrett og livet generelt
- Møte presis til treninger og kamper

### Tips om innlæring og metoder:

Utvikling av teknikk må være det viktigste i denne aldersgruppen. Teknikkøvelsene bør være lagt opp slik at både den grunnleggende utførelsen og utprøving i kompliserte situasjoner blir ivarettatt. Det vil være motiverende for spillerne å få oppleve teknikken satt inn i en kampsituasjon.

Spillerne må oppmuntres til å prøve "nye" ting og det må brukes mye ros i tilbakemeldingene. Det kan også brukes konstruktiv rettleiding, men da bør man også følge opp dette med en positiv melding når spilleren lykkes eller viser vilje til å lykkes.

Det bør stilles endel krav til kvalitet på utførelsen av teknikk (pasning - mottak - skudd osv.). Gode vaner i denne aldersgruppen vil være positivt for den videre utviklingen. Tilpass øvelsene etter ferdighetene på spillerne og balanser mellom mestring og "nye" utfordringer.

Det er viktig med mange gjentakelser på det vi vil forbedre, slik at få spillere pr. ball er gunstig.

Treningen bør være målrettet i denne aldersgruppen. Skape en forståelse sammen med spillerne på hva man vil forbedre og bruke tid på det. Det vil også si at bruk av mål i øvelsene vil øke motivasjonen fra spillerne.

Man bør starte dialoger med spillerne på hvordan de løser den tekniske utførelsen. Dette vil gi spillerne større forståelse og gjøre dem mer selvstendige.

Spill med 3-5 spillere på laget gir mye trening på riktig utførelse av teknikk for å løse situasjoner.

Treningen i denne aldersgruppen bør være allsidig og bruk gjerne elementer fra andre idretter inn i fotballopplæringen, men husk at vi driver fotball. Det bør også være rom for endel fri lek på treningen.

Fotballtrening bør gjennomføres med ball i denne aldersgruppen. N.F.F.'s Ferdighetsmerke kan være en referanse på spillernes tekniske utvikling.

Gi en innføring i reglene for 11-fotball.

Bruk fotballbanen til "teoretisk" læring av momenter (taktisk/teknisk - forsvar - angrep).

Husk at **humøret, gleden og leken** må få plass i treningen og kampene.

La spillerne bestemme mer selv. På trening kan det f.eks være en fordel å dele gruppen i to, de som er innstilt og motivert på terping av tekniske/taktiske øvelser, og de som bare er med for å ha det gøy og spille mye. Dette gir et tilbud til begge yttergruppene og vil føre til økt motivasjon og være en viktig faktor til at alle trives. Det vil også minke frafallet i denne gruppen.

# Aldersgruppe 15-16 år

## Læringsmål:

Det må heller ikke i denne aldersgruppen glemmes at drivkraften for de fleste er på basert trivsel, aktivitet og sosial tilhørighet. I tillegg vil følelse av mestring og fremgang være viktige motivasjonsfaktorer. Konkurransmomentet vil for noen ha stor betydning i denne alderen og må tas hensyn til i treningen.

## Anbefalt treningsmengde:

VINTERSESONGEN (OKT-MAI):		SOMMERSESONGEN (MAI-OKT):	
Inne/Ute:	Antall treninger:	Inne/Ute:	Antall treninger:
Innendørs	2 a 1,5 time	Innendørs	0
Utendørs	1 a 1 timer	Utendørs	1 a 1,5 timer

## Disponering av treningstid:

VINTERSESONGEN (NOV-MAR):		SOMMERSESONGEN (APR-OKT):	
Aktivitet:	Del av total treningstid:	Aktivitet:	Del av total treningstid:
Fritt spill	30 %	Fritt spill	30 %
Spilløvelser	20 %	Spilløvelser	20 %
Tekniske øvelser	15 %	Tekniske øvelser	20 %
Taktiske øvelser	15 %	Taktiske øvelser	20 %
Kondisjonsøvelser	5 %	Kondisjonsøvelser	
Hurtighet/Spenstøvelser	5 %	Hurtighet/Spenstøvelser	5 %
Smidighet/uttøyning	5 %	Smidighet/uttøyning	5 %
Styrkeøvelser	5 %	Styrkeøvelser	
Annen aktivitet		Annen aktivitet	

## Tekniske treningsmomenter:

- Pasningsferdigheter
- Forbedre insidepasning-utsidepasning-liggende vristspasning
- Kunne bruke flikkpasningen (riktig treffpunkt og god styring)
- Mottaksferdigheter
- Kunne ta ballen hurtig med inn i gunstig rom for neste trekk
- Forbedre mottak/medtak med inside-utside-rist-bryst-lår-hode
- Avslutningsferdigheter
- Forbedre liggende vristspark etter føring i stor fart
- Kunne bruke hel volley som avslutning (treffpunkt-balanse-styring)
- Forbedre headeteknikk mot mål (timing-treffpunkt)
- Kunne bruke finte/dribling i alene mot målmann situasjoner
- Finte/Dribleferdigheter
- "Spesialisere" seg på 2-3 finter med fartsøkning
- Kunne bruke føring i stor fart og retningsendring som dribling

## Taktiske treningsmomenter:

- Forsvarsferdigheter
- Kunne foreta valg som 1. forsvarer (bryte ballbane-tackle-presse)
- Kunne foreta valg som 2. forsvarers rolle i forhold til situasjon/spillestil
- Kjennskap til 3. forsvarers rolle i forhold til plassering
- Kjennskap til forsvarsprinsippene (balanse-konsentrering-dybde)
- Kjennskap til kjøreregler for sonedeforsvar
  
- Angrepsferdigheter
- Utvikle samhandlingsferdigheter på veggspill-overlapping-friløp osv.
- Kjennskap til angrepsprinsippene (bevegelse-bredde-dybde)
- Ta valg som ballfører i forhold til situasjon/spillestil (pasning/finte/skudd)
- Kunne foreta valg i forhold til situasjon/spillestil (når-hvor-hvordan)
- Kunne foreta valg i forhold til avslutningssituasjoner (når-hvor-hvordan)
- Løp foran mål

### Keeper treningsmomenter:

- Grunnstilling
- Perfeksjonere grunnstillingen
- Grep på ballen
- "Riktig" grep på ballen på skudd i lav og mellomhøyde
- "Riktig" grep på ballen på skudd/innlegg i hodehøyde og høyere
- Kunne bruke teknikken bokse eller vippe ballen når nødvendig
- Fallteknikk
- "Riktig" fallteknikk på skudd i lav og mellomhøyde
- "Riktig" teknikk for skudd like under tverrliggeren
- Distribusjon
- Utvikle gode utspark på hel eller halv volley
- Utvikle god teknikk på underarms og overarmskast
- Posisjoner og forflytninger
- "Riktig" plassering på død-ball og innlegg
- "Riktig" plassering i spill-situasjoner
- Lære hurtig og effektiv forflytning i forhold til situasjon
- 1 mot 1 situasjoner
- "Riktig" bevegelse mot ballfører og "riktig" fallteknikk/grep på ballen
- Ballkontroll uten å bruke hendene
- Bli fortrolig med spesielt mottak og pasningsteknikker
- Rollen som 2.forsvarer
- Kjennskap til det å være sikringsspiller (2.forsvarer)
- Fotballforståelse
- Utvikle fotballforståelse gjennom spill, dialog og problemløsning
- Kommunikasjon
- Trene på å gi beskjeder og kunne dirigere på død-ball
- Psykiske faktorer for målmannen
- Viktig at selvtillit og mot utvikles gjennom fremgang og oppfølging
- Fysiske faktorer for målmannen
- Bruke egen kropp eller lette vekter til styrketrening for mage-rygg-bein
- Trene spenst og opphoppsteknikker
- Trene korte sprints (eksplosivitet)
- Trening av koordinasjon og balanse for bruk som målmann

### Fysiske treningsmomenter:

- Hurtighet
  - "Riktig" løpsteknikk (stegfrekvens-armbruk osv.)
  - Effektiv akselerasjon og retardasjon (start og stopp)
  - Retningsforandringer fra, til eller i stor fart
  - Koordinasjon/Balanse
  - Trening av koordinasjon/balanse for bruk på fotballbanen
  - Spenst
  - Opphoppsteknikk for bruk på fotballbanen
  - Innføring i viktige ting som oppvarming og uttøyning
  - Oppvarming som start på treningen (med ball)
  - Uttøyning som avslutning på treningen
  - Utholdenhet
  - Oppbygging av utholdenhet (utvikle lungekapasiteten)
  - Styrke
- Bruke egen kropp eller lette vektbelastninger (bruk fornuft !)

### Laguttak og kampgjennomføring:

- Alle som trener skal ha et kamptilbud.
- De som trener jevnlig, spiller mye. De som trener mest, spiller mest.
- Alle som er tatt ut til kamp skal få spille.
- Om en bruker overårige spillere må ikke det føre til at spillerne som hører til i årsklassen får et mye dårligere tilbud.
- Viktig at spillerne får prøve seg på forskjellige plasser
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal det deles inn i lag etter skoleklasser, adresser eller tilfeldig.
- I tilfeller med flere lag i samme års-klasse skal man prøve å sette sammen mest mulig jevne lag.
- Spillerne kan brukes på lag i høyere års-klasser, hvis de er langt framme rent sportslig, samt har en tilfredsstillende fysikk for å kunne klare seg i en høyere års-klasse. Hvis man gjør det ta helst to eller flere opp samtidig slik at disse føler seg tryggere. **Hvis man bruker spillere i en høyere års-klasse må det ikke føre til at spillerne på dette laget får et kamptilbud som ikke er tilfredsstillende.**

**Særpreg for aldersgruppen:**

- Kreativiteten i kraftig utvikling
- Sterkt sosial behov
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Meget varierende opptreden
- Ekstrem vekstperiode
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Holdninger dannes lett

Mye av treningstiden bør brukes til taktisk/teknisk trening, spill i små grupper og utprøving i kamplike situasjoner. Lekaktivitet kan flettes inn i læringen. Det skal fortsatt være endel skifte av posisjoner på kampene i løpet av året, men rolletrening bør også vektlegges endel.

Spillerne vil i denne aldersgruppen få et behov for trening innenfor utholdenhet og styrke, men dette må gjøres gradvis og med fornuft.

**Krav og holdninger:**

- God oppførsel mot medspillere/motspillere/dommer
- Ta ansvar for egen innsats og lærevilje på trening
- Presist fremmøte til trening og kamper