



- Spillerne må bli trygge i miljøet.
- Aktiviteten må legges opp på barnas premisser. Husk at spillerne er barn. Ting tar tid.
- Spillerne må bli kjente med et fast innhold i treningene.
- Spilleglede og lek skal være grunnleggende.
- Spillerne må etter hvert få ansvarsoppgaver knyttet til treningene slik som å samle sammen kjepler og utstyr.
- Spillerne må få prøve om fotballen er det rette. Ikke still for sterke krav til frammøte.
- Alle må oppleve at de blir behandlet likt.

Karakteristikk for aldersgruppen:

- Stor aktivitetstrang.
- Stort vitebegjær.
- Var for kritikk.
- Aggresjon rettes mot lagkamerater.
- Tar verbal instruksjon dårlig.
- Selvsentrert med ballen og mot målet.
- Jevn og harmonisk vekst.
- Ideal og forbilde står sterkt.
- Kort konsentrasjonst



6-7 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet
- treningstøy, fotballsko , leggskinns og drikkeflaske.
- Lytte til trenerens instruksjon
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere

Individuelle ferdigheter

- Ballmestring
- Føring – forflytte ball med kontroll
- Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll – ikke tempo
- Finter – skuddfinte
- Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og i bevegelse
- Mottak – innside.
- Skudd på død/rullende ball – vite at vrista bør brukes, ellers ingen instruksjon

Taktiske ferdigheter

- I det hele tatt å forsøke å sentre til hverandre
- Ut av pasningsskygge
- Forstå at klynge ikke lønner seg



6-7 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter det første året

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt mellom dem

Spillerne skal "tvinges" til å bruke begge bein

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening. Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press. Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best

Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel:

hauk og due, haien kommer, Stiv heks, nappe hale osv.

Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere

Ikke instruer mye i spillet. Bruk enkel 2 mot 1 – trening for å skape forståelse for hva pasningsskygge er og hvordan man kommer ut av den

Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.



6-7 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Oppvarmingsdel (10 minutter)

- Sjef over ballen

Ferdighetsutvikling (25 minutter)

- Ballmestring
- Tren noen utvalgte ferdigheter i spill med – spill mot øvelser

Eksempel

- 1) Korte innsidepasninger i ro.

Fokuser på at spillerne skal bruke innsiden

- 2) Sette pasningstreningen i bevegelse.

Øv fortsatt på innsidepasninger.

Spilldel (25 minutter)

- Smålagsspill, alle må bli involvert

Avslutt alltid med en samling før hjem.

Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag



8-9 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Karakteristikk for aldersgruppen:

- 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
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

Spillerne er nå den motoriske gullalder og tar meget hurtig til seg motorisk og teknisk læring.

Dette skal derfor prioriteres svært høyt i treningen. Det skal gis et variert og rikt spekter av motoriske og tekniske utfordringer. Spillerne vil da oppleve at de ved trening kan lære seg kompliserte teknikker, noe som vil være med på å bygge gode treningsholdninger og motivere for egentrening.

Ti år gamle spillere har mulighet til å tilegne seg alle de tekniske ferdighetene som kreves av ungdom og voksne.



8-9 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Her legges fundamentet for ferdighetene spillerne vil inneha som voksne. Derfor kaller vi denne perioden for grunnlagsperioden.

Den taktiske læringen skal fokusere på å gi en begynnende forståelse for de offensive spilleprinsippene, og vurderinger i spillsituasjoner. Spillerne skal også lære seg hvordan de i samarbeid med medspillere kan øke sjansene for å score mål

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinns og drikkeflaske.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon og forståelse for at øvelse gjør mester



8-9 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Individuelle ferdigheter

- Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad. Konkurransen mot seg selv!
- Føring – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle , Cruyff som et minimum
- Finter – skudd-, tyngdeoverførings-, oversteget, som et minimum
- Pasninger – i ro og i bevegelse og ulike distanser – innside, utside, vrist
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler. Ikke bryst.
- Heading
- Skudd på rullende ball – øve på å bruke vrista
- Drible- og skjermeferdighet

Taktiske ferdigheter

- Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde)
- Initiativ og ut av pasningsskygge for å få ball
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte?



8-9 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt mellom dem

Spillerne skal "tvinges" til å bruke begge bein

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening. Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press. Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best

Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel:

Hauk og due, haien kommer, stiv heks, nappe hale osv.

Sett pasningstreningen i en sammenheng i enkle øvelser, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen

Bruk faste øvelser som spillerne kjenner.

Smålagsspill!

Maks 4 mot 4 utespillere

All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Skap gode bilder!

Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.



8-9 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Oppvarmingsdel (15 minutter)

- Sjef over ballen

Koordinasjon og hurtighet (10 min)

- Generell kroppsbeherskelse armer og ben f eks stegrytmer, hink og hopp

Ferdighetsutvikling (30 minutter)

- Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter i spill med – spill mot øvelser
- Tren noen utvalgte ferdigheter.

Eksempel

- 1) tren på noen utvalgte finter uten press
- 2) spille 1v1. Passivt press med samme finter
- 3) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring eventuell progresjon til å kunne avslutte på mål
- 4) scoringstrening

Spilldel (35 minutter)

- Smålagsspill, alle må bli involvert
- Bruk spill økten til å påvirke utvalgte taktiske momenter

Avslutt alltid med en samling før hjem.

Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag



10-11 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Karakteristikk for aldersgruppen:

- 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”
- Noen har kraftig lengdevekst
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

Spillerne blir eldre, og det er ønskelig at spillerne nå får et mer bevisst forhold til det å drive idrett – i dette tilfellet fotball.

De er fortsatt i den motoriske gullalder (se tilsvarende avsnitt i 8-9 år for nærmere beskrivelse). I løpet av disse årene skal spillerne ha øvd på samtlige teknikker som denne sportsplanen ønsker at våre fremtidige A-lagsspillere skal beherske.

De tekniske ferdighetene skal dyrkes og vil blomstre til et imponerende nivå. Spillerne skal utvikle de taktiske ferdighetene sine videre (se tilsvarende avsnitt i 8-9 år for nærmere beskrivelse), og bli lagsspillere som benytter sine ferdigheter til lagets beste.

Du er god eller dårlig sammen med noen. Det å være dyktig er ingen soloprestasjon. I denne aldersgruppen er det viktig å utvikle forståelsen av å være et lag.



10-11 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinns og drikkeflaske.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spilleren skal melde forfall til treneren dersom den ikke kan møte til trening eller kamp
- Spillerne skal utvikle en begynnende forståelse for treningsgjennomføringen
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen

Individuelle ferdigheter

- Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt vanskelighetsgrad. Konkurranse mot seg selv!
- Føring – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle , Cruyff vending, oversteg vending som et minimum
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, oversteg, dobbel oversteg,, ”Zidane” som et minimum
- Pasninger – i ro, bevegelse og over ulike distanser – innside, utside, vrist
- Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- Drible- og skjermeferdighet
- 1 mot 1 ferdigheter defensivt



10-11 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende/samtidige bevegelser
- Ballførers handlingsvalg: Når dribble, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak



10-11 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter.

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

- Enkle pasningsøvelser der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen. Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med
- Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Possessionspill er spillvarianter der ikke målet er å score, men kun å holde ballen i laget. Dette er effektiv trening for å jobbe med sentrale temaer som bevegelse, orientering og pasningsferdighet

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press

Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.

Smålagsspill! Maks 5 mot 5 utespillere

All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Skap gode bilder!

Ha en mer spørrende tilnærming i coachingen. Få spillerne selv til å tenke ut løsninger!

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.



10-11 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Oppvarmingsdel (20 minutter)

– Sjef over ballen

Hurtighet- og spensttrening (10 min)

– Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer

Ferdighetsutvikling (20 minutter)

- Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter i spill med – spill mot øvelser
- Tren noen utvalgte ferdigheter.

Eksempel

- 1) tren på noen utvalgte finter uten press
- 2) tren på noen utvalgte vendinger uten press
- 3) spille 1v1. Passivt press. Øve samme vendinger
- 4) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring
- 5) scoringstrening

Spilldel (35 minutter)

- Smålagsspill, alle må bli involvert
- Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter

Avslutt alltid med en samling før hjem.

Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag



12 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Karakteristikk for aldersgruppen:

- 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"
- Noen har kraftig lengdevekst
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

Spillerne blir eldre, og det er ønskelig at spillerne nå får et mer bevisst forhold til det å drive idrett – i dette tilfellet fotball. De er fortsatt i den motoriske gullalder (se tilsvarende avsnitt i 8-9 år for nærmere beskrivelse). I løpet av disse årene skal spillerne ha øvd på samtlige teknikker som denne sportsplanen ønsker at våre fremtidige A-lagsspillere skal beherske.

De tekniske ferdighetene skal dyrkes og vil blomstre til et imponerende nivå. Spillerne skal utvikle de taktiske ferdighetene sine videre (se tilsvarende avsnitt i 8-9 år for nærmere beskrivelse), og bli lagsspillere som benytter sine ferdigheter til lagets beste.

Du er god eller dårlig sammen med noen. Det å være dyktig er ingen soloprestasjon. I denne aldersgruppen er det viktig å utvikle forståelsen av å være et lag.



12 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinns og drikkeflaske.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spilleren skal melde forfall til treneren dersom den ikke kan møte til trening eller kamp
- Spillerne skal utvikle en begynnende forståelse for treningsgjennomføringen
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen

Individuelle ferdigheter

- Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt vanskelighetsgrad. Konkurransen mot seg selv!
- Førings – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle , Cruyff vending, oversteget vending som et minimum
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, oversteget, dobbelt oversteget,, ”Zidane” som et minimum
- Pasninger – i ro, bevegelse og over ulike distanser – innside, utside, vrist
- Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- Dribble- og skjermeferdighet
- 1 mot 1 ferdigheter defensivt



12 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende/samtidige bevegelser
- Ballførers handlingsvalg: Når dribble, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
 - Kroppsposisjon før mottak



12 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter.

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

- Enkle pasningsøvelser der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen. Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med
- Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Possessionspill er spillvarianter der ikke målet er å score, men kun å holde ballen i laget. Dette er effektiv trening for å jobbe med sentrale temaer som bevegelse, orientering og pasningsferdighet

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press

Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.

Smålagsspill! Maks 5 mot 5 utespillere

All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Skap gode bilder!

Ha en mer spørrende tilnærming i coachingen. Få spillerne selv til å tenke ut løsninger!

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill



12 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Oppvarmingsdel (20 minutter)

- Sjef over ballen

Hurtighet- og spensttrening (10 min)

- Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer

Ferdighetsutvikling (20 minutter)

- Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter i spill med – spill mot øvelser
- Tren noen utvalgte ferdigheter.

Eksempel

- 1) tren på noen utvalgte finter uten press
- 2) tren på noen utvalgte vendinger uten press
- 3) spille 1v1. Passivt press. Øve samme vendinger
- 4) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring
- 5) scoringstrening

Spilldel (35 minutter)

- Smålagsspill, alle må bli involvert
- Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter

Avslutt alltid med en samling før hjem.

Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag



13-14 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Karakteristikk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte



13-14 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Spillerne skal nå forstå individets oppgaver for å få laget til å fungere – på og utenfor banen. Gjennom dette skal de også videreutvikle bevisstheten i forhold sin deltagelse i klubben.

Teknisk trening skal fortsatt ha svært høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom i barnefotballen. Den taktiske treningen skal likevel vies en større del av treningen enn i barnefotballen. Man ønsker å skape en interesse hos spillerne for de taktiske aspektene ved spillet. De relasjonelle offensive ferdighetene skal fortsatt ha første prioritet i treningen.

Den strukturelle offensive ferdighetsdimensjonen bringes på banen i tillegg til trening på individuelle-, relasjonelle- og strukturelle defensive ferdigheter. Spillerne skal utvikle en stor forståelse for balanseprinsippets betydning for både det defensive og offensive spillet.



13-14 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinns og drikkeflaske.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spilleren skal melde forfall til treneren dersom den ikke kan møte til trening eller kamp
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets.
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spillerne bør utvikle forståelse for hva som kreves dersom man ønsker spill på øverste nivå, men drømmer må ikke drepes

Individuelle ferdigheter

- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger – innside, utside, såle , Cruyff vending, oversteg vending som tidligere, men utfordre nytt for noen
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, oversteg, dobbel oversteg,, ”Zidane” som tidligere, men utfordre nytt for noen
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- Pasninger – innside, utside, vrist og Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- 1. forsvarerferdighet



13-14 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende/samtidige bevegelser
 - Forståelse for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte?
- Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde



13-14 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter.

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

- I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen) Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.
- I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp
- Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng

Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spildelen av treningene

Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene

Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/2 av treningen skal alltid være fritt spill



13-14 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Oppvarmingsdel (20 minutter)

- Sjef over ballen

Hurtighet- og spensttrening (10 min)

- Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer

Ferdighetsutvikling (20 minutter)

- Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter
- Tren noen utvalgte ferdigheter.

Eksempel

- 1) tren på noen utvalgte finter uten press
- 2) tren på noen utvalgte vendinger uten press
- 3) spille 1v1. Passivt press. Øve samme vendinger
- 4) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring
- 5) scoringstrening

Spilldel (35 minutter)

- Smålagsspill, alle må bli involvert
- Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter

Avslutt alltid med en samling før hjem.

Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag



15-16 år Kjennetegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Karakteristikk for aldersgruppen:

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker,
- Sjenert, tøff utad, aggressiv



15-16 år Kjenntegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinns og drikkeflaske.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spilleren skal melde forfall til treneren dersom den ikke kan møte til trening eller kamp
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets.
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe 1. Man kan så klart drive annen idrett, men det må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det er likevel rom for individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett

Individuelle ferdigheter

- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger – innside, utside, såle , Cruyff vending, overstegs vending som tidligere, men utfordre nytt for noen
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, oversteg, dobbel oversteg,, "Zidane" som tidligere, men utfordre nytt for noen
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelers
- Pasninger – innside, utside, vrist og Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- 1 forsvarerferdighet



15-16 år Kjenntegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende/samtidige bevegelser
 - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte?
- Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg.
- Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde



15-16 år Kjenntegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter.

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

- I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen) Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.
- I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp
- Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng

Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spildelen av treningene

Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene

Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.



15-16 år Kjenntegn på utvikling og alder: Hva- hvordan- hvorfor

Oppvarmingsdel (20 minutter)

- Sjef over ballen

Hurtighet- og spensttrening (10 min)

- Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer

Ferdighetsutvikling (20 minutter)

- Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter
- Tren noen utvalgte ferdigheter.

Eksempel

- 1) tren på noen utvalgte finter uten press
- 2) tren på noen utvalgte vendinger uten press
- 3) spille 1v1. Passivt press. Øve samme vendinger
- 4) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring
- 5) scoringstrening

Spilldel (35 minutter)

- Smålagsspill, alle må bli involvert
- Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter

Avslutt alltid med en samling før hjem.

Utdanningstiltak 2014-2015, 2016-2017, 2018-2019, 2020-2021, 2022-2023