SPORTSPLAN

Rustad Abildsø Sportsklubb

DEL 3 «De ulike alderstrinn»

2024-2025

Innhold

1 PUNKTER SOM GJENNOMGÅS I ALDERSGRUPPERINGENE 3

2 ALDERSGRUPPE 5 – 7 ÅR / 3'ER FOTBALL: «Bygge en grunnmur» 3

3 ALDERSGRUPPE 8 – 10 ÅR / 5'ER FOTBALL: «Den motoriske gullalder» 5

4 ALDERSGRUPPE 11 - 12 ÅR / 7'ER & 9'ER FOTBALL: «Gullalderen» - ferdighetsutvikling 8

5 UTLÅN AV SPILLERE I BARNEFOTBALL (6 – 12 ÅR) 11

6 ALDERSGRUPPE 13 - 14 ÅR / 7'ER - 11'ER FOTBALL: Fortsatt spillerutvikling 11

7 ALDERSGRUPPE 15 - 16 ÅR / 11'ER FOTBALL: Fortsatt spillerutvikling 14

8 ALDERSGRUPPE 17 - 19 ÅR / 11'ER FOTBALL 16

9 SENIOR – HERRER/DAMER OG OLDBOYS/VETERAN 19

1 PUNKTER SOM GJENNOMGÅS I ALDERSGRUPPERINGENE

- Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen.
- Mål for opplæringen.
- Ferdighetsmessig (taktisk/teknisk) påvirkning.
- Innhold på trening.
- Anbefalt treningsmengde.
- Trenere og trenerutdanning.
- Lagsorganisering.
- Serie- og cup-deltakelse.
- Hospitering
- Holdninger

2 ALDERSGRUPPE 5 – 7 ÅR / 3'ER FOTBALL: «Bygge en grunnmur»

Dette er det første møtet med organisert idrett for mange. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.

KARAKTERISTISKE TREKK

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Jevn og harmonisk vekst
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

MÅL / HVORDAN AKTIVITETEN SKAL SE UT

- Flest mulig barn i aktivitet samtidig. Trenerne forsøker i størst mulig grad å unngå kø,
- Benytt få spillere på hvert lag. Ulike spill-varianter 3 mot 3 / 4 mot 4 og 5 mot 5.
- Mange involveringer er både morsomt og utviklende.
- Bruk minst halve treninga på ulike spillformer
- Bortimot bør all trening foregå med ball
- Lekbaserte øvelser

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Pasning
  - Kunne slå korte pasninger med begge ben
- Mottak/medtak
  - Kunne kontrollere ballen ved mottak

- Avslutning/skudd
  - Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak
- Føring/finte
  - Kunne en finte eller to
- Ballkoordinasjon: Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måter

FORSLAG TIL AKTIVITETER: LEKBASERTE ØVELSER

"Hauk og due".
En spiller er due, og en er hauk. Den som er due roper dueungene over til sin side, og alle må føre ballen sin over til motsatt side av banen. Hauken forsøker å sparke ballen til dueungene ut over sidelinjen. De som mister ballen sin blir med som hauker. Fortsett til alle er tatt, og start på nytt.

"Haien kommer".
Lag fire stasjoner i hjørnene av banen, og en stasjon midt på banen der haien er. Alle spillerne står rundt i stasjonene, og på signal løper de ut og fører ballen rundt på banen. Man kan gjerne gi stasjonene egne navn ("Barcelona, Juventus"). Når treneren roper "haien kommer" må alle føre tilbake til sin stasjon så raskt som mulig. Haien forsøker å ta fra de andre spillerne ballen. Hvis haien lykkes med å sparke vekk en annen spillers ball før denne når sin stasjon, blir denne spilleren også hai. Fortsett til alle er tatt.

"Føre i firkant."
Alle spillerne er inne i en liten firkant og fører ballen på kryss og tvers av hverandre uten å miste kontrollen på ballen. Bytt på å bruke begge føtter, innside, utside, såle. Man kan legge inn konkurranser som å sette seg på ballen raskest mulig når trener blåser i fløyta, bytte ball på signal osv.

Hvis man lager to firkanter ved siden av hverandre kan man ha en konkurranse der det er lov å sparke de andres ball ut av firkanten. Hvis man mister ballen, må man gå ut av firkanten, hente ballen og gå inn i den andre firkanten og fortsette der.

"Hermegåsa"
To og to, eller tre og tre spillere med en ball hver. Den ene fører, og de andre følger etter og gjør det samme. Kan gjerne sette ut ulike hinder på banen.

"Caramba"
Alle ballen ligger på midten av banen, og spillerne er delt inn i stasjoner i hvert hjørne av banen. På signal løper spillerne inn i midten, fører en ball tilbake til sitt område og henter enda flere baller. Om å gjøre å få tak i flest mulig baller.

"Rødt lys"
En spiller står på ene siden av banen. De andre står på motsatt side med ballen. Spilleren som står alene står med ryggen til, og alle med ball skal forsøke å komme over til denne spilleren så fort som mulig. Når spilleren snur seg, må alle spillerne fryse og ballen skal ligge i

ro. Hvis spilleren som snur seg ser at ballen triller, må den som har mistet kontrollen over ballen gå tilbake til start.

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 1-2 trening pr uke sommer
- 1-2 trening pr uke vinter innendørs

TRENERE OG TRENERUTDANNING

- To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per ca. 5 – 8 spillere) rekrutteres fra foreldregruppen ved oppstart 1. år. Der av 1 hovedtrener.
- Trenere på dette nivå skal gjennomføre Kretsens Grasrotlederkurs, samt delta på alle lokale impulssamlinger som omhandler barnefotballen.
- Trenere skal gis tilgang til og benytte Treningsøkta.no der man finner et variert øvelsesutvalg for de ulike alderstrinn.
- Politiattest for alle trenere og ledere.

LAGSORGANISERING

- 3'er-fotball
- Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Maks 1-2 innbyttere per lag. Lik spilletid.
- Egne jente - og guttelag
- Dersom man er tilstrekkelig med jenter, anbefales det å stille rene jentelag

SERIE- OG CUPDELTAKELSE

- Cuper i lokalområdet (se https://www.fotball.no/finn-klubbturneringer/) og den lokale "Bøler Microserie"-arena for 7-åringene.
- Lagene anbefales å delta i 1-3 cuper pr sesong
- For Cup – støtte: Klubben betaler alle påmeldinger

3 ALDERSGRUPPE 8 – 10 ÅR / 5'ER FOTBALL: «Den motoriske gullalder»

KARAKTERISTISKE TREKK

- 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, "Teknisk gullalder" starter i slutten av perioden

- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta imot noe verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær

MÅL / HVORDAN AKTIVITETEN SKAL SE UT

- Vektlegging på trygghet, mestring og trivsel.
- Videreutvikling av grunnleggende teknikk, mottak – pasning – skudd - føring
- Flest mulig barn i aktivitet samtidig. Trenerne unngår kø ved øvelser.
- Benytt få spillere på hvert lag. Ulike spill-varianter 2v2 – 3v3 – 4v4 -5v5 gjerne med keeper.
- Mye ballinvolvering er både morsomt og utviklende.
- Bruk minst halve treninga på ulike spillformer
- Bortimot all trening bør foregå med ball

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Videreutvikling av basisferdighetene slik som under forrige årsgruppe

FORSLAG TIL AKTIVITETER: «Spille sammen med» ØVELSER

Firkant:
Firkant på 5 x 5 meter. En spiller i midten, og de andre fire på hver sin langside. Den som er i midten skal ta ballen, og de som er på siden skal holde den mellom seg.
Variasjon: spill med fem mot en, eller fem/seks mot to.

Spill og løp:
Alle spillerne i en sirkel, en ball på deling. Den som har ballen, spiller den til en på den andre siden av sirkelen og løper over for å ta denne spillerens plass.
Variasjon: Bruk to baller, tvungen en eller to touch, tvungen innside/utside/såle.

Pasning og medtak til siden:
To spillere, en ball. Spillerne står fem meter fra hverandre, en med ball. Den andre står rett bak et kjeglemål på 1-2 meter. Den som har ballen spiller ballen igjennom målet, og den som tar imot ballen tar den med til siden på første touch og spiller tilbake på utsiden av målet.
Variasjon: Medtak med innside, utside, bak hælen.

Spill i rekkefølge:
Alle spillerne får et nummer og oppholder seg i en stor firkant. Spiller 1 skal alltid spille til spiller 2 osv. Man kan lage flere lag som er på banen samtidig, slik at alle går på kryss og tvers av hverandre.
Variasjon: bruke to eller flere baller, tvungen en eller to touch.

Del opp i flere små grupper, for å unngå køståing og øke antall involveringer pr spiller.
Eksempler på øvelser. (Link til treningsøkten.no, eller legge ved eksempler på treningsplaner)

FORSLAG TIL AKTIVITETER: «Spille mot» ØVELSER

Ti-trekk:
Spillerne deles inn i to lag. Laget som har ballen skal spille pasninger til hverandre, og teller hvor mange de får til. Motstanderne forsøker å få tak i ballen. Hvis de tar ballen, begynner de å telle pasninger. Ett poeng for å komme til fem eller ti pasninger.
Variasjon: Spill med en joker som er på det laget som til enhver tid har ballen.

Avslutninger i 16-meteren:
Alle spillerne fordelt på to lag innenfor feltet med en ballsentral 10-15 meter fra mål. Trener står ved ballsentralen. Det ene laget får ballen, og forsøker å score. Hvis man scorer, får man en ny ball fra ballsentralen. Hvis man skyter utenfor eller mister ballen ut av banen, får motstanderlaget ballen fra ballsentralen. Hvis keeper får tak i ballen kastes den tilbake på banen.
Variasjon: spill med en joker som er på det laget som til enhver tid har ballen.

Pasninger gjennom kjeglemål:
Spillerne deles inn i to lag. Ute på banen er det satt opp mange små kjeglemål. Det kan scores ved å spille igjennom hvilket som helst kjeglemål, fra begge sider. Godkjent mål når en medspiller mottar ballen på andre siden av målet.

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 2-3 treninger/aktiviteter pr uke + en valgfri sommer.
- 2-3 treninger/aktiviteter pr uke vinter

TRENERE OG TRENERUTDANNING

- To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per ca. per 6-8 spillere) fra foreldregruppen har ansvaret. En har hovedansvar.
- Trener på lag opp til og med 9 år skal ha kretsens Grasrotlederkurs, og skal delta på alle lokale impulssamlinger som omhandler barnefotballen. Trenere på lag 10 år skal i tillegg ha delkurs 2 i NFF sin C-lisensutdanningen.
- Trenere skal gis tilgang til og benytte Treningsøkta.no der man finner et variert øvelsesutvalg for de ulike alderstrinn.
- Politiattest for alle trenere og ledere!

LAGSORGANISERING

- 5’er-fotball.
- Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Maks 1-2 innbyttere per lag. Lik spilletid.
- ”Topping” av lag skal ikke forekomme
- Egne jentelag i Dalførecupen om det er nok spillere

SERIE- OG CUPDELTAKELSE

- Cuper (se https://www.fotball.no/finn-klubbturneringer/) og den lokale serie arena for 8 – 10 åringene.
- Det anbefales deltakelse i 1 – 3 lokale cuper

4 ALDERSGRUPPE 11 - 12 ÅR / 7'ER & 9'ER FOTBALL: «Gullalderen» - ferdighetsutvikling

KARAKTERISTISKE TREKK

- 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. "Teknisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativiteten utvikles

MÅL / HVORDAN AKTIVITETEN SKAL SE UT

- Trening av teknikk og basisferdigheter
- Introduksjon til spilleforståelse / problemløsende øvelser
- Ulike spill-varianter - 5`er fotball prioriteres i tillegg til 7`er
- Stabiliserende styrketrening uten vekter i 12 års alderen
- Overtallsspill
- Hurtighetstrening
- Differensiering av spillere
- Trening med motstand
- Rullering av posisjoner

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Videreutvikling av basisferdighetene slik som under forrige årsgruppe
- Pasning i forhold til medspillers initiativ
- Opp - tilbake - gjennom/vri – kombinasjoner – når/hvor
- Veggspill når/hvor
- Vri spillet når/hvor
- Førsteforsvarerrollen

FORSLAG TIL AKTIVITETER: ULIKE SPILLFORMER

Firkant:
Firkant på 5 x 5 meter. En spiller i midten, og de andre fire på hver sin langside. Den som er i midten skal ta ballen, og de som er på siden skal holde den mellom seg.
Variasjon: spill med fem mot en, eller fem/seks mot to.

Spill og løp:
Alle spillerne i en sirkel, en ball på deling. Den som har ballen, spiller den til en på den andre siden av sirkelen og løper over for å ta denne spillerens plass.
Variasjon: Bruk to baller, tvungen en eller to touch, tvungen innside/utside/såle.

Pasning og medtak til siden:
To spillere, en ball. Spillerne står fem meter fra hverandre, en med ball. Den andre står rett bak et kjeglemål på 1-2 meter. Den som har ballen spiller ballen igjennom målet, og den som tar imot ballen tar den med til siden på første touch og spiller tilbake på utsiden av målet.
Variasjon: Medtak med innside, utside, bak hælen.

Spill i rekkefølge:
Alle spillerne får et nummer og oppholder seg i en stor firkant. Spiller 1 skal alltid spille til spiller 2 osv. Man kan lage flere lag som er på banen samtidig, slik at alle går på kryss og tvers av hverandre.
Variasjon: bruke to eller flere baller, tvungen en eller to touch.

Del opp i flere små grupper, for å unngå køståing og øke antall involveringer pr spiller.
Eksempler på øvelser finner du for eksempel på treningsøkta.no.

FORSLAG TIL AKTIVITETER: «Spille mot» ØVELSER

Score gjennom kjegler:
Sett opp en stor bane med mange forskjellige kjeglemål på kryss og tvers. Det scores ved å spille en pasning gjennom ett av kjeglemålene slik at en medspiller mottar den på motsatt side. Det laget som til enhver tid har ballen forsøker å score på de ulike målene. Her trener man orienteringsevnen og omstilling fra forsvar til angrep.

Spille med joker:
Organiser spillerne i to lag + en spiller som har egen farge. Denne spilleren spiller til enhver tid på det laget som har ballen. Med en spiller mer på laget blir det lettere å lykkes angrepsmessig.

Kjeglemål på hver side:
Sett opp en vanlig bane uten mål. Lag to kjeglemål på sidene på dødlinjene.
Det kan scores på begge målene. Her trener man angripere i å holde bredde og å vri spillet.

Frisoner:
Sett opp en vanlig bane, og marker et område på tvers midt på banen. Ingen spillere har lov til å gå over frisonen, unntatt en forsvarsspiller som spiller en pasning over frisonen. Da kan

denne bli med i angrep. Her trener man forsvarsspillere i å bli med i angrep, og alle trener på å holde sine posisjoner.

Føre over linja:
Sett opp en vanlig bane uten mål, gjerne bredere enn den er lang. Lagene scorer ved å føre ballen kontrollert over motstandernes dødlinje.

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 2-3 treninger pr uke sommer + 1 økt med egentrening
- 2-3 treninger pr uke vinter (en valgfri for 11 og 12 år) + 1 økt med egentrening

TRENERE OG TRENERUTDANNING

- To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per ca. 8-10 spillere) fra foreldregruppen har hoved- treneransvaret.
- NFF/Krets Trener I (C-kurs) bør ferdigstilles i løpet av disse årene.
- Trenere skal gis tilgang til og benytte Treningsøkta.no der man finner et variert øvelsesutvalg for de ulike alderstrinn.
- Politiattest for alle trenere og lagleder!

LAGSORGANISERING

- 7'er-fotball.
- Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Maks 2-3 innbyttere per lag. Lik spilletid.
- "Topping" av lag for å oppnå resultater skal ikke forekomme!
- Rene jentelag. Få jentespillere i en årsklasse, årsklasser kan slåes sammen, for eksempel 9-10 år, 11-12 år.
- Kamper kan gjennomføres etter jevnhetsprinsippet. Om laget leder mye, la de som er komme kortest i utviklingen spille mer eller at det andre laget får sette inn en ekstra spiller.

SERIE- OG CUPDELTAKELSE

- Cuper (se https://www.fotball.no/finn-klubbturneringer/) og den lokale serie arena for 11 – 12 åringene (tabeller føres ikke).

5 UTLÅN AV SPILLERE I BARNEFOTBALL (6 – 12 ÅR)

- Med utlån menes at en spiller lånes ut til å spille kamp på et eldre årstrinn enn hva spilleren opprinnelig spiller på, eller til et lag av motsatt kjønn.
- Alt utlån av spillere skal gå gjennom spillerens trener. Når utlånet er avklart skal spillerens foresatte forespørres, og man må forsikre seg om at spilleren har de rette forutsetningene for å spille kamp på et annet nivå. Ved gjentatt behov for utlån mellom lag skal det opprettes en rulleringsordning blant de spillerne som ønsker slik at ikke samme spiller benyttes hver gang. Trenerne fra de respektive lagene kan i samråd med foreldrene lage egne avtaler som forenkler denne prosessen, så lenge det er en rettferdig rullering mellom spillerne.
- Utlån av spillere skal i barnefotball ikke forekomme for å styrke det eldre laget på bekostning av lagets egne spillere. Utlån skal dermed forespørres kun ved sykdom, skader eller andre grunner til at flere spillere ikke kan delta på eget lags kamp.

Se forøvrig Sportsplanens del 4 om hospitering for å unngå sammenblanding mellom utlån og hospitering.

6 ALDERSGRUPPE 13 - 14 ÅR / 7'ER - 11'ER FOTBALL: Fortsatt spillerutvikling

KARAKTERISTISKE TREKK

Gutter

- Store forskjeller i fysisk- og mental utvikling.
- Spillerne har stor rettferdighetssans.
- 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.
- Variasjoner i prestasjonsevnen og humør.

Jenter

- Store forskjeller i fysisk- og mental utvikling.
- Jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening.
- Sosial tilhørighet er viktig.
- Spillerne har stor rettferdighetssans.
- Spillerne blir prestasjonsbevisste.
- Motorikken er i god utvikling. Mange kommer i puberteten.
- Holdninger blir lett skapt.
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling.

- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme.
- Kreativiteten er i god utvikling.
- Variasjoner i prestasjonsevnen og humør.

MÅL / HVORDAN AKTIVITETEN SKAL SE UT

- Fokus på teknikk og delferdigheter.
- Utvikling av taktiske ferdigheter.
- Fokus på skadeforebyggende arbeid i lagene gjennom
- Gode rutiner på oppvarming (kjernemuskler, nedjogg)
- Trene med god kvalitet
- Introduksjon av målsettingsarbeid (individuelle utviklingsmål / spillersamtaler)
- Utvikle tempo i spillet
- Nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Aktiv bruk av spill med motstand.
- Treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken.
- Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter.
- Spesifikk rolletrening.
- Differensiering i forhold til spillernes utvikling på deler av økten.
- Hurtighetstrening.
- Spille i forhold til medspillers initiativ.
- Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1.forsvarer.
- Samarbeide med andre idretter, slik at flest mulig blir med lengst mulig.

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Initiativ og bevegelse uten ball – foran og bak ballfører.
- Hurtig og presist pasningsspill.
- Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører (Hvor? Når? Hvordan?).
- Veggspill.
- Vri spillet.
- 1.forsvarerferdighet.
- Litt lagdelssamarbeid.
- Roller forståelse.

FORSLAG TIL AKTIVITETER

- Medtak i firkant
- 3 mot 3 mot 3
- Utfordre over og igjennom firkanter
- Medløp
- Førstetouch firkant
- 1 mot 1 med avslutning
- Spille i rekkefølge (spillerne nummereres)
- Retningsbestemt mottak/medtak
- Utfordre med overlapp

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 2-4 treninger pr. uke sommer + egentrening og hospitering.
- 2-4 treninger pr uke vinter + egentrening og hospitering.

Treningsmengde er her å anse som et foreslått utgangspunkt. Det er viktig at treningsmengde i ungdomsfotballen besluttes i dialog med spillerne. Det skal legges opp til at spillerne får aktiv medbestemmelse, og aktiviteten bør legges opp slik at det er muligheter for differensiert treningsmengde ut i fra spillernes ønsker og ambisjoner.

TRENERE OG TRENERUTDANNING

- Minimum èn skolert UEFA C.
- NFF/Krets Trener II, vurderes i løpet av disse årene.
- Trenere skal gis tilgang til og benytte Treningsøkta.no der man finner et variert øvelsesutvalg for de ulike alderstrinn.
- Pålegg om politiattest for alle trenere!

LAGSORGANISERING

- 7'er-fotball og 9*er og 11'er-fotball (14-åringene).
- Spiller-tid i kamp skal tilstrebes å fordeles likt mellom spillerne, og da med utgangspunkt i at spillerne skal få utfordringer som er tilpasset eget ferdighetsnivå. Det betyr at spiller-tiden kan bli ulik i en isolert kamp, fordi det kan være nødvendig for å oppnå jevnbyrdighet i kampen. Men over tid skal fordeling av spilletid være tilnærmet lik.
- Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.
- Ved hospitering er det viktig å påse at belastningen ikke blir for høy for enkeltspillere, gjennom at de benyttes i kamp for flere lag og dermed spiller for mange kamper pr uke. 1 maks 2 kamper pr uke bør være tommelfingerregelen.
- Spillersamtaler minimum 1 gang per år hvor enkelt spiller setter opp sine utviklingsmål i samarbeid med trener.

Lagene skal utarbeide gode mikro/makroplaner, periodeplan, hospiteringsplan for å ha best mulig forutsigbar trening og kamphverdag for spillerne.

SERIE- OG CUPDELTAKELSE

- Kretsen har divisjoner både for 7'er (13 år) og 11'er (14 år). Tabeller føres. Kamp om KM-titler på høsten.
- Deltagelsen på ulike cuper skal være en sosial happening. På en slik cup er det et krav at spilletid fordeles tilnærmet likt, og resultatambisjoner skal

ikke være styrende for bruk av spillere i cupen.
- Anbefaler deltakelse i innendørscup(er) om vinteren.
- Cuper: se https://www.fotball.no/finn-klubbturneringer/

7 ALDERSGRUPPE 15 - 16 ÅR / 11'ER FOTBALL: Fortsatt spillerutvikling

KARAKTERISTISKE TREKK

Gutter

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

Jenter

- Vekstperiode.
- Sterke sosiale behov.
- Utvikler større muskulatur enn jentene.
- Kreativiteten i sterk utvikling.
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling.
- Variabel opptreden; puberteten, usikker.
- Sterk vekst av kretsløpsorganene.
- Ikke alltid at mental og fysisk utvikling harmonerer.

MÅL / HVORDAN AKTIVITETEN SKAL SE UT

- Fokus på skadeforebyggende arbeid i lagene gjennom gode rutiner på oppvarmingen med hovedfokus på kjernemuskler, ned jogg og uttøying
- Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Taktiske økter inkluderes i treningen.
- Fokus på restitusjon og kosthold fra 15-16 årsalderen. (individuelle utviklingsmål/spillersamtaler).
- Tilstrebes med bruk av treningsdagbok.
- Spesifikk rolletrening.
- Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk. Innøving av riktig teknikk med lette vekter.
- Hurtighetstrening.
- Styrke- og hurtighetstester.

- Treningsbaserte spillermøter.
- Videreutvikle hurtig pasningsspill (se forrige aldersgruppe).
- Når kontre, når holde ballen i laget i påvente av initiativ foran ballfører.
- Enda Større grad av lagsamhandling og rollefordeling.
- Videreutvikle 1F/2F og 1A/2A, ferdighet og lag.

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Videreutvikle og perfeksjonere punktene under forrige aldersgruppe.
- Individuell rolleutvikling.
- Mental trening.

FORSLAG TIL AKTIVITETER

- Medtak i firkant
- 3 mot 3 mot 3 (3 LAG)
- Utfordre over og igjennom firkanter
- Medløpsøvelser
- Førstetouch firkant
- 1 mot 1 med avslutning
- Spille i rekkefølge (spillerne nummereres)
- Retningsbestemt mottak/medtak
- Kroppsposisjon før mottak
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Utfordre med overlapp

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 2-4 treninger pr. uke sommer + egentrening og hospitering.
- 2-4 treninger pr uke vinter + egentrening og hospitering.

Treningsmengde er her å anse som et foreslått utgangspunkt. Det er viktig at treningsmengde i ungdomsfotballen besluttes i dialog med spillerne. Det skal legges opp til at spillerne får aktiv medbestemmelse, og aktiviteten bør legges opp slik at det er muligheter for differensiert treningsmengde ut i fra spillernes ønsker og ambisjoner.

TRENERE OG TRENERUTDANNING

- Det skal være minimum 2 skolerte (minimum NFF C-lisens) og det er ønskelig at hovedtrener har tatt UEFA B lisens.
- Rollene skal være tydelige – endelige avgjørelser med tanke på laguttak og hospitering skal avgjøres av hovedtrener (e).
- NFF/Krets UEFA B vurderes i løpet av disse årene for flere av trenerne
- Keepertrenere med minimum UEFA C keeperutdanning.
- Minimum en trener med spillerutviklerkurs.

- Trenersamarbeid sammen med trenere for junior og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen.
- Trenere skal gis tilgang til og benytte Treningsøkta.no der man finner et variert øvelsesutvalg for de ulike alderstrinn.
- Politiattest for alle trenere!

LAGSORGANISERING

- Når det gjelder fordeling av spiller-tid så skal man tilstrebe at spillerne får delta på arenaer som er tilpasset eget ferdighetsnivå, der mulighetene for å lykkes er god. Trenerne skal også på dette nivået tilstrebe å fordele spilletiden, men man har her litt større frihet til å tilpasse spilletid for å oppnå jevnbyrdighet i kampene. Topping av lag gjennom hele kampen utelukkende med mål om å vinne er ikke ønskelig, spilletid skal fordeles. Når det er sagt, så går man alltid på banen i en kamp med mål om å vinne og det skal fortsatt være fokus, men det skal ikke overstyre fordeling av spilletid. Alle spillere som er tatt ut til kamp SKAL spille i løpet av kampen, og da en halv omgang som minimum.
- Det skal være et samlet trenerteam som lager og gjennomfører en felles plan mht. treningsmengde/treningsinnhold/kamphverdag. Trenerne kan internt fordele kampansvar.
- Spillersamtaler minimum en gang per år hvor enkelt spiller setter opp sine utviklingsmål i samarbeid med trenere.

Lagene skal utarbeide gode mikro/makroplaner, periodeplan, hospiteringsplan for å ha best mulig forutsigbar trening og kamphverdag for spillerne.

SERIE- OG CUPDETAKELSE

(mangler)

SPORTSLIGE MÅLSETNINGER

- Legges inn i et vedlegg til Sportsplanen

8 ALDERSGRUPPE 17 - 19 ÅR / 11'ER FOTBALL

KARAKTERISTISKE TREKK

Gutter og jenter

- Stadig i vekst.
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendige.
- Økt frafall, andre interesser overtar.
- Behov for tilrettelegging i forhold til skolegang/studier.

- Forskjellene på hvem som vil mest øker.

MÅL / HVORDAN AKTIVITETEN SKAL SE UT

- Fokus på skadeforebyggende arbeid i lagene gjennom gode rutiner på oppvarmingen med hovedfokus på kjernemuskler, nedjogg.
- Vektlegge høyt tempo i spillet og krav til nøyaktighet/ tilstedeværelse mentalt/fysisk på trening og kamp
- Presisjon i pasning og mottak - utvikling – tving opp høyt tempo.
- Taktiske økter inkluderes i treningen.
- Individuell og kollektiv forståelse
- Fokus på restitusjon og kosthold - opplæring på dette
- Videreføre målsettingsarbeid.
- Spesifikk rolletrening.
- Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk. Innøving av riktig teknikk med lette vekter.
- Hurtighetstrening, spensttrening og utholdenhetstrening
- Fysiske tester.
- Hurtig pasningsspill
- Større grad av lagsamhandling og rollefordeling
- Videreutvikle 1F/2F og 1A/2A ferdigheter
- God rolleforståelse, både individuelt og kollektivt
- Videreutvikle forståelse av riktig styrke-trening, gjennomføring og anatomisk

Forskjellene på hvem som vil mest øker

FORSLAG TIL AKTIVITETER

- Motsatte bevegelser
- 3 mot 3 mot 3 (3 LAG)
- Utfordre over og igjennom firkanter
- Medløpsøvelser
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Førstetouch firkant
- 1 mot 1 med avslutning
- Spille i rekkefølge (spillerne nummereres)
- Retningsbestemt mottak/medtak
  - Kroppsposisjon før mottak

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 2-4 treninger pr. uke sommer + egentrening og hospitering.
- 2-4 treninger pr uke vinter + egentrening og hospitering.

Treningsmengde er her å anse som et foreslått utgangspunkt. Det er viktig at treningsmengde i ungdomsfotballen besluttes i dialog med spillerne. Det skal legges opp til

at spillerne får aktiv medbestemmelse, og aktiviteten bør legges opp slik at det er muligheter for differensiert treningsmengde ut i fra spillernes ønsker og ambisjoner.

TRENERE OG TRENERUTDANNING

- Det skal være minimum 1 skolert (minimum UEFA B, erfaring kan vurderes) hovedtrener.
- Foreldretrenerne bør ikke være hovedansvarlig, men kan det kan suppleres med foreldretrenere som "assistenter".
- Keepertrener med minimum UEFA C keeperutdanning.
- Minimum en trener med spillerutviklerkurs.
- Rollene skal være tydelige – endelige avgjørelser med tanke på laguttak og hospitering skal avgjøres av hovedtrener (e), evt. samråd med SU
- Trenersamarbeid sammen med trenere for gutter 16, junior og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen.
- Trenere skal gis tilgang til og benytte Treningsøkta.no der man finner et variert øvelsesutvalg for de ulike alderstrinn
- Politiattest for alle trenere!

LAGSORGANISERING

- Divisjonsspill og inndeling i 1.lag og evt. 2.lag (med hospitering imellom tilstrebes.)
- På dette alderstrinnet er vi inne i konkurransealderen og fordeling av spilletid styres i større grad av ferdigheter og prestasjoner. Det betyr ikke at man er fritatt fra å ha fokus på fordeling av spilletid, for man har fortsatt ansvar for å bidra til at flest mulig deltar lengst mulig.
- Ved to lag i seriespill anbefales det en mer sosial profil på 2. laget, der fordeling av spilletid står mer i fokus. På 1. laget må det forventes en større grad av konkurranse spillerne imellom, der de beste vil spille mest.
- Hospiteringsordning mellom G19/A lag og G16/G19 organiseres mellom lagenes trenere.
- Det skal være et samlet trenerteam som lager og gjennomfører en felles plan med tanke på treningsmengde/treningsinnhold/kamphverdag. Trenerne kan internt fordele kampansvar

SERIE- OG CUPDETAKELSE

- Kretsen har divisjoner (0-3 divisjon).
- Trenerteam avgjør hvilke cuper G-19 ønsker å delta på – samråd med spillerne
- Klubben ønsker at øvrige spillere deltar på minimum 1 cup i kalenderåret
  - Klubben ønsker at minimum 1 cup skal være en cup med sosialt preg og "lagbygging" hvor gruppa skal delta uten spissing.

9 SENIOR – HERRER/DAMER OG OLDBOYS/VETERAN

Vi henviser til «retningslinjer for spillet i RASK» i Sportsplanens del 4.

Klubben vil ikke legge for sterke føringer på utforming av trenings- og kampopplegg for seniorlagene, hvis ansvar ligger hos hovedtrener og trenerteam, men måten å spille på gjelder også for klubbens voksne lag.

SPORTSLIGE MÅLSETNINGER

- Legges inn i et vedlegg til Sportsplanen