

Trenerguide

Spillere 11-12 år



Sportsplan
pedagogisk filmlærning



Innhold

Fotballfaglig utgangspunkt

Vinnermentalitet

Ferdighetsrepertoar

Fotballfysiologi

Trenerteamets utfordring og ansvar

Eksempler på treningsuker

Retningslinjer for spill på trening og kamp

Retningslinjer for differensiering

Fotballsparkere kjennetegnes ved mangelfulle taktiske og tekniske egenskaper som muliggjør konstruktive, kreative, og utviklende handlingsvalg. Valget blir da altfor ofte "blinde" spark uten en klar intensjon.

Fotballspillere har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg til beste for eget lag når de spiller. Spillerne beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å skape rom for seg selv og hverandre. Bevegelsen gir ballfører flere alternative handlingsvalg. Som ballførere har fotballspillere individuelle ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre den ønskede teknikken som kreves for det beste valget med kvalitet og presisjon. Fotballspillere har mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. Kort sagt gode spillere som spiller med hverandre og som har selvtillitt og mentalitet til å tørre.



Som trener for aldersgruppen 11-12 år er du en svært viktig ressursperson for klubben. Trenerguiden er et tilleggsdokument til sportsplanen. Trenerguiden gir en kortfattet beskrivelse av det fotballfaglige utgangspunktet som ligger til grunn for innholdet i sportsplanen. Videre gir den korte men konkrete eksempler på hvordan du som trener kan planlegge aktivitet for aldersgruppen 11-12 år med sikte mot å bidra til positiv utvikling av spillernes mentalitet, fotballferdigheter og fysiologiske ressurser. Tre viktige elementer du som trener må jobbe parallelt med for at spillerne skal komme ett steg nærmere en utnyttelse av sitt eget potensial som fotballspiller.



FOTBALLFAGLIG UTGANGSPUNKT

Hva kjennetegner de beste spillerne?

MENTALITET

Stort engasjement
Presterer ofte på beste nivå
Har "vinderskalle"

FYSIOLOGISKE RESSURSER

Atlet med fysiologisk
spisskompetanse ut fra sine
genetiske forutsetninger



HANDLINGSVALG

Er i forkant
Ser alltid ut til å ha god tid
Tar hurtig de riktige valgene
Genialt – men ofte enkelt

TEKNISK REPERTOAR

Bredt repertoar
Spisskompetanse ut fra rolle
Høy treffprosent

**STOR HANDLINGS-
FLEKSIBILITET I
SPILLSITUASJONEN**

Trenere for aldersgruppen 11 – 12 år må jobbe bevisst med å utvikle spillernes vinnermentalitet

VINNER MENTALITET

Evne til å gjenskape prestasjoner på sitt høyeste nivå og samtidig være utviklingsorientert



For aldersgruppen 11-12 år bør trenerens arbeid med å utvikle spillernes vinnermentalitet ligge på et grunnleggende nivå. Fokus i denne aldersklassen bør være rettet mot å stimulere spillernes lidenskap for fotball, selvtillit og holdninger. Dette vil gi spillerne et godt utgangspunkt for å kunne jobbe med eget utviklingsfokus i senere aldersklasser. Møt forberedt på trening med hensyn til hva du ønsker å få fram og hvordan du skal ordlegge deg. Sørg for god struktur og disiplinert gjennomføring av treningsøktene. Still tydelige krav til adferd og jobb samtidig med å holde et godt humør på trening. Gjenta ofte oppfordringer til spillerne om å holde på mye med ball også utenom fellestreningene. Gi spillerne positive mestringsopplevelser og samtidig små men overkommelige utfordringer gjennom valg av aktivitetsform og øvelser som passer nivået til gruppen. Vær tydelig på adferdskrav og gi spillerne positive tilbakemeldinger når disse følges opp.

Trenere for aldersgruppen 11 – 12 år må jobbe bevisst med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar

FERDIGHETS REPERTOAR

som tilfredstiller morgendagens krav og som gir forutsetninger for videre utvikling



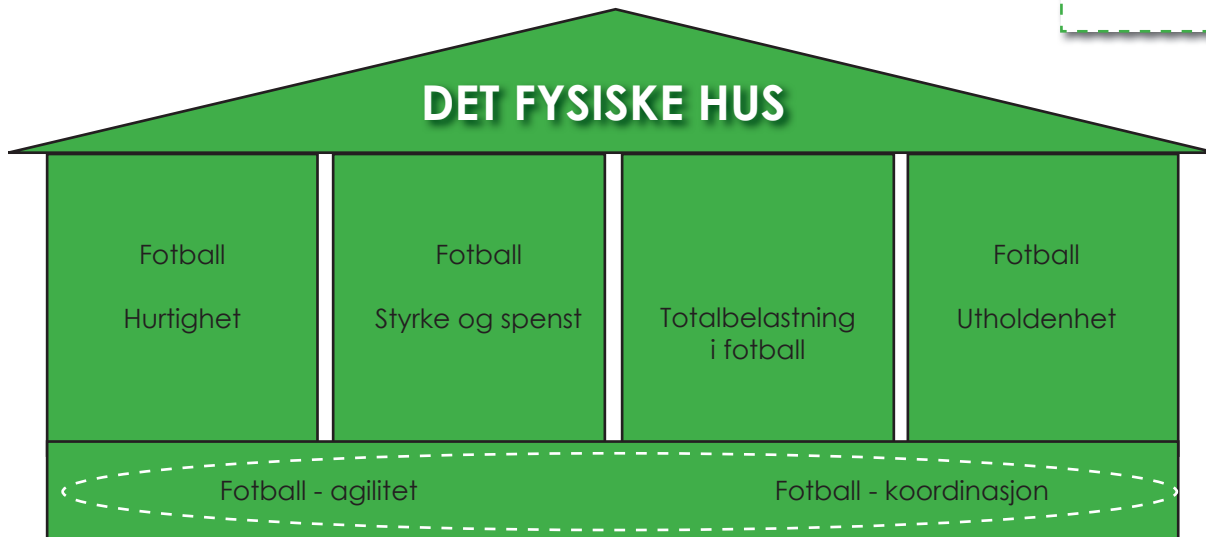
For aldersgruppen 11-12 år bør treneren arbeide målrettet og systematisk med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar. En årsplan med tilhørende periodeplaner hvor man sikrer at spillerne får god skoleing i de grunnleggende ferdighetene og mulighet til å øve disse i fornuftige spillvarianter er å foretrekke. Et minstekrav er å sørge for nok aktivitet med ball på fellestreningene og samtidig stimulere til mer egenaktivitet. Bruk tid under første halvdel av øktene til å gjennomføre øvelser som stimulerer øye-fot koordinasjonen. Ferdigheter i kategoriene føring av ball, 1.touch/medtak og pasninger er grunnleggende. Øvelser med en eller flere av disse ferdighetene bør alltid være med på samtlige treninger. Fokuser på betydningen av konsentrasjon under treningen. Jobb med få og enkle instruksjonsmomenter og vis gode øvingsbilder på hver øvelse. Å bruke ferdighetsrepertoaret relasjonelt trenes best i spill. Gi mye positiv feedback når spillerne lykkes.

Trenere for aldersgruppen
11 – 12 år må jobbe bevisst
med å utvikle spillernes
fotballfysiologi

ATLET UT FRA GENETISKE FORUTSETNINGER



som tilfredsstillter morgen-
dagens krav og som har
forutsetninger for videre
utvikling



For aldersgruppen 11-12 år bør trenerens arbeid med å utvikle spillernes fotballfysiologi ligge på et grunnleggende nivå. Spillerne har ulike genetiske forutsetninger med tanke på å utvikle de fysiologiske ressursene sine. Fokus for det fysiologiske arbeidet i denne aldersklassen bør rettes mot å stimulere spillernes fotballagilitet og fotballkoordinasjon. Fotballagilitet er raske, kvikke og smidige bevegelser med og uten ball. Denne kan trenes ved å inkludere øvelser som stiller krav til raske retningsforandringer. Bruk oppvarmingsdelen av en eller to økter i uka til dette. Øvelser i stige og øvelser med små korte spurter med retningsforandringer er nyttige. Sistnevnte kan gjennomføres både med og uten ball. Fotballkoordinasjon trenes ved å inkludere øvelser som stimulerer balanse, rytme og øye-fot koordinative ferdigheter. Litt avanserte kjegleløyper og øvelser hvor ballen må kontrolleres fra eller spilles mens den er i luften er enkle men svært nyttige virkemidler. Utvikling av fysiologiske ressurser krever kontinuerlig arbeid og tålmodighet over tid. Å utfordre spillerne i aldersgruppen 11 – 12 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon er et godt utgangspunkt for det fysiologiske arbeidet som naturlig intensiveres i senere aldersklasser.

TRENERTEAMETS UTFORDRING OG ANSVAR

VINNERMENTALITET

- Tydeliggjøre krav til adferd på trening
- Jobbe med disiplin og gruppedynamikk
- Stimulere spillerne til mye egenaktivitet
- Gi gode og konkrete tips til egenaktivitet
- Gi fortjent ros når spillere viser framgang
- Gi positive tilbakemeldinger under økta
- Skape positive mestringsopplevelser

FOTBALLFERDIGHET

- Tilrettelegge for treninger med mye ballkontakt
- Ofte benytte øvelser hvor ferdighetene føring /1.touch/medtak /pasninger trenes
- Stille krav til kvalitet på ferdighetsøvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet på små flater med mye ballkontakt pr spiller
- Utvikle laget først og fremst gjennom utvikling av ferdigheter og relasjoner

FOTBALLFYSIOLOGI

Fotball - Koordinasjon
Fotball - Agilitet

Øvelser på fellesøker

Fotball – Hurtighet
Fotball – Utholdenhet
Fotball –Styrke & Spenst

Elementær påvirkning gjennom spill

FAKTA

KONSEKVENNS FOR TRENER

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Gunstig alder for påvirkning av holdninger• Er lette å lede og påvirke | → | <ul style="list-style-type: none">• Lag adferdsregler, still krav og følg opp |
| <ul style="list-style-type: none">• Opptatt av regler og rettferdighet | → | <ul style="list-style-type: none">• Retningslinjer MÅ brukes likt ovenfor alle |
| <ul style="list-style-type: none">• Jevn og harmonisk vekst• God utvikling av finmotorikken | → | <ul style="list-style-type: none">• Tren mye med ball |
| <ul style="list-style-type: none">• Lærevilligheten øker• Kan ta enkel verbal instruksjon | → | <ul style="list-style-type: none">• Forklar kort HENSIKTEN med treningen• Vis fortsatt gode øvingsbilder ved nye øvelser |
| <ul style="list-style-type: none">• Noen spillere utvikler selvkritikk | → | <ul style="list-style-type: none">• Gi mye positiv feedback |

MÅL FOR TRENING SARBEIDET MED ALDERSGRUPPEN

- Skape trygghet og fortsatt sosialisering for spillerne
- Skape faste rammer for gjennomføringen av treningsøkta
- Skape elementære samværsregler – Høflighet / Disiplin
- Gjenta ofte AT DU MÅ TRENE MYE for å bli en god fotballspiller og vær tydelig når det gjelder krav til GOD KONSENTASJON og INNSATS på trening
- Skape et bevisst forhold til egentrening ved å gi spillerne eksempler på god egenaktivitet - Gjenta ofte oppfordringer om daglig bruk av ballen utenom treningene

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

4 treninger pluss kamp – Fokus på helhet innenfor områdene vinnermentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi
 PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Trening	Fri	Trening
Fotball	Fotball og Fysisk program			Fotball		Fysisk program og Fotball
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Pasningsøvelser Øvelser 12-15 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying	Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon Spill 3vs3 / 4vs4 Avslutningstrening Nedvarming Uttøying		Oppvarming Kamp Nedvarming	Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Pasningsøvelser Øvelser 12-15 min Firkantspill Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøying		Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon Spill 4vs4 / 5vs5 / 6vs6 Avslutningstrening Nedvarming Uttøying
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i spill Aktiv coaching Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Ha klare momenter å fokusere på under spillet Avslutter samlet		Treneren Møter forberedt Fokuserer på momenter man har øvd på og snakket om på treningene Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Gi en kort kommentar om kampen. Trekk fram noe positivt. Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback under spill Oppfordrer til å trene egentrening lørdag Avslutter samlet		Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Ha klare momenter å fokusere på under spillet Avslutter samlet

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

3 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / pasningsspill samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Trening	Fri	Fri
Fotball	Fotball og Fysisk program			Fotball og Fysisk program		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Pasningsøvelser Øvelser 15 -20 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøyning	Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Pasningsøvelser Øvelser 20 min Bokspill i overtall Spill 4vs4 / 5vs5 / 6vs6 Nedvarming Uttøyning		Oppvarming Kamp Nedvarming Uttøyning	Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon Pasningsøvelser Øvelser 15 -20 min Firkantspill Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøyning		
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger i spill Aktiv coaching på pasningsvalg Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger i spill Aktiv coaching på pasningsvalg Avslutter samlet og oppfordrer til å trene egen trening onsdag (pasninger)		Treneren Møter forberedt Fokuserer på bevegelse og nøyaktighet for å skape et godt pasningsspill Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Gi en kort kommentar om kampen. Trekk fram noe positivt. Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback under spill Oppfordrer til å trene egen trening lørdag Avslutter samlet		

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / 1.forsvarer samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Fri	Fri	Fri
Fotball og Fysisk program	Fotball					
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet 1.F øvelse 1vs1 10-12 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøying	Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon 1.F øvelse 1vs1 10-12 min 2vs2 i 10-12 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøying		Oppvarming Kamp Nedvarming			
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill Aktiv coaching på å komme tidlig i press Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill Aktiv coaching på å komme tidlig i press Avslutter samlet og oppfordrer til å trene egentrening onsdag		Treneren Møter forberedt Fokuserer på å komme tidlig i press Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode prestasjoner under kampen Oppfordrer til å trene egentrening i helgen Avslutter samlet			



RETNINGSLINJER FOR SPILL PÅ TRENING OG KAMP • 11-12 ÅR

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Keeper skal oftest kaste ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Bredde i angrep (Når eget lag har ballen)
- Snu spillet (Når eget lag har ballen)
- Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar)
- Dybde i angrep (Støtte til ballfører)
- La motstanderens keeper sette i gang spillet. (Trekk spillerne litt ned før man presser)
- Ansvar som 1.F (Nærmeste man i press)

I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. De enkle retningslinjene over bør benyttes. Spillere bør oppfordres og lære seg å invitere til spill, ønske å ha ballen og tørre å bruke den. Spillerne denne aldersgruppen bør få en klar forståelse av prinsippet BEVEGELSE, gjennom å lære seg å jobbe begge veier når de spiller kamp. I tillegg bør de få en forståelse av prinsippet BREDDE I ANGREP, ved å bli oppfordret til å forsøke å starte spillet bakfra hos brede sidebacker, samt bli oppfordret til å brette ut spillet på motstanderens halvdel. Prinsippet DYBDE i angrep introduseres gjennom "Støtte".

ENKLE INSTRUKSJONER SOM KAN BENYTES

- "Kast ballen til en av backene" og "Sett i gang kort"
- "Tørr å spille bakfra", "Inviter" og "Vil ha ballen i beina"
- "Backer bredt når keeper har ballen", • "Rundt på kanten og spill inn foran mål" og "Tørr å drible ytterste mann og så spill ballen"
- "Tørr og spille med hverandre", "Kom i støtte", "Snu spillet"
- TIL MIDTBANESPILLERE: "Se etter løsninger på motsatt side"
- OFFENSIVT: "Vis oss", "Vil ha ballen i beina" og "Vær med framover"
- DEFENSIVT: "Vær med i forsvar", "Kom på rett side før vi starter å presse" og "Nærmeste spiller inn i press".



RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING • 11-12 ÅR

Differensiering er forskjellsbehandling av spillerne i positiv forstand.

I praksis innebærer differensiering å tilpasse aktiviteten med utgangspunkt i enkeltspillernes ferdighetsmessige ståsted.

Hensikten med differensiering er å gi alle spillerne både utfordringer og mestringsopplevelser på fotballtreningene.

Differensiering kan gjennomføres på tre ulike måter:

1. Differensiering gjennom tilpasninger i TRENINGSØKTA
2. Differensiering gjennom TILPASSET KAMPARENA
3. Differensiering gjennom HOSPITERING

For aldersgruppen 9-10 år skal nr 1 benyttes. Nr 2 kan benyttes. Nr 3 Hospitering benyttes ikke i denne aldersgruppen.

2 EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING I ØKTA

BENKEFOTBALL :

Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 2 (6 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Lag 2 lag av 3 fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på treningene.

PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.

PASNINGSTRENING

Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 3 (4 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Organiser 2 pasningsøvelser. En lett og en vanskeligere.

Alle gruppene er en gang innom den vanskelige øvelsen, men gruppen med de beste spillerne er her lengre enn de andre.

TILPASSET KAMPARENA

MELD OPP ETT LAG

Meld på 2 lag i cuper og serie

Ett lag spiller en årsklasse opp - Ett lag spiller i egen årsklasse

De beste spillerne spiller oftest en klasse opp, mens de nest beste oftest spiller i egen årsklasse.

Total spilletid gjennom sesongen skal være tilnærmet lik for alle.



RETNINGSLINJER FOR TRENERE/LEDERE

Som trener og leder i barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Bodø/Glimt. Alle som innehar disse rollene i klubben har et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen.

1. Alle spillerne er like mye verdt.
2. Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang.
3. Vis respekt for klubbens retningslinjer
4. Tilrettelegg for et trygt miljø
5. Hils alltid på motstandrens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
6. Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
7. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god.
8. Respekter alltid avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
9. Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
10. Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.





RETNINGSLINJER FOR SPILLERE

1. Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater.
2. Unngå stygt spill og filming.
3. Skap trygghet og god lagånd på banen.
4. Å trene og spille kamper med godt humør.
5. Å behandle motstanderne med respekt.
6. Å hjelpe skadet spiller uansett lag.
7. Å takke motstanderen etter kampen.
8. Å ikke kjeffe på andre spillere eller dommeren.



RETNINGSLINJER FOR FORELDRE

Som foreldre på Bodø/Glimt lag har vi et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen og etterfølge **FORELDREVETTREGLENE** fra NFF.



Trenerguide

utarbeidet av Øyvind S. L. Iversen og Ørjan Berg