

Trenerguide

Spillere 13-14 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

Retningslinjer for hospitering

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 13-14 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 13-14 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 13 – 14 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 13-14 år kan treneren ta i bruk verktøy som: beskrivelser av arbeidskrav, tester og kapasitetsprofiler i arbeidet med å utvikle en god vinnermentalitet hos spillerne. Det viktigste verktøyet er likevel å ha et bevisst forhold til hvordan man kommuniserer konstruktivt og positivt rundt spillernes egen bevissthet om tanker og adferd som er bestemmende for mentaliteten. 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 og legg vekt på betydningen av kvalitet for å oppnå framgang. Bidra til å gi spillerne positive mestringsopplevelser og samtidig utfordringer gjennom valg av aktivitetsform og øvelser som passer nivået til gruppen. Vær tydelig på krav og gi spillerne positive tilbakemeldinger når disse følges opp. Gi spillerne klare individuelle utviklingsmål og gi konkret feedback på disse.

Trenere for aldersgruppen 13 – 14 år må jobbe bevisst med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar

FERDIGHETS REPERTOAR

som tilfredstiller morgendagens krav og som gir forutsetninger for videre utvikling



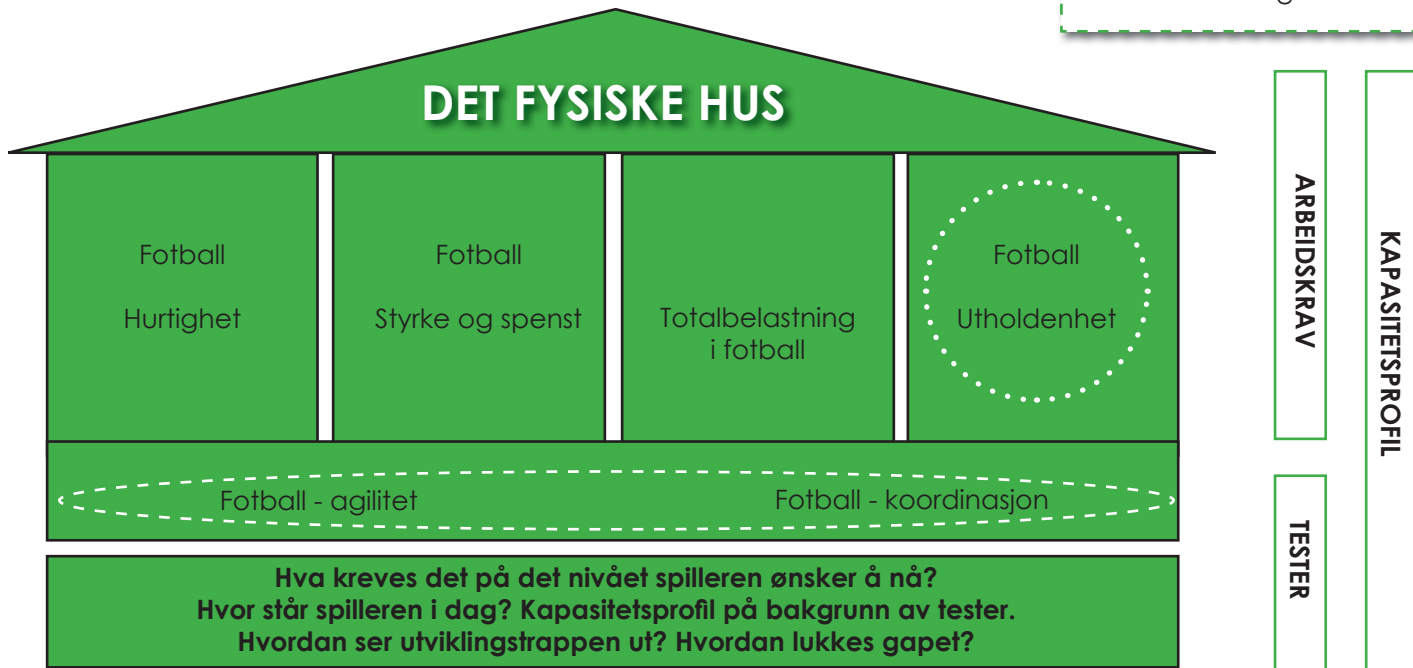
For aldersgruppen 13-14 år kan treneren ta i bruk verktøy som: beskrivelser av arbeidskrav, tester og kapasitetsprofiler i arbeidet med å utvikle spillernes fotballferdigheter. Et grunnleggende minstekrav er å sørge for nok aktivitet med ball på fellestreningene og samtidig stimulere til mer egenaktivitet. 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. Fokuser på betydningen av kvalitet under treningen. Å bruke ferdighetsrepertoaret relasjonelt trenes best i ulike spillvarianter. Spill minimum 40 minutter på de aller fleste treningene og vær bevisst på hvilke momenter og retningslinjer for spillet du ønsker å forsterke gjennom coachingen. Sørg for å trene og gi tilbakemeldinger på ferdighetsmomenter som du ønsker å se igjen i kampene.

Trenere for aldersgruppen
13 – 14 år må jobbe bevisst
med å utvikle spillernes
fotballfysiologi

ATLET UT FRA GENETISKE FORUTSETNINGER



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



For aldersgruppen 13-14 år kan treneren ta i bruk verktøy som: beskrivelser av arbeidskrav, tester og kapasitetsprofiler i arbeidet med å utvikle spillernes fotballfysiologi. Spillerne har ulike genetiske forutsetninger med tanke på å utvikle de fysiologiske ressursene sine. Bruk oppvarmingsdelen og avslutningsdelen av noen treningsøkter i uka til dette. Velg øvelser som stiller krav til raske retningsforandringer, små korte spurter i tillegg til balløvelser som stimulerer balanse, rytme og koordinasjon for å trene fotballagilitet og fotballkoordinasjon. Gi spillerne treningsprogram for spenst/styrke, hurtighet og/eller utholdenhet avhengig av fysiologisk utvikling og behov. Bruk øvelser fra øvelsesbanken og sett disse inn i en fornuftig sammenheng med resten av treningsplanen. Utvikling av fysiologiske ressurser krever kontinuerlig arbeid og tålmodighet over tid. Bruk tester for å illustrere framgang på fysiologiske parametere.

TRENERTEAMETS UTFORDRING OG ANSVAR

VINNERMENTALITET

- Tydeliggjøre krav og krav til kvalitet
- Hjelp spillerne til å forstå eget ståsted
- Utarbeide individuelle utviklingsmål
- Utfordre på egen-evaluering
- Gi positive tilbakemeldinger
- Jobbe med verdier og gruppedynamikk
- Skape positive mestringsopplevelser

FOTBALLFERDIGHET

- Tilrettelegge for treninger med mye ballkontakt
- Organisere treninger hvor spillerne øver ferdighetene under kamplike betingelser
- Stille krav til kvalitet på ferdighetsøvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet med fokus på spillprinsipper og relasjoner
- Utvikle laget først og fremst gjennom utvikling av ferdigheter og relasjoner

FOTBALLFYSIOLOGI

Fotball - Koordinasjon
Fotball - Agilitet
Fotball - Hurtighet

Program på fellesøker

Fotball - Utholdenhet
Fotball - styrke og spenst

Delvis program på fellesøker

Betydelig individuell tilpasning / egne øker

FAKTA

KONSEKVENNS FOR TRENER

<ul style="list-style-type: none">• Holdninger skapes ENKELT ved god påvirkning	→	<ul style="list-style-type: none">• Lag felles retningslinjer, still krav og følg opp
<ul style="list-style-type: none">• Store ulikheter i mental/fysiologisk modenhet• Ekstrem vekstperiode for mange spillere	→	<ul style="list-style-type: none">• Ta hensyn ved sammensetting av grupper/lag
<ul style="list-style-type: none">• Motorikken er fortsatt i fin utvikling		<ul style="list-style-type: none">• Tren mye med ball
<ul style="list-style-type: none">• Konsentrasjonsevnen øker hos spillerne• Lærevilligheten er god og ærgjerrigheten høy• Spillerne forstår verbal instruksjon	→	<ul style="list-style-type: none">• Forklar HENSIKTEN med treningen
<ul style="list-style-type: none">• Spillernes prestasjonsbevissthet utvikles• Noen spillere utvikler selvkritikk	→	<ul style="list-style-type: none">• Gi mye KONKRET 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 trening blant spillerne ved å gi dem klare utviklingsmål

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

5 treninger pluss kamp – Fokus på helhet innenfor områdene vinnermentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Trening	Kamp	Trening	Fri	Trening
Fotball og Fysisk program	Fotball og Fysisk program	Fotball		Restitusjon, Fotballferdighet og Fysisk program		Fysisk program og Fotball
Oppvarming Uten ball 10 min Med ball 10 min Pasningsøvelser Øvelser 10-12 min Spill 4vs4 m vegger Styrketrening Styrkesirkel	Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon Spill 7vs7 / 8vs8 Avslutningstrening Nedvarming	Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon Pasningsøvelser Øvelser 10-12 min Spill 6vs6 / 7vs7 Avslutningstrening Nedvarming	Oppvarming Kamp Nedvarming	Oppvarming Jogg rolig 20 min Fotballferdighet 30 min Basisøvelser Firkantspill Fotballtennis Touchbox Styrketrening Liten styrkesirkel Forebyggende Nedvarming		Oppvarming Uten ball 10 min Aerob trening Ball løype Spill 6vs6 / 7vs7 / 8vs8 Nedvarming
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 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 Gir tilbakemelding på gjennomføringen av kampen i forhold til fokus man hadde i forkant av kampen, samt evt også andre tilbakemeldinger. Oppfordrer til å trene egentrening lørdag Avslutter samlet		Treneren Møter forberedt Har fokus på god innsats under den aerobe delen av treningen Coacher på bevegelse uten ball og balltempo i spill Avslutter samlet

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

4 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / pasningsspill samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Trening	Fri	Trening
Fotball og Fysisk program	Fotball og Fysisk program			Restitusjon, Fotballferdighet og Fysisk program		Fotball
Oppvarming Uten ball 10 min Med ball 10 min Pasningsøvelser Øvelser 10-12 min Spill 4vs4 m vegger Styrketrening Styrkesirkel Nedvarming	Oppvarming Uten ball 10 min Pasningsøvelser Øvelser 10-12 min Bokspill i overtall Spill 8vs6 / 7vs5 / 5vs3 Nedvarming		Oppvarming Kamp Nedvarming	Oppvarming Jogg rolig 20 min Fotballferdighet Firkantspill Styrketrening Styrkesirkel Forebyggende Nedvarming		Oppvarming Uten ball 10 min Pasningsøvelser Øvelser 20-25 min Spill 6vs6 / 7vs7
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 Gir tilbakemelding på gjennomføringen av kampen i forhold til fokus man hadde i forkant av kampen, samt evt også andre tilbakemeldinger. Oppfordrer til å trene egen trening lørdag (Styrke eller trening med ball) Avslutter samlet		Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Coacher på tempo og kvalitet i bevegelser uten ball med tanke på å bli spillbar samt nøyaktighet i pasningsspillet Avslutter samlet

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

3 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / 1.forsvarer samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Trening	Fri	Fri
Fotball og Fysisk program	Fotball			Restitusjon, Fotballferdighet og Fysisk program		
Oppvarming Uten ball 10 min Med ball 10 min 1.F øvelse 1vs1 10-12 min Spill 4vs4 / 5vs5 Styrketrening Styrkesirkel Nedvarming	Oppvarming Uten ball 10 min 1.F øvelse 1vs1 10-12 min 2vs2 i 10-12 min Spill 4vs4 / 5vs5 Nedvarming		Oppvarming Kamp Nedvarming	Oppvarming Jogg rolig 20 min Fotballferdighet Firkantspill Styrketrening Styrkesirkel 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 og aggressivitet som 1. forsvarer. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode prestasjoner under kampen Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Gir tilbakemelding på gjennomføringen av kampen i forhold til fokus man hadde i forkant av kampen, samt evt også andre tilbakemeldinger. Oppfordrer til å trene egentrening lørdag (Styrke eller trening med ball) Avslutter samlet		



RETNINGSLINJER FOR SPILL PÅ TRENING OG KAMP • 13-14 ÅR

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Sett i gang bakfra
- Vinkle spillet inn sentralt på egen halvdel
- Vinkle spillet ut på motstanderens halvdel
- Snu spillet (Når eget lag har ballen)
- BEVEGELSE, BREDDE og DYBDE i angrep
- Possession (Hold ballen i laget, avventende angrep)
- Omstilling til angrep/overganger (når muligheten er der)

- Omstilling til forsvar (Kom på rett side og på plass i ledd)
- Sonedeforsvar (Posisjonering i forhold til MEDSPILLER)
- Konsentrere i forsvar (Sideforskyving/avstander i ledd)
- Dybde (Sikringsforhold i ledd/avstand mellom ledd)
- Ansvar som 1.F (Nærmeste mann i tydelig press)
- Gjenvinning høyt (Når muligheten er der)

OFFENSIVT

DEFENSIVT

PS: Trenerne i Bodø/Glimt som ønsker et mer detaljert dokument som omhandler spillestil kan få et eksemplar av klubbens spillestilsdokument ved å henvende seg til klubben.

SPILLEPRINSIPPER

I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. Ved overgangen til 11'er fotball bør i tillegg spillerne få en forståelse av de grunnleggende spilleprinsippene:

BEVEGELSE I ANGREP OG BALANSE I FORSVAR BREDDE I ANGREP OG KONSENTRERING I FORSVAR DYBDE I ANGREP OG DYBDE I FORSVAR

Trenere for denne aldersgruppen bør oppfordre spillerne til å tørre å spille ballen mye innad i laget. Det er lov å spille bakover og på tvers for å holde ballen i laget og vente på muligheter til å angripe. Mulighetene til å spille ballen framover skal utnyttes når de oppstår. Gjerne rett etter at ballen er vunnet.

- Spillerne bør lære de grunnleggende prinsippene for sonedeforsvar.
- Spillerne bør lære forskjell på høyt og lavt press.
- Det er lov å presse høyt for å gjenvinne tidlig hvis muligheten er der (Stå etter med hele laget).

- **JOBBE BEGGE VEIER • TA ANSVAR**
- **TØRR Å SPILLE • TEMPO NÅR MAN ANGRIPER**



RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING • 13-14 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 fotball-treningene.

Differensiering kan gjennomføres på tre ulike måter:

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

For aldersgruppen 13-14 kan alle benyttes.

2 EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING I ØKTA

SMÅBANESPILL: 4 MOT 4 MED VEGGER

Eks: 16 utespillere på trening.

Del gruppen i 2 (8 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Lag 2 lag av 4 fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på treningen.

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

FERDIGHETSTRENING

Eks: 16 spillere på trening.

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

Organiser 2 øvelser. En lett og en vanskeligere.

La de spillerne som behersker en mer krevende øvelse holde på med denne. Enklere øvelser for de andre.

TILPASSET KAMPARENA UNGDOMSAVDELINGENS HÅNDBOK

Her finner du retningslinjer for differensiering av spilletid.

HOSPITERING Følg klubbens retningslinjer

Ungdomsavdelingen har egne retningslinjer for hospitering. Trenerne bes følge disse prosedyrene ved hospitering mellom treningsgrupper.



RETNINGSLINJER FOR INTERN HOSPITERING • 13-16 ÅR

HVORFOR HOSPITERING ?

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.

I praksis betyr det at spilleren får spille med og mot eldre/bedre spillere i trenings- og/eller kampsituasjon. Spilleren vil da normalt oppleve at "alt" foregår i et høyere tempo, og det setter høyere krav til både handlingsvalg og handling - fotballferdigheten.

Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Altså å hospitere opp en spiller som ikke nødvendigvis er den fremste i sin treningsgruppe, men som har vist en treningsmoral over tid som man ønsker å gi en positiv oppmerksomhet.

HVORDAN KOMMER HOSPITERING I STAND ?

- 1) Trener for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.
- 2) Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.

Som en grunnholdning internt er det ønskelig at trenerne er positive til å imøtekomme ønsker om hospitering. Det styrker samarbeidet. Under avtalt hospiteringsperiode er det naturlig at det er tett kontakt mellom trenerne for involverte lage. I siste instans er det naturlig at det er trenerne for den treningsgruppen det hospiteres til som vurderer i hvilken grad hospiteringen har vært vellykket og hvem som eventuelt kan hospitere videre.

**KNAGGER I TRENERNES
KOMMUNIKASJON OM
HOSPITERING?**



- 1) Hvem gjelder det?
- 2) Hvilke økter/kamper?
- 3) Hvilken periode/varighet?

**DIALOGEN MELLOM TRENERNE
ER NØKKELEN TIL SUKSESS**



RETNINGSLINJER FOR INTERN HOSPITERING • 13-16 ÅR

FØLGENDE PRINSIPPER GJELDER FOR INTERN HOSPITERING?

- Trenerne i satsingsgrupper har ansvaret for hospitering. Dette gjelder også for hospitering fra bredde til satsingsgrupper.
- Samtlige trenere i satsingsgruppene har ansvar for oversikt og god kommunikasjon mellom satsingsgruppene slik at man til enhver tid har oversikt over aktuelle spillere til hospitering.
- Trenerne i satsingsgrupper skal også holde kontakt med breddelag slik at spillere som er aktuelle fra disse lagene, blir vurdert til hospitering.
- Hospitering fra andre klubber skal gjøres i samråd med sportslig utvalg i ungdomsavdelingen og daglig leder i ungdomsavdelingen.
- Dersom trenere ikke ønsker å avse spillere til hospitering, så avgjøres forholdet i sportslig utvalg i ungdomsavdelingen.

PROSESS VED INTERN HOSPITERING?

- Trenerne for lag/treningsgrupper som spiller skal hospitere mellom blir enige om opplegg og bakgrunn for hospitering, samt varighet.
- Trener for lag/treningsgruppe som spiller tilhører informerer foresatt til spiller, og aktuell spiller.
- Trenerne for respektive lag informerer respektive foreldrekontakter. (Kort e-post eller telefon)
- Trenerne orienterer sine respektive spillergrupper om hospiteringen som er avtalt.
- Ved permanent hospitering/flytting av spillerens tilhørighet fra en treningsgruppe til en annen, skal samme prosess følges. I tillegg skal sportslig utvalg i ungdomsavdelingen formelt godkjenne endringen av spillerens gruppetilhørighet.

**KNAGGER I TRENERNES
KOMMUNIKASJON OM
HOSPITERING?**



- 1) Hvem gjelder det?
- 2) Hvilke økter/kamper?
- 3) Hvilken periode/varighet?

**DIALOGEN MELLOM TRENERNE
ER NØKKELEN TIL SUKSESS**



Trenerguide

utarbeidet av Øyvind S. L. Iversen og Ørjan Berg