

Trenerguide

Spillere 9-10 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 9-10 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 9-10 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 "vinneskalle"

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 9 - 10 år må jobbe bevisst med å utvikle spillernes vinnermentalitet

VINNER MENTALITET

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

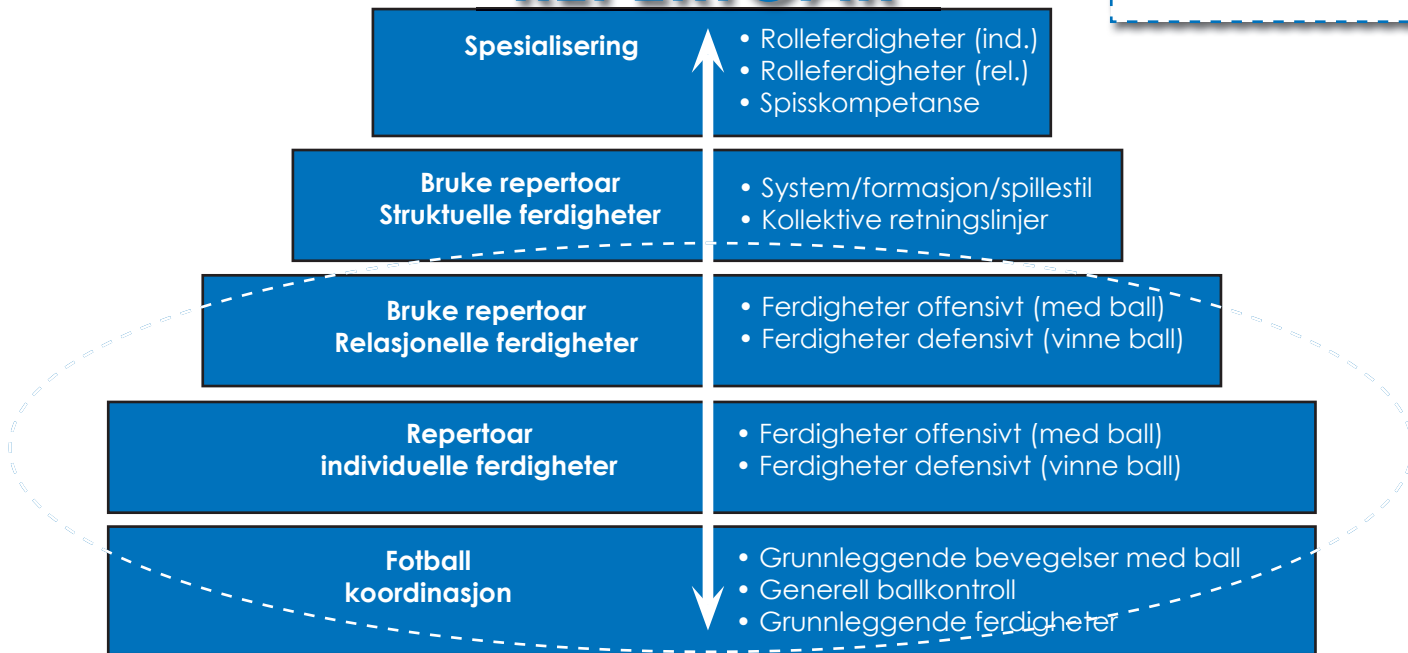


For aldersgruppen 11-12 år bør trenerens arbeid med å utvikle spillernes vinnermentalitet ligge på et grunnleggende nivå. Fokus i denne aldersklassen bør være rettet mot å stimulere spillernes lidenskap for fotball, selvtillit og holdninger. Dette vil gi spillerne et godt utgangspunkt for å kunne jobbe 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 9 – 10 år må jobbe bevisst med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar

FERDIGHETS REPERTOAR

som tilfredstiller morgendagens krav og som gir forutsetninger for videre utvikling



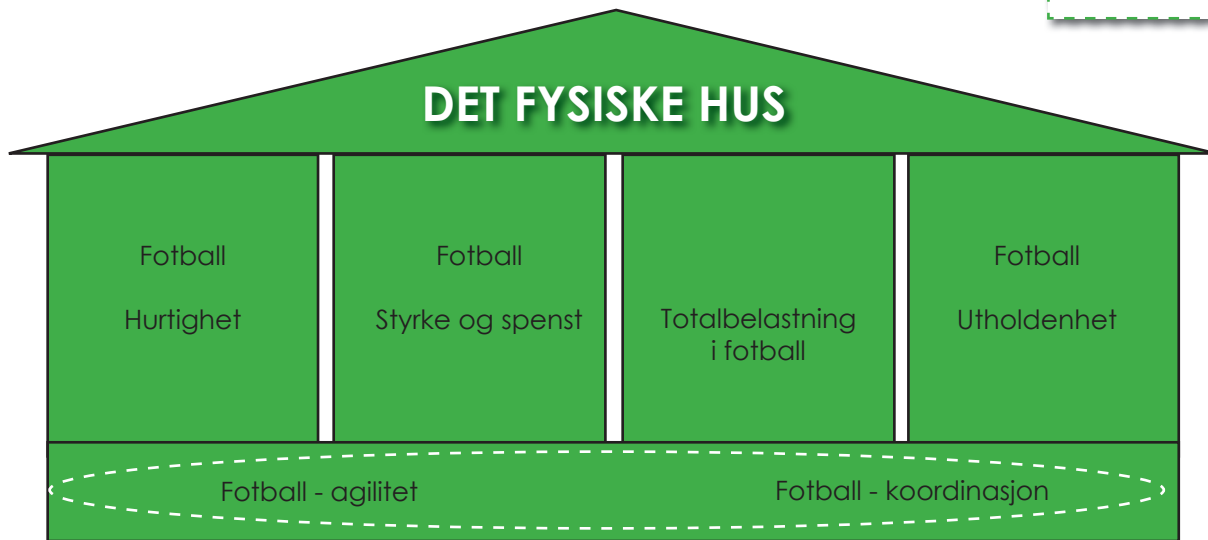
For aldersgruppen 9-10 år bør treneren arbeide målrettet og systematisk med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar. En årsplan med tilhørende periodeplaner hvor man sikrer at spillerne får god skoleing i de grunnleggende ferdighetene og mulighet til å øve disse i fornuftige spillvarianter er å foretrekke. 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. Spillerne i aldersgruppen 9 – 10 år skal introduseres for grunnleggende teknikker i kategoriene føring, 1.touch/medtak, pasninger , vendinger og skudd. Velg et av disse temaene som inngang til hver økt og leg vekt på betydningen av konsentrasjon under treningen. Velg 1 eller 2 øvelser hvor du jobber med temålet for økten. Bruk få og enkle instruksjonsmomenter og vis gode øvingsbilder på hver øvelse. Spill minimum 30 minutter.

Trenere for aldersgruppen
9 – 10 år må jobbe bevisst
med å utvikle spillernes
fotballfysiologi

ATLET UT FRA GENETISKE FORUTSETNINGER



som tilfredsstillor morgendagens krav og som har forutsetninger for videre utvikling



For aldersgruppen 9-10 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. I tillegg er det inntil ett år aldersforskjell på spillerne i gruppen. 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. 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. Kjegleløyper og øvelser hvor ballen må kontrolleres fra luften før den spilles videre er enkle men svært nyttige virkemidler for å øve disse ferdighetene. Å utfordre spillerne i aldersgruppen 9-10 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon gir 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
- Velg ett tema for hver økt og benytt en eller to øvelser til å trene på øktes tema
- Stille krav til konsentrasjon under øvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet på små flater med mye ballkontakt pr spiller
- Gi spillerne positive tilbakemeldinger når de lykkes under øvelser og i spill

FOTBALLFYSIOLOGI

Fotball - Koordinasjon
Fotball - Agilitet

Øvelser på fellesøker

Fotball – Hurtighet
Fotball – Utholdenhet
Fotball – Styrke & Spenst

Elementær påvirkning gjennom spill

FAKTA

KONSEKVENSN FOR TRENER


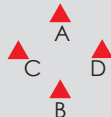



- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Gunstig alder for påvirkning av holdninger• Er lette å lede og påvirke | → | <ul style="list-style-type: none">• Lag enkle adferdsregler, still krav og følg opp |
| <ul style="list-style-type: none">• Opptatt av regler og rettferdighet | → | <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">• Stort vitebegjær | → | <ul style="list-style-type: none">• Ha litt tid til spillerne etter trening |
| <ul style="list-style-type: none">• Tar verbal instruksjon dårlig | → | <ul style="list-style-type: none">• Vis gode øvingsbilder |
| <ul style="list-style-type: none">• Kreativitet utvikles | → | <ul style="list-style-type: none">• Gi stor frihet i spill og mye positiv feedback |

MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPEN

- Skape en trygg og en god sosial arena 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 stimuler til egenaktivitet





EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

3 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.

1. økt	2. økt	3. økt	S
Trening	Trening	Trening	Kamp
Fotball	Fotball og Fysisk program	Fotball og Fysisk program	
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype</p> <p>Pasningsøvelser Øvelser 12-15 min</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4</p> <p>Nedvarming Uttøying</p>	<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4</p> <p>Avslutningstrening Nedvarming Uttøying</p>	<p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon</p> <p>Pasningsøvelser Øvelser 12-15 min Firkantspill</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4</p> <p>Nedvarming Uttøying</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>
<p>Eks: ball løype</p>  <p>Gjør løypen stor nok til at alle spillerne kan trene samtidig</p> <p>Variér inside/ utside</p>	<p>Eks: agilitet</p>  <p>5 m mellom kjepler Spurt A-B-C-D Vend både mot høyre og venstre</p>	<p>Eks: koordinasjon</p> <p>A ●●●●● B ●●●●●</p> <p>2 og 2 spillere A kaster til B B kontrollerer og spiller ball tilbake Varier 1.touch på: - Vrist - Lår - Brystkasse</p>	
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon. Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner under øvelser og i spill. Aktiv coaching. Avslutter samlet.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til kvalitet under øvelser. Ha klare momenter å fokusere på under spillet. Oppfordrer til å trene egentrening onsdag. Avslutter samlet.</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>
<p>Eks: pasningsøvelse</p>  <p>Trekant</p> <p>Pasning A-B-C A Flytt etter pasningen</p> <p>Variasjon 2 berøringer 1 berøring</p>	<p>Eks: avslutning</p>  <p>Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål. Sørg for å ha nok baller.</p>	<p>Eks: Firkantspill</p>  <p>4vs1 eller 4vs2</p> <p>4 spillere holder ballen mellom seg. Spilleren i midten prøver å bryte.</p> <p>Rullér i midten</p>	

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 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.

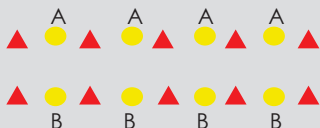
1. økt	2. økt	S
Trening	Trening	Kamp
Fotball	Fotball og Fysisk program	
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Pasningsøvelser Øvelser 15-20 min Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøyning</p> <p>Eks: pasningsøvelse medtak/pasning</p>  <p>Spiller A spiller B som legger til rette og spiller videre til C.</p> <p>Spillerne flytter seg etter ballen og stiller seg bakerst på motsattside.</p>	<p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon Pasningsøvelser Øvelser 15-20 min Firkantspill Spill 3vs3 / 4vs4 Nedvarming Uttøyning</p> <p>Eks: Koordinasjon ballanse og øye-fot</p>  <p>A kaster til B. B står på en fot. B spiller ballen direkte tilbake til A</p> <p>Variasjon: - B hinker to ganger på stedet før A kaster - B hinker to korte hink framover før A kaster</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming Uttøyning</p>
<p>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</p> <p>Eks: pasningsøvelse mottak/vending/pasning</p>  <p>A spiller B som vender opp og spiller C C spiller B som vender opp og spiller A</p> <p>Rullér spiler i midten</p>	<p>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</p> <p>Eks: Pasningsøvelse</p>  <p>A spiller vegg med B og videre til C. B flytter seg til As utgangsposisjon mens A flytter seg til midten</p> <p>C spiller vegg med A og videre til B. A flytter seg videre til Cs utgangsposisjon mens C flytter seg videre til midten</p> <p>Variasjon: 1 og 2 berøringer</p>	<p>Treneren Møter forberedt Fokuserer på bevegelse og nøyaktighet for å skape et godt pasningspill Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen Avslutter samlet</p>

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.

1. økt	2. økt	S
Trening	Trening	Kamp
<p>Fotball og Fysisk program</p> <p>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</p>	<p>Fotball</p> <p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon 1.F øvelse 1vs1 i 10-12 min 2vs2 i 10-12 min Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 Nedvarming Uttøying</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill. Aktiv coaching på å komme tidlig i press. Avslutter samlet.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Still krav til konsentrasjon 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.</p>	<p>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.</p>

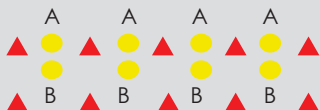
Eks: Agilitet



Uten ball: A prøver å løpe over linjen til B. B forsøker å hindre A.

A må finte/rykke i ulike retninger for å lykkes. Annenhver gang som angriper og forsvarer

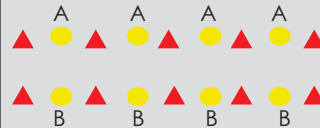
Eks: 1. forsvarer grunnstilling/press/lede



A fører ballen som 1. angriper fra linje til linje.

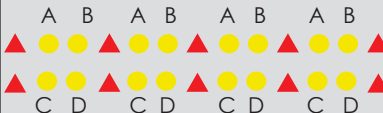
B jobber i grunnstilling (rygger sidevendt).
Annenhver gang som angriper og forsvarer.

Eks: 1. forsvarer 1 vs 1



A spiller ball til B og løper inn i press. B forsøker å drible A ved å passere linjen bak A med ballen under kontroll. Annenhver gang som angriper og forsvarer


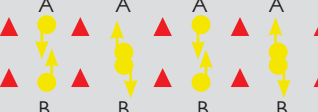
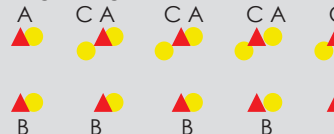
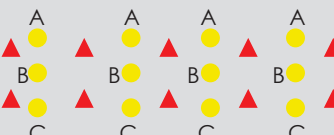
Eks: 1. forsvarer 2 vs 2



A spiller ball til C eller D. Spilleren av (A og B) som får ballfører i front av seg løper i press, den andre sikrer. C og D forsøker å drible A og B og passere linjen bak A og B med ballen under kontroll. Annenhver gang som angriper og forsvarere.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE



2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / vendinger 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.

1. økt	2. økt	S
Trening	Trening	Kamp
Fotball og Fysisk program	Fotball	
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet</p> <p>Øvelser Vendinger 10 min</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5</p> <p>Nedvarming Uttøying</p>	<p>Eks: Agilitet</p>  <p>Sisten på avgrenset område</p> <p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon</p> <p>Øvelser Vendinger 10 min</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5</p> <p>Nedvarming Uttøying</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for gode vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: 1. Vending</p>  <p>A og B starter ved hver sin linje og fører ballen mot hverandre. Vending når man møtes cirka på midten og vending ved egen linje.</p> <p>Variasjon: -Type vending -Eks: Cruyff/Såle/Utside/Innside</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.</p>
	<p>Eks: 1. Vending pasning/vending/føring</p>  <p>A spiller ball til B som vender med utside eller innside og fører ballen til den ledige kjeglen. A flytter etter ballen (til Bs startposisjon). B spiller ball til C som vender og fører ballen til den ledig kjeglen.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Fokuserer på å tørre å vende. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode prestasjoner under kampen. Oppfordrer til å trene egentrening i helgen.</p>
	<p>Eks: Vending</p>  <p>A og C står bak hver sin linje</p> <p>A spiller B som vender opp og spiller C. C spiller B som vender opp og spiller A Rullér spiller i midten</p>	

PS: Legg merke til at alle eksemplene har identisk oppsett av kjegler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / føringer 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.

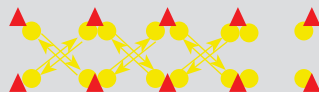
1. økt	2. økt	S		
Trening	Trening	Kamp		
<p>Fotball</p> <p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype</p> <p>Øvelser Føring 10 min</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4</p> <p>Nedvarming Uttøying</p>	<p>Fotball og Fysisk program</p> <p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon</p> <p>Øvelser Føring 10 min</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4</p> <p>Nedvarming Uttøying</p>	<p>S</p> <p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>		
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Jobbe med spillernes konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i øvelser og i spill. Aktiv coaching. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: Føring</p>  <p>Spillerne har hver sin ball Føring innenfor avgrenset område</p> <p>Krever at man orienterer seg for å unngå å kolliderer med treningskameratene</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Jobber med spillernes konsentrasjon under øvelser. Har klare momenter å fokusere på under spillet. Oppfordrer til å trene egentrening. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: Føring</p>  <p>2 kegler pr spiller</p> <p>Ballen føres i 8 tall rundt keglene Variasjon: Føring innside /utside</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Fokuserer på momenter man har øvd på og snakket om på treningene. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterker gode valg og prestasjoner under kampen. Avslutter samlet.</p>

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / medtak 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.

1. økt	2. økt	S
Trening	Trening	Kamp
Fotball og Fysisk program	Fotball	
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 5 min Agilitet</p> <p>Øvelser Medtak 10 min</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5</p> <p>Nedvarming Uttøying</p>	<p>Oppvarming Med ball 10 min Koordinasjon Øvelser Medtak 10 min</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4 / 5vs5</p> <p>Nedvarming Uttøying</p>	<p>Oppvarming Kamp Nedvarming</p>
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Fokuserer på å tørre å vende. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode prestasjoner under kampen. Oppfordrer til å trene egentrening i helgen.</p>

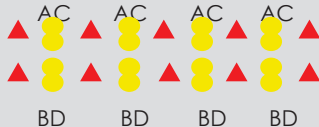
Eks: Agilitet



Kaos i midten

4 spillere starter i hvert sitt hjørne. Løper diagonalt på trenerens signal. Så fort som mulig over uten "kollisjon"

Eks: Medtak/pasning



A spiller B som legger til rette og spiller C. C spiller D som legger til rette og spiller A.

Variasjon:

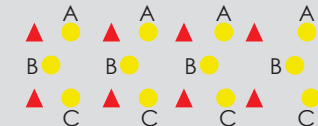
- spilleren løper over etter pasning
- spilleren går bakerst i egen kø.

Eks: Medtak/pasning



A spiller ball til B som tar ballen med seg mot den ledige kjeglen. (Tar ballen med inn i ledig rom). A flytter etter sin egen pasning. B spiller ball til C som tar ballen med seg mot den ledige kjeglen. (som A har forlatt)

Eks: Medtak/pasning

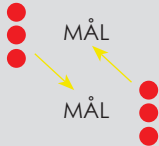





A og C står på hver sin linje. B står på en av linjene imellom A og B. A spiller B som og tar med ballen spiller C. C spiller B som tar med ballen og spiller A.

Rullér spiller i midten

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / avslutninger 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.

1. økt	2. økt	S		
Trening	Trening	Kamp		
Fotball	Fotball og Fysisk program			
<p>Oppvarming Med ball 10 min Ball løype</p> <p>Avslutninger Øvelser 12-15 min</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4</p> <p>Nedvarming</p> <p>Uttøying</p>	<p>Eks: Avslutninger føring/avslutning</p>  <p>2 mål med kort avstand. 1 ball pr spiller. Ballen føres fram til skuddhold og avslutning. Spilleren henter ballen og stiller seg bakerst i køen bak det andre målet.</p>	<p>Oppvarming Med ball 6-7 min Koordinasjon</p> <p>Avslutninger Øvelser 12-15 min</p> <p>Spill 3vs3 / 4vs4</p> <p>Nedvarming</p> <p>Uttøying</p>	<p>Eks: Avslutninger (på motrullende ball)</p>  <p>Trener står med alle ballene skrått ut fra mål. Spillere møter ball og avslutter.</p>	<p>Oppvarming</p> <p>Kamp</p> <p>Nedvarming</p>
<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Jobbe med spillernes konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i øvelser og i spill. Aktiv coaching. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: Avslutninger vending/avslutning</p>  <p>A står med ryggen mot mål: B spiller til A som tar imot ballen, vender og avslutter. B går fram med ryggen mot mål.</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Jobber med spillernes konsentrasjon under øvelser. Har klare momenter å fokusere på under spillet. Oppfordrer til å trene egentrening onsdag. Avslutter samlet.</p>	<p>Eks: Avslutninger</p>  <p>Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål. Sørg for å ha nok baller. Bruk gjerne 2 mål for å sikre minst mulig venting (kø).</p>	<p>Treneren Møter forberedt. Fokuserer på momenter man har øvd på og snakket om på treningene. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterker gode valg og prestasjoner under kampen. Avslutter samlet.</p>



RETNINGSLINJER FOR SPILL PÅ TRENING OG KAMP • 9-10 ÅR

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Keeper skal kaste ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Bredde i angrep (Når eget lag har ballen)
- Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar)
- La motstanderens keeper sette i gang spillet.
(Trekk spillerne litt ned før man presser)

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"
- OFFENSIVT: "Vis oss", "Vil ha ballen i beina" og "Vær med framover"
- DEFENSIVT "Løp hjemover" og "Vær med i forsvar"

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 i så måte benyttes. Spillere som tidlig lærer seg å invitere til spill, fordi de ønsker og tørr å bruke ballen, får et godt utgangspunkt. Samtidig kan spillerne i denne aldersgruppen få et begynnende forhold til prinsippet BEVEGELSE, gjennom å lære seg å jobbe begge veier når de spiller. I tillegg kan de få en grunnleggende 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.



RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING • 9-10 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 treningen.

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