

Overordnet plan

I aldersgruppen 10-11 år må det jobbe bevisst med å utvikle spillernes individuelle og relasjonelle ferdighetsrepertoar.

I 7ér fotball spiller vi i utgangspunktet 1-2-3-1 formasjon. Trenerne bør være kjent med HIL`s spill modell, for å kunne tilrettelegge riktig utvikling.

10-11 år



Retningslinjer for spillet

- Keeper skal kaste ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Vinkler på pasninger
- Skape og utnytte rom fram i banen
- Bevegelse – Bredde i angrep, smale i forsvar
- Samtidige bevegelser bak, forbi og foran ballfører
- Riktige avstander. Sideforskyvning og pumping

Spesialisering

Det skal være hovedfokus på meg og ballen. Utvikling av ballkontroll og individuelle ferdigheter. Etter hvert forsøke å skape relasjoner til medspillere.

- God kontroll på ball
- Gå eller spille i rom
- Riktig kroppsstilling

Ønskede ferdigheter

10-11 år



Strukturelle ferdigheter

De skal lære hvordan spille seg ut bakfra og fram i banen ved å skape rom. Gjenvinne ball ved 1F i press, og resten krympe rom på rett side.

Spille bredt når ballen er sentralt, og spille sentralt når ballen er bredt. Vinkel på pasninger evt. vinkel på løp
Skape rom offensivt, og krympe rom defensivt

Relasjonelle ferdigheter

Offensivt gjøre oss store sammen både i bredde og dybde.

Bevegelser bak, forbi og foran ballfører. Forstå hensikten med bevegelser uten ball.

- Ut av pasningsskyggen, vil ha ball
- Ny aksjon etter pasning
- Posisjonering og kroppsstilling for å se ball og motstanders mål.
- Skape overtall
- Beherske omstilling

Defensivt gjøre oss kompakte og nekte rom. Når laget mister ball, skal alle tilbake på plass mellom ballfører og eget mål.

Individuelle ferdigheter

Det skal være søkelys på utvikling av meg og ball. Derfor skal det tilrettelegges for læringsmomenter som går på føring av ball, vendinger, drible og skudd. Deretter utvikle ferdigheter som pasning og mottak. Spillerne skal være bevisst på handlingsvalg.

Koordinasjon og terminologi

10-11 år



Fotballkoordinasjon

- Føring innside, utside, såle og endre retning
- Pasninger, innside og utside
- Mottak, medtak begge bein
- Vendinger, utside og innside
- Finter
- Skudd, innside og vrist
- Headinger
- Retningsforandringer med ball
- Skjerme ball
- Sjef over ballen

Fotballterminologi

- Gjennombruddspasning
- Støttepasning
- Gjenvinning
- Vending av spill
- Dødball
- 1F, 2F, lede, presse
- 1A, 2A, være spillbar, gå i rom

Treninger | Omfang og føringer 10-11 år



Treninger

- Minimum 2 treninger i uka
- Søkelys på individuell utvikling og mestring. Begynne å forstå samhandling i spillet.
- Allsidighet
- Lek og moro

Suksesskriterier

- Venner er viktig
- Aktivitetstrang
- Stor utvikling motorisk og på koordinasjon
- Lærevillige og ivrige
- Følsom for kritikk
- Opptatt av rettferdighet
- Fortsatt lekne.

Treninger | Overordnet

10-11 år



Lag gjerne en halvårsplan, månedsplan og ukeplaner. Det er ikke like store krav til å bryte ned spillet i disse årsklassene. Men det er viktig å komme godt forberedt til økta, med et tema. Planlegg økta i forkant. I denne aldersgruppen handler tema først og fremst om angrep og forsvar.

- Øktene skal inneholde et av følgende tema:
 - Offensivt
 - Spille seg framover i banen
 - Komme til avslutning, score mål
 - Defensivt
 - Vinne ball, hindre motstander å komme forbi
 - Hindre avslutning, hindre mål

Treninger | Eksempeluke

10-11 år



Eksempel:

Økta skal inneholde følgende:

- 25% Sjef over ballen
- 25% spill med og imot
- 50% Spill

Alltid varme opp med ball. F.eks. sjef over ballen, føring av ball etc. Ha hyppige pauser for å justere og veilede, samt opprettholde konsentrasjon.

Deløvelse. Spill sekvenser med søkelys på tema. Justere og veilede.

Hoveddel. Spill kamper. Bruk konkurranser for å øke intensitet. Bytte lag ofte for å holde konsentrasjonen. Løpende coaching kun på tema.

Trenerteamets ansvar

- **Mestringsorientert trener**
 - Skape trygghet ved å se alle
 - Alle spillerne er like mye verdt
 - Forsterke det som er positivt
 - Være en tydelig leder
 - Vise aksept for å feile
 - Differensiert treningsopplegg.
 - Alle skal ha muligheten til å mestre
- **Aktivitetsprinsippet**
 - Komme godt forberedt og ha en plan for økta
 - Komme raskt i gang med økta
 - Tilrettelegge treninger med mye ballkontakt og mange berøringer.
 - Konkurranser kan brukes som virkemiddel for å øke intensitet.
- **Spesifitetsprinsippet**
 - All aktivitet med ball.
 - Med og motspillere i flest mulig øvelser.
 - Tren mye kamp for å lære forsvar/angrep.
- **Differensiering**
 - Skap jevnbyrdighet.
 - Tilrettelegge utvikling ut ifra ulike ferdigheter
 - Vurdere betingelsene på trening for utfordringer og mestring (f.eks. banestørrelse)

10-11 år

