

Overordnet plan

12-13 år



I aldersgruppen 12-13 år må det jobbe bevisst med å utvikle spillernes relasjonelle, individuelle og strukturelle ferdighetsrepertoar.

9èr fotball. Trenere bør begynne å bruke HIL`s spill modell for å forberede overgangen til 11èr fotball

I 9èr fotball spiller vi i utgangspunktet i en 1-3-4-1 formasjon

Retningslinjer for spillet

- Frispilling 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.

- Retningsbestemt første touch
- Utvikle romforståelse
- Forstå bearbeiding og omstilling
- Riktige avstander og kroppsstilling

Ønskede ferdigheter

12-13 år



Strukturelle ferdigheter

De skal lære hvordan spille seg ut bakfra og fram i banen ved å skape rom. Hvordan bearbeide for å skape og utnytte rom. Vendingsspill for å skape ubalanse hos motstander. Ha vinkler på pasninger og løp. Lære seg forskjellige presshøyder ift. Hommelvik`s spill modell.

Relasjonelle ferdigheter

Offensivt gjøre oss store sammen både i bredde og dybde. Bevegelser bak, forbi og foran ballfører. Forstå hensikten med bevegelser uten ball.

- Utvikle handlingsvalg med og uten ball
- Posisjonering i forhold til med- og motspillere

Defensivt gjøre oss kompakte og nekte rom. Når laget mister ball, vurdere hvordan presset skal være.

Individuelle ferdigheter

Det skal være søkelys på utvikling av meg og ball. Derfor skal det tilrettelegges for automatisering av kroppsbeherskelsen og ballkontroll. Utvikle pasning og fintereportoar. Beherske flere typer vendinger. Gode dribbleferdigheter. Gjøre spillerne bevist på handlingsvalg. Utvikle samtidige bevegelser. Hvordan gå og posisjonere seg i forsvarsarbeid.

Koordinasjon og terminologi

12-13 år



Fotballkoordinasjon

- Føring innside, utside, såle og endre retning
- Pasninger, innside og utside. Lange og korte pasninger
- Mottak, medtak begge bein. Bryst og hode
- Vendinger, utside og innside
- Oversteg finter, kroppsfinter
- Skudd, innside og vrist
- Retningsforandringer med ball
- Skjerme ball

Fotballterminologi

- Spille på press
- Ta av press
- Felle av
- Frispilling
- Komprimering
- Sedeforskyve
- De forskjellige rom på banen(Framrom, mellomrom og bakrom.
- Korridorer på banen(Venstre, venstre midt, høyre midt og høyre)
- 1F, 2F, lede, presse
- 1A, 2A, være spillbar, gå i rom

Treninger | Omfang og føringer 12-13 år



Treninger

- Minimum 3 treninger i uka
- Søkelys på individuell utvikling og mestring. Begynne å forstå samhandling i spillet.
- Allsidighet
- En god treningskultur
- Innføring av holdninger, disiplin, toleranse og respekt
- Oppfordre til egentrening

- Det kan innføres tester: Utholdenhet, hurtighet og spenst
- Oppfordres til spillersamtaler og spillermøter

Suksesskriterier

- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Påvirkes av holdninger
- Lette og lede og påvirke
- Motorisk gullalder
- Kan ta imot verbale tilbakemeldinger
- Opptatt av rettferdighet
- Kreativiteten øker

Treninger | Overordnet

12-13 år



Lag halvårsplan, månedsplan og ukeplaner. Ha søkelys på tema over tid, og bryt ned til roller. Det er viktig å komme godt forberedt til treningsøkta, og ha et mål med økta. Ha effektivitet.

- Øktene skal inneholde et av følgende tema:
 - Offensivt
 - Etablert angrep
 - Overgang for
 - Avslutte angrep
 - Defensivt
 - Etablert forsvar
 - Høyt og lavt press
 - Overganger imot
 - Hindre avslutning, hindre mål

Treninger | Eksempeluke

12-13 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**
 - Tilrettelegge utvikling ut ifra ulike ferdigheter
 - Vurdere betingelsene på trening for utfordringer og mestring (f.eks. banestørrelse)

12-13 år

