

Overordnet plan

I aldersgruppen 8-9 år år må det jobbe bevisst med å utvikle spillernes individuelle ferdighetsrepertoar.

5èr fotball. Trenerne bør være kjent med HIL`s spill modell, for å kunne tilrettelegge riktig utvikling.

8-9 år



Retningslinjer for spillet

- Keeper skal kaste ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Utnytte rom fram i banen
- Bevegelse - fram i angrep, ned i forsvar

Spesialisering

Det skal være hovedfokus på meg og ballen. Utvikling av ballkontroll og individuelle ferdigheter. Etter hvert forsøke å få forståelse for å skape samarbeid med medspiller (pasningsspill)

- Bevist på første touch
- Gå eller spille i rom
- Riktig kroppsstilling

Ønskede ferdigheter

8-9 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

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
- Posisjonering og kroppsstilling for å se ball og motstanders mål.

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.
De skal lære seg at nærmeste spiller er 1F, og skal ha som mål å være første spiller til å prøve å vinne ball.
De andre er 2F og 3F, og skal være klar til å gå i press hvis 1F blir passert.

Koordinasjon og terminologi

8-9 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
- Dødball
- 1F, 2F, lede, presse
- 1A, 2A, være spillbar, gå i rom

Treninger | Omfang og føringer 8-9 år



Treninger

- Minimum treninger i uka
- Søkelys på individuell utvikling og mestring
- Allsidighet
- Lek og moro

Suksesskriterier

- Venner er viktig
- Aktivitetstrang
- Stor utvikling motorisk og på koordinasjon
- Stor spredning i ferdigheter
- Lite mottakelige for verbal tilbakemeldinger
- Tåler kritikk dårlig
- Korte konsentrasjonsperioder
- Mest opptatt av seg selv og ballen

Treninger | Overordnet

8-9 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

8-9 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)

8-9 år

