



– Klubben for alle

SPORTSPLAN

LEKNES FOTBALLKLUBB

Hovedmålsetting for Leknes fotballklubb's aktivitet	4
Leknes FK's verdier i det sportslige arbeidet.....	4
Virkemidler i det sportslige arbeidet for å nå klubbens målsetting og visjoner	5
<i>Differensiering:</i>	5
<i>Hospitering :</i>	6
Utviklingsplan	7
Aldersgruppe 6-7 år	8
<i>Generelle utviklingstrekk for aldersgruppen:</i>	8
<i>Mål for opplæringen.....</i>	8
<i>Retningslinjer.....</i>	8
<i>Aktivitetseksempler</i>	8
Aldersgruppe 8-9 år	10
<i>Generelle utviklingstrekk for aldersgruppen:</i>	10
<i>Mål for opplæringen.....</i>	10
<i>Retningslinjer.....</i>	10
<i>Aktivitetseksempler</i>	10
Aldersgruppen 10-12 år lillejenter/gutter.....	12
<i>Generelle utviklingstrekk for aldersgruppen:</i>	12
<i>Mål for opplæringen:.....</i>	12
<i>Ut fra disse målene vil følgende temaer være sentrale for aldersgruppen:</i>	12
<i>Retningslinjer.....</i>	13
<i>Organisering av trening.....</i>	14
<i>Individuell oppfølging</i>	14
<i>Turneringer.....</i>	14
Aldersgruppen 13-14 - småjenter/gutter	15
<i>Generelt.....</i>	15
<i>Generelle utviklingstrekk for aldersgruppen</i>	15
<i>Retningslinjer.....</i>	15
<i>Mål for opplæringen.....</i>	15
<i>På dette nivået bør også keeperen få en del oppfølging.....</i>	16
<i>Generelt om fysisk trening.....</i>	16
<i>Sosial/holdningsmessig påvirkning</i>	16
<i>Organisering av treningene</i>	17
<i>Individuell oppfølging Ei større fokusering på individet enn tidligere</i>	17
<i>Turneringer og kamper.....</i>	17
Aldersgruppen 15-16 år	18
<i>Karakteristiske trekk.....</i>	18

<i>Retningslinjer</i>	18
<i>Mål for opplæringen: Tema/ferdigheter som skal gjennomgås er følgende:</i>	18
<i>Fysisk trening</i>	19
<i>Lagorganisering</i>	19
<i>Treningsmengde/organisering 2 – 3 treninger pr. uke à 1 ½ time</i>	19
<i>Sosiale/holdningsmessig påvirkning</i>	19
<i>Turneringer og kamper</i>	19
Øvelseseksempler	20
<i>6- 12 år Miniputter og lillegutter</i>	20
<i>Smågutter/jenter 13-14 år</i>	22
<i>Gutter/jenter 15-16 år</i>	23

Hovedmålsetting for Leknes fotballklubb's aktivitet

Leknes Fotballklubb skal gi flest mulig gutter og jenter i alderen 6–16 år et attraktivt aktivitetstilbud innen fotball.

Klubbens verdigrunnlag bygger på NFF's tre pilarer som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen



Leknes FK's verdier i det sportslige arbeidet

TRIVSEL

UTVIKLING

RESPEKT

INKLUDERING

Trivsel betyr

- å vise glede og entusiasme over å tilhøre klubben
- å ta vare på hverandre i medgang og motgang
- å være engasjerende overfor alle
- å skape et godt miljø og forhold for trivsel og trening – på og utenfor banen

Respekt betyr

- å være lojal overfor menneskene i klubben og de beslutninger som tas
- å følge gjeldende regler
- å ta vare på klubbens eiendom og eiendeler
- å vise gjensidig respekt og høflighet overfor hverandre og våre konkurrenter
- å vise stolthet over å være en del av klubben
- at vi har nulltoleranse mot mobbing

Inkludering betyr

- at vi er åpen og har toleranse for andres meninger og evner
- at vi er mot andre slik vi vil andre skal være mot oss
- at vi bryr oss og oppfører oss slik at alle føler seg velkommen i klubben

Utvikling betyr

- at vi får lov til å tørre å prøve og gjøre feil og lære av det
- at man kan sette seg "hårete mål"
- at vi utvikler vennskap og lagånd

Klubbens verdier skal gjennomsyre all aktivitet i klubben. Spesielt klubbens ledere, trenere og støtteapparat skal bidra til at verdiene etterlevs i all aktivitet og selv gå frem som viktige rollemodeller i kulturbyggingen i Leknes fotballklubb.

Virkemidler i det sportslige arbeidet for å nå klubbens målsetting og visjoner

Differensiering:

Tilpassede treninger som ivaretar den enkelte spillers modnings- og ferdighetsnivå

Ulik vanskelighetsgrad på øvelser

Individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Barnefotballen Retningslinjer for inndeling av lag i LFK

- Inndeling og påmelding av lag for jevnbyrdighet:
 - I all hovedsak deles lagene inn i årsklasser
 - I årsklasser med flere lag skal klubben dele disse i jevnbyrdige lag.
 - Mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger
- Jevnbyrdighet i kampen:
 - Lavt press i forsvar og lar motstander etablere spill i starten av angrepet.
 - Justerer lag ut fra stilling i kampen
 - Gi egne spillere ekstra utfordringer dersom styrkeforholdet i kamp er stort.
 - Tar ut en spiller dersom dominansen blir for stor og man leder med mange mål.
- Påmelding av lag:
 - Sportslig ledelse har hovedansvaret for at påmelding av lag skjer etter klubbens retningslinjer.
- Spilletid:
 - Alle spillerne på laget skal gjennom sesongen ha tilnærmet lik spilletid.
 - Klubben skal forsøke å melde på så mange lag som mulig i aktuelle årsklasser for å sikre dette.
- Trenervett:
 - Ha smilet på lur, sannsynligheten for at dette smitter over på omgivelsene er stor.
 - Gi ros til eget lag, sannsynligheten for at dette smitter over på omgivelsene er stor.
 - Se alle og gi alle oppmerksomhet.
 - Skryt av motstanderlagets prestasjoner, sannsynligheten for at dette smitter over på omgivelsene er stor.
- Turneringsbestemmelser for arrangement i egen klubb:
 - Klubben følger NFFs turneringsbestemmelser ved egne arrangement
 - Alle lag skal i all hovedsak få like mange kamper
 - Dersom det utdeles premie, skal alle få dette.
 - Tar hensyn til jevnbyrdighet i kampene.

Ungdomsfotballen

- Trenervett, samme som punkt under Barnefotballen
- Trening – og kamptilbud
 - Tilbud på lavterskelnivå og for målgruppa som ønsker å bli best mulig i ungdomsfotballen.
 - Ekstratreninger, fotballskole og "åpen hall" for dem som ønsker mer.

Hospitering :

Retningslinjer for hospitering i Leknes FK

Klubbens retningslinjer er ihht NFF sine anbefalinger for barnefotball

Verdier og virkemidler for barnefotball 6 – 12 år og ungdomsfotball 12 – 16 år

Hva er hospitering ?

Hospitering vil si å gi en spiller et sportslig tilbud ut over ordinært tilbud i sin egen årsklasse/treningsgruppe. Det vil si at de spillerne som har kommet lengst i utviklingen av ferdigheter kan få et tidsavgrenset sportslig tilbud som er bedre tilpasset sitt nivå. Spiller som utvelges må ikke dra ned kvaliteten på treningene i årsklassen over og bør minst ligge i midtsjiktet ferdighetsmessig. Spilleren må samtidig innfri øvrige kriterier for hosingitering.

Hva er oppflytting ?

Oppflytting vil si at en spiller, på grunn av besittelse av ferdigheter og øvrige kriterier over tid, flyttes permanent til et sportslig tilbud som er bedre tilpasset sitt nivå. Vedtak om permanent oppflytting skal drøftes og anbefales av sportslig utvalg.

Mål med hospitering er å gi gode og motiverte spillere med de rette holdningene mulighet til å trene og utvikle seg videre på et høyere nivå.

Utvelgelsesprosess :

Trener på avgivernivå tar initiativ til hosingitering på høyere nivå. Dette initiativ skal kartlegge foresattes ønske, spillernes ønske og lagleder på mottakernivå's ønske. Treneforum med sportslig leder vurderer også utvelgelse av spillere de mener kan ha nytte av å hosingitere på høyere nivå.

Følgende kriterier gjelder for hospitering ;

- Prioriteringer vedr spillerens totalbelastning , trening- og kamparena skal i all hovedsak basere seg på vurderinger utfra den enkeltes spillerutvikling
- Spillere med ferdigheter, ambisjoner , interesse og de rette holdningene, skal få tilbud om hospitering opp på et høyere sportslig nivå
- Før hospitering kan finne sted må hospiteringsskjema utfylles
- Spillere kan delta på hospiterende lag sine kamper etter avtale med trenere. "Morlaget" – altså opprinnelig lag, skal prioriteres før laget det hosingiteres på
- Spillere kan benyttes for å hjelpe lag som har for få spillere. Ovennevnte punkter gjelder også i dette tilfellet
- Foreldre og helst trener på avgivernivå bør prioritere å observer treninger og kamper på mottakernivå
- Det skal avtales lengde på hospiteringstiden. Dette er for å ivareta at flere får tilbudet og at tilbudet blir hyppig evaluert. Eks. 1- 2 mnd mellom hver evaluering
- Ved evt tvister mellom avgivernivå og mottakernivå skal trenerforum med sportslig leder involveres. Trenerforum har mandat til å foreta beslutninger i saken.

Klubben er sjefen

På alle nivå i klubben fra 12 år, skal spillere som er kvalifisert for dette få tilbud om hospitering. Alle lag ska letter ønske fra spillere / trenere vurdere å ta inn ekstra spillere som hosingiterer. Alle parter skal være involvert og samtykke i hosingiteringen .

Hospiteringsskjema

For alle spillere som får et tilbud om hospitering skal [hospiteringsskjema](#) utfylles før tiltaket iverksettes. Skjemaet skal signeres av alle involverte parter

Evaluering

Evaluering skjer etter 1 – 2mnd. Trener på avgivernivå innhenter vurderinger fra spiller og foresatte. Vedtak om stop / videre hospitering avgjøres i samråd med sportslig utvalg

Aldersgruppe 6-7 år

Generelle utviklingstrekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekstperiode
- Koordinasjonsevnen utvikles meget godt
- Liten utvikling av kretsløporganene dvs hjerte og lunger
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrerte
- Lite moden for verbal veiledning
- Kort konsentrasjonstid
- Veldig følsom for kritikk
- Agresjon rettes mot kamerater

Mål for opplæringen

Å kunne tilrettelegge og lede aktiviteter som i seg selv gir spillerne:

- Innføring i den tekniske delen av fotballferdigheten
- Erfaringsbakgrunn i ulike spillsituasjoner, vesentlig tilknyttet avslutninger på mål

Retningslinjer

- Fotballspillet må legges opp på barnas premisser
- Lekbetonte øvninger og spill på små områder med få spillere på hvert lag SKAL dominere treningene. Da får alle mange ballberøringer!!!! Spill 1:1, 2:2, 3:3
- Fordi koordinasjonsevnen forbedres hele tiden i denne perioden må vi i størst mulig grad prøve å påvirke og utvikle den individuelle fotballferdigheten.
- Det må kunne lages mange mål i løpet av ei trening, og alle må få muligheten til det.
- Aktiviteter som gir mange avslutninger mot mål bør vektlegges.
- Utholdenhets- og styrketrening har absolutt ingen hensikt i denne aldersgruppen fordi kretsløporganene ikke er utviklet.
- La spillerne få erfaringer gjennom gode læringssituasjoner.
- De oppfatter best gjennom sine sanseinntrykk - unngå verbal instruksjon. Når du skal gi beskjeder bør de være klare og korte.
- Korte aktivitetssekvenser p.g.a manglende konsentrasjon. Barna blir fort lei.
- 1 ball til hver

Aktivitetseksempler

Individuell ballbehandling knyttet til det å transportere, beherske og treffe med ballen.

Føring av ball med vendinger Pasninger og heading Damping og kontroll av ballen

Treffe med ballen f.eks «fotballbowling»

Skudd-på-mål-spill : f.eks 2 og 2 sammen, 1 står i mål og den andre skal forsøke å score.

Skuddleker , Pasningsleker Headleker

Føre-drible leker

Spille sammen med i situasjoner der det øves på å avlevere og motta ballen.

Aktiviteter der 2,3 eller 4 samspiller med pasninger-mottak-kontroll-skudd.
Samarbeid gjennom invitasjon, pasning og mottak.

Spille mot i situasjoner der det øves på å overliste motstander og lagemål.

Spillaktiviteter på små områder og med få spillere, men med mange avslutninger.

Mot-et-mål-spill

Mot-to-mål-spill

Spill og lekformer for å utvikle bestemte teknikker.

Lekformer hvor ballen blir brukt. F.eks «Hauk og due» «Haien kommer» Ulike sistenvarianter
Lekformer hvor ballen ikke blir brukt

Ivaretagelse av målvaktsrollen.

Alle bør få prøve seg litt som målvakt, men ingen bør/skal tvinges til å stå i mål. Vi bør heller ikke drive noe organisert veiledning.

Mot slutten av denne perioden ønsker vi å stimulere forståelsen for samspill med utespillerne.

Innføring av enkle regler

Hva skjer ved:	Innkast	Corner	Utspill
Frispark	Avspark	Straffespark	

Treningsmengde

1-2 ganger pr.uke
Varighet 60-70 minutter

Organisering av trening

Ca 10 min. oppvarming
Ca 20 min. teknisk trening
Ca 20 min. spill/konkurranser
Ca 10 minuttøying/informasjon

Individuell oppfølging

Gi mye ros - og den skal komme under trening og rett etter at situasjonen har oppstått.
Forsterking av gode/positive utførelser danner et bilde hos barna hvordan «det skal gjøres.»

Turneringer

Turneringshelger for klubbene i VestLofoten og ØstLofoten med kamper på lørdager fra begynnelsen av mai.
Lokale turneringer vår og høst innad i Lofoten

Aldersgruppe 8-9 år

Generelle utviklingstrekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekstperiode
- Koordinasjonsevnen utvikles meget godt
- Liten utvikling av kretsløporganene dvs hjerte og lunger
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrerte
- Lite moden for verbal veiledning
- Kort konsentrasjonstid
- Veldig følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Mål for opplæringen

Å kunne tilrettelegge og lede aktiviteter som i seg selv gir spillerne:

Innføring i den tekniske delen av fotballferdigheten

Erfaringsbakgrunn i ulike spillesituasjoner, vesentlig tilknyttet avslutninger på mål

Retningslinjer

Fotballspillet må legges opp på barnas premisser.

- Lekbetonte øvninger og spill på små områder med få spillere på hvert lag SKAL dominere treningene.
Da får alle mange ballberøringer!!!! Spill 2:2, 3:3 4:4
- Fordi koordinasjonsevnen forbedres hele tiden i denne perioden må vi i størst mulig grad prøve å påvirke og utvikle den individuelle fotballferdigheten.
- Ha store mål. Det må kunne lages mange mål i løpet av ei trening, og alle må få muligheten til det.
- Aktiviteter som gir mange avslutninger mot mål bør vektlegges.
- Alle må få være med på å både vinne og tape.
- Utholdenhets- og styrketrening har absolutt ingen hensikt i denne aldersgruppen fordi kretsløporganene ikke er utviklet.
- Tøyningsøvelser har positiv effekt for utvikling av teknikk
- La spillerne få erfaringer gjennom gode læringssituasjoner. De oppfatter best gjennom sine sanseintrykk, unngå verbal insruksjon. Når du skal gi beskjeder bør de være klare og korte
- Demonstrer øvingene
- Korte aktivitetssekvenser p.g.a manglende konsentrasjon, Barna blir fort lei.
- 1 ball til hver

Aktivitetseksempler

Individuell ballbehandling knyttet til det å transportere, beherske og treffe med ballen.

Føring av ball med vendinger . Pasninger og heading . Damping og kontroll av ballen

Treffe med ballen f.eks «fotballbowling»

Skudd-på-mål-spill, f.eks 2 og 2 sammen, 1 står i mål og den andre skal forsøke å score.

Skuddleker , Pasningsleker Headeleker Føre-drible leker

Spille sammen med i situasjoner der det øves på å avlevere og motta ballen.

Aktiviteter der 2,3 eller 4 samspiller med pasninger-mottak-kontroll-skudd. Samarbeid gjennom invitasjon, pasning og mottak.

Spille mot i situasjoner der det øves på å overliste motstander og lagemål.

Spillaktiviteter på små områder og med få spillere, men med mange avslutninger. Mot-et-mål-spill
Mot-to-mål-spill

Spill og lekformer for å utvikle bestemte teknikker.

Lekformer hvor ballen blir brukt, f.eks «Hauk og due», «Haien kommer» ulike sistenvarianter
Lekformer hvor ballen ikke blir brukt

Ivaretagelse av målvaktsrollen.

Alle bør få prøve seg litt som målvakt, men ingen bør/skal tvinges til å stå mål. Vi bør heller ikke drive nor
organisert veiledning.
Mot slutten av denne perioden ønsker vi å stimulere forståelsen for samspill med utespillerne.

Innføring av enkle regler

Hva skjer ved:	Innkast	Corner	Utspill
Frispark	Avspark	Straffespark	

Treningsmengde

1-2 ganger pr.uke
Varighet 60-70 minutter

Organisering av trening

Ca 10 min. oppvarming
Ca 20 min. teknisk trening
Ca 20 min. spill/konkurranser
Ca 10 minuttøying/informasjon

Individuell oppfølging

Gi mye ros - og den skal komme under trening og rett etter at situasjonen har oppstått.
Forsterking av gode/positive utførelser danner et bilde hos barna hvordan «det skal gjøres.»

Turneringer

Turneringshelger for klubbene i VestLofoten og ØstLofoten med kamper på lørdager fra begynnelsen av mai.
Lokale turneringer vår og høst innad i Lofoten

Aldersgruppen 10-12 år lillejenter/gutter

Generelle utviklingstrekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Lik utvikling hos gutter og jenter
- Godt utviklet koordinasjonsevne
- Gunstig periode for utvikling av fin motorikk
- «Gullalder» for teknisk påvirkning
- Tar muntlig instruksjon bedre enn aldersgruppen under
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkninger avholdninger

Mål for opplæringen:

Grunnleggende opplæring i den tekniske delen av fotballferdighetene

- Førings, finting, dribbling, vending
- Pasning, mottak/medtak
- Skudd
- Heading

Smågruppers samhandling for å skape avslutninger på mål

Ut fra disse målene vil følgende temaer være sentrale for aldersgruppen:

Føring, vending, dribbling → Skudd

Mottak → Føring
→ Pasning
→ Skudd

Pasningsteknikker

Skudd

Heading

Taktiske valg for pasningsspill og ballmottak/medtak

Taktiske valg for ballfører:

Pasningsalternativer

Pasningsvinkler

Enkle pasninger - lett å ta i mot

Pasning/pasningsfinte

Taktiske valg for mottaker

Spilleavstand

Ut av pasningsskyggen - stille kroppen til disposisjon for ballfører

Invitere til pasning

Vi skal nå gå inn på hva som bør læres innen de ulike teknikker

Føring

- Innerside
- Ytterside
- Vrist
- Sålen

Vending

- Innerside
- Ytterside

Mottak/nedtak

- Møte ballen
- Skjerme ballen
- Innerside/ytterside/vrist/lår/bryst/hode

Pasningsteknikker:

- Innside
- Ytterside
- Halvtliggende vristspark – lang pasning

Skudd:

- Loddrett vristspark
- Halvtliggende vristspark
- Plassering
- Dødball

Heading:

- Stående
- Med opphopp

Finter:

- Pasningsfinte
- Skuddfinte
- Kroppsfinte
- Overstegsfinte

Her bør vi honorere egne finter, og oppfordre til å trene på finter på egen hånd.
Når det gjelder driblinger skal spillerne oppfordres til å drible og være kreativ med ball uten enhver tid å være egoistisk.

Pasningsspill/motak

- Pasninger
- 2:1 situasjoner
- Gjøre seg spillbar - komme ut av pasningskygge
- Om/når slå pasning
- Småspillgrupper der det vektlegges å komme ut av pasningskygge for å få til samspill
- Skape mål etter samspill

Spilleprinsipper for forsvar og angrep:

- Bredde
- Dybde
- Press - sikring - nekte rom
- Bevegelse - skape rom

I hovedtrekk er vi opptatt av opplæring av angrepsmessige spilleprinsipp.

Av de forsvarsmessige sidene så vurderes de som mindre viktig på dette nivået.

Det vi bør komme inn på er **press** på ballfører.

Retningslinjer

Treningsvirksomheten rettes mot fotballferdighet og teknikk

Terpe på læringsmomenter for de uliketeknikkene

Jobbe for å utvikle forståelsen for samhandling/relasjonelle ferdigheter (samspill)

Spille i smågrupper, 2:2, 3:3, 4:4

Organisering av trening

Oppvarming ca 10-15 min.

Teknisk trening ca 15-20 min

Spill ca 20-30 min

Avslutning/uttøying ca 10 min

Spilldelen bør inneholde mye spill 2:2, 3:3, 4:4 med store mål slik at det lages mange mål.

Utholdenhet-og styrketrening vil ha liten eller ingen virkning hverken på kort eller langsikt - og **skal** derfor **unngås** på dette nivået.

Treningens varighet bør være på 60-75 minutter 2 ganger pr. uke

Det bør oppmuntres til å spille fotball på fritiden - god gammeldags løkkefotball.

Individuell oppfølging

Gi konkrete arbeidsoppgaver til hver enkelt spiller om detaljer i den tekniske utførelsen.

Arbeidsoppgavene skal være veiledende !

La spillere få spille på ulike plasser slik at de behersker ulike roller på banen.

Oppmuntre til individuelle løsninger

Sosiale tiltak som f.eks pizzakveld, felle tippekamp, fjelltur, fisketur osv

Unngå «stjernefokusering» - bruk like mye tid på alle utøverne

Turneringer

Turneringshelger for klubbene i VestLofoten og ØstLofoten med kamper på lørdager fra begynnelsen av mai.

Lokale turneringer vår og høst innad i Lofoten

Aldersgruppen 13-14 - småjenter/gutter

Generelt

Start med 11'er fotball, og derav utvidet regelverk.

Bruk av ball er fortsatt overordnet i all treningsaktivitet

Allsidighet er fortsatt meget viktig, men her vil du også ha utøvere som kun spiller fotball

Generelle utviklingstrekk for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Enkelte har kraftig lengdevekst
- Motorikken i god utvikling
- Konsentrasjon i god utvikling
- Mange er psykisk ustabile
- Kreativiteten i god utvikling
- Ærgjerrige og lærenemme
- Holdninger dannes let
- Spillerne er rettferdighetsbevisste
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør

Retningslinjer

- Noe spesiell styrketrening, men uten vekter
- De kan gis taktiske retningslinjer
- Gi dem frihet til selvstendige løsninger - belønne kreativitet
- Grunnferdighetene pasning-mottak er fremdeles veldig sentrale
- Samhandlingsdelen bør prioriteres høyt. Det blir viktigste å legge vekt på f.eks hvor og når ballen spilles enn selve pasningsteknikken - fokusere på valg.
- Utvide spilløvelsene til f.eks 7:7. De klarer å forholde seg til flere nå
- Komme inn på arbeidsfordeling i et lag i og med at det er blitt 11'er fotball

Mål for opplæringen

«Kunne organisere spillerne i øvelser og spill på mindre og større områder for å videreutvikle ferdighetene og evnen til å....

1.... bygge opp angrep

2.... avslutte angrep

3.... forstyrre motstanderens angrep

Disse målene fører til følgende temaer som er sentrale for aldersgruppen

Føring, finting, dribling

Retningsbestemt mottak og medtak

Mottak – vending

- dribling
- pasning
- skudd

Forutsetning for et godt pasningsspill

- bevegelse
- pasningskvalitet
- mottak

2:1 situasjoner

- veggspill
- overlapping

Angrepsavslutning

- innlegg
- bevegelse foran mål
- avslutningsteknikker
- alene med målmann – avslutning

Forsvarspill

- sentrale retningslinjer
- press - sikring - markering
- takling, om/når takle

På dette nivået bør også keeperen få en del oppfølging

Overgang til spesiell keepertrening, men husk å la keeperne få delta i spillsituasjoner.

Keeperen bør læres opp til å drive egen oppvarming, dette for å utvikle selvstendighet i treningen.

Det er viktig å få trent gjennom hele tekniske registret i løpet av de 2 årene som småjente/gutt.

Det bør også tilstebes å kjøre spesiell keepertrening.

Følgende basisteknikker bør gjennomgås:

- Utgangsstilling
- Grep
- Fallteknikk
- Sprangteknikk
- Plassering
- Distribusjonsteknikker
- Fisting/boksing
- Feltarbeid, opphopp/timing

Keeperne bør bevisstgjøres gradvis om sin rolle innenfor de taktiske ramme.

Keeperne stimuleres til å trene på andre idretter som har overføringsverdi til keeperrollen - smidighet, dristighet, spenst.

Generelt om fysisk trening

Både utholdenhet, styrke og hurtighet blir ivaretatt gjennom spillaktivitet. Det vi må passe på er at intensiteten i disse spillaktivitetene er høy.

For å få det til kan det spilles på små baner med 3:3 eller 4:4 med runder f.eks 7 minutter.

Det er viktig at alle får være mye i kontakt med ballen.

For å unngå en del skader kan det drives litt spesiell styrketrening for muskulaturen i hofter, rygg, mage, kne og ankel.

Denne styrketreningen **skal foregå uten vekter. Bruk egen kropp som belastning.**

Bevegeligheten bør det jobbes med etter trening og kamp, la det bli en vane å tøye ut etter aktivitet.

Sosial/holdningsmessig påvirkning

I løpet av perioden vil prestasjonsbevisstheten utvikles hos mange. De er ofte veldig ærgjerrig og lærevillig i denne alderen. Dette gjør de veldig mottakelig for påvirkning av holdninger.

Sentrale mål for sosial og holdningsmessig påvirkning bør være:

- Å lære spillerne til å forstå nødvendigheten av mange repetisjoner med kvalitet - repetisjonstrening
- Å lære spillerne nødvendigheten av konsentrasjon, interesse og entusiasme i trening/kamp.
- Å lære spillerne til å backe opp de som skal spille, vise god lagånd.
- Å lære spillerne «å tape» og «å vinne»
- Å lære spillerne å ta ansvar for felles utstyr
- Å lære spillerne å møte presist
- Skape spiller med klubblojalitet

- Å lære spillerne gode holdninger til det å ta ansvar i selve spillsituasjonen.
Eksempler på det i angrepspillet kan være :

- Ta ansvar som ballfører
- Ta ansvar for å avslutte angrepet
- Ta ansvar for å skape rom for andre
- Ta ansvar for å skape medspillerne gode

Eksempler på det i forsvarsspillet kan være :

- Ta ansvar for å komme på forsvarsiden
- Ta ansvar for press, sikring og markering
- Ta ansvar for å vinne ballen tilbake

ROS DE SOM TAR ANSVAR, KRITISER DE SOM IKKE TAR IKKE TAR ANSVAR

Ha et hovedmål med hver trening, og læringsmomenter til hver øvelse. Dette for å aktivisere spillerne både fysisk og mentalt

Organisering av treningene

Fokuser på den tekniske delen av fotballferdigheten i oppvarmingsdelen, mens den taktiske delen er hovedinnholdet i spillaktiviteten.

I tillegg bør det være mye avslutningstrening, de fleste øvelser bør ende opp med avslutning på mål.

Hver trening/kamp avsluttes med ei uttøying.

Treningen bør vare 75-90 minutter, 2-3 ganger pr.uke.

Ansvarfordeling mellom spillerne for utstyr

Individuell oppfølging

Ei større fokusering på individet enn tidligere

Sterkere fokusering på feedback/tilbakemelding

Grundig samtale (evt. skriftlig vurdering) fra trener på personlig utvikling et par ganger i året.

Større oppfølging av de aller beste spillerne.

Turneringer og kamper

Seriespill med midtukekamper fastsatt av Hålogaland Fotballkrets , mai – oktober

Lokale turneringer innad i Lofoten vår og høst, og ei utenbys turnering

Aldersgruppen 15-16 år

Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode
- Opptreden kan gi utslag i usikkerhet, påtatt tøfthet, brutal opptreden og direkte agresjon
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Sterk vekst i kretsløpsorganene
- Tåler store fysiske belastninger, men trenger lang restitusjonstid
- Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende
- Kreativiteten er i kraftig utvikling

Retningslinjer

Det er viktig å **videreutvikle og vedlikeholde de grunnferdighetene** som er gjennomgått på tidligere nivå. Fra før skal spillerne ha vært gjennom de 3 hovedsituasjonene;

- Avslutning
- Skape mulighet for avslutning
- Oppbygging av angrep

På dette nivået blir det viktig å lære alternative løsninger til ovenfornevnte punkter.

Det blir viktigere å trene mer i kampsituasjon enn tidligere slik at spillerne ser helheten i det som skal gjøres, dvs oftere spill 11:11

Vær ute etter kvalitet i utførelsen av det som skal gjennomføres på treningene, og oppfordre til egne løsninger blant dine spillere.

Mål for opplæringen:

Tema/ferdigheter som skal gjennomgås er følgende:

- Pasningskvalitet korte pasninger / lange pasninger
- Mottak – gjennlegging
- Retningsbestemt mottak/medtak
- Mottak - vending dribbling
 pasning
 skudd
- Veggspill
- Overlapping
- Innlegg - bevegelse foran mål
- Skudd
- Header

For angrepsspill bør vi jobbe med å **skape rom**, som er et overordnet spilleprinsipp for angrepsspill. For å få dette til må vi fortsatt fokusere på bredde, dybde, gjennombrudd og bevegelse.

I forsvarsspillet er det å **nekte rom** som er det sentrale. Det vi må jobbe med her er å ;

Komme på forsvarsiden

Press på ballfører(1.F)

Sikring (2.F)

Markering (3.F)

Sideforsyving

Kommunikasjon

Avstand mellom ledd og i ledd

Fysisk trening

De må tilvennes både fysisk og mentalt slik at de blir skikket til å møte seniorfotballens krav.

Utholdenhetstrening får vi gjennom spillsituasjoner så fremst at vi klarer å holde intensiteten på et høyt nok nivå.

Spill 4:4 med aktive vegger med en banestørrelse på 30*40 meter er en flott aktivitet for å øke utholdenheten gjennom spill.

Helt kort bør en være innom litt løping uten ball, men det må kun være snakk om noen minutter.

Generell styrketrening **uten vekter** for å forebygge skader bør gjennomføres.

Bevegelighetstrening skal fortsette som tidligere etter aktivitet.

Vi bør også oppmuntre til egentrening.

Lagorganisering

Et klart rollemønster for spillernes plassering på banen utvikles, men det vil fortsatt være behov for å utvikle spilleren i ulike roller.

Viktig å motivere spillerne til å påta seg oppgaver på de plasser som treneren synes passer for spillerens utvikling.

Fortsatt ønsker vi å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen.

Utvikle spillerne til å se løsninger innen på forhånd gitte rammer. Keeperen – viktig 1.angriper

Hele laget skal være med i angrep.

Unngå strekk i laget. Holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringssituasjoner.

Større vektlegging på samhandling defensivt, avstander mellom lagdelene, alle er forsvarsspillere, felles ansvar.

Spillerne bør få forsøke ulike spillemønstre både defensivt og offensivt som et ledd i utviklingen av fotballforståelsen

Treningsmengde/organisering

2 – 3 treninger pr. uke à 1 ½ time

Treningen bør begynne i januar

Innholdet i treningene bør være mye spillsituasjoner hvor det fokuseres på taktiske momenter.

Teknisk trening bør komme som et ledd i oppvarmingsdelen.

Sosiale/holdningsmessig påvirkning

Gjør rede for akseptabel og uakseptabel adferd, og konsekvenser for uakseptabel adferd.

Dette gjelder forholdet til motspillere, medspillere, trenere, dommere, rusmidler, oppmøtetidspunkt osv.

Vi må unngå å få frem «stjernespillere» som har opplevd alt som gutte/jentespillere. Hold igjen !!!!

«Stjernenykker» taes ved roten.

Stille krav til utøverne

Lære de å ta ansvar både på og utenfor banen.

Turneringer og kamper

Seriespill med midtukekamper fastsatt av Hålogaland Fotballkrets , mai – oktober

Lokale turneringer innad i Lofoten vår og høst, og ei utenbys turnering og sommerturnering annenhvert år

Øvelseseksempler

6- 12 år Miniputter og lillegutter

I denne aldersgruppen er det viktig at vi tenker aktivitet og flest mulig ballberøringer pr. utøver.

Økt 1: Tema: Pasninger

Hva	Tid	Hvordan	Merknad
Oppvarming 2 og 2 sammen pr.ball	10 – 15 min	Først i ro , deretter spille pasninger til hverandre i bevegelse	Denne delen bør differensieres – dele inn etter ferdigheter
3 og 3 sammen pr.ball		I trekant	Arb.oppgaver ; Innsiden av foten. Låse av I ankelen
Hoveddel			
Spille 2: 1 + Keeper mot et mål		Bruke store mål – Gjerne kjeglemål	
Spille 3:1 + K mot et mål	30 min		Rullere på å ha de ulike plassene. Overtallspill er en fin måte å få mange pasninger i spill
Spille 4 : 2 + K mot et mål			
Spill 2 evt 4 lag 7 : 7 eller 6:6	10 min		

Økt 2: Tema: Føring / dribling – skudd

Hva	Tid	Hvordan	Merknad
Oppvarming “ nappe hale “	10 – 15 min	En ball og en vest pr. utøver. Vesten stikkes I buksa. Føre ballen I et begrenset område, og samle vester fra de andre samtidig som man har kontroll på egen ball	En ball pr. utøver
Føring – ha kontroll på egen ball – sparke bort andres ball			
Hoveddel			
Føring – skudd	20 – 30 min	Dele I grupper på 4 – 6 spillere, utnytte alle mål som er tilgjengelig	Rullere på å stå i mål
Føring gjennom kjegler – skudd			
Spill 4:4 + K mot 2 mål 20 * 15 m	10 min	Dele inn slik at alle er i aktivitet samtidig	NB ! Ha store mål
Spill 7:7 + k mot 2 mål	10 min		

Økt 3: Tema: pasning-mottak-skudd

Hva	Tid	Hvordan	Merknad
Oppvarming Hauk og due 1 ball hver	10 – 15 min	En er hauk og skal fange ”duene” som fører ballen over feltet. Når duene blir tatt blir de hauker	
Hoveddel 3 og 3 sammen Spill 7:7 + K	20 – 30 min 10 – 15 min	A til B som mottar og vender med ball og spiller videre til C som igjen spiller B osv A til B som mottar ballen og skyter mål. C star i mål. Når B har skutt går han i mål , C blir A, og A blir B	Rullere på plassene

Smågutter/jenter 13-14 år

Økt 1: Tema: Pasning - mottak

Hva	Tid	Hvordan	Merknad
Oppvarming Hauk og due m/ball Hermegåsa m/ball	10-15 min		
Hoveddel Pasning – mottak-pasning Pasning i firkant	20 min	Parvis. A-----B A-----B ! ! ! ! ! ! C-----D	Viktige momenter *Standfot *Treffpkt på ball og fot ● Balanse ● Fullfør sparket gjennom ball ● Få ballen til å flyte på gresset ● Vinkle mottak Løpe etter pasning i firkant Variere antall berøringer 8-9 pers i hver firkant
Spill 5:5 mot 4 småmål	2*5 min	Mål når en medspiller tar i mot pasning gjennom et småmål.	Variere antall berøringer
Spill 7:7 + 2 K	20 min	Er det flere så kan det deles flere lag og spille på tverrs av banen	

Gutter/jenter 15-16 år

Økt 1: Tema: Pasning

Hva	Tid	Hvordan	Merknad
Oppvarming Parvis. Pasning- bevegelse- pasning Spill 5:5 mot mange små mål	15 min	1 ball pr. par bevege seg fritt rundt på banen, spille pasning og ny bevegelse Mål når ballen spilles gjennom kjeglemål til medspiller	Variere antall berøringer
Hoveddel Pasning-mottak- pasning. Kort-kort-lang	15 min	Jobbe pasvis om 1 ball. Avstand 10-12 m. To berøringer Jobbe 3 og 3 sammen Variere antall berøringer	Viktige momenter å følge opp: Standfot Treffpunkt på ball Låde ankelen Fullføre sparket Få mottaket ut av kroppen Vinkle mottaket – tilrettelegging Bli med medspillere
Spill 6:3 i rektangel 40*20 m	15 min 6 runder a 2 min	Spill i overtallsituasjon hvor det om å gjøre å holde ballen i eget lag. Spill med 2 berøringer	Variere mellom korte og lange pasninger. Kunne løse opp trange situasjoner
Spill 4:2 + K	10 min 3*3 min	Spill mot et mål i overtall med offside 2 berøringer	Viktig å jobbe med siste pasning før avslutning. Gjøre hverandre gode – relasjonelle ferdigheter
Spill 7:7 +2 K	20 min	Vanlig spill hvor det instrueres på pasninger. Bruk 2 berøringer for å få flest mulig pasningssituasjoner	

Økt2: Tema: Pasning i forhold til...

[illegible]

Økt 3: Tema: Pasning-medtak/mottak

Hva	Tid	Hvordan	Merknad
Oppvarming Sisten	10-12 min	2-3 stk har sisten. 4-5 baller. De som ikke har sisten spiller ballen mellom seg. De som har ballen er fri. Viktig å spille ballen til de som blir jaget.	
Hoveddel Fordele gruppe på hvert hjørne i en firkant på 20*20 m. Pasning-mottak-pasning	30 min	Spill ballen mot høyre løpe etter Lik organisering Spille ballen på medspiller som etter han har fått pasning tar et bueløp rundt kjegla og mottar ballen igjen, og spiller videre til neste	Ballen spilles rett på medspiller Vinkle mottaket i den retning du skal spille Variere med å ta i mot ballen med: • Innerside av fot • Ytterside av fot • Nærmeste fot • "Fjerneste" fot
Pasning-mottak-bevegelse-medtak-pasning Pasning – mottak – avslutning	10 min	A spiller pasning til B. A gjør en bev. i mot og får ballen tilbake fra B. A tar ballen med seg gjennom kjeglene og avslutter på mål..	Variere med antall berøringer Mottaket ut av kroppen Vinkle mottaket Kvalitet i pasningene Pasning med "vennlig hilsen..."
Spill 4:4 med aktive vegger 4 minutters runder	15-20 min	2 berøringer på spillere 1 berøring på veggene	

Økt 4: Tema: Førsteforsvarer - rollen

[illegible]

Jevnlige trenerforum ihht klubbens årshjul vil være en viktig arena for å få implentert klubbens sportsplan til trenerne , slik at den blir et nyttig verktøy.

Trenerne bruker også treningsøkta.no for tilgang til flere øvelser.