



Skoleringsplaner

Skoleringsplaner for aldersbestemte klasser:

Knøtter	6 – 8 år
Mini-gutter/jenter	8 – 10 år
Lille- gutter/jenter	10 – 12 år
Små- gutter/jenter	12 – 14 år
Gutter/Jenter	14 – 16 år

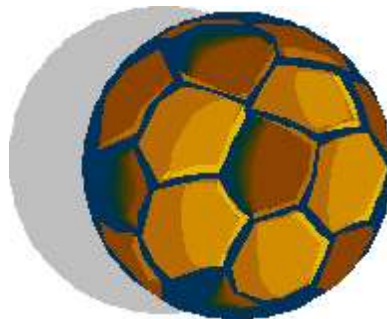


Overordnet målsetting:

SIL Fotball skal gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball, og stimulere flest mulig til å spille fotball. **SIL Fotball** skal samarbeide godt med andre fritidsaktiviteter og idretter, og stimulere til allsidig idrettserfaring. **SIL Fotball** skal utvikle bevisste spillere som prøver å ta ansvar for sin egen utvikling, for laget, for klubben, og for andre i og utenfor fotballmiljøet. **SIL Fotball** skal bidra til å skape gode holdninger hos sine spillere både i forhold til med- og motspillere, dommere, trenere og ledere. Vi ønsker å utvikle disiplinerte spillere både på og utenfor fotballbanen. **SIL Fotball** aldersbestemte klasser skal drives etter breddeidrettens prinsipper. Parallelt med dette arbeidet skal klubben arbeide med å legge forholdene til rette for de som ønsker å satse hardt og målbevisst på fotballen for dermed å kunne bli gode junior- og seniorspillere.



Skoleringsplan for aldersgruppa 6 -10 år





Retningslinjer for barnefotballen.

Overordnede retningslinjer i Sunndal Fotball er NFF's retningslinjer. For aldersgruppa 6 – 12 år gjelder NFF sine retningslinjer for barnefotball.

KNØTTER 6-8 år

Treningsmengde:

- Delta på idrettskoler både i kommunal- eller klubbregi.
- 1 trening ute pr. uke i sommermånedene
- Gjerne 1 trening pr. uke på vinteren i gymsal
- Vennskapskamper og Hydro-Cup.



MINIGUTTER/-JENTER 8-10 år

Treningsmengde:

- Vinter: Idrettskole i kommunal- eller klubbregi
- Sommer: 1 trening + eventuelt 1 kamp pr.uke
- Tid: 60-75 minutter
- Kamper og treninger bør foregå i nærmiljøet
- Turneringsdeltakelse: Hydro-Cup og Søya-cup

Mål for treningen:

- Lære seg å lytte til instruksjon
- Lære spillerne å drive med øvelser
- Mest mulig ballberøring, dvs. mye spill på små områder med få spillere på hvert lag.
- Lære seg: Når spille - Når drible!
- Begynne å utvikle generell basisteknikk gjennom tekniske øvelser
- Bevegelighetstrening - lære spillerne litt om uttøying
- La alle spillerne få like muligheter til å utvikle seg, dvs. ikke plassere spillere på faste plasser

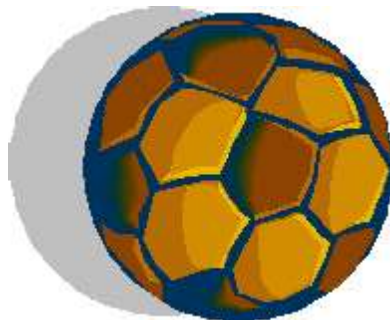


Mål for kamper:

- La alle spillere få spille på alle plasser
- Spillerne skal vise fin oppførsel mot med- og motspillere, trenere, lagleder og dommer
- Aksepter at spillere gjør feil, men rettled på en rolig måte når situasjonen tilsier det
- Kamper skal være lek og lystbetont, fokuser mindre på resultatet
- Unngå store seire
- La alle spillerne få spille tilnærmet like mye, **unngå topping av lag.**



Skoleringsplan for aldersgruppa 10 - 12 år (G12/J12)





LILLEGUTTER/-JENTER 10-12 år.

Treningsmengde:

- Vinter: 1 - 2 treninger pr. uke
- Sommer: 1 trening + 1 kamp pr. uke
- Tid: 60-75 minutter
- Kamper og treninger bør foregå i nærmiljøet
- Turneringsdeltakelse: Hydro-Cup, Søya-cup og Orkla-cup

Mål for treningen:

- Utvikle en generell basisteknikk gjennom øvelser
- Utvikle spesielle tekniske ferdigheter som vending, finter, skudd o.l
- Mest mulig ballberøring, spill mye på små områder med få spillere på hvert lag
- Utvikle forståelse for at man skal trene detaljer, samt trene mye på egenhånd
- Utvikle forståelse for lagspill, uten å hindre utvikling av dribleferdighet (ref. Når drible - Når spille?)
- La alle spillerne få like muligheter til å utvikle seg
- Rotasjon - alle spillerne får spille på alle plasser
- Bevegelsestrening, lære spillerne å tøye ut etter trening, 5-10 minutter.
- Fartsleker - stimulere til allsidighet for å styrke basisferdigheter

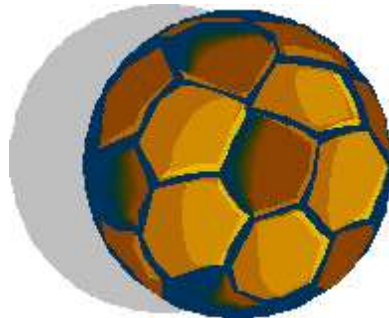


Mål for kamper:

- La alle spillerne få spille tilnærmet like mye, **unngå topping av lag**
- Rotasjon - La alle spillerne få prøve seg på forskjellige plasser
- Spillerne skal vise god oppførsel mot med- og motspillere, trenere, lagleder og dommer
- Aksepter at spillere gjør feil, men rettled på en rolig måte når situasjonen tilsier det
- Kamper skal være lek og lystbetont, fokuser mindre på resultatet
- Unngå for store seire



Skoleringsplan for aldersgruppa 12 - 14 år (G14/J14)





Generelt for denne aldersgruppen 12 – 14 år:

- Puberteten er i gang.
- Psykisk labile – usikre/påtatt tøffheit/variabelt humør.
- Pga sterk vekst kan koordinasjonsevnen være variabel.
- Kreativiteten og konsentrasjonen i sterk utvikling.
- Lærevillige og ergjærrige.
- Det skal legges mer vekt på teknisk/taktisk utvikling enn på fysisk utvikling.
- Gruppa er mer prestasjonsbevisst enn før.
- Rettferdighets bevisste.

Mål for skoleringen:

- Videreutvikle de tekniske fotballferdighetene.
- Enkeltspillere sin tekniske framgang er viktigere enn lagets resultat.
- Påverke holdning til egentrening.
- Utvikle taktiske ferdigheter
- Bygge opp og avslutte angrep
- Forsvar/forstyrre motstanderens angrep



SMÅGUTTER/-JENTER 12-14 år

Treningsmengde:

- Oktober - Januar: 2-3 fellestrening + alternative treninger
- Januar - Mars: 2-4 fellestreninger + event. egentreninger for de ivrige
- April - Oktober: 2-3 fellestreninger + kamp + event. egentrening
- Tid: 90 minutter
- Det er viktig å presisere at det også i smågutte-jente alderen skal være et tilbud til alle de spillerne som ønsker å delta på trening. Noen vil trene 1 gang pr. uke, mens andre vil trene flere ganger pr. uke. Det skal tilrettelegges for alle behov.



Mål for treningen:

Tekniske ferdigheter:

- Utvikle hurtig teknikk
- Utvikle retningsbestemt mottak
- Finter og vendinger
- Heading: sats, treffpunkt og tilslag
- Utvikle pasningsteknikker (f.eks inn- og ytterside, langpasning osv)
- Skuddtrening; ulike typer skudd
- Avslutningstrening
- Løpsteknikk
- Bevegelighet og koordinasjon



Mål for treningen:

Taktiske ferdigheter:

- Prioritere den offensive delen
- Når drible - Når spille?
- Når vende - når spille støtte - når spille i lengderetningen?
- Utvikle forståelse for å bevege seg: gjøre seg spillbar selv, eller skape rom for andre.
- Skape og utnytte 2 mot 2 situasjoner, f.eks ved veggspill eller overlap
- Motivere til å utfordre i 1 mot 1 situasjoner - på motstanderens banehalvdel spesielt
- Utvikle begynnende forståelse for 1. , 2. og 3.forsvarerrollen, med spesiell vekt på 1.forsvar



Mål for kamper:

- La alle få et kamptilbud
- Fortsatt viktig at spillerne får prøve seg i forskjellige roller, men lengre tid i hver rolle
- Vise at både laget og spilleren er i utvikling, både teknisk og taktisk
- Begynnende organisering av laget, ulike roller
- Forståelse for en del kollektive prinsipp i angrep og forsvar
- Ikke overfokusere på resultat, men førstelaget skal ha som mål å vinne serien



Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

- Retningsbestemt mottak
- Føring, finting, dribling
- Mottak – vendingar
- Dribling
- Pasning
- Skudd
- Pasningar – kort/lang
- To mot ein situasjonar
- Veggspel
- Overlapping
- Ballovertaking
- Angrepsavslutning
- Innlegg, bevegelse framfor mål, avslutning
- Aleine med keeper – avslutning
- Forsvarsspel
- Sentrale retningslinjer
- Press, sikring, markering
- Takling

Ellers vises det til treningsøkta.no som en god kilde til utvalg av øvelser knyttet opp i mot ulike alderstrinn. Brukernavn og passord fås ved å kontakte sportslig leder. Link til denne siden: <http://www.treningsokta.no/>



Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- Stor spredning i fysisk utvikling gjør det vanskelig å sette konkrete fysiske mål.
- Det fysiske grunnlag utvikles gjennom høy intensitet i spillet.
- Styrketrening uten vekter! "Sikringskost" mot skader ved spesiell styrketrening for muskulatur rundt mage/rygg, hofter, kne og ankel f.eks. ved at spilleren bruker egen kropp som belastning.
- Hurtighetstrening – bl.a. hurtighet og innsats i sprinter, rykk, vendinger og taklinger.
- Spenst – få repetisjoner med max innsats.
- Uttøyningsprogram som avslutning på all trening og kamp.



Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

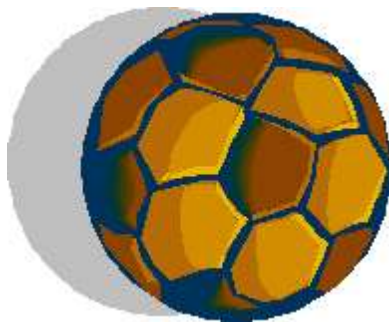
- Gunstig aldersgruppe for påvirkning av holdninger.
- Holdningsskapende arbeid ihht. det å prestere – det er lov å være best!
- Holdning til egentrening.
- Holdning til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp.
- Holdning og respekt for medspillere, motspillere, trenere, ledere og dommere.
- Ansvar for klubbens utstyr samt holde eget utstyr inntakt.
- Holdninger til sunt levesett (kosthold, søvn etc.).
- Aksepter ikke banning ("utvisning" noen minutter).

Råd for gjennomføring:

- Ha et hovudmål for hver trening som blir gjort kjent for spillerne.
- Klare læringsmoment i øvelsene.
- Still kvalitetskrav – gi ros og veiledning slik at det «viktige» blir understreket.
- Spill i små grupper fra 1 : 1 til 7 : 7.
- Bruk oppvarmingsdelen til å fokusere og vektlegge den tekniske delen – tillat ikke slurv!
- Taktisk del blir lagt inn i spillaktiviteter.



Skoleringsplan for aldersgruppa 14 - 16 år (G16/J16)





Generelt for denne aldersgruppen 14 – 16 år:

- Ekstrem vekstperiode.
- Guttene utvikler større musklatur enn jentene.
- Koordineringsevnen i fin utvikling.
- Sterk vekst i kretsløpsorganene.
- Opptreden som kan gi seg utslag i usikkerhet, sjenerthet, påtatt tøffhet, brutal opptreden og direkte aggresjon.
- Tåler stor fysisk belastning.
- Kreativiteten i kraftig utvikling.
- De fleste guttene er midt i puberteten.
- Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende.
- Vær OBS på at stort frafall kan skje i denne aldersgruppa på grunn av andre interesser. *Hva kan gjøres for å beholde dem? Treningstider? Treningsmengde?*

Mål for skoleringen:

- Vedlikeholde og videreutvikle de tekniske ferdighetene.
- Lære deler av det taktiske spillet gjennom alternative muligheter for "oppbygging av angrep", "skape målsjanser" og "avslutte angrep".
- Utvikle enkeltspillere gjennom egentreningsprogram.
- Grunnprinsipp i forsvarsspiller – sonedeforsvar, press/vinkel/avstand etc.
- Enkeltspilleres fremgang er viktigere enn lagets resultater.



GUTTER/-JENTER 14-16 år

Treningsmengde:

- Oktober - Januar: 2-3 fellestrening + alternative treninger
- Januar - Mars: 3-4 fellestreninger + event. egentreninger for de ivrige
- April - Oktober: 2-3 fellestreninger + kamp + event. egentrening
- Tid: 90 minutter
- Det er viktig å presisere at det også i gutte/jente alderen skal være et tilbud til alle de spillerne som ønsker å delta på trening. Noen vil trene 1-2 gang pr. uke, mens andre vil trene flere ganger pr. uke. Det skal tilrettelegges for alle behov.



Mål for treningen:

Tekniske ferdigheter:

- * Videreutvikle individuelle tekniske/taktiske ferdigheter
- * Arbeide spesielt med hurtig teknikk
- * Touchspill
- * Innlegg og avslutninger
- * Langpasninger
- * Offensivt og defensivt hodespill
- * Skudd fra forskjellig hold og vinkler



Mål for treningen:

Taktiske ferdigheter:

- * Offensiv del bør prioriteres
- * Bredde og dybde
- * Når spille – når drible?
- * Støtte, vende eller spille i lengderetning?
- * Utfordre bakrommet
- * Diagonalløp spisser
- * Utnytte 2 mot 1 situasjoner, veggspill og overlap
- * Våge å utfordre 1 mot 1 i angrepsonen
- * Bevegelse og hurtig pasningsspill
- * Gjennombruddspasning
- * Avslutninger
- * Utnytte offensive overganger, kontringer og ballbesittelse
- * Bevegelse foran mål ved innlegg



Mål for kamper:

- La alle i størst mulig grad få et kamptilbud
- Fokusere på spillet og gjennomføringen, ikke bare resultatet
- Utvikle kollektiv samhandling
- Vinne serien



Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg :

- Pasningskvalitet – korte og lange pasninger
- Mottak – gjenlegging
- Retningsbestemt mottak
- Mottak – vending
- Dribling
- Pasning
- Skudd
- Veggspill
- Overlapping
- Ballovertaking
- Innlegg - bevegelse foran mål
- Skudd
- Heading

Ellers vises det til treningsøkta.no som en god kilde til utvalg av øvelser knyttet opp i mot ulike alderstrinn. Brukernavn og passord fås ved å kontakte sportslig leder. Link til denne siden: <http://www.treningsokta.no/>



Retningslinjer for fysisk påverking:

- God fysisk trening oppnår en gjennom høy intensitet i spillet.
- En del styrketrening (uten vekter) som forebygger skader. F.eks. sirkeltrening to og to sammen.
- Hurtighetstrening på alle områder er viktig.
- Spenst – få repetisjoner med maks innsats.
- Vær OBS på at de eldste nærmer seg junior-/seniorfotball – forberedelse på de krav som blir stilt.
- Uttøyingprogram som avslutning på all trening og kamp.



Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

- Bevisstgjøre spillerne i forhold til de holdninger de har til fotball: I hvilken grad ønsker de å satse på fotball?
- Gjør spillerne bevisst på konsekvenser for å nå sine mål (A-lag, landslag, proff...). Hva må til?
- Holdning til egentrening?
- Hvilke utfordringer kan de møte utenfor den aktive fotballen?
- Ta også vare på de som ikke er best slik at de blir i klubben (opplæring for å bli trenere, ledere og dommere).
- Hvilke holdninger skal den enkelte ha til sosiale fenomen som rus og mobbing?
- Holdningsskapende arbeid i klubben og i samarbeid med krets og NFF.

Råd for gjennomføring:

- Viktig at aktiviteter/øvelser blir satt i sammenheng med foregående alderstrinn. Det er altså i større grad forståelses- og ferdighetsnivå som må være avgjørende for hvilke og antall moment en bør vektlegge.
- Bruk mye ball, også under oppvarming og mer fysisk betont trening.
- Prioriter teknikktraining og individuell teknisk/taktisk trening framfor lagorganisering og ressurstrening.
- Vektlegg kvalitet i teknisk utførelse.



7.5 Keeperne i Sunndal Fotball

Sunndal Fotball skal gi et tilbud om egne keepertreninger f.o.m klassen G14/J14 og oppover.

Man bør samle gruppen, **både jenter og gutter**, og tilby keepertreninger for disse minimum én gang i uka.

Det utpekes en kompetanseperson i klubben som har et spesielt ansvar for keeperene i Sunndal Fotball.

For klassen G12/J12 kan keepertrening være innhold i den vanlige treningen.



7.6 Kort oppsummering av skoleringsplanene for de ulike alderstrinnene:

De overnevnte utviklingsmål for enkeltspillere kan oppfattes overambisiøse og urealistiske for mange unge spillere i Sunndal Fotball. Disse målene er ment som en veiledning for å ha noe å strekke seg etter, alt avhengig av hvilket nivå den enkelte spiller befinner seg på, og hvor ivrig spilleren er etter å bli en god fotballspiller.

Det viktigste treningsarbeidet for å bli en god fotballspiller gjøres ikke på fellestreningene, men på uorganiserte treninger i friminuttene, i hagen, foran garasjeporten eller rundt omkring på de mange løkkene som vi har i Sunndal. Fellestreningene bør stimulere til slik aktivitet.