

HAREID IL FOTBALL

Treningsmengd og spesielle fokus i trening og utvikling

Gutar og jenter 7-10 år

I denne perioden er det viktig å ta omsyn til:

- * Spelarane må bli trygge i miljøet
- * Alle skal ha det gøy
- * Ein må bli kjende med eit fast opplegg i treningane
- * Gode haldningar må lærast frå starten av (toleranse, respekt og disiplin)
- * Gi mykje ros og vere eit godt førebilete (leiarane)
- * Ein må lære basisteknikk. Ved spel må det være færrast mogleg (3-5) per lag, slik at alle får vere mykje involverte.
- * Alle skal spele likt under turneringar (Resultat er underordna)

Treningar 7-8 år:

- 1-2 økter i veka. Det bør legges opp til at en av treningene er frivillige.

Treningar 9-10 år:

- 1-2 økter i veka i vinterhalvåret, og 2 i sommarhalvåret i tillegg til kamp.

NB. Treningar i vinterhalvåret skal koordinerast med idrettsskulen, som alle skal bli oppmoda om å delta på.

Gutar og jenter 11-12 år

I denne perioden er det viktig å ta omsyn til:

- * Alle skal ha det gøy
- * Vidareutvikle gode haldningar. La spelarane få ansvar.
- * Oppmuntre spelarane til å trene på fritida
- * Meir spesifikk teknisk trening: Mottak, pasning, skot, finter
- * I desse aldersgruppene spelar ein kampar (ikkje lenger turneringar), men ein skal vente med å terpe inn særleg grad av taktikk
- * La spelarane prøve seg i alle roller på bana
- * Alle skal spele likt under kampar (Resultat er underordna)

Treningar:

- 2 økter i veka i tillegg til kamp.

Gutar 13-14 år

I denne perioden er det viktig å ta omsyn til:

- * Vidareutvikle tekniske ferdigheiter (headingar, taklingar, spele 1 mot 1 og 2 mot 1)
- * I større grad enn tidlegare terpe taktikk
- * Spelarane må i større grad ta ansvar for eiga utvikling
- * Trenarane må stille høgare krav enn tidlegare (ros dei som tar ansvar og dei som prøver så godt dei kan)
- * Alle skal ikkje lenger spele likt, men alle skal ha eit tilbod. Utvikling av **enkeltspelarar** er viktigare enn å vinne medaljar.
- * Fysisk trening: Kan så vidt starte lett styrketrening (ein gong i veka). Ikkje stor grad av uthaldstrening under fellesøktene, men spelarane må bli oppmoda om å jogge på fritida. Litt hurtigheistrening.

Treningar:

- 3 økter i veka (inkludert kampar)
- Gode talent skal i tillegg trene med gutelaget (15-16 år) (sjå hospitering i anna dokument) (i ekstreme tilfelle også juniorlaget)

Jenter 13-14 år

- * Vidareutvikle tekniske ferdigheiter (headingar, taklingar, spele 1 mot 1 og 2 mot 1)
- * I større grad enn tidlegare terpe taktikk
- * Spelarane må i større grad ta ansvar for eiga utvikling
- * Trenarane må stille høgare krav enn tidlegare (ros dei som tar ansvar og dei som prøver så godt dei kan)
- * Alle skal ikkje lenger spele likt, men alle skal ha eit tilbod. Utvikling av **enkeltspelarar** er viktigare enn å vinne medaljar.
- * Fysisk trening: Kan så vidt starte lett styrketrening (ein gong i veka). Ikkje stor grad av uthaldstrening under fellesøktene, men spelarane må bli oppmoda om å jogge på fritida. Litt hurtigheistrening.

Treningar:

- 2-3 økter i veka (inkludert kampar).
- Gode talent skal i tillegg få trene minst éi økt med jentelaget per veke (15-16 år).
- Ekstra gode jenter kan også trene med tilsvarande aldersgruppe for gutar.

Gutar 15-16 år

I denne perioden er det viktig å ta omsyn til:

- * Spelarane utviklar seg i heilt forskjellige retningar, både som fotballspelarar og menneske elles.
- * Ein må stille større krav til taktiske val.
- * Korte innslag av styrketrening (gjærne sirkeltrening) og uthaldstrening (intervallar), må også ha

innslag av trening i koordinasjon, rørsle og hurtigheit.

* Ein skal så langt det rekk legge til rette for at alle får prøve seg i kampar, men dei gode talenta skal prioriterast.

* Å utvikle enkeltspelarar er viktigare enn å vinne KM-gull.

Treningar:

- 3-4 økter i veka (inkludert kampar)

- Dei som er gode nok trenar og spelar kampar med junior og eventuelt a-lag. For desse spelarane syr trenarane, eventuelt i samarbeid med sportsleg utval, saman eit eige opplegg for kvar enkeltspelar.

Ein spelar bør ikkje spele kampar for meir enn to lag. Er spelaren viktig for a-laget (startar kampar eller spelar mykje), skal han ikkje lenger vere med i gutestallen (men gjerne Norway Cup).

Jenter 15-16 år

I denne perioden er det viktig å ta omsyn til:

* Spelarane utviklar seg i heilt forskjellige retningar, både som fotballspelarar og menneske elles.

* Ein må stille større krav til taktiske val.

* Korte innslag av styrketrening (gjerne sirkeltrening) og uthaldtrening (intervallar), må også ha innslag av trening i koordinasjon, rørsle og hurtigheit.

* Ein skal så langt det rekk legge til rette for at alle får prøve seg i kampar, men dei gode talenta skal prioriterast.

* Å utvikle enkeltspelarar er viktigare enn å vinne KM-gull.

Gutar 17-19 år

I denne perioden er det viktig å ta omsyn til:

- Spelarane må få forståing for kva som må til for å bli gode.

- Skape eit aktivt treningsmiljø.

- Spelarane må ta ansvar for eiga utvikling.

- Spelarane må bli rådførte i samanheng med ambisjonar for laget.

- Det er viktigare å utvikle a-lagsspelarar enn å ta KM-gull.

- Dei i junioralder som er faste innslag på a-laget spelar juniorkampar ved høve (i dette spørsmålet er a-lagstrenarane sjefar).

- Dei i junioralder som er innbytarar på a-laget spelar alltid juniorkampar.

- Gutespelarar som er gode nok (altså at dei får starte på regulær basis) spelar alltid juniorkampar.

- Spelestilen til juniorlaget skal likne a-laget sin.

Treningar:

- Dersom gruppa er stor nok til å ha eigne treningar utan å vere avhengige av dei juniorane som er i a-stallen: 4 (inkludert kampar)

- Dersom gruppa ikkje er stor nok til å ha eigne treningar utan dei juniorane som er i a-stallen: 3 (inkludert kampar)

- Treningar per spelar må sjåast an i høve treningar med a-laget og eventuelt også idrettslinja ved UVS.

- Dei som vil bli verkeleg gode bør ha 5 fotballtreningar (inkludert kampar) i veka, ikkje inkludert aktivitet på skule. I tillegg kjem eigentrening og talentsamlingar.

Tillegg 1:

- Sjølv om det i aldersgruppene frå 13 år og oppover er viktigare å utvikle enkeltspelarar enn å få høge plasseringar i KM, er det likevel svært ønskjeleg at alle laga våre som spelar tabell er i 1.- divisjon. Det vil også gi ein betre utviklingsarena for spelarane.

- Men som ei overordna målsetjing er a-laget det einaste laget i Hareid IL som skal ha press på seg til å levere resultat.

Tillegg 2:

- Trenarane og leiarane skal vere svært positive til at spelarane driv med andre idrettar enn fotball. Det er berre positivt. Men når ein spelar nærmar seg plass på a-laget bør fotball vere hovudidretten for spelaren.