Jotun fotball

Trenarguide for 9 - 11 åringar

Vedlegg til sportsplanen Jotun fotball.

Jotun fotball

Innhald:

Fotballfagleg utgangspunkt
Mentalitet
Ferdigheiter
Fotballfysiologi
Trenarteamet sine utfordringar og vanskar
Eksempel på treningsveker
Retningsliner for spel på trening og kamp
Retningsliner for differensiering

Fotballsparkarar: Vert kjennetegna ved mangelfulle tekniske, og taktiske eigenskaper som gjer muleg konstruktive, kreative og utviklande handlingsvalg. Valget blir difor ofte blinde spark utan ein klar intensjon.
Fotballspelarar: har overblikk og speleforståelse som gjer dei i stand til å gjera hensiktsmessige val til beste for eige lag når dei spelar. Spelarane bevegar seg mykje og hensiktsmessig utan ball for å skape rom for seg sjølv og andre. Bevegelsar som gir ballførar fleire alternative handlingsvalg. Som ballfररarar har fotballspelarane individuelle ferdigheter som gjør dei i stand til å utføra den ønska teknikken som kreves for det beste valget med kvalitet og presisjon. Fotballspelarar har mot og tryggheit til å forsøke konstruktive løysingar i alle situasjoner. Kort sagt gode spelarar som spelar med kvarandre og som har sjølvtillit og mentalitet til å tora.

Som trener for aldersgruppa 9-10 år er du ein svært viktig ressursperson for klubben. Trenerguiden er et tilleggsdokument til sportsplanen. Trenerguiden gir ein kortfatta beskrivelse av det fotballfaglege utgangspunktet som ligg til grunn for innhaldet i sportsplanen. Vidare gir den korte men konkrete eksempel på korleis du som trener kan planlegge aktivitet for aldersgruppa 7-8 år med sikte mot å bidra til positiv utvikling av spelarane sin mentalitet, fotballferdigheiter og fysiologiske ressurser. Tre viktige element du som trener må jobbe parallelt med for at spelarane skal komme ett steg nærmere ei utnytting av sitt eige potensial som fotballspelar.

Jotun fotball

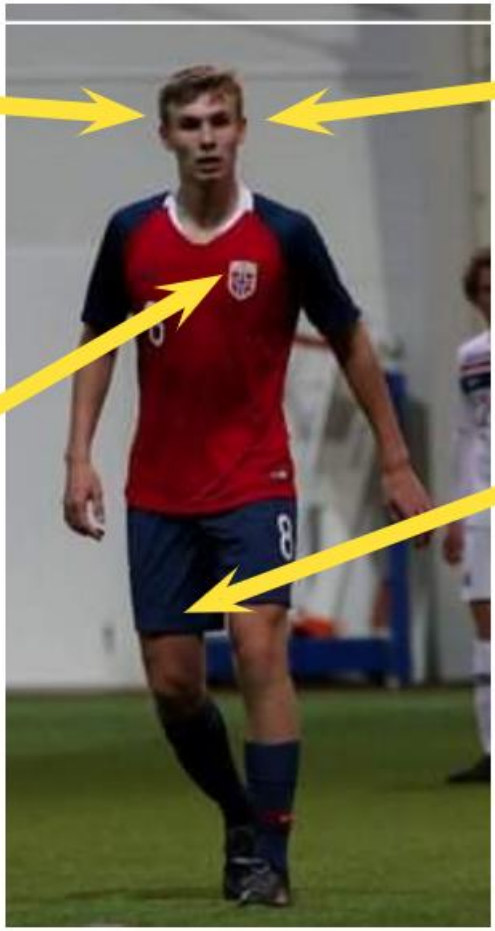
Fotballfagleg utgangspunkt. Kva kjennetegnar dei beste spelarane?

MENTALITET

Stort engasjement
Presterer ofte på beste nivå
Har "vinnerskalle"

HANDLINGSVALG

Er i forkant
Ser alltid ut til å ha god tid
Tar hurtig de riktige valgene
Genialt – men ofte enkelt



FYSIOLOGISKE RESSURSER

Atlet med fysiologisk spisskompetanse ut fra sine genetiske forutsetninger

TEKNISK REPERTOAR

Bredt repertoar
Spisskompetanse ut fra rolle
Høy treffprosent

STOR HANDLINGS-FLEKSIBILITET I SPILLSITUASJONEN

Jotun fotball

Mentalitet

Evna til å gjenskape situasjonar og vera utviklingsorientert.

Prestasjonsfremmande teknikkar	• Spenningsregulering • Visualisering • Indre dialog
Prestasjonorientert fokus	• «Vinnarvilje» • Kampplan
Utviklingsorientert fokus	• Kjenne krav • Kjenne eige ståsted • Utarbeide utviklingsmål • Ta ansvar for eigen utvikling
Personlegheit og sosiale ferdigheiter	• Lidenskap «glad i fotball» • Sjølvbilde og sjølvtillit • Verdiar og haldningar

For aldersgruppa 9 - 11 år bør trenaren sitt arbeid med å utvikle spelaren sin mentalitet ligga på eit grunnleggande nivå. Fokus rettast mot å stimulera spelaren sin lidenskap for fotball, sjølvtillit og holdningar. Dette vil gi spelaren eit godt utgangspunkt for å kunne jobba med eige utviklingsfokus i seinare aldersklassar. Møt førebudd på trening med hensyn til kva du ønsker å få fram og korleis du skal ordlegga deg. Sørg for god struktur og disiplinert gjennomføring av treningsøktene.Still tydelege krav til adferd og jobb samtidig med å halda godt humør på trening. Gjenta ofte oppfordringar til spelarane om å halde på mykje med ball også utanom fellesøkter. Gi spelarane positive meistringsopplevelsar og samtidig små men overkommelege utfordringar gjennom val av aktivitetsform og øvingar som passar nivået til gruppa. Vær tydeleg på adferdskrav og gi spelarane positive tilbakemeldingar når desse skal følgast opp.

Jotun fotball

Ferdigheiter repertoar

Som tilfredsstiller morgondagens krav og som gir forutsetningar for vidare utvikling.

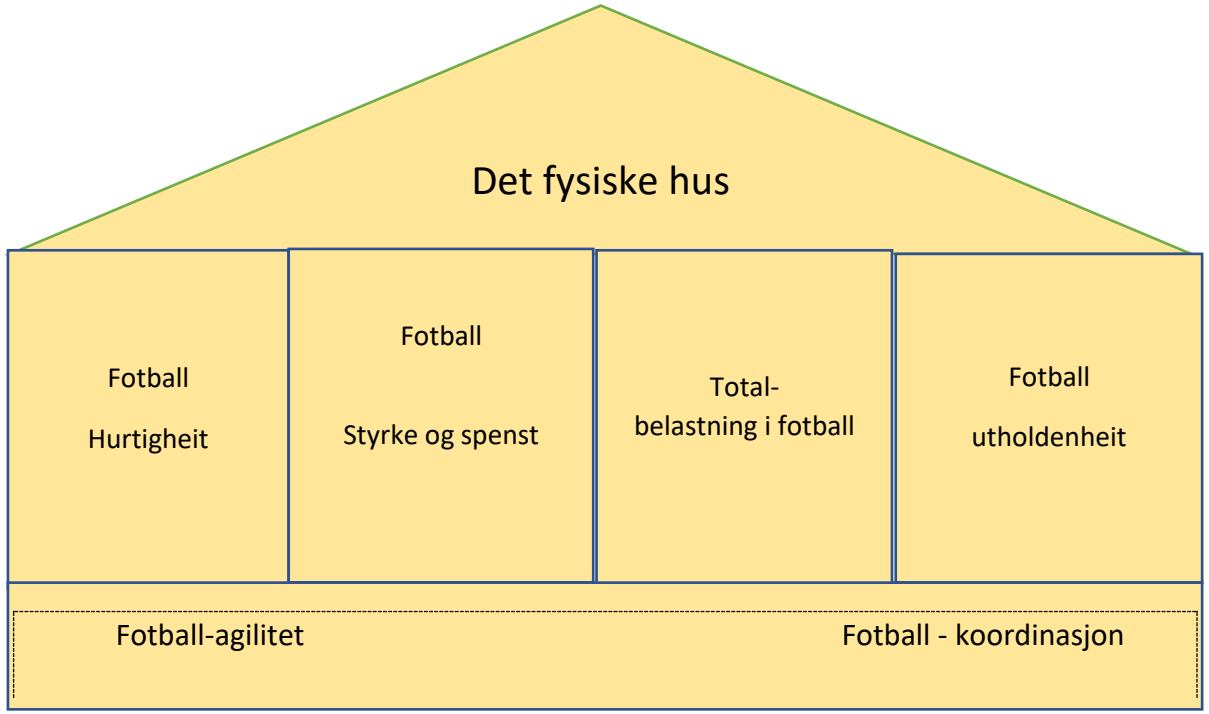
Spesialisering	• Rolleferdigheiter (rel) • Rolleferdigheiter(ind) • Spisskompetanse
Bruke repertoar Strukturelle ferdigheiter	• System/formasjon/spelestil • Kollektive retningsliner
Bruke reportoar Relasjonelle ferdigheiter	• Ferdigheiter(offansivt med ball) • Ferdigheiter(deffansivt vinne ball)
Reportoar individuelle ferdigheiter	• Ferdigheiter (offansivt med ball) • Ferdigheiter (deffansivt vinne ball)
Fotball koordinasjon	• Grunnleggande bevegelsar med ball • Generell ballkontroll • Grunnleggande ferdigheiter

For aldersgruppa 9-11 år bør trenaren arbeide målretta og systematisk med å utvikle spelarane sitt ferdigheitsrepertoar. Ein årsplan med tilhøyrande periodeplanar der ein sikrar at spelarane får god skulering i dei grunnleggande ferdigheitene og mulegheit til å øve på desse i fornuftige spelvariantar. Eit minstekrav er å sørge for nok aktivitet med ball på fellestreningane og samtidig stimulera til meir eigenaktivitet. Bruk tid under fyrste halvdel av øktene til å gjennomføre øvingar som stimulerer auge-fot-koordinasjonen. Spelarr i aldersgruppa 9-11 år skal introduserast for grunnleggande teknikkar i kategoriane færing, 1.touch/medtak, pasningar, vendingar og skot. Velg eit av desse temaene som inngang til kvar økt og legg vekt på betydninga av konsentrasjon under treninga. Velg 1 eller 2 øvelsar der du jobbar med temaet for økta. Bruk få og enkle instruksjonsmoment og vis gode øvingsbilder på kvar øvelse. Spel minimum 30 min.

Jotun fotball

Atlet utfrå fysiske forutsetningar

Som tilfredsstiller morgondagens krav og som har forutsetningar for vidare utvikling.



For aldersgruppa 9-11 år bør trenaren sitt arbeid med å utvikle spelarane sin fotballfysiologi ligge på eit grunnleggande nivå. Spelarane har ulike genetiske forutsetningar med tanke på å utvikle dei fysiologiske ressursane sine. I tillegg er det inntil eitt år aldersforskjell på spelarane i gruppa. Fokus for det fysiologiske arbeidet i denne aldersklassen bør rettast mot å stimulere spelarane sin fotballagilitet og fotballkoordinasjon. Fotballagilitet er raske, kvikke og smidige bevegelsar med og utan ball. Desse kan trenast ved å inkludere øvingar der det vert stilt krav til raske retningsforandringar. Øvelsar med små korte spurtar med retningsforandringar er nyttige. Sistnemnde kan utførast med og utan ball. Fotballkoordinasjon trenast ved å inkluder øvingar som stimulerer balanse, rytme og auge -fot-koordinative ferdigheiter. Kjegleløyper og øvingar der ballen må kontrollerast frå lufta før den vert spelt vidare er enkle men svært nyttige verkemidlar for å øva desse ferdigheitene. Å utfordra spelarane i aldersgruppa 9 – 10 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon gir eit godt utgangspunkt for det fysiologiske arbeidet som naturleg intensiverast i seinare aldersklassar.

Jotun fotball

Trenarteamet sine utfordringar og ansvar

Mentalitet

- Tydeleggjera krav til adferd på trening
- Jobbe med disiplin og gruppedynamikk
- Stimulera spelarane til å trena på fritida.
- Gi gode og konkrete tips til eigenaktivitet.
- Gi fortent ros når spelarane viser framgang
- Gi positive tilbakemeldingar under økta
- Skape positive meistrings-opplevelsar

Fotballferdigheit

- Tilrettelegga treningar med mykje ballaktivitet
- Velg eit tema for kvar økt og og benytt ein eller to øvelsar til å trene på økta sitt tema.
- Stile krav til konsentrasjon under øvelsar.
- Tilrettelegga for spelaktivitet på små flater med mykje ballkontakt pr spelar.
- Gje spelarane positive tilbakemeldingar når dei lykkast under øvelsar og i spel.

Fysiologi

Fotball -koordinasjon

Fotball – Agilitet
Øvingar på fellesøkter

Fotball – hurtigheit

Fotball – utholdenheit

Fotball – styrke og spenst

Elementær
påvirkning gjennom spel

Jotun fotball

Fakta	Konsekvens for trenar
• Gunstig alder for påvirkning av holdningar • Er lette å leie og påvirke	- Lag enkle adferdsreglar, still krav og følg opp.
• Opptekne av reglar og rettferdigheit	-Retningsliner MÅ brukast likt overfor alle!
• jamn og harmonisk vekst • God utvikling av finmotorikken	-tren mykje med ball
• Nysjerrige	-Ha litt tid til spelarane etter trening
• Tek verbal instruksjon dårleg	-vis gode øvingsbilete
• Kreativitet utviklast	-Gi stor friheit i spel og mykje positiv feedback

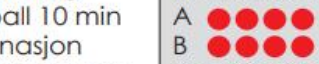
Mål for treningsarbeidet med aldersgruppa

- Skape ein trygg og god sosial arena for spelarane
- Skape faste rammer for gjennomføring av økta
- Skape elementære samversreglar – høflegheit og disiplin
- Gjenta ofte at ein må trene mykje også på eiga hand for å lukkast som fotballspelar

Jotun fotball

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

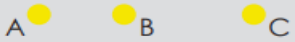
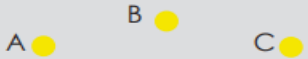
3 treninger pluss kamp – Fokus på helhet innenfor områdene vinnermentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi
PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

1. økt		**2. økt**		**3. økt**		**S**
Trening		**Trening**		**Trening**		**Kamp**
Fotball		Fotball og Fysisk program		Fotball og Fysisk program		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype **Pasningsøvelser** Øvelser 12-15 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: ball løype Gjør løypen stor nok til at alle spillerne kan trene samtidig Varier innside/ utside	**Oppvarming** Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet **Spill** 3vs3 / 4vs4 **Avslutningstrening** **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: agilitet 5 m mellom kjegler Spurt A-B-C-D Vend både mot høyre og venstre	**Oppvarming** Med ball 10 min Koordinasjon **Pasningsøvelser** Øvelser 12-15 min Firkantspill **Spill** 3vs3 / 4vs4 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: koordinasjon  2 og 2 spillere A kaster til B B kontrollerer og spiller ball tilbake Varier 1.touch på: - Vrist - Lår - Brystkasse	**Oppvarming** **Kamp** **Nedvarming**
Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon. Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner under øvelser og i spill. Aktiv coaching. Avslutter samlet.	Eks: pasnings-øvelse Trekant Pasning A-B-C A Flytt etter pasningen Variasjon 2 berøringer 1 berøring	**Treneren** Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til kvalitet under øvelser. Ha klare momenter å fokusere på under spillet. Oppfordrer til å trene egentrening onsdag. Avslutter samlet.	Eks: avslutning Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål. Sørg for å ha nok baller.	**Treneren** Møter forberedt Gi en kort kommentar om kampen. Trekk fram noe positivt. Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback under spill Oppfordrer til å trene egentrening lørdag Avslutter samlet	Eks: Firkantspill 4vs1 eller 4vs2 4 spillere holder ballen mellom seg. Spilleren i midten prøver å bryte. Rullér i midten	**Treneren** Møter forberedt. Fokuserer på momenter man har øvd på og snakket om på treningene. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen. Avslutter samlet.

Jotun fotball

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

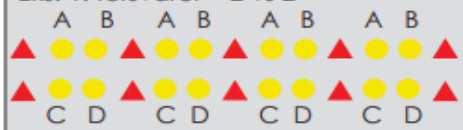
2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / pasningsspill samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

1. økt		**2. økt**		**S**
Trening		**Trening**		**Kamp**
Fotball		Fotball og Fysisk program		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype **Pasningsøvelser** Øvelser 15-20 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: pasningsøvelse medtak/ pasning Spiller A spiller B som legger til rette og spiller videre til C. Spillerne flytter seg etter ballen og stiller seg bakerst på motsattside.	**Oppvarming** Med ball 10 min Koordinasjon **Pasningsøvelser** Øvelser 15-20 min Firkantspill **Spill** 3vs3 / 4vs4 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: Koordinasjon ballanse og øye-fot A kaster til B. B står på en fot. B spiller ballen direkte tilbake til A Variasjon: - B hinker to ganger på stedet før A kaster - B hinker to korte hink framover før A kaster	**Oppvarming** **Kamp** **Nedvarming** **Uttøyning**
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger i spill Aktiv coaching på pasningsvalg Avslutter samlet	Eks: pasningsøvelse mottak/ vending/pasning  A spiller B som vender opp og spiller C C spiller B som vender opp og spiller A Rullér spiller i midten	**Treneren** Møter forberedt Gi en kort kommentar om kampen. Trekk fram noe positivt. Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback under spill Oppfordrer til å trene egentrening lørdag Avslutter samlet	Eks: Pasningsøvelse  A spiller vegg med B og videre til C. B flytter seg til As utgangsposisjon mens A flytter seg til midten C spiller vegg med A og videre til B. A flytter seg videre til Cs utgangsposisjon mens C flytter seg videre til midten Variasjon: 1 og 2 berøringer	**Treneren** Møter forberedt Fokuserer på bevegelse og nøyaktighet for å skape et godt pasningsspill Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen Avslutter samlet

Jotun fotball

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / 1. forsvarer samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

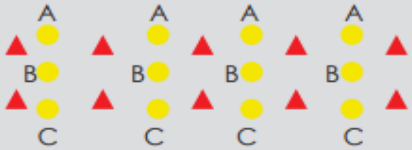
1. økt		**2. økt**		**S**
Trening		**Trening**		**Kamp**
Fotball og Fysisk program		Fotball		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet **1.F øvelse** 1vs1 10-12 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: Agilitet Uten ball: A prøver å løpe over linjen til B. B forsøker å hindre A. A må finte/rykke i ulike retninger for å lykkes. Annenhver gang som angriper og forsvarer	**Oppvarming** Med ball 10 min Koordinasjon **1.F øvelse** 1vs1 i 10-12 min 2vs2 i 10-12 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: 1. forsvarer 1 vs 1 A spiller ball til B og løper inn i press. B forsøker å drible A ved å passere linjen bak A med ballen under kontroll. Annenhver gang som angriper og forsvarer	**Oppvarming** **Kamp** **Nedvarming**
Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill. Aktiv coaching på å komme tidlig i press. Avslutter samlet.	Eks: 1. forsvarer grunnstilling/press/lede A fører ballen som 1. angriper fra linje til linje. B jobber i grunnstilling (rygger sidevendt). Annenhver gang som angriper og forsvarer.	**Treneren** Møter forberedt. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback. og gi ros for å vinne ballen i spill. Aktiv coaching på å komme tidlig i press. Avslutter samlet og oppfordrer til å trene egentrening onsdag.	Eks: 1. forsvarer 2 vs 2  A spiller ball til C eller D. Spilleren av (A og B) som får ballfører i front av seg løper i press, den andre sikrer. C og D forsøker å drible A og B og passere linjen bak A og B med ballen under kontroll. Annenhver gang som angripere og forsvarere.	**Treneren** Møter forberedt. Fokuserer på å komme tidlig i press. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode prestasjoner under kampen. Oppfordrer til å trene egentrening i helgen. Avslutter samlet.

PS: Legg merke til at alle eksemplene har identisk oppsett av kjegler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.

Jotun fotball

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / vendinger samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

1. økt		**2. økt**		**S**
Trening		**Trening**		**Kamp**
Fotball og Fysisk program		Fotball		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 10 min Agilitet **Øvelser** Vendinger 10 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: Agilitet Sisten på avgrenset område	**Oppvarming** Med ball 10 min Koordinasjon **Øvelser** Vendinger 10 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: 1. Vending pasning/vending/føring A spiller ball til B som vender med utside eller innside og fører ballen til den ledige kjeglen. A flytter etter ballen (til Bs startposisjon). B spiller ball til C som vender og fører ballen til den ledig kjeglen.	**Oppvarming** **Kamp** **Nedvarming**
Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for gode vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.	Eks: 1. Vending A og B starter ved hver sin linje og fører ballen mot hverandre. Vending når man møtes cirka på midten og vending ved egen linje. Variasjon: Type vending eks: Cruyff/Såle/Utside/Innside	**Treneren** Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.	Eks: Vending  A og C står bak hver sin linje A spiller B som vender opp og spiller C. C spiller B som vender opp og spiller A. Rullér spiller i midten	**Treneren** Møter forberedt. Fokuserer på å tørre å vende. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode prestasjoner under kampen. Oppfordrer til å trene egentrening i helgen.

PS: Legg merke til at alle eksemplene har identisk oppsett av kjegler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.

Jotun fotball

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

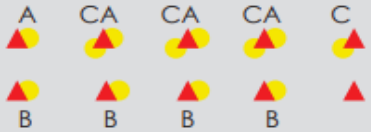
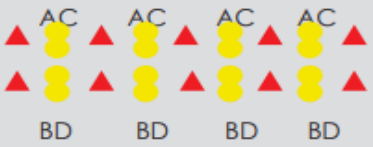
2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / føringer samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotball-fysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

1. økt		**2. økt**		**S**
Trening		**Trening**		**Kamp**
Fotball		Fotball og Fysisk program		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype **Øvelser** Føring 10 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: Ball løype Gjør løypen stor nok til at alle spillerne kan trene samtidig Varier innside/utside	**Oppvarming** Med ball 10 min Koordinasjon **Øvelser** Føring 10 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: Koordinasjon føring/rytme Spillerne har hver sin ball Føring til linjen med tvungne touch: Eks: -Utside/Innside samme fot -Innside/Utside motsatt fot -Innside /Innside motsatt fot	**Oppvarming** **Kamp** **Nedvarming**
Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjen-nomføring av opp-varmingen. Jobbe med spil-lernes konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i øvelser og i spill. Aktiv coaching. Avslutter samlet.	Eks: Føring Spillerne har hver sin ball Føring innenfor avgrenset område Krever at man orienterer seg for å unngå å kollidere med treningskameratene	**Treneren** Møter forberedt. Sørger for god gjen-nomføring av oppvar-mingen. Jobber med spillernes konsentrasjon under øvelser. Har klare momenter å fokusere på under spillet. Oppfordrer til å trene egentrening. Avslutter samlet.	Eks: Føring 2 kjegler pr spiller Ballen føres i 8 tall rundt kjeglene Variasjon: Føring innside /utside	**Treneren** Møter forberedt. Fokuserer på mo-menter man har øvd på og snakket om på treningene. Sørger for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterker gode valg og prestasjo-ner under kampen. Avslutter samlet.

Jotun fotball

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / medtak samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

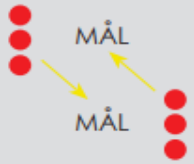
1. økt		**2. økt**		**S**
Trening		**Trening**		**Kamp**
Fotball og Fysisk program		Fotball		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype Uten ball 5 min Agilitet **Øvelser** Medtak 10 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: Agilitet Kaos i midten. 4 spillere starter i hvert sitt hjørne. Løper diagonalt på trenerens signal. Så fort som mulig over uten "kollisjon".	**Oppvarming** Med ball 10 min Koordinasjon **Øvelser** Medtak 10 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 / 5vs5 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: Medtak/pasning  A spiller ball til B som tar ballen med seg mot den ledige kjeglen. (Tar ballen med inn i ledig rom). A flytter etter sin egen pasning. B spiller ball til C som tar ballen med seg mot den ledige kjeglen. (som A har forlatt)	**Oppvarming** **Kamp** **Nedvarming**
Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.	Eks: Medtak/pasning  A spiller B som legger til rette og spiller C. C spiller D som legger til rette og spiller A. Variasjon: - spilleren løper over etter pasning - spilleren går bakerst i egen kø.	**Treneren** Møter forberedt. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Still krav til konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill. Avslutter samlet.	Eks: Medtak/pasning A og C står på hver sin linje. B står på en av linjene imellom A og B. A spiller B som og tar med ballen spiller C. C spiller B som tar med ballen og spiller A. Rullér spiller i midten	**Treneren** Møter forberedt. Fokuserer på å tørre å vende. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode prestasjoner under kampen. Oppfordrer til å trene egentrening i helgen.

PS: Legg merke til at alle eksemplene har identisk oppsett av kjegler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.

Jotun fotball

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

2 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / avslutninger samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi PS: Dersom det kun er mulig å trene 60 min så kort ned på oppvarming/øvelser. SPILL ALLTID min 40 min.

1. økt		**2. økt**		**S**
Trening		**Trening**		**Kamp**
Fotball		Fotball og Fysisk program		
Oppvarming Med ball 10 min Ball løype **Avslutninger** Øvelser 12-15 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: Avslutninger føring/avslutning  2 mål med kort avstand. 1 ball pr spiller. Ballen føres fram til skuddhold og avslutning. Spil-leren henter ballen og stiller seg bakerst i køen bak det andre målet.	**Oppvarming** Med ball 6-7 min Koordinasjon **Avslutninger** Øvelser 12-15 min **Spill** 3vs3 / 4vs4 **Nedvarming** **Uttøyning**	Eks: Avslutninger (på motrullende ball) Trener står med alle ballene skrått ut fra mål. Spillere møter ball og avslut-ter.	**Oppvarming** **Kamp** **Nedvarming**
Treneren Møter forberedt. Sørg for god gjen-nomføring av opp-varmingen. Jobbe med spil-lernes konsentrasjon under øvelser. Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i øvelser og i spill. Aktiv coaching. Avslutter samlet.	Eks: Avslutninger vending/avslutning A står med ryggen mot mål: B spiller til A som tar imot bal-len, vender og avslutter. B går fram med ryggen mot mål.	**Treneren** Møter forberedt. Sørger for god gjen-nomføring av oppvar-mingen. Jobber med spillernes konsentrasjon under øvelser. Har klare momenter å fokusere på under spillet. Oppfordrer til å trene egentrening onsdag. Avslutter samlet.	Eks: Avslutninger Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål. Sørg for å ha nok baller. Bruk gjerne 2 mål for å sikre minst mulig venting (kø).	**Treneren** Møter forberedt. Fokuserer på mo-menter man har øvd på og snakket om på treningene. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterker gode valg og prestasjo-ner under kampen. Avslutter samlet.

Jotun fotball

Retningsliner for spel på trening og kamp 9-11 år

Retningsliner for spelet	Enkle instruksjonar som kan benyttast
• Keeper skal kaste ballen ut kort • begynn å spela bakfrå • breidde i angrep (når eige lag har ballen) • bevegelse (fram i angrep, ned i forsvar) • La motstandaren sin keeper setje i gang spelet. (Tekk spelarane litt ned før ein pressar)	• «kast ballen til ein av backane» og «set i gang kort» • «tørr å spela bakfrå», «inviter» og «vil ha ballen i føtene» • «Backar breitt når keeper har ballen.» • «rundt på kanten og spel inn framfor mål» og tørr å dribla ytterste mann og så spel ballen» • Offensivt:»Vis oss», « vil ha ballen i beina» og «vær med framover» • OFFENSIVT «løp heimover» og «bli med i forsvar»

I arbeidet med ferdigheitsutvikling hjå unge spelarar bør ein etterstrebe å spela på ein måte som i seg sjølv bidreg til å utvikla ferdigheitene. Dei enkle retningslinene over bør i så måte benyttast. Spelarar som tidlig lærer seg å invitere til spel, fordi dei ønsker og «tørr» å bruka ballen, får eit godt utgangspunkt. Samtidig kan spelarane i denne aldersgruppa få eit begynnande forhold til prinsippet bevegelse, gjennom å lære seg å jobbe begge vegar når dei spelar. I tillegg kan dei få ei grunnleggande forståing av prinsippet «breidde i angrep», ved å bli oppfordra til å forsøka å starte spelet bakfra hos breide sidebackar, samt bli oppfordra til å brette ut spelet på motstandar sin banehalvdel.

Jotun fotball

Retningsliner for differensiering

Differensiering er forskjellsbehandling av spelarar i positiv forstand. I praksis betyr det at ein gir spelarane like føresetnader utifrå sitt ferdigheitsnivå. Og at dei soleis opplever både utfordring og meistring.	Differensiering kan gjennomførast på tre ulike måtar: 1.differensiering gjennom tilpasning i treningsøkta 2.differensiering gjennom tilpassa kamparena 3.differensiering gjennom hospitering For aldersgruppa 9-10 år skal nr 1 benyttast. Nr 2 kan benyttast og nr 3 Hospitering skal i utg.punktt ikkje benyttast i denne aldersgruppa.

2 eksempel på Differensiering i økta

Benkefotball Eks 12 spelarar på trening Del gruppa i 2 – (6 i kvar gruppe)utifrå spelaren sitt ferdigheitsnivå. Lag 2 lag av 3 frå kvar gruppe og la desse spele mot kvarandre på treninga. PS: Ikkje gjer dette kvar gang, men det bør gjerast oftare enn at ein deler vilkårleg.	**Pasningstrening** Eks 12 spelarar på trening Del gruppa i 3. (4 i kvar gruppe) utifrå spelaren sitt ferdigheitsnivå. Organiser 2 pasningsøvelsar. Ein lett og ein litt vanskelegare. Alle gruppene er innom den vanskelege øvelsen men dei spelarane med dei beste ferdigheitene er der litt lenger enn dei andre.	Eitt lag spelar ein årsklasse opp – eitt lag spelar i eigen årsklasse. Dei beste spelarane spelar oftast ein klasse opp, medan dei nest beste oftast spelar i eigen årsklasse. Total speletid gjennom sesongen, skal vera tilnærma lik for alle.

Tilpassa kamparena

Meld på 2 lag i cupar og serie

Jotun fotball

Retningsliner for trenarar og leiarar.

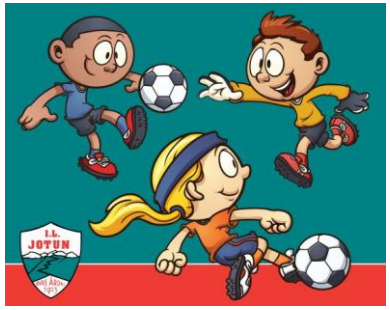
Som trenar og leiar for barne-og ungdomsfotballen er du ein av dei synlegaste og viktigaste ambassadørane for Jotun Fotball. Alle som har desse rollane i klubben har eit særskilt ansvar å fremja FAIRPLAY i fotballen.

1. Alle spelarane er like mykje verd
2. Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang
3. vis respekt for klubben sine retningsliner
4. Tilrettelegg for eit trygt miljø
5. Hels alltid på mostandaren sin trenar før kampen og takk alltid for kampen.
6. Vis respekt for andre. Ikkje røyk, bann eller ver aggressiv på sidelija.
7. Sjå på dommaren som ein veiledar og gjer dommaren god.
8. Respekter alltid avgjerslene og sørg for at dommaren trivst.
9. Hels alltid på dommaren før kampen og takk for kampen etterpå.
10. Ver eit førebilete for borna med tanke på adferd overfor dommaren.

Jotun fotball

Retningsliner for spelarar

1. ta godt vare på dine medspelarar og inkluder nye lagkameratar
2. unngå stygt spel og filming
3. skap tryggheit og god lagånd på bana
4. å trena og spele kampar med godt humør
5. å behandle motstandarane med respekt
6. å hjelpe skada spelar uansett lag
7. å takka motstandaren etter kampen
8. å ikkje kjefte på andre spelarar eller dommaren



Jotun fotball

Retningsliner for foreldre (foreldrevettreglar frå NFF)

1. Støtt opp om klubben sitt arbeid – gjennom foreldremøter vert fotballen og klubben sin verdisyn forankra.
2. møt opp på kampar og treningar. Du er viktig både for spelaren og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spelarane i med og motgang. Dette gir tryggheit, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Me har alle ansvar for kampmiljøet. Gje ros til begge lag for gode prestasjonar og Fair Play
5. Respekter trenaren sin kampleiing – konstruktiv dialog om gjennomføring tek ein med trenar og klubb i etterkant.
6. Respekter dommarane sine avgjersler sjølv om du av og til er uenig.
7. Det er ditt barn som spelar fotball ! Opptre støttande og postiv – da er du ein god medspelar!

DET HANDLAR OM RESPEKT – IKKJE SANT ?