

## UNGDOMSFOTBALLEN (13-19 ÅR)

Denne fasen i utviklingen tar for seg overgangen til en hverdag hvor kravene til den enkelte blir større både sosialt, fysiologisk og treningsmessig. Erfaringsmessig vil en del falle fra i denne perioden. Økte krav på mange fronter gjør at enkelte må velge (bort) hva man skal satse på fremover mot voksenlivet. I tråd med Vestbyens visjon; Med Vestbyen – i livet - for livet ligger det en forpliktelse fra klubben om å tilrettelegge for et variert og differensiert tilbud som favner alle. Dette må også synliggjøres i treningshverdagen. Det vil være naturlig at en del spillere vil satse mer enn andre for å bli en god fotballspiller. Disse spillerne skal også tas vare på. Sentralt i arbeidet med spillere i denne alderen er spillernes ønske om inkludering, involvering og medbestemmelse.

Et målrettet fokus på å skaffe oversikt over den enkelte spillers ønsker og krav må bestrebes. Med gode strategier for å takle denne overgangen vil det være mulig å legge til rette for et tilbud som ivaretar interessene til alle.

NFFs målsetting for ungdomsfotballen:

Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel. Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiv og behov, i sosiale og trygge lags- og klubbmiljøer

### Generelle mål

- Alle hovedtrenerne i ungdomsfotballen skal være formelt skolerte i forhold til aldersgruppen de trener
- Alle trenerne skal kjenne til og etterleve klubbens sportsplan
- Alle trenerne skal være med på klubbens trenerforum og stimuleres til å ta eksterne kurs
- Alle skal oppleve mestring, glede og føle seg inkludert
- Alle spillerne skal skrive under en fair play-kontrakt
- Alle spillerne skal oppfordres til å drive uorganisert fotball på fritiden
- Klubben skal tilby kurs til spillere som er interessert i å bli dommere
- Klubben skal rekruttere egne spillere til å ta trenerutdanning, tilby treneroppdrag og gi dem tilstrekkelig oppfølging
- Klubben skal sørge for et godt tilbud til alle ungdommer som spiller fotball mest av sosiale grunner – og for de som ønsker å satse på toppfotball

### Spillestil

Vestbyen skal spille fotball ved å fremstå angrepvillig og spillende. Spillet skal funderes rundt hurtig trekantspill langs bakken med bruk av brede kantspillere og offensive backer.

Keeper skal i utgangspunktet sette i gang kort ved å spille til forsvarsrekken. Spillere skal tørre å kreve ball selv i pressede situasjoner hvor tid og rom er en knapp faktor.

Det skal alltid være en hovedide å spille ballen fremover i banen for tidlig gjennombrudd og scoring. (<https://www.youtube.com/watch?v=zDMP3Yhm-IE>)

Soneforsvar skal være den overordnede strategi ved forsvarsarbeid. Unntakene er ved dødball og ved andre spesielle taktiske forhold.

Rollebeskrivelse og rolletolkning skal innlæres fra 16- års alder og følge en felles rød tråd i klubben.

### Hospitering

Et generelt mål i Vestbyen går ut på at man i barnefotballen kan hospitere mens man i ungdomsfotballen skal hospitere.

For at spillerne skal oppleve å være i flytsonen er det viktig å differensiere på trening og i kamp. Dette gjennomføres på hver trening i henhold til den plan for differensiering klubben har presentert i trenerforum og på klubbsidene i [treningsoekta.no](http://treningsoekta.no).

Hospitering forekommer når en spiller flyttes til en annen spillergruppe for å oppleve større utfordringer enn der en naturlig hører hjemme. Det er derimot lett å misbruke denne ordningen og klubben har derfor laget noen kjøreregler for hvordan hospitering skal gjennomføres.

- Hospitering skal så langt det er mulig avtales før sesongen starter slik at forutsigbarhet sikres for alle parter.
- En forutsetning for hospitering er at spilleren ønsker dette selv og at foreldre er informert om ordningen.
- Det er trener på det avgivende lag som nominerer spillere som hospitanter.
- Det er en avgjørende faktor at trenerne på de samarbeidende lag regulerer belastningen til spilleren slik at man sikrer fornuftig progresjon. Klubbens retningslinjer for belastning skal legges til grunn.
- Klubbens trenerveileder skal informeres om hvilke spillere som hospiterer.
- Spillere som hospiterer i annet lag skal informeres om at det er en forventning om like stor dedikasjon til begge lag man spiller for.
- Gjennom jevnlig møter i trenerforum og etter en kamp – og treningsperiode skal trenere som er involverte i en hospiteringsordning rapportere til avgivende lags trener.

### Oppflytting

- Dersom en spiller er på et modnings- og ferdighetsnivå som tilsier at denne har størst utbytte av å flyttes til et lag på et høyere nivå kan dette prøves.
- Spilleren bør være et klart førstevalg på det lag hun/han flyttes opp til.
- Det skal avklares med spilleren og foreldrene om permanent oppflytting.

## 13-15 åringer

### Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Ulik vekst og modning - fysisk og mentalt i spillergruppen
- Bedre konsentrasjonsevne
- Spillerne tar veiledning lettere
- Spillere klarer å se flere trekk fremover i spillet og utvikler spill - intelligens
- Spillere utvikler større kreativitet i spillet
- Spillerne blir mer prestasjonsorienterte
- Holdninger blir lett skapt og de er opptatt av rettferdighet og medbestemmelse

### Mål for aldersgruppa:

- Styrke lagfølelsen gjennom et tilbud preget av samhold, trygghet, involvering og trivsel
- Lagsregler skal utformes i samarbeid med spillerne
- Laget skal utforme et årshjul som definerer aktivitetene i laget
- Laget bør tilby 2- 3 treninger per uke gjennom hele sesongen
- Sørge for å tilby alle spillerne aktiviteter ut fra eget ønske og behov
- Etablere et stort støtteapparat for hele kullet. 2. laget skal ha «verdens beste» støtteapparat
- Lag skal meldes på til det nivå (divisjon) som er hensiktsmessig i forhold til ferdighetsnivå
- Sørge for fornuftig hospitering til eldre alderstrinn  
Spillere skal meldes inn til tiltak som organiseres via Trøndelag Fotballkrets

### Trenerens oppgaver:

- Treneren skal være ute i god tid, være forberedt og gjøre klart til treningen.
- Støtteapparatet skal være informert om treninger og kamper god tid i forveien
- Treneren skal legge til rette for individuell tilpasning for spillerne og sørge for god differensiering og hospitering.
- Treneren skal sette seg inn i, og følge klubbens Sportsplan.
- Treneren forplikter seg til å følge klubbens «røde tråd».
- Treneren skal bruke treningsøkta.no som verktøy for å planlegge aktiviteter
- Treneren skal gi mye ros.
- Treneren skal fokusere på utvikling av spilleren mer enn lagets resultater.
- Treneren skal delta på trenerforum og være i jevnlig dialog med andre trenere og trenerveileder.

### Slik skal det organiseres

Det skal arrangeres et spillermøte i forkant av sesongen, senest 1. november. Der skal klubbens sportsplan og lagets planer legges frem for spillergruppen. Holdningskontrakt og lagsregler skal defineres.

Planene skal legges frem på et foreldremøte før sesongstart.

Laget skal delta på minst en sommerturnering.

Ved deling av et kull på grunn av ulik satsning skal det enkelte lag legge frem hver sin årsplan for sportslig leder og trenerutvikler i klubben. Aktivitetsnivået skal gjenspeile satsningen.

Det skal arrangeres en avslutningsfest ved sesongens slutt.

### Hva skal læres?

- Holdninger. Klubbens verdigrunnlag og lagets egne regler skal legges til grunn.
- Spillerne skal lære å jobbe hardt for å oppnå fremgang.
- Spillerne skal møte forberedt og til rett tid til trening og kamp.
- Spillerne skal gi beskjed om forfall i god tid før trening og kamp.
- Spilleren skal vise respekt for medspillere, trenere, støtteapparat, dommere og motstandere.
- Spillerne skal KUN rose og oppmuntre sine medmennesker i laget.
- Spillerne skal møte til trening med et uttrykt mål om å utvikle sine ferdigheter innen gjeldende tema for perioden.
- Spillerne skal introduseres for de krav og forventninger som stilles til de som ønsker å nå langt som fotballspiller.
- Spillerne skal videreutvikle sin spill – intelligens.

## Ferdigheter

*Overordnet fokus: SPILLEREN, BALLEN OG DE ANDRE*

Spilleren og ballen skal fortsatt være det viktigste fokusområdet. Med større baner og flere spillere på banen vil kravet til de relasjonelle ferdighetene øke. Forståelsen for andre spilleres handlinger og utnyttelse av disse skal utvikles idenne fasen av spillernes utvikling. Grunnleggende prinsipper for lagets struktur kan også utvikles.

### **Individuelle ferdigheter**

Et allsidig repertoar av finter, føringer, vendinger, mottak, medtak, pasninger, skudd og headinger skal trenes på.

Hurtighet, utholdenhet, spenst, styrke og bevegelse skal tilnærmes i en fotballspesifikk kontekst. Det betyr at disse ferdighetene i stor hovedsak skal foregå i spillbaserte øvelser.

Ferdighet som førsteforsvarer og førsteangriper skal ha stort fokus.

### **Taktiske/relasjonelle ferdigheter**

Bevegelse som grunnstein i spillet for å oppnå rom, gjennombrudd og scoring

Ferdigheter innen bevegelse:

- Bevegelse for å skape rom
- Bevegelse for å utnytte rom
- Bevegelse for å motta ball
- Bevegelse for å bedre betingelsene for andre
- Samtidige bevegelser
- Motsatte bevegelser
- Tredjemanns bevegelse

Det skal være fokus på ballførers handlingsvalg. Gjennom gode aktiviteter som fremmer læringsmålet skal trener bevisstgjøre spillerne de valg som kan foretas. Dette tilnærmes med en spørrende metode.

Alle andre enn ballfører skal bevisstgjøres de handlingsvalg som finnes for disse. Spillerne skal bevisstgjøres viktigheten av kommunikasjon.

Spillerne skal utvikle kunnskap om spillets «klima» for å kunne utnytte de spillesituasjoner som oppstår.

Spillerne skal vite hvordan man utnytter forhold som balanse, bredde, dybde og press i spillet til egen fordel.

### Kampdimensjonen

Det skal innlæres en bevisst måte å spille på som er i tråd med klubbens vedtatte spillestil. Denne skal derimot ikke være en avansert og fullverdig stil. Det er de mest grunnleggende prinsippene som skal utvikles.

### Hvordan skal det læres?

Alle møter til trening 15 min før treningstid for oppvarming uten ball.

Oppvarming med ball i en spillsentrert aktivitet hvor alle spillerne er involvert i mange spillsituasjoner.

Alle aktivitetene i økta skal følge et tema.

Bruk øvelser fra klubbens innhold i treningsøkta.no som utgangspunkt.

Individuelle og relasjonelle ferdigheter skal utvikles gjennom spill. Det kan være smålagsspill 3v3 til 9v9/11v11 eller andre spillformer med motstand, retning og mål (possession f.eks.)

Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør derimot dominere spill - sekvensene.

### Forslag til treningsøkt.

Oppvarming uten ball 15min

Oppvarming med ball 15min

Ferdighetsutvikling i spill(tema) 25min

Spill 50min

Nedtrapping 10min

## 16-19 - åringer

Denne fasen i utviklingen kjennetegnes ved at man tilstreber en perfektjonering av alle sidene ved fotballspillet. Som et ledd i denne perfektjoneringen ligger et klart skille mellom de som vil satse mye og de som satser mindre. Frafallsproblematikken er derfor relativt stor, spesielt på jentesiden. Et fortsatt fokus på å tilby aktiviteter som favner alle vil være et viktig element for å hindre frafall i perioden.

Ungdomstiden preges av at spillerne er inne i en vekstperiode som i noen tilfeller kan være ekstrem. Vekstspurten kan komme til ulik tid og har ulik karakter. Det er viktig at man tilpasser aktiviteter og belastning til dette forholdet. Blant annet er vekstsonene i skjelettet ømfintlige for overbelastning. Styrketrening med ekstern belastning bør derfor først iverksettes når vekstperioden er over. Manglende harmoni mellom kroppslig og mental utvikling gir seg ofte utslag i manglende koordinasjon og varierende adferd. Derimot vil finmotorikk og koordinasjon bli ferdigutviklet når vekstperioden går mot slutten. Kreativitet bedres betraktelig og evnen til å tenke langsiktig både taktisk og strategisk utvikles raskt.

Som en konsekvens av kjennetegnene for aldersgruppen vil en individuell opplæringsplan være nødvendig.

De sosiale behovene står fortsatt veldig sterkt. Spesielt vil dette vises innen jentefotballen. Samhold, lagskultur og glede vil derfor være viktig for en god utvikling også i denne perioden.

### Mål for aldersgruppa

- Styrke lagfølelsen gjennom et tilbud preget av samhold, trygghet, involvering og trivsel
- Gode holdninger og bevisstgjøring av Fair Play - regler skal beskrives i lagsreglene og utformes i samarbeid med spillerne før sesongstart.
- Laget skal utforme et årshjul som definerer aktivitetene i laget.
- En sportslig plan før sesongen skal fremlegges klubbens Sportslig leder og Trenerutvikler.
- Laget bør tilby 3-5 treninger per uke gjennom hele sesongen.
- Det skal være minimum en trener på kullet som har trener B – lisens fra NFF
- Sørge for å tilby alle spillerne aktiviteter ut fra eget ønske og behov. Miljølag kan være et godt alternativ til de som ikke vil satse mye på fotball.
- Etablere et stort støtteapparat for hele kullet. 2. laget skal ha «verdens beste» støtteapparat.
- Lag skal meldes på til det nivå (divisjon) som er hensiktsmessig i forhold til ferdighetsnivå.
- Laget skal sørge for fornuftig hospitering til nivået over. Laget skal ha som mål og rekruttere spillere til klubbens seniorlag.
- Det skal kartlegges og rekrutteres spillere som kan bli dommere eller trenere i klubben.

### Slik skal det organsieres

Det skal arrangeres et spillermøte i forkant av sesongen, senest 1. november. Der skal klubbens sportsplan og lagetts planer legges frem for spillergruppen. Holdningskontrakt og lagsregler skal defineres.

Planene skal legges frem på et foreldremøte før sesongstart.

Laget skal gjennomføre en treningsleir før sesongstart. Denne behøver ikke gjennomføres i utlandet. Videre skal laget delta på minst en sommerturnering.

Ved deling av et kull på grunn av ulik satsning skal det enkelte lag legge frem hver sin årsplan for sportslig leder og trenerutvikler i klubben. Aktivitetsnivået skal gjenspeile satsningen.

Det skal arrangeres en avslutningsfest ved sesongens slutt.

### Trenerens oppgaver

Treneren skal sette seg inn i klubbens verdier og Sportsplan og planlegge alle treninger i tråd med denne. Klubbens spillestil skal gjennomføres i alle lag fra 16år og oppover.

Alle treningene skal ha et klart definert mål og være del av en helhet innenfor planverket.

Treneren skal komme til rett tid og gå gjennom økta med spillerne og støtteapparatet.

Treneren skal legge til rette for individuell tilpasning for spillerne og sørge for hensiktsmessig hospitering i henhold til reglene for dette i klubben.

Treneren skal bruke treningsøkta.no som verktøy for å planlegge aktiviteter. Treneren skal gå foran som et godt eksempel og være et forbilde for spillerne.

Treneren skal bruke positiv selvforsterking som pedagogisk tilnærming. Det betyr at treneren i hovedsak skal ha rose gode handlingsvalg fremfor å fokusere på spillernes mangler.

Treneren skal ha en spørrende tilnærming til spillerne ved innlæring. Veiledning – IKKE instruksjon!

Treneren skal fokusere på utvikling av spillerens fotballintelligens mer enn lagetts resultater.

Treneren skal sørge for flyt mellom treningsgruppene der det er naturlig.

Treneren skal delta på trenerforum og være i jevnlig dialog med andre trenere og trenerveileder.

Treneren skal ta nødvendig videreutdanning eksternt.

Treneren skal rapportere til sportslig leder og trenerveileder etter vår – og høstsesong.

Treneren skal lage en periodiseringsplan for laget og for enkeltspillere i samarbeid med trenerutvikler i klubben.



### Hva skal læres?

Spillernes holdninger skal påvirkes. Klubbens verdigrunnlag og lagets egne regler skal legges til grunn. Spillerne skal lære å jobbe hardt for å oppnå fremgang

Spilleren skal møte forberedt og til rett tid til trening og kamp

Spilleren skal gi beskjed om forfall i god tid før trening og kamp

Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere motstandere.

Spillerne skal KUN rose og oppmuntre sine medmennesker i laget.

Spillerne skal møte til trening med et uttrykt mål om å utvikle sine ferdigheter innen gjeldende tema for perioden. Spillerne kommer ikke for å bli trent, men for å trene.

Spillerne skal introduseres for de krav og forventninger som stilles til de som ønsker å nå langt som fotballspiller.

Spillerne skal stimuleres til selvregulerende adferd. Det vil si at spillerne skal lære hvordan man lærer på egen hånd.

Spillerne skal foreta egenvurdering

Spillerne skal lære seg å være mentorer for yngre spillere i klubben

### Ferdigheter

#### ***FOKUS: SPILLEREN, BALLEN, LAGET OG KLUBBEN***

Spilleren og ballen skal fortsatt være et viktig fokusområde. Viktigst i denne fasen er å styrke de relasjonelle og strukturelle delene av spillet. Forståelsen for andre spilleres handlinger og utnyttelse av disse skal utvikles i denne fasen av spillernes utvikling. Prinsipper for lagets struktur og spillestil skal utvikles. Herunder skal rollebeskrivelser og krav til enkeltspillere presenteres for den enkelte. Spillerne skal også bevisstgjøres sin rolle som forbilde for andre og se sin plass i fellesskapet. Sosiale ferdigheter skal utvikle spillerne til å bli gode samfunnsborgere.

#### ***Individuelle ferdigheter***

Et allsidig repertoar innen hele spekteret av individuelle ferdigheter skal trenes på.

Hurtighet, utholdenhet, spenst, styrke og bevegelighet skal tilnærmes i en fotballspesifikk kontekst. Det betyr at disse ferdighetene i stor hovedsak skal foregå i spillbaserte øvelser. Det er derimot ønskelig at spillere som er ferdig utviklet fysisk skal gjennomgå alternativ trening for å bedre ferdighetene. Det vil i særlig grad gjelde styrketrening.

Ferdigheter som førsteforsvarer og førsteangriper skal ha stort fokus. Videre skal andre- og tredjemanns bevegelser læres. Lagdelenes forflytning i alle spillets faser skal læres.

### ***Taktiske/realisjonelle ferdigheter***

Bevegelse som grunnstein i spillet for å oppnå rom, gjennombrudd og scoring

Ferdigheter innen bevegelse er beskrevet for aldersgruppen 13-15 år og gjelder også for denne gruppen.

Det skal være fokus på ballførers og alle de andres handlingsvalg for å skape samtidige og automatiserte bevegelser.

Gjennom gode aktiviteter som fremmer læringsmålet skal trener bevisstgjøre spillerne de valg som kan foretas. Dette tilnærmes med en spørrende metode.

Spillerne skal utvikle kunnskap om spillets «klima» for å kunne utnytte de spillsituasjoner som oppstår. Spillerne skal vite hvordan man utnytter forhold som balanse, bredde, dybde og press i spillet til egen fordel. Det skal være en plan for hvordan laget opptre i følgende spillsituasjoner:

- Angrepsspill mot etablert forsvar
- Angrepsspill mot forsvar i ubalanse
- Forsvarsspill med laget i balanse
- Forsvarsspill med laget i ubalanse
- Offensiv og defensiv dødball

### ***Kampdimensjonen***

Laget skal spille etter klubbens vedtatte spillestil. Denne skal perfektioneres. Det overordnede målet for kampen skal være det tema som laget har hatt fokus på i forrige treningsperiode. Alle spillere som er tatt ut i en tropp skal få spilletid. Unntaket er dersom særskilte forhold vanskeliggjør en slik ordning.

### ***Hvordan skal det læres?***

Alle møter klar til trening 20 min før treningstid for gjennomgang av økta samt oppvarming uten ball .

Oppvarming med ball i en spillsentrert aktivitet hvor alle spillerne er involvert i mange spillsituasjoner.

Hoveddelen skal alltid ha et klart definert mål hvor læring skjer gjennom en spørrende tilnærming til spillerne. Repetisjon uten gjentakelse skal være et gjennomgående prinsipp.

Individuelle og relasjonelle ferdigheter skal utvikles gjennom spill. Det kan være smålagsspill 3v3 til 9v9/11v11 eller andre spillformer med motstand, retning og mål (possession f.eks.)

Smålagsspill bør derimot dominere spillsekvensene. En gang i uken skal det trenes på spill 11v11 i kamplik intensitet. Denne bør legges til den økta som ligger midt mellom kamper. Periodiseringen må legges til grunn!

Alltid nedtrapping etter endt treningsøkt.



### Forslag til treningsøkt

Oppvarming uten ball 15min

Oppvarming med ball 15min

Ferdighetsutvikling i spill (tema) 25min

Spill 50min

Nedtrapping 10min

### **SKADEFORBYGGING**

Klubben benytter Olympiatoppens øvelser fra skadefri.no hvor blant annet oppvarmingsøvelsene i «spilleklar» skal implementeres i alle lag i klubben.

