

## BARNEFOTBALLEN

### **Kjennetegn på spillere i ulike aldre.**

Når vi skal legge opp en trening i Vestbyen er det viktig å vite at barn ikke er «minivoksne». Fysiske, kognitive og sosiale ressurser er forskjellig fra de voksnes. Barn er under stadig utvikling og den enkelte modnes også i forskjellig tempo. Guri, som var den minste og mest beskjedne spilleren som 10-åring kan allerede som 12-åring ha vokst fra de andre og viser en modenhet som skiller seg fra de andre. Som trenere må vi ta hensyn til at de er ulike individer. Derfor er det viktig at vi *ser, lytter og kommuniserer* med spillerne. På den måten kan man lettere kartlegge ståsted hos den enkelte. Selv om det er individuelle forskjeller kan man finne noen fellestrekk ved aldersgruppene.

### **6-8-åring**

#### Kjennetegn:

- Fulle av liv
- Spørrende
- Vanskelig å sitte stille
- Konsentrert om en oppgave i gangen Tar verbal instruksjon dårlig
- Følsom for kritikk
- Koordinasjon utvikles
- Forbilder står sentralt

#### Mål for aldersgruppa:

- Skap trygge omgivelser på og utenfor banen
- Lag egne regler for laget
- Ha faste rammer ved all aktivitet
- La leken være i fokus
- Sørg for variasjon i treningene
- Mye småspill i enkle omgivelser på små baner
- Stor spillinvolvering – aldri kø!
- Spillernes egen nysgjerrighet bør stimuleres
- Stimuler til lek med ball utenom den organiserte treningen
- Trenere bør minimum ha tatt ett delkurs fra Trener I i løpet av første år

### Organisering av treningen:

Trening skal planlegges på forhånd! Involver hjelpere slik at overganger mellom øvelser går raskt. En kort prat med spillerne før start av økta. Si hva vi skal trene på.

Oppvarming MED ball. Alle har sin egen ball. Gjør oppvarmingen lekbetont (Haien kommer, stiv heks, krabben, nappe halen e.l.).

Hoveddel kan organiseres som stasjonstrening med 3 stasjoner. Her er organisering viktig. Det må IKKE gå for lang tid i byttene mellom stasjonene.

Spillerne mister lett fokus og treningen kan bli kaotisk. Differensiering kan og bør gjennomføres i hoveddel.

Minimum halve treningen skal være i spill. 3v3 eller 4v4 på relativt små baner sikrer mye spillinvolvering.

Banestørrelse på trening anbefales å tilpasses reglene for 3-er (15x10m) og 5-er – fotball (30x20m).

Variasjon er viktig, men ikke lag for mange øvelser. Bruk 6-8 øvelser som fungerer. Gjenkjenning er viktig.

Tre kategorier alle treninger må inneholde: a) Lek – med (og uten) ball

b) Sjef over ballen

c) Smålagspill

Kamp:

Det skal tilstrebes å spille med max 2 innbyttere på kamp. Dette for å sikre nok spilletid til alle.

Unngå topping av lag. Lag jevne lag i Miniserien og roter gjerne på spillere.

### Trenerens oppgaver:

- Treneren skal være ute i god tid og komme forberedt.
- Utstyr o.l må være klart før treningen begynner.
- Trener skal ALDRI benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp.
- Trener skal bruke positiv selvforsterking som metode. Det betyr MYE ros!
- Trener skal fremstå rolige og trygge, men samtidig være tydelige.
- Alle spillere skal behandles rettfærdig og få lik spilletid.
- Trener skal være kledd i Vestbyens treningsutstyr under trening og kamp.



## Læringsmål:

### *Holdninger*

Lagsregler skal defineres av alle lag. Spillerne skal gis medbestemmelse.  
Spillerne skal forholde seg til lagsreglene.  
Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp.  
Spillerne skal lytte til trenerens instruksjon.  
Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.

### *Ferdigheter (individuelle og taktiske)*

#### *Overordnet fokus: SPILLEREN OG BALLEN*

#### **Individuelle ferdigheter**

Generell og fotballspesifikk kroppsbeherskelse, balanse, smidighet, kvikkhet.  
Ballmestring: Kontrollerte føringer, vendinger og finter med innside, utside, såle.  
Pasninger hvor ballen er i ro og i bevegelse  
Mottak av pasning  
Skudd på død/rullende ball

#### **Taktiske ferdigheter**

Pasning og unngå pasningsskyggen.

Keepere i Vestbyen er en utespiller som har rett til å ta ballen i hendene. Bruk derfor keeperen som vanlig medspiller!

#### **Relasjonelle ferdigheter**

Gjøre seg spillbar  
Hvordan foregår læringen?  
Etterstrebe så mange ballberøringer/spillsituasjoner som mulig per spiller per trening.

Vis spillerne gode bilder ved instruksjon, enten selv eller la spillere som behersker ferdigheten best vise.

Forklar fotballens «atom», 2 mot 1 – situasjoner. Hvordan skape og utnytte dette?  
Ikke fortell, instruer eller kommander. Still spørsmål til spillerne om hvilken løsning man kan velge.  
Men, begrens praten. La spillerne spille fotball! Lag heller en aktivitet som «prater selv».  
Det skal scores masse mål på trening. Lag gjerne «Ch.League – finale» som kamp.

### Innholdsbeskrivelse av en treningsøkt for gutter/jenter 6-8 år:

5min egen lek med ball  
10min oppvarming med hver sin ball  
15min ferdighetsutvikling  
30 – 45 min smålagsspill  
Avslutning rundt trener med oppsummering av økta. Ros alle!



## 9-10 - åringer

### Kjennetegn

- Fortsatt fulle av liv
- Undrer, spør og grubler mye
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Lar seg lett påvirke
- Utvider horisonten
- Gutter og jenter utvikler seg relativt likt
- Opptatt av rettferdighet

### Mål for aldersgruppen:

- Sørge for at treningene preges av lek
- Fokus på samhold og trivsel
- Repeter lagsregler
- Differensier på trening
- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening
- Tilstreb mye ballkontakt per spiller.

### **Antall spillesituasjoner hver spiller må forholde seg til sørger for ferdighetsutvikling**

- Laget bør delta på max to turneringer i året
- Støtteapparat bør utvides til 2- 3 ekstra personer.
- Støtteapparatet bør ta ansvar for det sosiale rundt laget.

### Organisering av trening

Treningene skal planlegges på forhånd. Alle involverte trenere skal være informert om aktivitetene i god tid før økta starter.

Treningsopplegget skal være i tråd med Vestbyens «røde tråd» og de rammer som gjelder for årskullets aktiviteter.

Spillerne samles før trening for gjennomgang av dagens tema.

Dersom det er praktisk mulig bør spillerne varme opp uten ball 15min før treningen starter.

Oppvarming MED ball. Bruk lekbetonte aktiviteter som spillerne liker. Legg til rette for mange ballberøringer.

Hoveddel skal ta for seg dagens/ukens tema. Velg i størst mulig grad en spillbasert aktivitet ved innlæring av tema. Differensiering i denne delen er ønskelig.

Spill mot mål siste del av treningen. 50-60% av treningen bør være i spill. Smålagsspill med max 5v5 på små baner. Følg dagens tema i spilløkten og tilstreb flytende veiledning. Sørg for at kampene blir jevne.

Kategorier en trening må inneholde:

- a) Sjef over ballen
- b) Spille med og mot
- c) Smålagspill
- d) Scoringstrening

### Trenerens oppgaver:

- Treneren skal være ute i god tid og komme forberedt.
- Utstyr o.l må være klart før treningen begynner.
- Trener organiserer dette.
- Trenere skal ALDRI benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp.
- Trenere skal være kledd i Vestbyens treningsutstyr under trening og kamp.
- Trenere skal bruke positiv selvforsterking som metode. Det betyr MYE ros!
- Trenere skal fremstå rolige og trygge, men samtidig være tydelige.
- Alle spillere skal behandles rettferdig og få lik spilletid. La spillerne rullere på posisjoner.
- Topping skal ikke forekomme.
- Treneren skal samarbeide tett med trenere på kullet over og under og vurder hospitering av spillere.
- Treneren skal møte på alle trenerforum i klubben som er relevante for kullet.
- Treneren skal sende inn en rapport til klubbens trenerveileder etter hver sesong.
- Mal for rapporten fås av klubben.

Turneringsbestemmelser for arrangement i egen klubb og i deltagelse eksternt Klubben følger NFFs turneringsbestemmelser ved egne arrangement som tar utgangspunkt i:

- Turneringer der alle lag får spille like mange kamper
- Turneringer der alle får premie
- Turneringer der en tar hensyn til jevnbyrdige kamper (Monrad-systemet) Klubben søker alltid sin krets om godkjennelse.

Klubben velger eksterne turneringer som også tar utgangspunkt i NFFs turneringsbestemmelser.

Retningslinjer for deltagelse i turneringer i utlandet

Klubben følger NFFs retningslinjer for deltagelse på turneringer i utlandet.

### Læringsmål

#### *Holdninger*

Lagsregler skal defineres av alle lag. Spillerne skal gis medbestemmelse.

Spillerne skal forholde seg til lagsreglene.

Spillerne skal møte tidsnok til trening og kamp.

Spillerne skal lytte til trenerens instruksjon.

Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. Spillerne skal lære at trening gir resultater

## *Ferdigheter*

*Overordnet fokus: SPILLEREN, BALLEN OG PASNINGEN*

### **Individuelle og relasjonelle ferdigheter**

Generell og fotballspesifikk kroppsbeherskelse og hurtighet.

Ballmestring med kontrollerte føringer, vendinger, driblinger og finter med hele foten.

Innfør konkurranse mot seg selv.

Legg til rette for å trene pasningsspill hvor ballen er i ro eller i bevegelse.

Tren på mottak og medtak av pasning.

### **Taktiske ferdigheter**

Skape rom for seg selv og andre. Bruk hele banens bredde og dybde

Mottaker av ball må vise initiativ og posisjonere seg ut av pasningsskygge for å få ball

Sørg for å skape og utnytte 2 mot 1 - situasjoner

Fokuser på ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte?

La spillerne selv avgjøre egne valg! Still spillerne spørsmål som de selv må svare/reflektere over.

Keeperen er en naturlig del av spillet som skal benyttes som utespiller der det er naturlig (vending av spill – dybdealternativ)

### *Hvordan foregår læringen*

Sørg for så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.

Sørg for at aktivitetene følger et tema og at de kommer tett etter hverandre uten unødige pauser.

Sett trening av individuelle ferdigheter i en sammenheng. Det betyr f.eks at pasningstrening kan implementeres i en spillsituasjon hvor det er motstandere til stede. Lille-Per i midten, Hauk & Due, Nappe hale og diverse «Possesjon» - øvelser passer til dette.

Sørg for progresjon i innlæringen. Benytt fotballspill mot 2 mål så ofte som mulig. Fra null press til fullt press. Fra få motspillere til mange motspillere.

Skap gode bilder – eller stopp spillet for å vise gode bilder. Spør spillerne hvorfor dette er et godt bilde. Taktisk påvirkning skjer best visuelt!

Smålagspill med 3v3 opp til 5v5 som fremmer mange scoringer og mange involveringer.

Omtrent halvparten av hver trening skal være fritt spill. Her kan flytende påvirkning (av dagens tema) benyttes.

### *Innholdsbeskrivelse av en treningsøkt for gutter/jenter 9-10år:*

15 min felles oppvarming med egen ball.

15 min ferdighetsutvikling av dagens tema

30 – 45 min smålagspill

Avslutning rundt trener med oppsummering av økta. Ros alle.

## 11 – 12 -åringer

### *Identitetsdannelse og blomstring*

#### Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Evne og vilje til læring blir større
- Jenter og gutter utvikler seg likt
- Er lette å lede og påvirke
- Enkelte har en betydelig vekstperiode
- Tar til seg verbal instruksjon
- Stor rettferdighetsans
- Større «horisont» på banen – evner å se det store bildet

#### Mål for aldersgruppa

- Samhold i laget, men med differensiering og hospitering som verktøy
- Treningsrutiner og treningskultur introduseres
- Trenere skal minimum ha trenerkurs tilsvarende kravet til den årsklassen man er trener for
- Introduser øvelser som kan gjennomføres også utenom organisert trening
- Laget skal ha minimum to ekstratrenerer på feltet under trening. Disse brukes som hjelpetrenerer og for å sikre effektiv gjennomføring av treningene (logistikk underveis).
- Laget skal også ha støttespillere fra foreldregruppa som ordner med sosiale aktiviteter, en oppmannsfunksjon og en dugnadsansvarlig.

#### Organisering

- Laget skal lage og følge et årshjul som definerer når vi har sesongoppstart, - avslutning, foreldremøter og andre faste gjøremål (Vestbydagen f.eks.).
- Hvert lag skal ha egne lagsregler som spillerne selv er med på å bestemme innholdet.
- Aktivitetsnivå: 2 treninger i snitt gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg.

#### Trenerens oppgaver

- Treneren skal komme forberedt til trening og kamp og skal vise gode holdninger ved å gå foran som et godt eksempel.
- Treneren skal sørge for at støtteapparatet på banen er orientert om treningens innhold slik at hver trening blir effektivt gjennomført – uten dødtid
- Treneren skal sjekke at alt utstyr er i orden. Mangler varsles til oppmann som effektuerer.
- Treneren skal tilrettelegge for morsomme og varierte treninger.
- Husk at dette stimulerer til mer fotball-lek utenom organiserte treninger.

- Treningsopplegget skal være i tråd med Vestbyens «røde tråd» og de rammer som gjelder for årskullets aktiviteter
- Treneren skal benytte [treningsokta.no](http://treningsokta.no) som verktøy for å planlegge og gjennomføre økta – samt holde orden på oppmøte og annen registrering.
- Treneren skal ha en mer spørrende tilnærming som veiledningsmetode
- Treneren skal samarbeide tett med trenerveileder i klubben og holde kontakt med andre trenere i kullet over og under.
- Unngå topping av laget og la alle få spille like mye.
- La spillerne prøve seg på flere posisjoner
- Treneren skal bruke ros som metode for positiv selvforsterking.
- Gi aldri kritikk ved feil valg, men påpek avvik fra holdningsforventninger der det er nødvendig (helst i en 1 til 1 – situasjon).

### Hva skal læres?

- Holdninger. Klubbens verdigrunnlag og lagsregler legges til grunn. Spilleren skal møte forberedt og tidsnok på trening og kamp med utstyr i orden
- Spilleren skal følge lagets regler om varsling ved forfall e.l til trening og kamp. Toleranse for andres feil og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Spillerne skal introduseres for prinsipper ved treningsgjennomføringen for å sikre «treningsintelligens».

### **Individuelle ferdigheter**

Spilleren og ballen! Det er fortsatt et overordnet mål å bedre spillernes ferdigheter med ballen i bena.

Pasningen må perfektioneres.

Denne ballmestringen trenes med økende vanskelighetsgrad etter hvert som nytt nivå utvikles.

Sentrale ferdigheter er:

- Føring av ball i ulike hastigheter og retningsforandringer.
- Vendinger med hele foten og i alle retninger.
- Finter av varierende type.
- Pasninger hvor ballen er i ro eller bevegelse.
- Mottak og medtak av ball i ulike hastigheter og med ulike kroppsdeler.
- Skudd fra forskjellige posisjoner med død og rullende ball.
- Dribleferdigheter.
- 1 mot 1 – ferdigheter som angriper og forsvarer.



### **Taktiske ferdigheter**

Bevegelse uten ball for å komme ut av pasningsskygge og skape rom for seg selv og andre.

Ballførers handlingsvalg: Når skal spilleren dribble, sentre eller skyte? La spillerne finne ut av dette selv.

Hvordan skape og utnytte 2 mot 1 – situasjoner.

Bruk blikket aktivt for å orientere seg før handlingsvalg.

### *Hvordan skal det læres?*

Sørg for mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.

Sørg for at aktivitetene følger et tema og at de kommer tett etter hverandre uten unødige pauser.

Sett trening av individuelle ferdigheter i en sammenheng. Det betyr f.eks at pasningstrening kan implementeres i en spillsituasjon hvor det er motstandere til stede. Lille-Per i midten og diverse «Possesion» - øvelser passer til dette.

Sørg for progresjon i innlæringen. Fra null press til fullt press. Fra få motspillere til mange motspillere.

Skap gode bilder – eller stopp spillet for å vise gode bilder. Spør spillerne hvorfor dette er et godt bilde. Taktisk påvirkning skjer best visuelt!

Smålagspill med 3v3 opp til 5v5 som fremmer mange scoringer og mange involveringer.

Omtrent halvparten av hver trening skal være fritt spill. Her kan flytende påvirkning (av dagens tema) benyttes.

Noe hurtighetstrening uten ball kan forekomme, men prioriter hurtighetstrening MED ball!

### *Forslag til en trening på dette nivået (1,5 time)*

Oppstartmøte (15 minutter). Gå gjennom økta. Hva er dagens tema. Annet.

Oppvarmingsdel (15 minutter)

–Lekbetont oppvarming – med ball!

Ferdighetsutvikling (25 minutter)

– Velg tema for økta. Lag «snakkende» øvelser som fremprovoserer bilder/ situasjoner som forsterker dagens tema.

Spilldel (40 minutter)

– Smålagspill med differensiering. Hold fast ved dagens tema. Fremhev gode situasjoner fra dagens tema og gi skryt underveis.

Avslutning (10 minutter)

– Scoringsstrening. Bruk en populær øvelse hvor de får score mål i en konkurransepreget aktivitet.

Oppsummering/opprydding. Spillerne hjelper til å rydde på plass. High five. Gi skryt til alle. Takk for i dag!