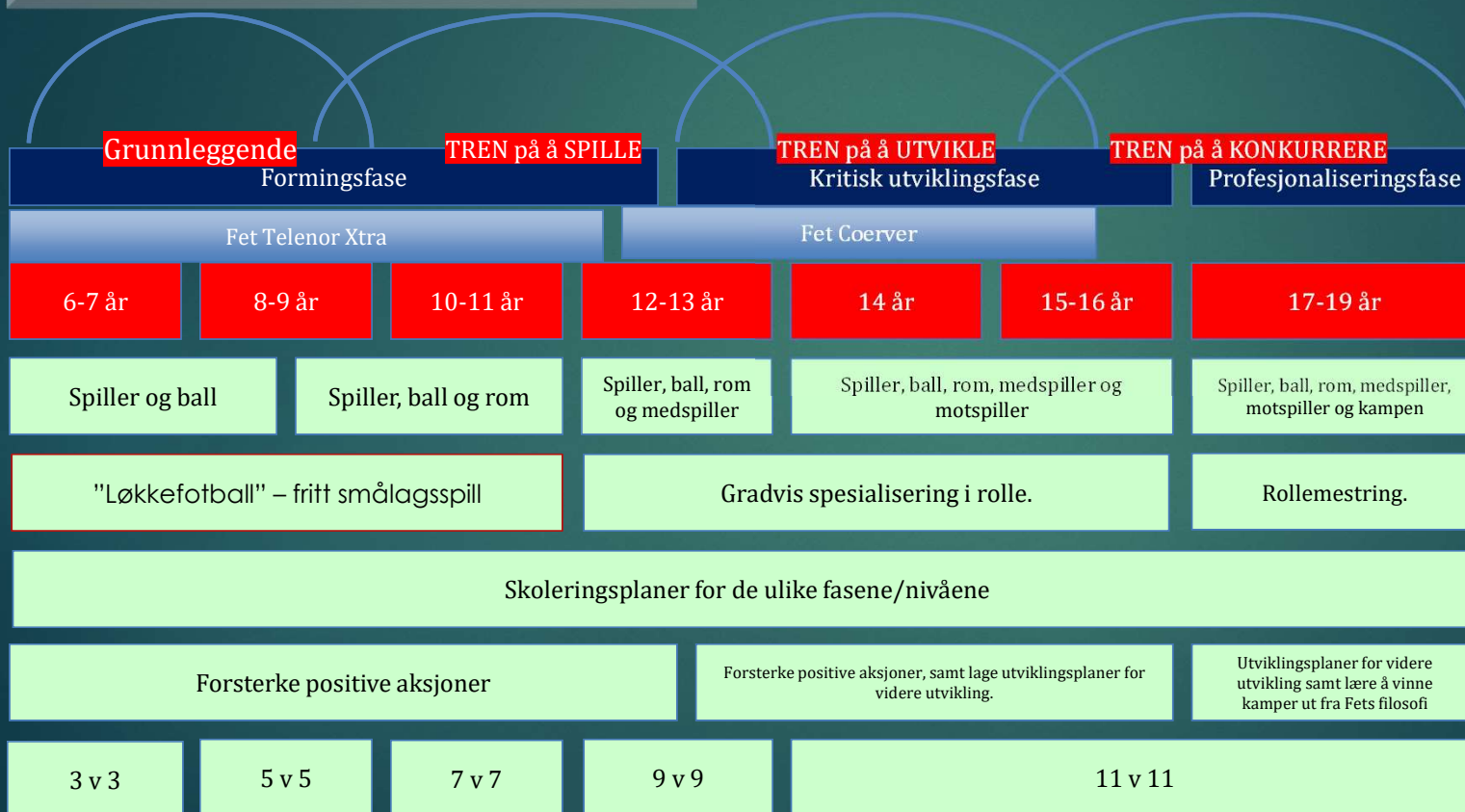


Overordnet plan



Fokus på utvikling!



10 og 11 åringene: Kjennetegn og treningshverdag

Kjennetegn:

Fet-spillerne er blitt mer modne og det gjenspeiles i samhandlingen i eget lag. Den motoriske gullalder gjør at responsen på øvelsene har endret karakter og for mange skyter egenutviklingen fart. Konkrete tilbakemeldinger i spillerutviklingen responderes og treningsøvelsene kan tas i større grad med i kampsituasjon. Ferdighetsutviklingen «jeg og ballen» er fortsatt viktig, men lagdimensjonen tas inn i treningshverdagen i sterkere grad.

Prioriteringer i treningshverdagen

- Faste rutiner
- Høyt aktivitetsnivå – læring gjennom aktivitet. Unngå kø
- Lek som målrettet innlæringsmetode
- Gjenkjenning viktigere enn variasjon
- Ferdighetsutvikling individuelt og med motstand
- Korte kamplike sekvenser
- Relasjoner mellom spillere offensivt og defensivt
- Overvekt av spill i små grupper.
- Konkurransen på øktene
- Differensiering etter beskrivelse i sportsplan

Trenerfokus

- Positiv og konkrete tilbakemeldinger basert på trinnets fokusområder
- Bruk en spørrende tilnærming i stedet for forklaring
- Etablere felles forventninger om innsats på treninger og i kamp
- Spillerne tar egne valg
- Gi oppmerksomhet til alle. Se alle
- Vær raus, rettferdig og bruk et språk spillerne forstår

Mål i treningshverdagen:

- Vi har det gøy på trening
- Skape en trygghet mellom barn og voksen
- Spillerne skal kunne kjenne målet med treningen og den enkelte øvelse
- Forståelse for samspillet i laget
- Alle skal oppleve mestring på alle økter
- Lag utfordringer. Varier vanskelighetsgrad
- Stimuler barnas kreativitet
- Hver økt skal ha en mening



Fokus på utvikling!



«Bra forsøk, prøv igjen!»

10 og 11 åringene: Vår identitet!

Treningsøkta:

- Sjef over ball (1000 touch)
- Bokspill
- Varianter av spill med overtall/ undertall
- Smålagsspill (1v1 og opptil 5v5) Unntaksvis 7v7 (spillform)
- I Fet spiller vi MYE på trening (gjerner 50% av treningstiden)

Læringsmomenter:

- Hodet opp og se deg rundt når vi fører ball. Se etter ledig rom og/ eller fri spiller
- Kropps-stilling for best mulig overblikk i situasjonen, gjøre søk for å se spillet og spill på det du ser
- Spille på og ta i mot med rett fot
- 1. touch, ta av press
- Videreutvikle 1v1 offensivt og defensivt
- Tilslags og avslutnings-teknikker

Fet identitet:

- Brenner for å vinne - men tåler å tape
- Vil trene mye, bli litt bedre hver dag og søker å bli den beste versjonen av seg selv
- Sterke 1v1(offensiv og defensiv)
- Fokus på omstilling. Vinne ball mentalitet (gjenvinne) og verne om ball mentalitet (ballen er vår!)
- Dyrk spisskompetanse, bli BEST på det du allerede er god på
- Tørre å prøve, våge å feile. Mentalt innstilt på neste situasjon uansett resultat av den forrige
- Ser og forstår spillet, tenker selv og er kreativ
- Støtter alle, inkluderer alle og har godt humør

Organisering:

- Alle spillere må være meldt inn som medlemmer i Fet IL, og lagt inn med tilhørighet på riktig lag i Rubic
- Laginndeling gjøres etter skoletilhørighet og alder
- Det settes opp jevnbyrdige lag. Alle barn er like verdifulle.
- Vanlig 4'er-ball benyttes
- Minstekrav er grasrottrener 1, samt kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball. Det oppfordres til å søke grasrottrener 2 og 3
- Trenere og lagledere oppfordres til å delta på klubbens trenerforum og laglederforum



Fokus på utvikling!



«Bra forsøk, prøv igjen!»