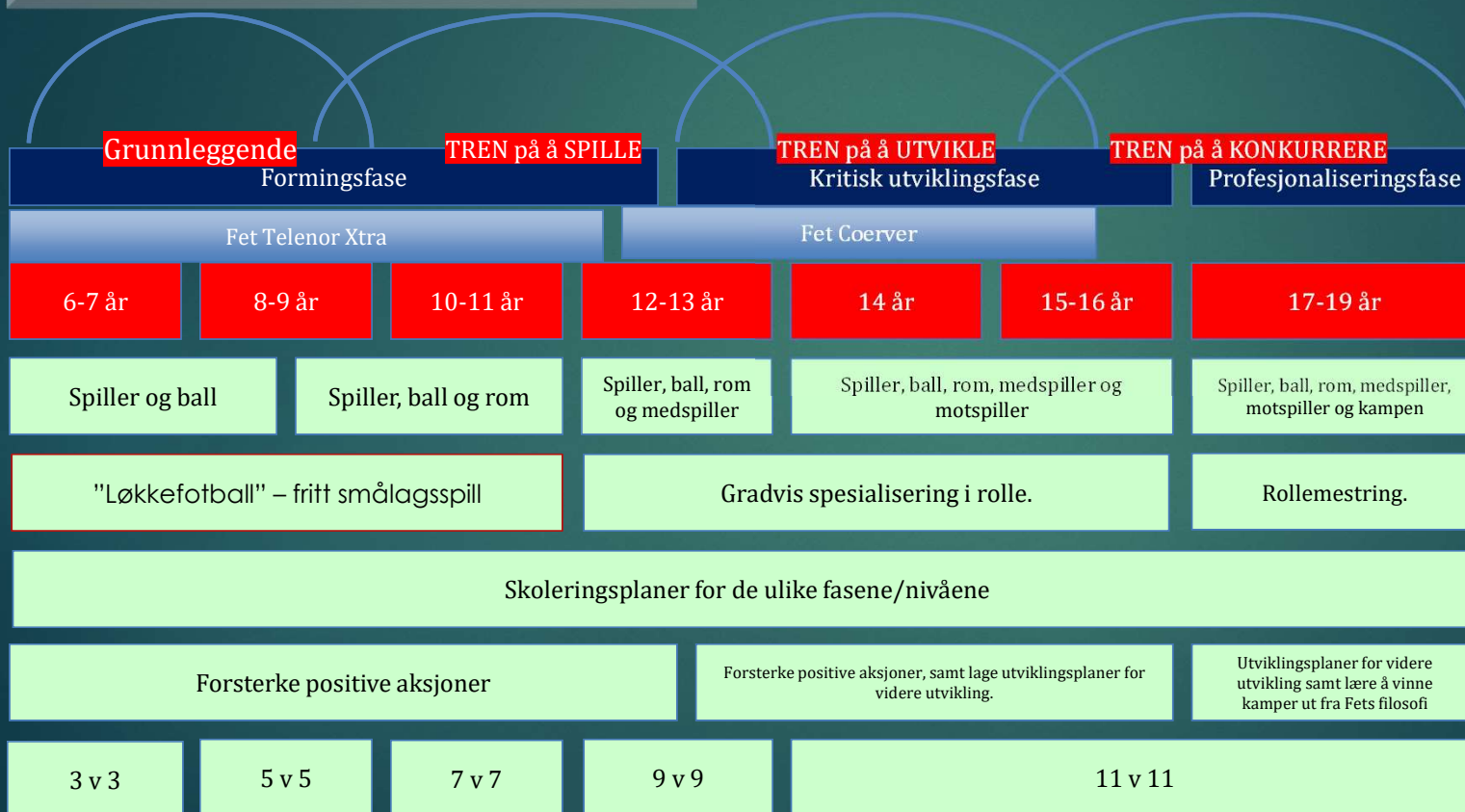


# Overordnet plan

Side 20



*Fokus på utvikling!*



# 12 og 13 åringene: Kjennetegn og treningshverdag

## Kjennetegn:

Lagdimensjonen og samhandlingen i laget påvirker spillet i større grad. I denne årsklassen bør spillerne ha tillært seg gode tekniske fotballferdigheter. Bevisstgjøring og fotballforståelse vektlegges sterkere i treningsarbeidet. I denne aldersgruppen kan det oppstå utfordringer når differensiering blir mer fremtredende. Vi ønsker å ha flest mulig med lengst mulig.

## Prioriteringer i treningshverdagen

- Faste rutiner
- Høyt aktivitetsnivå – læring gjennom med og motspill
- Gjenkjenning og progresjon i øvelser viktigere enn variasjon
- Ferdighetsutvikling individuelt og med motstand
- Korte kamplike sekvenser
- Relasjoner mellom spillere offensivt og defensivt
- Variasjon i antall spillere på lag og banestørrelse.
- Konkurransen på øktene
- Differensiering etter beskrivelse i sportsplan

## Mål i treningshverdagen

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

## Trenerfokus

- Vi har alltid en kamp-plan som styrer kommunikasjonen underveis
- Evaluering av kamp-plan umiddelbart etter kampslutt
- 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
- Vi tilstreber å kunne gi individuell tilbakemelding til spillerne



*Fokus på utvikling!*



*«Bra forsøk, prøv igjen!»*

# 12 og 13 åringene: Vår identitet!

## Treningsøkta:

- Bokspill
- Posisjons-spill
- Varianter av spill med overtall/ undertall
- Spill (forskjellige str)
- I Fet spiller vi MYE på trening (gjerner 50% av treningstiden)

## Læringsmomenter:

- Timing og kvalitet i søk
- Kroppsstilling for å true fremover
- Slå på og ta i mot på rett fot
- Kommunikasjon gjennom pasningen. Spill på det du ser
- Spille gjennom ledd
- 1. touch (retningsbestemt), ta av press.
- Dra på press, slippe ball til rett tid
- Beskytte/ ta vare på ball under press
- Skape og utnytte rom
- Videreutvikle og automatisere tekniske ferdigheter

## 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
- Fra 13 år følges sportsplanens beskrivelse for øvergang fra barnefotball til ungdomsfotball
- Alle spillere er like verdifulle og møtes med det samme engasjementet på trening og i kamp
- Vanlig 4'er-ball benyttes
- For kamper i 13-årsklassen må alle spillere være registrert i FIKS i forkant
- Minstekravet for trenere i barnefotballen er grasrottrener 1. Fra 13 år er kravet grasrottrener 1+3
- Trenere og lagledere oppfordres til å delta på klubbens trenerforum og laglederforum



*Fokus på utvikling!*



*«Bra forsøk, prøv igjen!»*