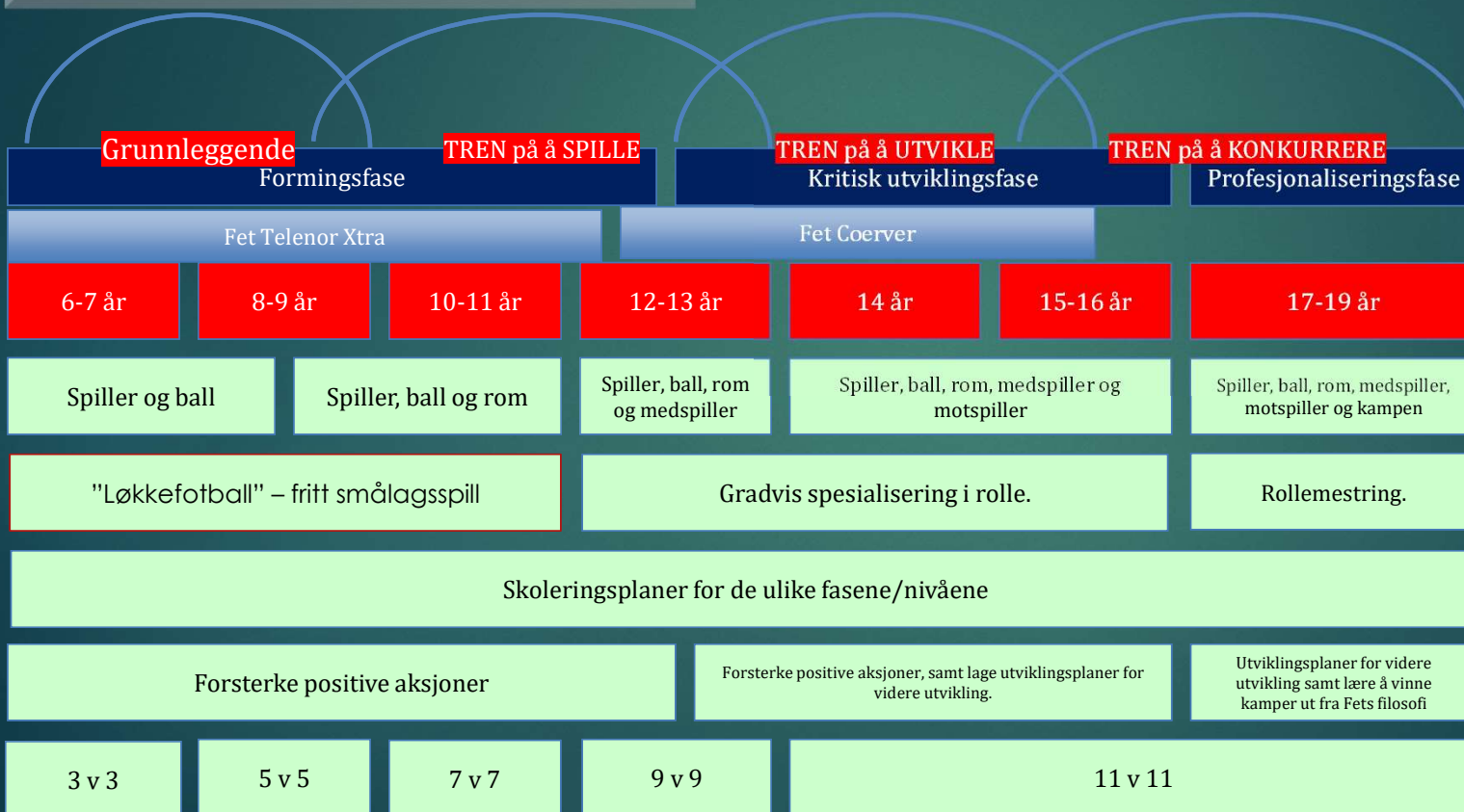


Overordnet plan

Side 20



Fokus på utvikling!



8 og 9 åringene: Kjennetegn og treningshverdag

Kjennetegn:

I denne aldersgruppen handler det fremdeles mest om meg og ballen, men tankegangen settes stadig mer inn i et lagspill. Dette gjør vi trenere gjennom valg av øvelser og ved en spørrende tilnærming der spillerne får lov til å forsøke og erfare. Vi vektlegger aktivitetsprinsippet og gjenkjenningsprinsippet.

Prioriteringer i treningshverdagen

- Faste rutiner
- Høyt aktivitetsnivå – læring gjennom aktivitet. Unngå kø
- Lek som målrettet innlæringsmetode
- Gjenkjenning viktigere enn variasjon
- Ferdighetsutvikling med mange ballberøringer og blikk opp fra ball
- Korte sekvenser
- Overvekt av spill i små grupper
- Innslag av konkurranse på øktene
- Vis, hold forklaringene korte

Trenerfokus

- Positiv og konkrete tilbakemeldinger basert på trinnets fokusområder
- Bruk en spørrende tilnærming
- 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
- Alle skal oppleve mestring på alle økter
- Stimuler barnas kreativitet.
- Skape en trygghet mellom barn og voksen
- Lag utfordringer. Varier vanskelighetsgrad
- Hver økt skal ha en mening
- Spillerne skal kunne kjenne målet med treningen



Fokus på utvikling!



«Bra forsøk, prøv igjen!»

8 og 9 åringene: Vår identitet!

Treningsøkta:

- Sjef over ball (1000 touch)
- Varianter av spill med overtall/ undertall
- Smålags-spill 1v1 opptil 5v5
- Varianter av lek med ball
- I Fet spiller vi MYE på trening (gjerner 50% av tiden)

Læringsmomenter:

- Ballkontroll, føre ball med kontroll med forskjellige teknikker og begge føtter
- Driblinger, finter
- Løfte blikket mens du fører ball, hodet opp og se deg rundt for å se ledig rom
- Spill på det du ser
- Beskytte/ verne om ball
- Tilslag, skudd og pasningsteknikker
- Motta og vende med ball uten å miste kontroll (begge føtter)
- Vinne ball

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:

- Lagleder sørger for at 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.
- Lettballer benyttes
- Minstekrav til trener er grasrottrener 1 samt kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.
- Trenerne og lagledere oppfordres til å delta på klubbens trenerforum og laglederforum



Fokus på utvikling!



«Bra forsøk, prøv igjen!»