



Stjerner i striper



11-12 år - 7'er fotball "Gullalderen" – gode muligheter for ferdighetsutvikling

NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativiteten utvikles

MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Skape en god treningskultur.
- Innarbeide Sagene sin [filosofi](#).
- Fortsatt vektlegging på trygghet, mestring og trivsel.
- Videreutvikling av grunnleggende teknikk og delferdigheter.
- Samarbeid med andre årganger oppover om hospitering og videre utvikling av talenter.

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Pasning i forhold til medspillere initiativ
- Opp - tilbake - gjennom/vri – kombinasjoner – når/hvor
- Veggspill når/hvor
- Vri spillet når/hvor
- Førsteforsvarer ferdighet

INNHOOLD PÅ TRENING

- Trening av teknikk og basisferdigheter
- Introduksjon til spilleforståelse / problemløsende øvelser
- Ulike spill-varianter - 5`er fotball prioriteres i tillegg til 7`er
- Stabiliserende styrketrening uten vekter i 12 års alderen
- Overtallspill
- Hurtighetstrening
- Differensiering av spillere
- Trening med motstand
- Rullering av posisjoner

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 2 treninger pr uke sommer + 1 økt med egentrening/løkkefotball
- 2 treninger pr uke vinter (en valgfri for 11 år) + 1 økt med egentrening/løkkefotball



Stjerner i striper



TRENERE OG TRENERUTDANNING - FORELDRETRENERE

- To eller flere trenere (ideelt med 1 trener per ca. 8-10 spillere) fra foreldregruppen har ansvaret.
- Grasrottrener del 1-4 anbefales gjennomført i denne perioden.
- Politiattest for alle trenere!

LAGSORGANISERING

- 7'er-fotball.
- Spillergruppen deles inn i så mange jevnbyrdige lag som mulig. Maks 1-2 innbyttere per lag. Lik spilletid.
- "Topping" av lag skal ikke forekomme.
- Kamper kan gjennomføres etter jevnhetsprinsippet. Om laget leder mye, la de som er komme kortest i utviklingen spille mer eller at det andre laget får sette inn en ekstra spiller.

SERIE- OG CUPDELTAGELSE

- Seriespill i Oslo Fotballkrets.
- Sandar Cup i Sandefjord.

ANBEFALTE ØVELSER

- Alle trenere har tilgang til treningsøkta.no.