



Stjerner i striper



15-16 år – Gutter/Jenter - 11'er fotball

NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN

Gutter

- Ekstrem vekstperiode.
- Sterke sosiale behov.
- Kreativiteten i sterk utvikling.
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling.
- Variabel opptreden; puberteten, usikker.
- Sterk vekst av kretsleddsorganene.
- Sjenert / tøff utad.

Jenter

- Vekstperiode.
- Sterke sosiale behov.
- Kreativiteten i sterk utvikling.
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling.
- Variabel opptreden; puberteten, usikker.
- Sterk vekst av kretsleddsorganene.
- Ikke alltid at mental og fysisk utvikling harmonerer.

MÅL FOR OPPLÆRINGEN/Hvordan skal aktiviteten se ut

- Skape en god treningskultur.
- Innarbeide Sagene sin [filosofi](#).
- Fokus på skadeforebyggende arbeid i lagene gjennom gode rutiner på oppvarmingen med hovedfokus på kjernemuskler, ned jogg og uttøying
- Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Taktiske økter inkluderes i treningen.
- Fokus på restitusjon og kosthold fra 15-16 årsalderen. (individuelle utviklingsmål/spillersamtaler).
- Tilstrebes med bruk av treningsdagbok.
- Spesifikk rolletrening.
- Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk. Innøving av riktig teknikk med lette vekter.
- Hurtighetstrening, styrke- og hurtighetstester.
- Alltid kort igangsetting fra keeper og ha ballen mer enn motstander.
- Treningsbaserte spillermøter.
- Videreutvikle hurtig pasningsspill (se forrige aldersgruppe).
- Når kontre, når holde ballen i laget i påvente av initiativ foran ballfører.
- Enda større grad av lagsamhandling og rollefordeling.
- Videreutvikle første-/andreforsvarer og første-/andreangriper, ferdighet og lag.
- Samarbeid med andre årganger oppover om hospitering og videre utvikling av talenter.

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe.
- Individuell rolleutvikling.
- Mental trening.

INNHold PÅ TRENING

- Medtak i firkant
- 3 mot 3 mot 3 (3 LAG)
- Utfordre over og igjennom firkanter
- Medløpsøvelser
- Førstetouch firkant



Stjerner i striper



- 1 mot 1 med avslutning
- Spille i rekkefølge (spillerne nummereres)
- Retningsbestemt mottak/medtak
- Kroppsposisjon før mottak
- Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken. Heller korte intensive perioder (1-2 min) enn lengre perioder (6-8 min).

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 3 treninger pr. uke sommer
- 3 treninger pr uke vinter

TRENERE OG TRENERUTDANNING - FORELDRETRENERE

- Det skal være minimum 2 skolerte (minimum NFF C-lisens) og det er ønskelig at hovedtrener har tatt UEFA B lisens.
- Rollene skal være tydelige – endelige avgjørelser med tanke på laguttak og hospitering skal avgjøres av hovedtrener (e).
- NFF/Krets UEFA B vurderes i løpet av disse årene for flere av trenerne
- Keepertrenere med minimum UEFA C keeperutdanning.
- Minimum en trener med spillerutviklerkurs. (Drøm)

LAGSORGANISERING

- 11'er-fotball
- Divisjonsspill og inndeling i 1.lag (1.divisjon) og 2.lag (2.divisjon) med hospitering.
- Trenersamarbeid sammen med trenere for årsklassene over og under med erfaringsutveksling og tiltak som gir utvikling for trenere og spillergruppen.

SERIE- OG CUPDELTAGELSE

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

ANBEFALTE ØVELSER

- **3vs3 innenfor 16m**
 - Kampene varer 1min og øvelsen varer 30min
 - 3 mot 3 med to mål og keeper. Spillerne spiller i 1min så ropes det bytt. Da kommer det 3 nye hva hvert lag.
 - oppfordre til å komme til raske skudd, raske valg. Uten ball tett oppi ballfører press spiller vekk fra mål.
- **5vs5**
 - Bredde: 5m og lengde 26-30m.
 - Kampene varer maks 3min.
 - med ball, ville ha ball. Bevege vekk fra ball og møte tydelig.
 - Uten ball tett oppi ballfører, presse dem utover.
 - Ikke lov å bruke keeper som utespiller.