



Stjerner i striper



17-19 år – Junior gutter / jenter - 11'er fotball Konkurransesalderen

NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN

Gutter og jenter

- Stadig i vekst.
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendige.
- Økt frafall, andre interesser overtar.
- Behov for tilrettelegging i forhold til skolegang/studier.
- Forskjellene på hvem som vil mest øker.

MÅL FOR OPPLÆRINGEN/Hvordan skal aktiviteten se ut

- Fokus på skadeforebyggende arbeid i lagene gjennom gode rutiner på oppvarmingen med hovedfokus på kjernemuskler, ned jogg og uttøying.
- Vektlegge høyt tempo i spillet og krav til nøyaktighet/ tilstedeværelse mentalt/fysisk på trening og kamp
- Presisjon i pasning og mottak - utvikling – tving opp høyt tempo.
- Taktiske økter inkluderes i treningen.
- Individuell og kollektiv forståelse
- Fokus på restitusjon og kosthold - opplæring på dette
- Videreføre målsettingsarbeid.
- Spesifikk rolletrening.
- Alltid kort igangsetting fra keeper og ha ballen mer enn motstander.
- Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk. Innøving av riktig teknikk med lette vekter.
- Hurtighetstrening, spensttrening og utholdenhetstrening, fysiske tester.
- Hurtig pasningsspill
- Større grad av lagsamhandling og rollefordeling
- Videreutvikle første-/andreforsvarer og første-/andregriper, ferdighet og lag.
- God rolleforståelse, både individuelt og kollektivt
- Videreutvikle forståelse av riktig styrke-trening, gjennomføring og anatomisk
- Samarbeid med senior om hospitering og videre utvikling av talenter.

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

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

INNHold PÅ TRENING

- Motsatte bevegelser
- 3 mot 3 mot 3 (3 LAG)
- Utfordre over og igjennom firkanter
- Medløpsøvelser
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball



Stjerner i striper



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

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 3-4 treninger pr. uke sommer
- 3-4 treninger pr uke vinter

TRENERE OG TRENERUTDANNING - FORELDRETRENERE

- Det skal være minimum 1 skolert (minimum UEFA C) hovedtrener.
- Foreldretrenerne bør ikke være hovedansvarlig, men kan det kan suppleres med foreldretrenere som "assistenter".
- Keepertrener med minimum UEFA C keeperutdanning.
- Minimum en trener med spillerutviklerkurs.
- Rollene skal være tydelige – endelige avgjørelser med tanke på laguttak og hospitering skal avgjøres av hovedtrener (e), evt. samråd med SU
- Trenersamarbeid sammen med trenere for gutter 16, junior og seniorlag med erfaringsutveksling som gir utvikling for trenere og spillergruppen.
- Trenere skal gis tilgang til og benytte Treningsokta.no der man finner et variert øvelsesutvalg for de ulike alderstrinn
- Politiattest for alle trenere!

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.
 - Kamphane 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.