



Stjerner i striper



13-14 år – 9'er-11'er fotball: Spillerutvikling

NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN

- Store forskjeller i fysisk- og mental utvikling.
- Spillerne har stor rettferdighetssans.
- Noen har kraftig lengdevekst.
- Spillerne blir prestasjonsbevisste.
- Motorikken er i god utvikling.
- Holdninger blir lett skapt.
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling.
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme.
- Mange er psykisk labile.
- Kreativiteten er i god utvikling.
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte.

MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Skape en god treningskultur.
- Innarbeide Sagene sin [filosofi](#).
- Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer.
- Spille i forhold til medspillere initiativ.
- Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1.forsvarer.
- Alltid kort igangsetting fra keeper og ha ballen mer enn motstander.
- Skape posisjonspillere.
- Samarbeid med andre årganger oppover om hospitering og videre utvikling av talenter.

FERDIGHETSMESSIG PÅVIRKNING

- Initiativ og bevegelse uten ball – foran og bak ballfører.
- Hurtig og presist pasningsspill.
- Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører (Hvor? Når? Hvordan?).
- Veggspill.
- Vri spillet.
- Førsteforsvarerferdighet.

INNHold PÅ TRENING

- Mange berøringer i spilløvelser og fokus på ballnehav.
- Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter.
- Starte med utvikling av taktiske ferdigheter.
- Se og videreutvikle hver enkelt spiller, med tanke på posisjoner.
- Fokus på skadeforebyggende arbeid i lagene.
- Skape en god kvalitet i treningshverdagen som spillerne tar med seg inn i juniorfotballen.



Stjerner i striper



- Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse.
- Fokus på nøyaktige og harde pasninger, samt variasjon mellom korte og lange pasninger.
- Aktiv bruk av spill med motstand.
- Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg).
- Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken. Heller korte intensive perioder (1-2 min) enn lengre perioder (6-8 min).
- Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter.
- Differensiering i forhold til spillernes utvikling på deler av økten.
- Hurtighetstrening, styrke- og hurtighetstester.

ANBEFALT TRENINGSMENGDE

- 2-3 treninger pr. uke sommer
- 2-3 treninger pr uke vinter

TRENERE OG TRENERUTDANNING - FORELDRETRENERE

- Minimum én skolert (minimum Grasrottrener) trener "utenfra" foreldregruppen, i tillegg til trener(e) fra foreldregruppen anbefales.
- Politiattest for alle trenere!

LAGSORGANISERING

- 9'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.
- 13-årslag kan vurdere å stille i 14-årsklassen for å få starte tilpassing til 11'er- fotball, men dette må diskuteres og avtales med SU.

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**
 - Bredder: 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.