FK Mjølner

Spillere

9 – 10 år

FK MJØLNER
NARVIK

Pedagogisk tilnærming

FK Mjølner

Innhold Trenerguide

Fotballsparkere kjennetegnes ved mangelfulle taktiske og tekniske egenskaper som muliggjør konstruktive, kreative, og utviklende handlingsvalg. Valget blir da altfor ofte ”blinde” spark uten en klar intensjon.

Fotballspillere har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg til beste for eget lag når de spiller. Spillerne beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å skape rom for seg selv og hverandre. Bevegelsen gir ballfører flere alternative handlingsvalg. Som ballførere har fotballspillere individuelle ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre den ønskede teknikken som kreves for det beste valget med kvalitet og presisjon. Fotballspillere har mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. Kort sagt gode spillere som spiller *med* hverandre og som har selvtillitt og mentalitet til å tørre.

Fotballfaglig utgangspunkt

Vinnermentalitet

Ferdighetsrepertoar

Fotballfysiologi

Trenerteamets utfordring og ansvar

Retningslinjer for spill på trening og kamp

Retningslinjer for differensiering

Som trener for aldersgruppen 9-10 år er du en svært viktig ressursperson for klubben. Trenerguiden er et tilleggsdokument til sportsplanen. Trenerguiden gir en kortfattet beskrivelse av det fotballfaglige utgangspunktet som ligger til grunn for innholdet i sportsplanen. Videre gir den korte men konkrete eksempler på hvordan du som trener kan planlegge aktivitet for aldersgruppen 9-10 år med sikte mot å bidra til positiv utvikling av spillernes mentalitet, fotballferdigheter og fysiologiske ressurser. Tre viktige elementer du som trener må jobbe parallelt med for at spillerne skal komme ett steg nærmere en utnyttelse av sitt eget potensial som fotball*spiller*.

FK Mjølner

FOTBALLFAGLIG UTGANGSPUNKT

Hva kjennetegner de beste spillerne?

MENTALITET

- Stort engasjement
- Presterer ofte på beste nivå
- Har ”vinnerskalle”

HANDLINGSVALG

- Er i forkant
- Ser alltid ut til å ha god tid
- Tar hurtig de riktige valgene
- Genialt – men ofte enkelt

TEKNISK REPERTOAR

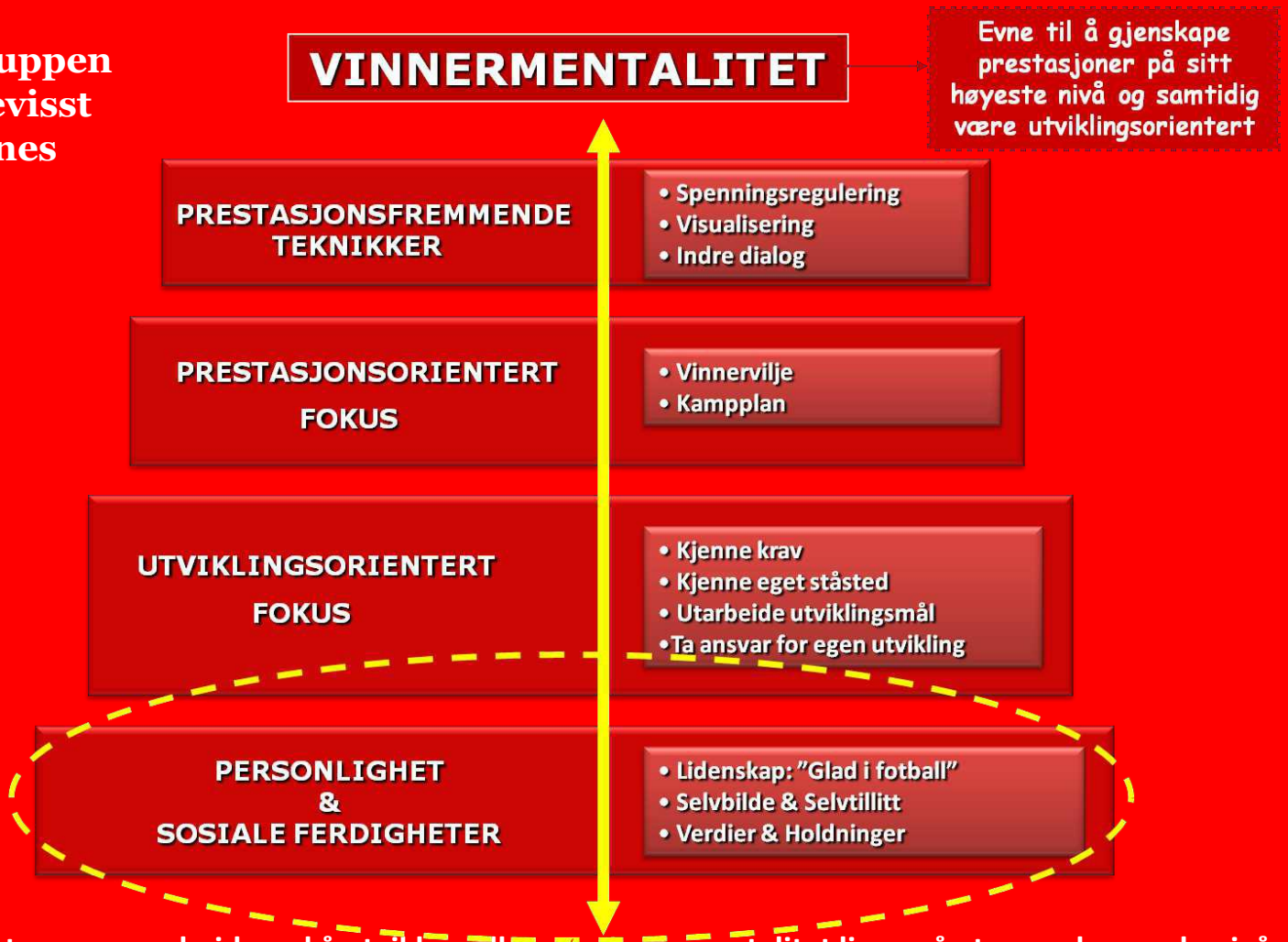
- Bredt repertoar
- Spisskompetanse ut fra rolle
- Høy treffprosent

STOR HANDLINGSFLEKSIBILITET I SPILLSITUASJONEN

FYSIOLOGISKE RESSURSER

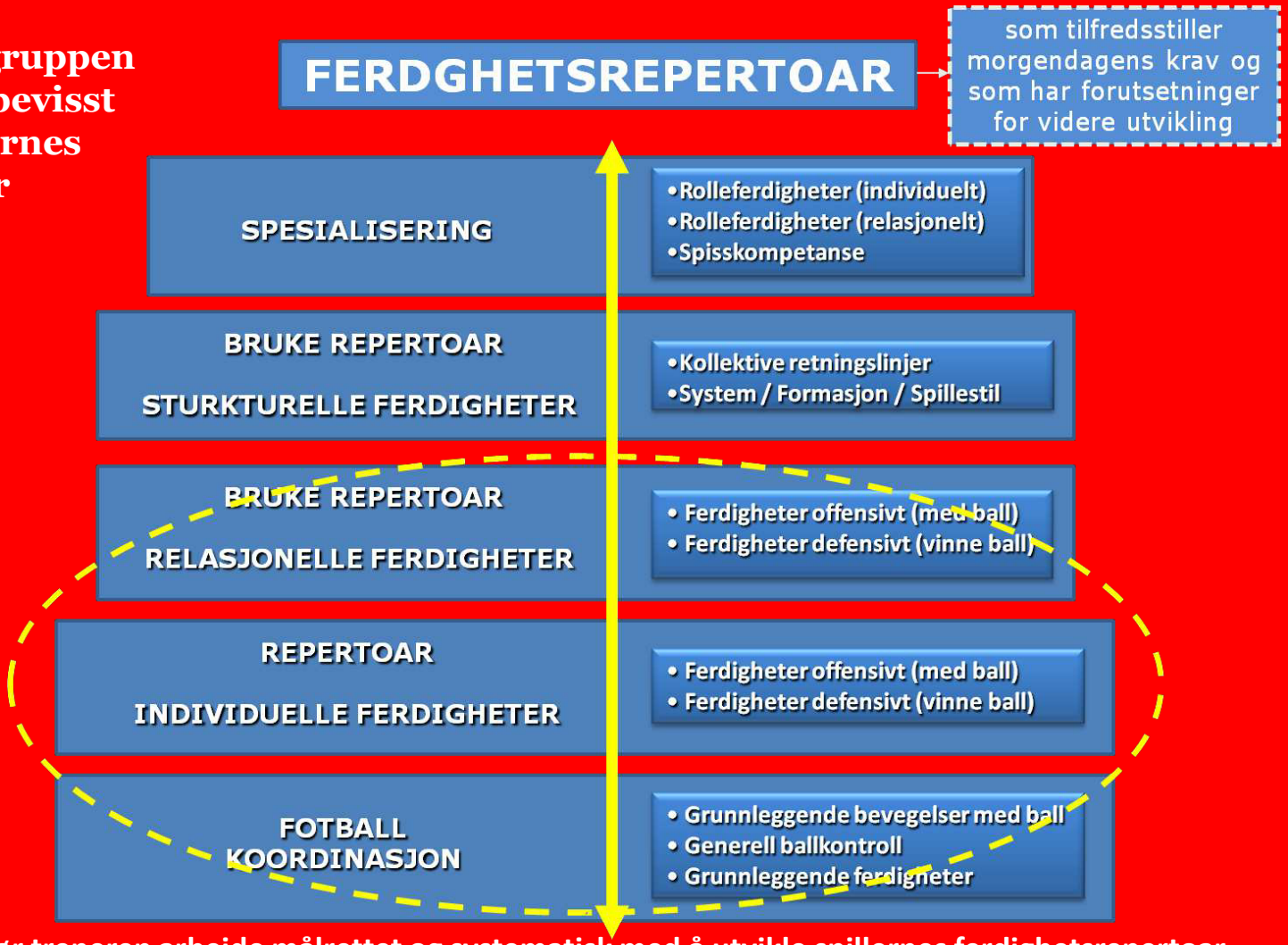
- Atlet med fysiologisk spisskompetanse ut fra sine genetiske forutsetninger

Trenere for aldersgruppen 9 – 10 år må jobbe bevisst med å utvikle spillernes vinnermentalitet



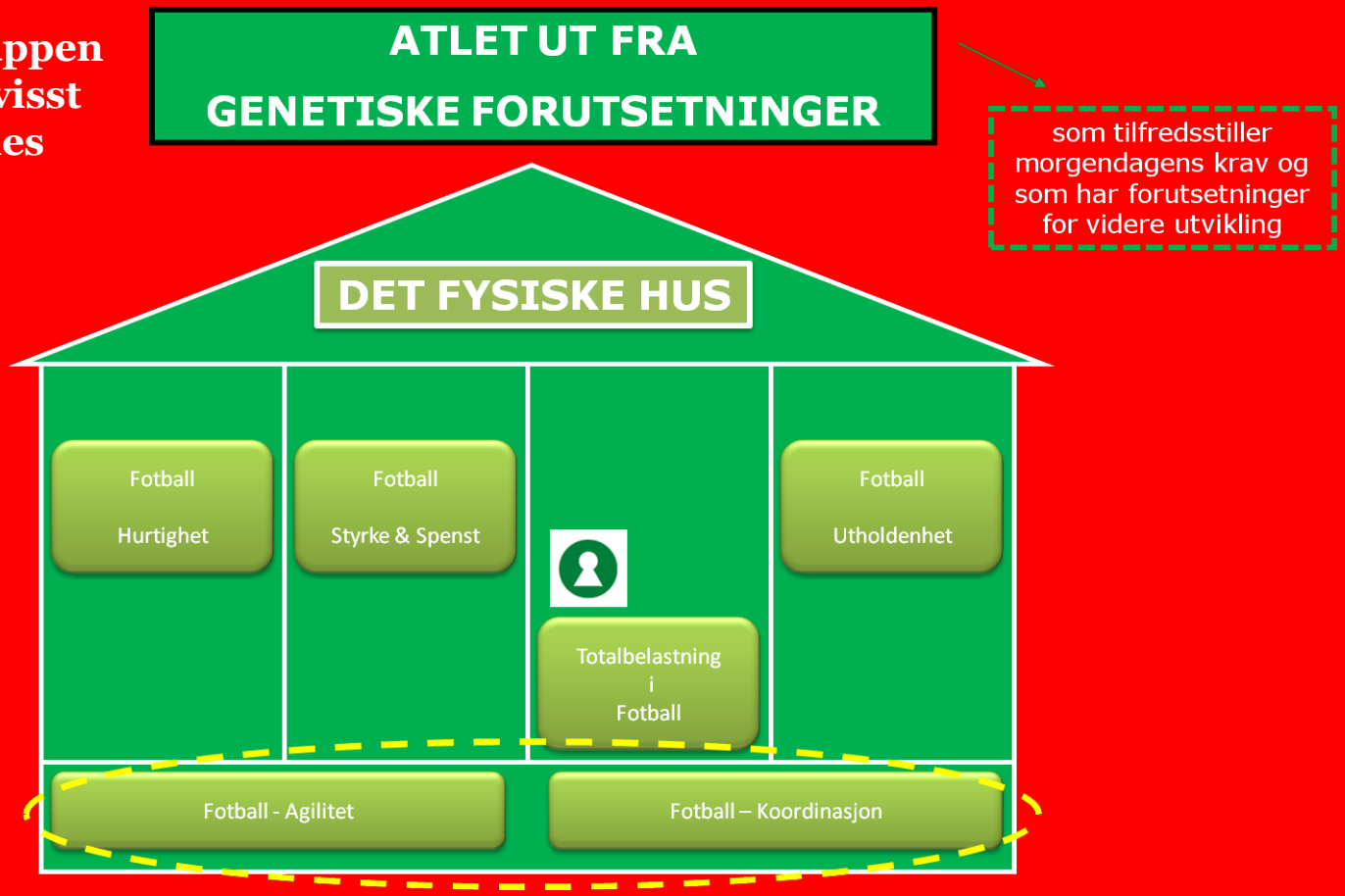
For aldersgruppen 9-10 år bør trenerens arbeid med å utvikle spillernes vinnermentalitet ligge på et grunnleggende nivå. Fokus i denne aldersklassen bør være rettet mot å stimulere spillernes lidenskap for fotball, selvtillit og holdninger. Dette vil gi spillerne et godt utgangspunkt for å kunne jobbe med eget utviklingsfokus i senere aldersklasser. Møt forberedt på trening med hensyn til hva du ønsker å få fram og hvordan du skal ordlegge deg. Sørg for god struktur og disiplinert gjennomføring av treningsøktene. Still tydelige krav til adferd og jobb samtidig med å holde et godt humør på trening. Spør spillerne om de har trent på fritiden etter forrige økt og fortell at om de vil bli bedre må de trene ofte med ball. Gi spillerne positive mestringsopplevelser gjennom valg av aktivitetsform og øvelser som passer nivået til gruppen. Vær tydelig på adferdskrav og gi spillerne positive tilbakemeldinger når disse følges opp. Gi ros når spillerne lykkes.

Trenere for aldersgruppen 9 – 10 år må jobbe bevisst med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar



For aldersgruppen 9-10 år bør treneren arbeide målrettet og systematisk med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar. En årsplan med tilhørende periodeplaner hvor man sikrer at spillerne får god skolering i de grunnleggende ferdighetene og mulighet til å øve disse i fornuftige spillvarianter er å foretrekke. Et minstekrav er å sørge for nok aktivitet med ball på fellestreningene og samtidig stimulere til mer egenaktivitet. Bruk tid under første halvdel av øktene til å gjennomføre øvelser som stimulerer øye-fot koordinasjonen. Spillerne i aldersgruppen 9 – 10 år skal introduseres for grunnleggende teknikker i kategoriene føring, 1.touch/medtak, pasninger , vendinger og skudd. Velg et av disse temaene som inngang til hver økt og leg vekt på betydningen av konsentrasjon under treningen. Velg 1 eller 2 øvelser hvor du jobber med temaet for økten. Bruk få og enkle instruksjonsmomenter og vis gode øvingsbilder på hver øvelse. Spill minimum 30 minutter.

Trenere for aldersgruppen 9 – 10 år må jobbe bevisst med å utvikle spillernes fotballfysiologi



For aldersgruppen 9-10 år bør trenerens arbeid med å utvikle spillernes fotballfysiologi ligge på et grunnleggende nivå. Spillerne har ulike genetiske forutsetninger med tanke på å utvikle de fysiologiske ressursene sine. I tillegg er det inntil ett år aldersforskjell på spillerne i gruppen. Fokus for det fysiologiske arbeidet i denne aldersklassen bør rettes mot å stimulere spillernes fotballagilitet og fotballkoordinasjon. Fotballagilitet er raske, kvikke og smidige bevegelser med og uten ball. Denne kan trenes ved å inkludere øvelser som stiller krav til raske retningsforandringer. Øvelser med små korte spurter med retningsforandringer er nyttige. Sistnevnte kan gjennomføres både med og uten ball. Fotballkoordinasjon trenes ved å inkludere øvelser som stimulerer balanse, rytme og øye-fot koordinative ferdigheter. Kjegleløyper og øvelser hvor ballen må kontrolleres fra luften før den spilles videre er enkle men svært nyttige virkemidler for å øve disse ferdighetene. Å utfordre spillerne i aldersgruppen 9-10 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon gir et godt utgangspunkt for det fysiologiske arbeidet som naturlig intensiveres i senere aldersklasser.

Trenerteamets utfordring og ansvar

VINNERMENTALITET

- Tydeliggjøre krav til adferd på trening
- Jobbe med disiplin og gruppedynamikk
- Stimulere spillerne egenaktivitet
- Gi gode og konkrete tips til egenaktivitet
- Gi fortjent ros når spillere viser framgang
- Skape positive mestringsoppleelser
- Gi positive tilbakemeldinger under økta

FOTBALLFERDIGHET

- Tilrettelegge for treninger med mye ballkontakt
- Velg ett tema for hver økt og benytt en eller to øvelser til å trene på øktes tema
- Stille krav til konsentrasjon under øvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet på små flater med mye ballkontakt pr spiller
- Gi spillerne positive tilbakemeldinger når de lykkes under øvelser og i spill

FOTBALLFYSIOLOGI

Fotball – Koordinasjon
Fotball –Agilitet

Øvelser på fellesøkter

Fotball – Hurtighet
Fotball – Utholdenhet
Fotball –Styrke & Spenst

Elementær påvirkning gjennom spill

Trenerteamets utfordring og ansvar

KARAKERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN	
• Fakta	• Konsekvens for trener
•Gunstig alder for påvirkning av holdninger	
•Er lette å lede og påvirke	
•Lag enkle adferdsregler, still krav og følg opp	
•Opptatt av regler og rettferdighet	
•Retningslinjer MÅ brukes likt ovenfor alle	
• Jevn og harmonisk vekst	
• God utvikling av finmotorikken	
• Tren mye med ball	
• Stort vitebegjær	
• Ha litt tid til spillerne etter trening	
• Tar verbal instruksjon dårlig	
• Vis gode øvingsbilder	
• Kreativitet utvikles	
• Gi stor frihet i spill og mye positiv feedback	

MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPEN
• Skape en trygg og en god sosial arena for spillerne
• Skape faste rammer for gjennomføringen av treningsøkta
• Skape elementære samværsregler – Høflighet / Disiplin
• Gjenta ofte AT DU MÅ TRENE MYE for å bli en god fotballspiller og stimuler til egenaktivitet

FK MJØLNER
NARVIK

Retningslinjer for spill på trening og kamp

9-10 ÅR

RETNINGSLNJER FOR SPILLET	ENKLE INSTRUKSJONER SOM KAN BENYTES
• Keeper skal kaste ballen ut kort	• "Kast ballen til en av backene" og "Sett i gang kort"
• Begynn å spille bakfra	• "Tørr å spille bakfra", "Inviter" og "Vil ha ballen i beina"
• Bredde i angrep (Når eget lag har ballen)	• "Backer bredt når keeper har ballen", "Rundt på kanten og spill inn foran mål" og "Tørr å drible ytterste mann og så spill ballen"
• Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar)	• OFFENSIVT "Vis oss", "Vil ha ballen i beina" og "Vær med framover"
• La motstanderens keeper sette i gang spillet. (Trekk spillerne litt ned før man presser)	• DEFENSIVT "*Løp hjemover*" og "Vær med i forsvar"

• I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. De enkle retningslinjene over bør i så måte benyttes. Spillere som tidlig lærer seg å invitere til spill, fordi de ønsker og tørr å bruke ballen, får et godt utgangspunkt. Samtidig kan spillerne i denne aldersgruppen få et begynnende forhold til prinsippet BEVEGELSE, gjennom å lære seg å jobbe begge veier når de spiller. I tillegg kan de få en grunnleggende forståelse av prinsippet BREDDE I ANGREP, ved å bli oppfordret til å forsøke å starte spillet bakfra hos brede sidebacker , samt bli oppfordret til å brette ut spillet på motstanderens halvdel.

Retningslinjer for differensiering

FK MJØLNER
NARVIK

9-10 ÅR

Differensiering er forskjellsbehandling av spillerne i positiv forstand.
I praksis innebærer differensiering å tilpasse aktiviteten med utgangspunkt i enkeltspillernes ferdighetsmessige ståsted.

Hensikten med differensiering er å gi alle spillerne både utfordringer og mestringsopplevelser på fotballtreningene.

Differensiering kan gjennomføres på tre ulike måter:

1. Differensiering gjennom tilpasninger I TRENINGSØKTA
2. Differensiering gjennom TILPASSET KAMPARENA
3. Differensiering gjennom HOSPITERING

For aldersgruppen 9-10 år skal nr 1 benyttes. Nr 2 og Nr 3 benyttes ikke i denne aldersgruppen.

2 EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING I ØKTA

Benkefotball

Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 2 (6 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Lag 2 lag av 3 fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på treningen.

PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.

Pasningstrening

Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 3 (4 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Organiser 2 pasningsøvelser. En lett og en vanskeligere.

Alle gruppene er en gang innom den vanskelige øvelsen, men gruppen med de beste spillerne er her lengre enn de andre.

TILPASSET KAMPARENA

MELD OPP ETT LAG

MELD PÅ 2 LAG I SERIE OG CUPER

ETT LAG SPILLER EN ÅRSKLASSE OPP
ETT LAG SPILLER I EGEN ÅRSKLASSE

De beste spillerne spiller oftest en klasse opp, mens de nest beste oftest spilleri egen årsklasse.

Total spilletid gjennom sesongen skal være tilnærmet lik for alle.

Retningslinjer for trenere/ledere

Som trener og leder i barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Bodø/Glimt.
Alle som innehar disse rollene i klubben har et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen.

1. **Alle spillerne er like mye verdt.**
2. **Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang.**
3. **Vis respekt for klubbens retningslinjer**
4. **Tilrettelegg for et trygt miljø**
5. **Hils alltid på motstandrens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.**
6. **Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.**
7. **Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god.**
8. **Respekter alltid avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.**
9. **Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.**
10. **Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.**

Retningslinjer for spillere

1. **Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater.**
2. **Unngå stygt spill og filming.**
3. **Skap trygghet og god lagånd på banen.**
4. **Å trene og spille kamper med godt humør.**
5. **Å behandle motstanderne med respekt.**
6. **Å hjelpe skadet spiller uansett lag.**
7. **Å takke motstanderen etter kampen.**
8. **Å ikke kjefte på andre spillere eller dommeren.**

Retningslinjer for foreldre

Som foreldre på Mjølner lag har vi et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen og etterfølge FORELDREVETTREGLENE fra NFF.