

FK Mjølnar



FK MJØLNER
NARVIK

Spillere

13 – 14 år

Pedagogisk tilnærming

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.

Som trener for aldersgruppen 13-14 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 13-14 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 fotballspiller.

Innhold Trenerguide

Fotballfaglig utgangspunkt

Vinnermentalitet

Ferdighetsrepertoar

Fotballfysiologi

Trenerteamets utfordring og ansvar

Retningslinjer for spill på trening og kamp

Retningslinjer for differensiering

Retningslinjer for hospitering

FOTBALLFAGLIG UTGANGSPUNKT

Hva kjennetegner de beste spillerne?

MENTALITET

- Stort engasjement
- Presterer ofte på beste nivå
- Har "vinnerkalle"

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

FYSIOLOGISKE RESSURSER

- Atlet med fysiologisk spisskompetanse ut fra sine genetiske forutsetninger

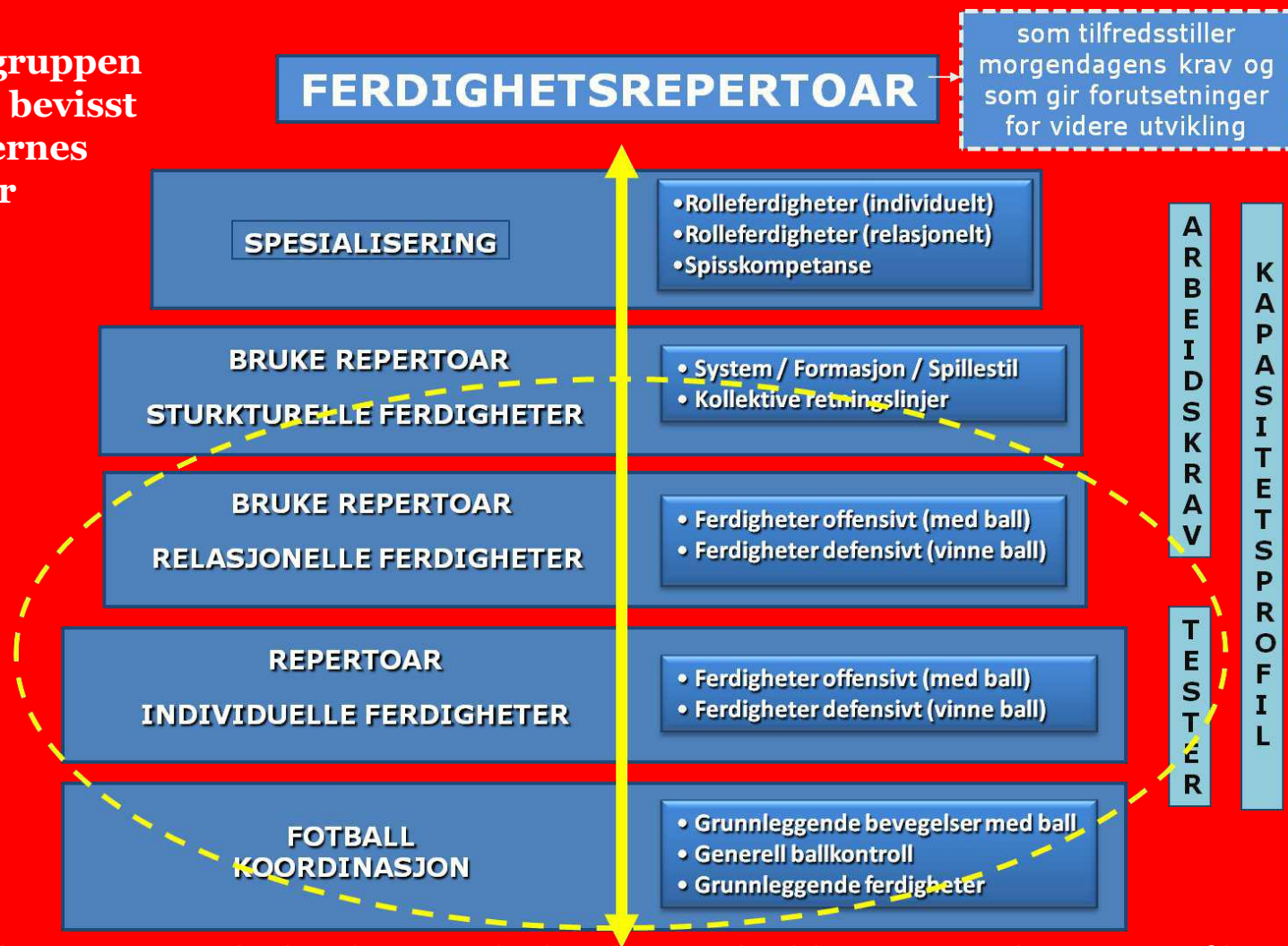
STOR

HANDLINGSFLEKSIBILITET

SPILLSITUASJONEN



Trenere for aldersgruppen 13 – 14 år må jobbe bevisst med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar



For aldersgruppen 13-14 år kan treneren ta i bruk verktøy som: beskrivelser av arbeidskrav, tester og kapasitetsprofiler i arbeidet med å utvikle spillernes fotballferdigheter. Et grunnleggende 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. Ferdigheter i kategoriene føring av ball, 1.touch/medtak og pasninger er grunnleggende. Øvelser med en eller flere av disse ferdighetene bør alltid være med. Fokuser på betydningen av kvalitet under treningen. Å bruke ferdighetsrepertoaret relasjonelt trenes best i ulike spillvarianter. Spill minimum 40 minutter på de aller fleste treningene og vær bevisst på hvilke momenter og retningslinjer for spillet du ønsker å forsterke gjennom coachingen. Sørg for å trene og gi tilbakemeldinger på ferdighetsmomenter som du ønsker å se igjen i kampene.

Trenere for aldersgruppen **13 – 14 år** må jobbe bevisst med å utvikle spillernes fotballfysiologi

ATLET UT FRA GENETISKE FORUTSETNINGER

som tilfredsstillter morgendagens krav og som har forutsetninger for videre utvikling



ARBEIDSKRAV

KAPASITETSPROFIL

TESTER

For aldersgruppen 13-14 år kan treneren ta i bruk verktøy som: beskrivelser av arbeidskrav, tester og kapasitetsprofiler i arbeidet med å utvikle spillernes fotballfysiologi. Spillerne har ulike genetiske forutsetninger med tanke på å utvikle de fysiologiske ressursene sine. Bruk oppvarmingsdelen og avslutningsdelen av noen treningsøkter i uka til dette. Velg øvelser som stiller krav til raske retningsforandringer, små korte spurter i tillegg til balløvelser som stimulerer balanse, rytme og koordinasjon for å trene fotballagilitet og fotballkoordinasjon. Gi spillerne treningsprogram for spenst/styrke, hurtighet og/eller utholdenhet avhengig av fysiologisk utvikling og behov. Bruk øvelser fra øvelsesbanken og sett disse inn i en fornuftig sammenheng med resten av treningsplanen. Utvikling av fysiologiske ressurser krever kontinuerlig arbeid og tålmodighet over tid. Bruk tester for å illustrere framgang på fysiologiske parametere.

Trenerteamets utfordring og ansvar

VINNERMENTALITET

- Tydeliggjøre krav og krav til kvalitet
- Hjelp spillerne til å forstå eget ståsted
- Utarbeide individuelle utviklingsmål
- Utfordre på enkel egevaluering
- Gi positive tilbakemeldinger
- Jobbe med disiplin og gruppedynamikk
- Skape positive mestringsopplevelser

FOTBALLFERDIGHET

- Tilrettelegge for treninger med mye ballkontakt
- Organisere treninger hvor spillerne øver ferdighetene under kamplike betingelser
- Stille krav til kvalitet på ferdighetsøvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet med fokus på spillprinsipper og relasjoner
- Utvikle laget først og fremst gjennom utvikling av ferdigheter og relasjoner

FOTBALLFYSIOLOGI

Fotball – Koordinasjon
Fotball – Agilitet
Fotball – Hurtighet

Program på fellesøkter

Fotball – Utholdenhet
Fotball – Styrke & Spenst

Delvis program på fellesøkter

Betydelig individuell tilpasning / egne økter

Trenerteamets utfordring og ansvar

KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN

- Fakta
- Konsekvens for trener
- Holdninger skapes ENKELT ved god påvirkning
- Lag felles retningslinjer, still krav og følg opp
- Store ulikheter i mental/fysiologisk modenhet
- Ekstrem vekstperiode for mange spillere
- Ta hensyn ved sammensetting av grupper/lag
- Motorikken er i fortsatt fin utvikling
- Tren mye med ball
- Konsentrasjonsevnen øker hos spillerne
- Lærevilligheten er god og ærgjerrigheten høy
- Spillerne forstår verbal instruksjon
- Forklar HENSIKTEN med treningen
- Spillernes prestasjonsbevissthet utvikles
- Noen spillere utvikler selvkritikk
- Gi mye KONKRET positiv feedback

MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPEN

- Skape trygghet og fortsatt sosialisering 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 vær tydelig når det gjelder krav til GOD KONSENTASJON og INNSATS på trening
- Skape et bevisst forhold til trening blant spillerne ved å gi dem enkle utviklingsmål



FK MJØLNER
NARVIK

Retningslinjer for spill på trening og kamp

13-14 ÅR

PS: Trenerne i Mjølnar som ønsker et mer detaljert dokument som omhandler spillestil kan få et eksemplar av klubbens spillestilsdokument ved å henvende seg til klubben.

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

OFFENSIVT

- Sett i gang bakfra
- Vinkle spillet inn sentralt på egen halvdel
- Vinkle spillet ut på motstanderens halvdel
- Snu spillet (Når eget lag har ballen)
- BEVEGELSE, BREDDE og DYBDE i angrep
- Possession (Hold ballen i laget, avventende angrep)
- Omstilling til angrep/Overganger (når muligheten er der)

DEFENSIVT

- Omstilling til forsvar (Kom på rett side og på plass i ledd)
- Soneforsvar (Posisjonering i forhold til MEDSPILLER)
- Konsentrere i forsvar (Sideforskyving / Avstander i ledd)
- Dybde (Sikringsforhold i ledd / Avstand mellom ledd)
- Ansvar som 1.F (Nærmeste man i tydelig press)
- Gjenvinning høyt (Når muligheten er der)

SPILLEPRINSIPPER

• I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. Ved overgangen til 11'er fotball bør i tillegg spillerne få en forståelse av de grunnleggende spilleprinsippene:

- BEVEGELSE I ANGREP og BALLANSE I FORSVAR
- BREDDE I ANGREP og KONSENTRERING I FORSVAR
- DYBDE I ANGREP og DYBDE I FORSVAR

• Trenerne for denne aldersgruppen bør oppfordre spillerne til å tørre å spille ballen mye innad i laget.
• Det er lov å spille bakover og på tvers for å holde ballen i laget og vente på muligheter til å angripe.
• Mulighetene til å spille ballen framover skal utnyttes når de oppstår. Gjerne rett etter at ballen er vunnet.

• Spillerne bør lære de grunnleggende prinsippene for soneforsvar.
• Spillerne bør lære forskjell på høyt og lavt press.
• Det er lov å presse høyt for å gjenvinne tidlig hvis muligheten er der. (Stå etter med hele laget)

**JOBBE BEGGE VEIER. TA ANSVAR.
TØRR Å SPILLE. TEMPO NÅR MAN ANGRIPER.**

Retningslinjer for differensiering

13-14 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 13-14 kan alle benyttes.

2 EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING I ØKTA

Småbanespill: 4 mot 4 med vegger

Eks: 16 utespillere på trening.

Del gruppen i 2 (8 i hver gruppe)
ut fra spillernes ståsted.

Lag 2 lag av 4 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.

Ferdighetstrening

Eks: 16 spillere på trening.

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

Organiser 2 øvelser.
En lett og en vanskeligere.

La de spillerne som behersker en mer krevende øvelse holde på med denne.
Enklere øvelser for de andre.

TILPASSET KAMPARENA

UNGDOMSAVDELINGENS HÅNDBOK

Her finner du retningslinjer for differensiering av spilletid.

HOSPITERING

Følg klubbens retningslinjer

Ungdomsavdelingen har egne retningslinjer for hospitering.
Trenere bes følge disse prosedyrene ved hospitering mellom treningsgrupper.

Retningslinjer for intern hospitering

13-14 ÅR

HVORFOR HOSPITERING ?

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.

I praksis betyr det at spilleren får spille med og mot eldre/bedre spillere i trenings- og/eller kampsituasjon. Spilleren vil da normalt oppleve at "alt" foregår i et høyere tempo, og det setter høyere krav til både handlingsvalg og handling - fotballferdigheten.

Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Altså å hospitere opp en spiller som ikke nødvendigvis er den fremste i sin treningsgruppe, men som har vist en treningsmoral over tid som man ønsker å gi en positiv oppmerksomhet.

KNAGGER I TRENERNES KOMMUNIKASJON OM HOSPITERING?

1) Hvem gjelder det? 2) Hvilke økter/kamper? 3) Hvilken periode/varighet?

HVORDAN KOMMER HOSPITERING I STAND ?

1) Trener for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.

2) Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.

Som en grunnholdning internt er det ønskelig at trenerne er positive til å imøtekomme ønsker om hospitering. Det styrker samarbeidet.

Under avtalt hospiteringsperiode er det naturlig at det er tett kontakt mellom trenerne for involverte lage.

I siste instans er det naturlig at det er trenerne for den treningsgruppen **det hospiteres til** som vurderer i hvilken grad hospiteringen har vært vellykket og hvem som eventuelt kan hospitere videre.

DIALOGEN MELLOM TRENERNE ER NØKKELEN TIL SUKSESS

Retningslinjer for intern hospitering

13-14 ÅR

FØLGENDE PRINSIPPER GJELDER FOR INTERN HOSPITERING?

Trenere i satsingsgrupper har ansvaret for hospitering. Dette gjelder også for hospitering fra bredde til satsingsgrupper.

Samtlige trenere i satsingsgruppene har ansvar for oversikt og god kommunikasjon mellom satsingsgruppene slik at man til enhver tid har oversikt over aktuelle spillere til hospitering.

Trenere i satsingsgrupper skal også holde kontakt med breddelag slik at spillere som er aktuelle fra disse lagene, blir vurdert til hospitering.

Hospitering fra andre klubber skal gjøres i samråd med sportslig utvalg i ungdomsavdelingen og daglig leder i ungdomsavdelingen.

Dersom trenere ikke ønsker å avse spillere til hospitering, så avgjøres forholdet i sportslig utvalg i ungdomsavdelingen.

KNAGGER I TRENERNES KOMMUNIKASJON OM HOSPITERING?

1) Hvem gjelder det? 2) Hvilke økter/kamper? 3) Hvilken periode/varighet?

PROSESS VED INTERN HOSPITERING?

Trenere for lag/treningsgrupper som spiller skal hospitere mellom blir enige om opplegg og bakgrunn for hospitering, samt varighet.

Trener for lag/treningsgruppe som spiller tilhører informerer foresatt til spiller, og aktuell spiller.

Trenere for respektive lag informerer respektive foreldrekontakter. (Kort e-post eller telefon)

Trenere orienterer sine respektive spillergrupper om hospiteringen som er avtalt.

Ved permanent hospitering/flytting av spillerens tilhørighet fra en treningsgruppe til en annen, skal samme prosess følges. I tillegg skal sportslig utvalg i ungdomsavdelingen formelt godkjenne endringen av spillerens gruppetilhørighet.

DIALOGEN MELLOM TRENERNE ER NØKKELEN TIL SUKSESS