

SKOLERINGSPLANER ØHIL FOTBALL 2017

Versjon 05.01.2017

I dette dokumentet ligger Øvrevoll Hosle IIs skoleringsplaner for barne- og ungdomsfotballen. Planen er delt i 4 nivåer; 6-10 år, 11-12 år, 13-14 år og 15-16 år.

Sportslige og sosiale føringer

ØHIL Fotball skal legge vekt på utvikling av gode basisferdigheter (tekniske ferdigheter). Dette skal ivaretas gjennom godt skolerte trenere og god differensiering.

ØHIL Fotball skal være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter. Respekt og positivitet skal være sentrale stikkord.

Respekt for:

- Trener/lagleder - Lytt og vær positiv
- Medspillere - Gi ros, aksepter feil og vær positiv
- Motspillere - Vis god sportsånd og fair play
- Dommer - Aksepter avgjørelser og unngå negative kommentarer

ØHIL Fotball er en breddeklubb. I begrepet legger vi at vi skal ta vare på alle spillere, med ulike ambisjoner og forutsetninger. Det gis derfor rammer for hvordan laguttak skal foregå:

Alder	Føringer
6-10	Alle spiller like mye på alle plasser(jevnbyrdighet)
11-12	Alle spiller like mye (jevnbyrdighet)
13-14	Alle spiller på lag tilpasset ferdigheter/ambisjonsnivå. Gruppe/lag-inndelinger følger ØHIL fotballs prinsipper.
15-16	Alle spiller på lag tilpasset ferdigheter/ambisjonsnivå. Gruppe/lag-inndelinger følger ØHIL fotballs prinsipper.

Skoleringsplan 6-10 år

Teknikk

- Transportere ballen
- Beherske ballen
- Treffe med ballen
- Avlevere og motta ballen
- Overliste motstanderen
- Lage mål

Holdninger

- Riktig adferd overfor med og motspillere
- Riktig adferd overfor dommere/ledere
- Ansvar for eget og felles utstyr

Generelle føringer

Målsetting

Primært sosialt og lekbetont. Lære spillet/regler/basisferdigheter. Resultater er av underordnet betydning.

Kamper og organisering

Spillform i kamp er 5'er-fotball. Alle spiller like mye, rulling på posisjoner. Jevne lag meldes på på samme nivå (2).

Alle spillere skal ha hver sin ball på trening, og mest mulig av aktiviteten skal være med ball.

Karakteristiske trekk for aldersgruppen

Fysisk

Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. De tåler lite isolert fysisk påvirkning og trenger ofte pauser. Det er stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet.

Teknisk

Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Spesielt de yngste vil ha vansker med å lære teknikk med stor vanskelighetsgrad.

Sanseintrykk

Oppfattelsesevnen er begrenset. Barna vil ha vanskelig med å bedømme avstander, reagere på fart og oppfatte flere bevegelser og ferdigheter samtidig

Sosialt

Barna mangler forutsetninger for å samarbeide med mange. De fungerer derfor bedre i små grupper. Først og fremst er de opptatt av seg selv og ballen, de bryr deg lite om lagspill.

Oppfattelsesevne

Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjoner. De vil være der hvor ballen er og bryr seg ikke om ting som skjer langt vekk. Forståelsen for muntlig instruksjon er liten, og regler som skal følges må være enkle. Stort sett er barna lette å motivere, men motivasjonen er ofte kortvarig. De fleste vil også ha problemer med å konsentrere seg om en ting i lang tid.

Treningsmodell for 6–10 år

1-2 felles treninger. Tid: 90 minutter + uttøyning.

1. Oppvarming: Enkle øvinger med ball. Varighet: ca. 15 minutter
2. Ball-lek/enkle tekniske øvinger: Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen. Varighet: ca. 15 minutter
3. Spilløvelser: Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4. Spilløvelsene kan gjerne brytes av med tekniske øvelser. Varighet: 45 minutter
4. Avslutninger på mål: 15 minutter
5. Uttøyning: Viktig vane å innarbeide. Lår, legg og lyske tøyes i samlet gruppe. Varighet ca 5 minutter

Treningsaktivitet og mengde

Treningsaktiviteten deles inn i 4 hovedaktiviteter:

- Individuell ballbehandling
- "Spille sammen med"
- "Spille mot"
- Blandingskategori med spill og lek

Individuell ballbehandling

- Føre ballen
- Best mulig ballkontroll (legge til rette for pasning, skudd)
- Best mulig tilslag (pasning/skudd) - ivaretas ved grunnleggende ferdighetsøvelser, skudd på mål og spill.

"Spille sammen med"

- Avlevere ballen til
- Motta ballen fra og returnere
- Direkte spill
- Samarbeid - ivaretas med grunnleggende ferdighetsøvelser 2,3 og 4 spillere sammen.

"Spille mot"

- Overliste motstander - angrep
- Oppholde og hindre motstander - forsvar - ivaretas ved "mot ett mål-" og "mot to mål spill" (bruk store mål)

Blandingskategori med spill og lek, for å "holde ballen i laget"

- Individuell ballbehandling
- Bestemte teknikker - ivaretas ved forskjellige ferdighetsøvelser

Variasjoner i vektlegging vil veksle en del med alder og nivå, men "blandingskategori med diverse spill og lekformer" bør som regel oppta ca. 50% av treningstiden. Vi vil også på det sterkeste understreke betydningen av å drive med mye avslutningstrening og skudd på mål på hver eneste trening!

For keeperrollen gjelder

- At alle skal forsøke seg uten at vi går inn i organisert trening

Innføring av enkle regler:

- Hva skjer ved innkast?
- Hva skjer ved corner?
- Hva skjer ved utspill?
- Hva skjer ved frispark?
- Hva skjer ved avspark?

Skoleringsplan 11- 12 år

Teknikk

- Føring
- Vendinger
- Dribling (finter)
- Pasninger
- Mottak
- Skudd
- Headinger
- Generell ballfølelse

Taktikk

- Pasninger som skal gjøre det lettest mulig for mottaker
- Invitere til å få pasning
- Komme ut av pasningsskyggen
- Komme på "rett side" i forsvar
- Forståelse for begrepet markering

Holdninger

- Respekt for tidspunkter
- Melde fra dersom en ikke kan komme til trening og kamp
- Konsentrasjon på trening
- Ansvar for egen læring
- Ansvar for eget og felles utstyr

Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten.

Generelle føringer:

Målsetting

Sosialt og lystbetont, samt vekt på sportslig utvikling (teknikk og spill/samspill).

Kamper og organisering

Spillform i kamp er 7'er-fotball. Alle spiller like mye, rullering på posisjoner. Jevne lag meldes på på samme nivå (2).

Alle spillere skal ha hver sin ball på trening, og mest mulig av aktiviteten skal være med ball.

Karakteristiske trekk for 11-12 åringene

- Jevn og harmonisk vekst
- Fysisk høyt aktivitetsnivå
- Spillerne er meget lærevillige og ærgjerrige
- Relativt ulik utvikling av jenter og gutter
- Kreativiteten utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet

Holdepunkter for opplæringen

- Teknisk ferdighetstrening må prioriteres
- Spillere vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmomentene
- Spill på små områder med få spillere på laget
- La kreativiteten hos den enkelte spiller få stor plass
- Styr ikke spillet for mye - husk spillerne har også ideer
- Man bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring

Treningsmengde og sesong

- 2 felles treninger pr. uke + eventuelt kamp. Tid 1-1,5 time
- Treningene starter i februar/mars og sesongen rundes av i oktober. Det oppfordres til å ha aktivitetstilbud til spillerne utenfor sesongen. Dette gjøres for å unngå passivisering av de som ikke er engasjert i annen idrett.

Det er viktig å ta hensyn til barn som deltar i andre idretter. Dette slik at krav til treningsoppmøte ikke legger hindringer i veien for barnas behov for allsidig idrettsutfoldelse.

Treningsmodell 11-12 år

Treningens varighet kan nå være 90 minutter.

- Oppvarming
- Taktisk/teknisk trening
- Spill
- Avslutninger
- Tøyning/beskjeder/prat

Treningsaktiviteter

Keeper:

- Begynnende organisert opplæring
- Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål
- Begynnende elementær innføring i basisteknikker

Utespillere:

- Basisferdighetene skal videreutvikles gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser.

Pasning

- Innside og utside
- Kort og lang
- Pasningshurtighet, (forsøksvis tilslagsbegrensninger)

Mottak

- Møte ballen
- Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak)
- Skjerme ballen
- Innside/ytterside/vrist/lår/bryst/hode

Føring

- Innside/ytterside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom)

Vending

- Innside

- Ytterside

Finter

- Lære 3 finter, f.eks. pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinte. Eventuelt flere for den lærenemme spiller. OBS. Husk betydningen av egentrening og mange gjentakelser.

Dribling

- Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen

Heading

- Heading uten opphopp, heade på målet!

Skudd

- Loddrett vristspark. Husk: det er gøy å score mål!
- En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening!

Samhandlingsferdigheter

- Trene pasningsspill
- Trene "2 mot 1"- situasjoner

Spilleprinsipper

Angrep

- Bredde
- Dybde
- Bevegelse/friløping

Forsvar

- Presse/takle
- Dybde
- Balanse

De angrepsmessige prinsipper er de viktigste i denne aldersgruppen. Disse må prioriteres! Press på ballfører og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse.

Lagorganisering

- Alle skal prøves på ulike plasser
- Alle er forsvarere/angripere
- Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, ikke slavisk
- Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen
- Videreutvikle forståelsen for 7'er fotball

Skoleringsplan 13- 14 år

Teknikk:

- Mottak- vending
- Lange pasninger (halvtliggende vristspark)
- Kamouflerte pasninger (utsiden av foten)
- Headinger
- Press/ ledning
- Taklinger
- Generell ballfølelse
- Fotballbevegelser

Taktikk:

- To mot en situasjoner
- Veggspill
- Overlapping
- Ballovertagelse
- Forutsetninger for godt pasningsspill: Betydningen av å ha flere pasningsalternativer, variere mellom pasning og finte, støtte, bredde
- Bevegelse uten ball: diagonalløp, gjennomløping bakfra, timing av rykk
- Presse/ lede (1. Forsvarer)
- Sikring (2. Forsvarer)
- Markering (3. Forsvarer)
- Etter inlegg 1. Og 2. Stolpe, returrom

Holdninger:

- Nei takk til tobakk/rusmidler
- Betydningen av riktig kosthold
- Betydningen av nok søvn
- Innstilling og fokus på trening og i kamp

Spillform i kamp er 9'er-fotball (13 år) og 11'er-fotball (14 år).

Generelle føringer:

Målsetting

Sosialt og lystbetont, samt videre sportslig utvikling. Litt mer resultatorientert.

Kamper og organisering

Sesong hele året. Det oppfordres utøvere til å drive med andre idretter parallelt. Spillerne fordeles i trenings-/kampgrupper etter ØHIL Fotballs retningslinjer. De ulike lagene meldes på i selvvalgte divisjoner.

Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Flere har kraftig lengdevekst (koordinering kan være midlertidig begrenset)
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrer
- Spillerne er ærgjerrig og lærenemme
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet

- Stor variasjon i prestasjonene og humør

Holdepunkter for opplæringen

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Mer fokusering på taktisk-/tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (for eksempel dribble når du må, spille når du kan)
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp.

Trening

Treningsmengde og sesong

- Fortsatt allsidig stimulering
- Egentreningsøvelser tilbys til de som ønsker dette
- Trenerne skal gi tilbud om differensierte opplegg
- Sesong er hele året, men aktivitetsnivået reduseres noe fra oktober - januar

Treningsaktiviteter

Keeper:

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også får være med som utespillere.
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe å få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én trenings- dag/uke i form av spesiell keepertrening
- Keeperne bevisstgjøres gradvis en rolle innen de taktiske rammene (når bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut)

Utespillere:

- Videreutvikle teknikken med inside-/ytersidepasning. Dessuten loddrett vristspark, halvt liggende vristspark.
- Retningsbestemt mottak (medtak)
- Hurtig 1' berøringen
- Vendinger: Eks. Cruijff-vending og overstegsvending
- Nye finter innlæres, "din" spesialfinte
- Tidligere innlærte finter perfektioneres
- Skuddtrening (skal foregå på hver trening!)
 - Loddrett vristspark
 - Hel-/halv volley
- Fotballbevegelser
 - Her inngår en del trening uten ball. Stikkord er løpsteknikk, akselerasjon (fartsøkning), retardasjon (fartsminking), bråstopp, retningsforandringer, vendinger, maks fart, sidebevegelser, rygging og vertikale bevegelser
- Samhandling
 - Videreutvikle taktisk/tekniske ferdigheter
 - Trene bevegelser både med og uten ball
 - Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativ samtidig
 - Gi innhold til "loven om motsatte bevegelser", altså ikke fokusere bare på én spiller sin bevegelse, men på minimum 2 spilleres bevegelse samtidig
 - Utnyttelse av 2:1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten motivere spillere for å utfordre 1:1, spesielt i angrepsonen.
 - Betydningen av overblikk (hovmesterblikket)

Spilleprinsipper

- Fortsette vektleggingen av de offensive spilleprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen.
- Begynnende forståelse av 1., 2. og 3. forsvarerens rolle. Viktig å trene på dette i spillsituasjonen.
- Spesiell vekt på 1. forsvareren. Viktigheten av å kunne takle/erobre ballen
- Ivareta balanse i forsvar

Lagorganisering

- Treningsoppmøte og holdninger legger føringer for spilletid
- Betydningen av å spille seg ut av eget forsvar via midtbanen
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører.
- Alltid understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysetet.

Spilleregler

For denne aldersgruppen nyttes regelverket fullt ut. Offside innføres. En del trening på mestring av dette.

Skoleringsplan 15- 16 år

Teknikk:

- Finslip teknikken (hurtig ballbehandling)

Taktikk:

- Angreppsoppbygging: oppspill direkte til spiss, oppspill via midtbane, utnyttelse av bredde (også snu spillet)
- Raske angrep etter ballerobring
- Forsvarsarbeid: sideforskyvning (konsentrering), man-mot-man-forsvar, soneforsvar
- Lagorganisering

Fysiske faktorer:

- Aerob trening med ball.
- Styrketrening med egen kroppsvekt som belastning
- Hurtighet

Holdninger:

- Spillene bør nå kunne være bevisst på i hvor stor grad de er villige til å satse på fotball, og hvilke konsekvenser et slikt valg må få for faktorer som egentrening, livsførsel og prioriteringer

Sportslige og sosiale målsetninger

I motsetning til i de yngre årsklasser tilstrebes det nå at ferdighetsøvelser mellom to eller flere spillere og spilløvelser organiseres etter prinsippet om ferdighetslikhet. Med dette menes at deler av treningen er organisert slik at øvelsene gjennomføres med tilnærmet ferdighetslikhet mellom spillerne. Dette sikrer raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivå som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon. På denne måten ønsker vår klubb å bidra til at spillerne i ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig.

Generelle føringer:

Målsetting:

Sosialt og lystbetont, men det gis differensiert tilbud til spillerne.

Kamper og organisering:

Sesong hele året. Det oppfordres utøvere til å drive med andre idretter parallelt. Spillerne fordeles i trenings-/kampgrupper etter ØHIL Fotballs retningslinjer. De ulike lagene meldes på i selvvalgte divisjoner.

Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Pubertetsproblematikk, sterk sosialt behov, kreativitet i stadig utvikling

Holdepunkter for opplæringen

- Ta spesielt godt vare på spillere med gode basisferdigheter, men noe sen fysisk utvikling.
- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening
- Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press
- Spillere som er hurtige med og uten ball
- Spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp. Spillere som tar ansvar for egen utvikling - trene, ikke bli trent.
- Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:
 - Vi må ikke være for opptatt av resultater
 - Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
 - Vårt arbeid skal være utviklingsorientert
 - Altså både bredde og dessuten fotballoplæring for den ambisiøse spiller.

Trening

Treningsmengde

- 2-4 fellestreninger/uke. Trenerne skal gi tilbud om differensierte opplegg.
- Sesong er hele året

Egentrening/eventuelt annen idrett kommer i tillegg og er ønskelig. På dette nivået ønsker vi en systematisk trening hele året, men at aktiviteten er roligere i visse perioder for eksempel etter serieslutt.

Spillere som føler seg slitne skal kunne ta pauser fra trening. Dette etter avtale med trener/leder.

Generelt

Spillerne har samme ansvar for vester/kjegler/baller etc.

Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den taktisk/tekniske utviklingen.

Gradvis innarbeiding av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsetting. Tøyninger er viktige og må prioriteres.

Teknisk trening

Keeper:

- Utvikle prinsippene fra små- gutter/jentenivå med fortsatt vektlegging av teknikktreningen.
- Etter hvert større fokusering på de taktisk-/tekniske ferdighetene - deriblant sjefsrollen som dirigent av eget forsvar.
- 1 keeperøkt/uke med egen keepertrener, spesielt gjennom vintertreningene.

Utespillerne:

- Videreføring av de taktisk/tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med og motspilleres bevegelse
- Fortsette arbeidet med "Fotballbevegelsene"
- Betydningen av hele tiden å gå ned på ferdighetsskalaen - fra spill til øvelser.
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles
- Samhandling
 - Videreutvikle innholdet fra yngre aldersgruppe
 - 1'ste angriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg. Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover
 - Ballfører skal se tidlig og langt
 - Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i funksjonelle spilløvelser.

Spilleprinsipper

- Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst
 - Prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill framover på banen blir fokusert
 - Spesiell fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen
 - Overordnet i arbeidet med den offensive del er å skape og utnytte rom.
- Defensiv ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill : soneforsvar)
 - Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3dje forsvarers arbeid
 - Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, lagdelsavstand, sideforskyvning)
 - Overordnet i arbeidet med den defensive del er å nekte rom
- Lagorganisering
 - Vi ønsker som hovedregel å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Videre å utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer.
 - Vektlegge keeperens rolle som 1.ste angriper med god distribusjonsteknikk (utkast/utspark)
 - Hele laget skal med i angrep
 - Unngå strekk i laget
 - Viktigheten av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringsspill som trenes spesielt
 - Større vektlegging av samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen. (Kollektivt ansvar). Husk hensiktsmessig avstand mellom lagdelene.
 - Fokus på å ivareta balanse i laget
 - Spillerne bør få forsøke ulik organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen.