KICK OFF - Trenersamling for barnefotballen

10.april 2021 kl 10.30-11.30

Møtet blir tatt opp.

Microsoft Teams meeting

Bli med fra datamaskin eller mobilapp

Klikk her for å bli med på møtet

Finn ut mer | Møtealternativer

Kort intro fra Bjørn Frode Strand, sportssjef i ØHIL Fotball

Hvorfor denne samlingen?

- Skape felles forståelse og trygghet hos foreldretreneren
- Rammer og kultur tar dere internt i kullet
- Det mer fotballfaglige kommer i dette fellesmøtet

Kort, hvem er jeg?

- Felix Barril Kristiansen, 30 år
- Mastergrad fra NIH
- Ansatt i ØHIL siden november 2019
- Fotballfanatiker

Roller i klubb:

- Trenerutvikler og fagansvarlig
- Akademitrener
- Årgangsleder G2012 og G2006
- Hovedtrener G2006 og Menn Senior A
- Keeperansvarlig

Bakgrunnen for møtet:

Fotballsesongen i ØHIL land er i gang (f.o.m. 12.april). Vi ønsker å justere litt hva og hvordan vi gjør ting på felt

Overordnet mål:

Skape felles forståelse og trygghet hos foreldretreneren.
- Hva, hvorfor og hvordan

- Systematisere og sikre progresjon i treningsinnholdet. Innad og mellom årgangene
- Trene mer kamplikt. Sette spillerne tidligere og oftere i kamplike situasjoner
- **Påvirke spillerne mer *helhetlig***

Påvirke spillerne mer *helhetlig*.

Taktisk forståelse

Mentalitet

Tekniske ferdigheter

Fysiske egenskaper

Påvirke spillerne mer *helhetlig*.

Taktisk forståelse

- Hvor er det rom som kan utnyttes?
- Bør jeg sentre eller skyte?

Gjenkjennelse og vaner

Mentalitet

- Tilstedeværelse
- Planlegge neste aksjon?
  - Proaktiv og persepsjon
- Umiddelbar omstilling

Kultur, vaner og bevissthet

Gjentakelse i forskjellige situasjoner

Tekniske ferdigheter

- Pasninger
- Skudd
- Finter

Genetikk og gullalder

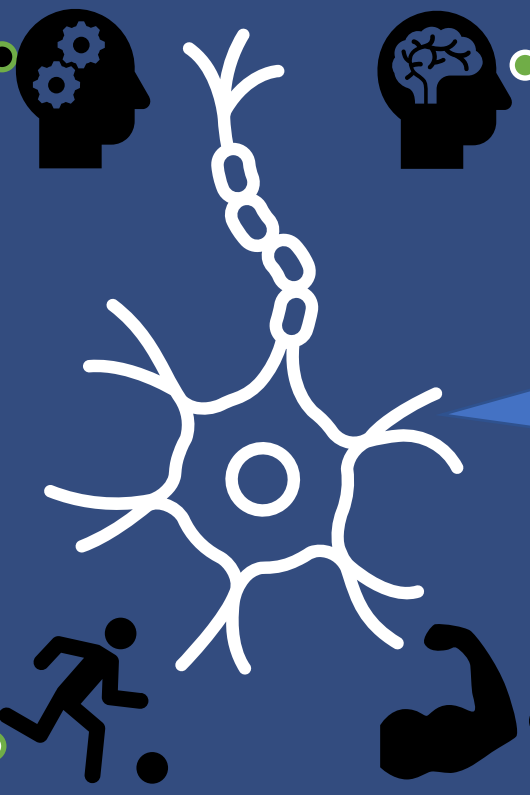
Fysiske egenskaper (Bevegelseskompetanse)

- Forflytningshurtighet/ fotrapphet
- Koordinasjon med ball
- Bevegelighet og balanse

Påvirke spillerne mer *helhetlig*.

Taktisk forståelse

Mentalitet



Sentralnerve-
systemet

Tekniske ferdigheter

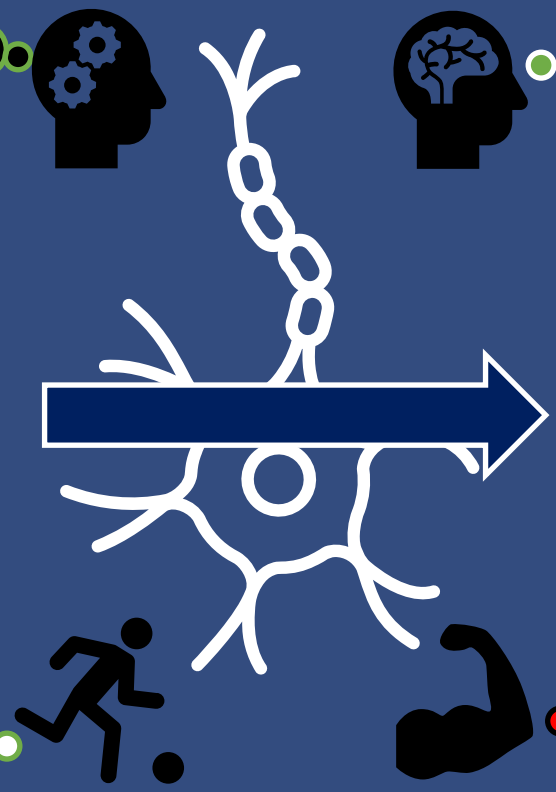
Fysiske egenskaper

Påvirke spillerne mer *helhetlig*.

Taktisk forståelse

Mentalitet

- De 4 elementene påvirkes samtidig hele tiden under trening. Bevisst og ubevisst
- Sentralnervesystemet gjør at vi *kobler dette sammen*



Det medfører at vi best mulig må trene ***helhet samtidig***

Tekniske ferdigheter

Fysiske egenskaper

Bakgrunnen for møtet:

Fotballsesongen i ØHIL land er i gang (f.o.m. 12.april). Vi ønsker å justere litt hva og hvordan vi gjør ting på felt

Hvordan påvirke spillerne mer helhetlig?

Bakgrunnen for møtet:

Fotballsesongen i ØHIL land er i gang (f.o.m. 12.april). Vi ønsker å justere litt hva og hvordan vi gjør ting på felt

Vi ønsker å implementere klubbens nye, som skal ivareta **helhetlig utvikling**:

- Spillmodell: *En modell som beskriver spillfaser med prinsipper for hvordan å løse kampen*

- Skoleringsplan: *En plan som beskriver treningsinnholdet for den respektive aldersgruppen*

- Metodikk: *En plan som beskriver hvordan vi skal trene og påvirke læringsprosessen*

Fint og flott, men hva betyr dette for oss?

- Det påvirker øvelsene våres
- Det påvirker måten vi coacher på
- Det påvirker hva vi coacher på
- Det påvirker hvordan vi ser fotball på

ØHILs Spillmodell

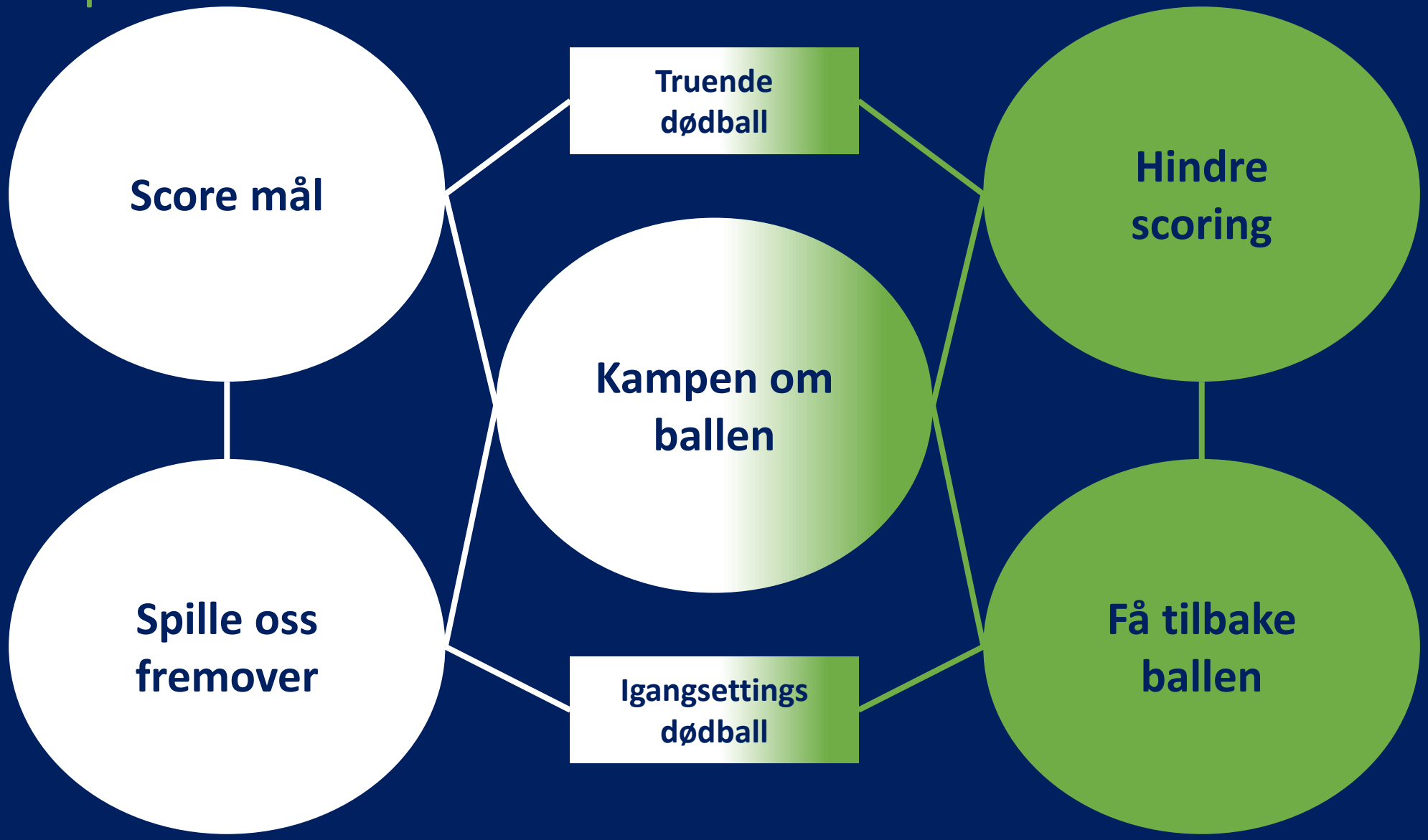
Klubbens retningslinjer til spillsystem

Spillmodell

Spillmodell i barnefotballen en beskrivelse av de ulike fasene i kampen.

Prinsippene under hver spillfase kan betegnes som nøkkelfaktorer for å lykkes i spillfasene. Mao, prinsippene er (kamp)avgjørende ferdigheter

5er: Spillfaser



5er: Spillfaser

Spille oss fremover

Mål: Spille oss kontrollert frem til *score mål fasen*
Kjennetegn: Motstander har spillerne sine mellom eget mål og ballen

1. Skap 2 mot 1 situasjoner
2. Vi står aldri i pasningsskyggen.
3. Ta med ballen på første berøring inn i rom

Stiller krav til:
- Føring av ball
- Bevegelse hos 2A
- Forståelse

(hvor kan jeg skape 2vs1)

Stiller krav til:
- Bevegelse hos 2A

Hvor bør jeg stå når ballen er der, og motstander er der?

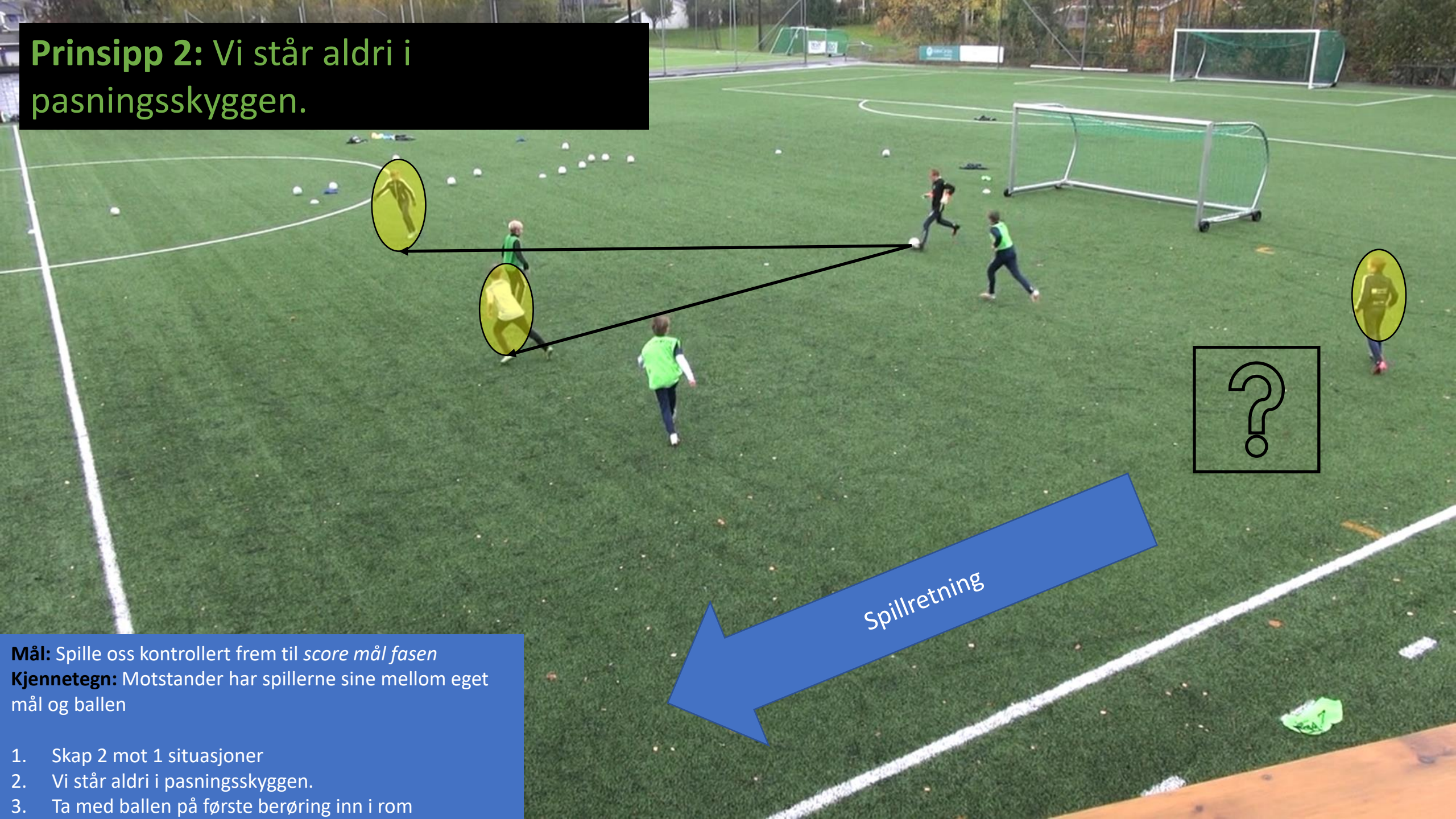
Stiller krav til:
- Medtak/Mottak
- Kroppstilling
- Pasning på riktig fot

Prinsipp 1: Skape 2 mot 1 situasjoner

Mål: Spille oss kontrollert frem til *score mål fasen*
Kjennetegn: Motstander har spillerne sine mellom eget mål og ballen

1. Skap 2 mot 1 situasjoner
2. Vi står aldri i pasningsskyggen.
3. Ta med ballen på første berøring inn i rom

Prinsipp 2: Vi står aldri i pasningsskyggen.



Mål: Spille oss kontrollert frem til *score mål fasen*
Kjennetegn: Motstander har spillerne sine mellom eget mål og ballen

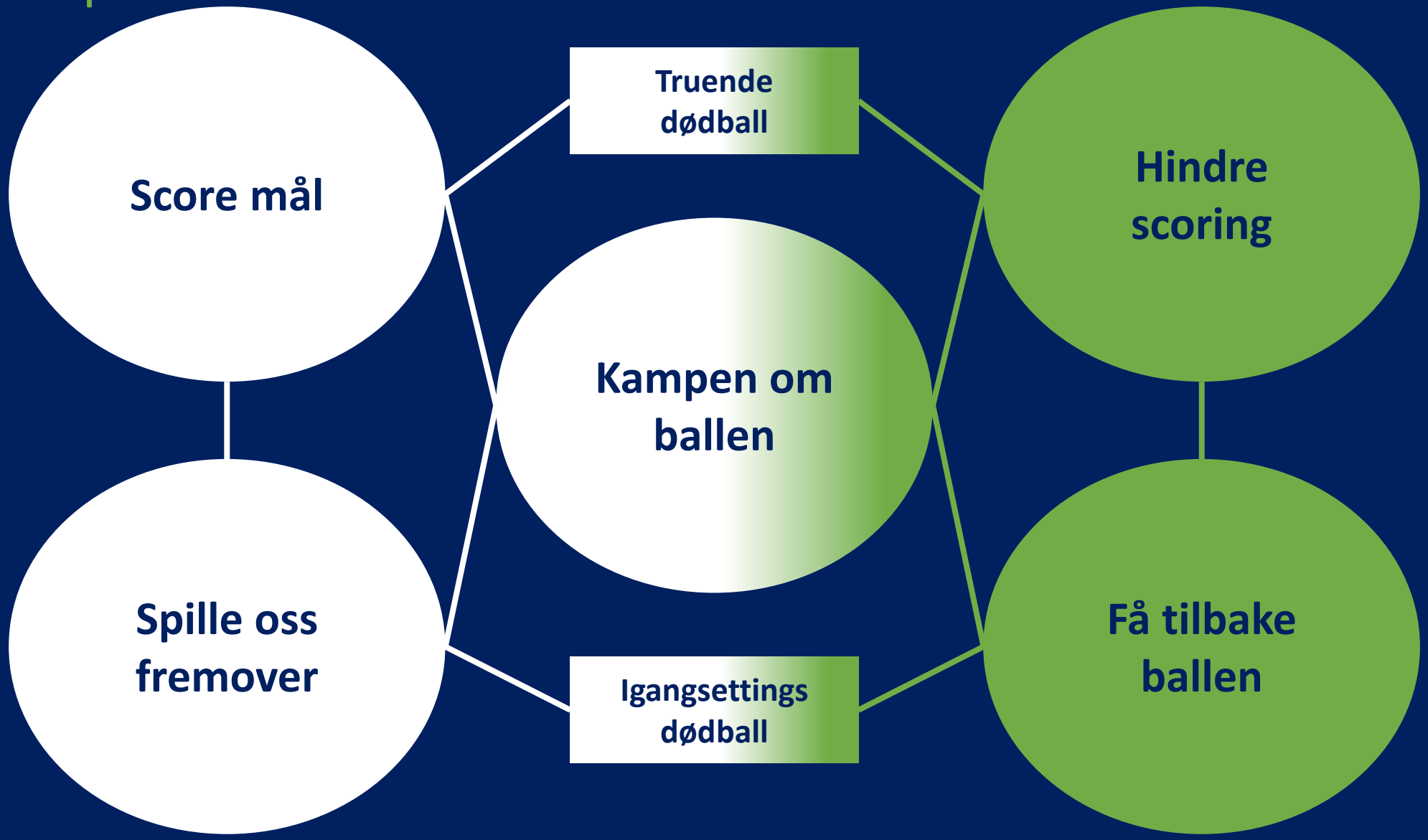
1. Skap 2 mot 1 situasjoner
2. Vi står aldri i pasningsskyggen.
3. Ta med ballen på første berøring inn i rom

Prinsipp 3: Ta med ballen på første berøring inn i rom

Mål: Spille oss kontrollert frem til *score mål fasen*
Kjennetegn: Motstander har spillerne sine mellom eget mål og ballen

1. Skap 2 mot 1 situasjoner
2. Vi står aldri i pasningsskyggen.
3. Ta med ballen på første berøring inn i rom

5er: Spillfaser



Score mål

Mål: Score mål eller gjenvinne ball umiddelbart
Kjennetegn: Vi kan true målet med føring, skudd eller gi assist

1. Utfordre hvis 1 mot 1
2. Skap 2 mot 1 situasjoner
3. Skyt ved dårlig press

Stiller krav til:
- Føring av ball
- Beherske finter
- Vendinger med ball

Stiller krav til:
- Føring av ball
- Bevegelse hos 2A
- Forståelse

(hvor kan jeg skape 2vs1)

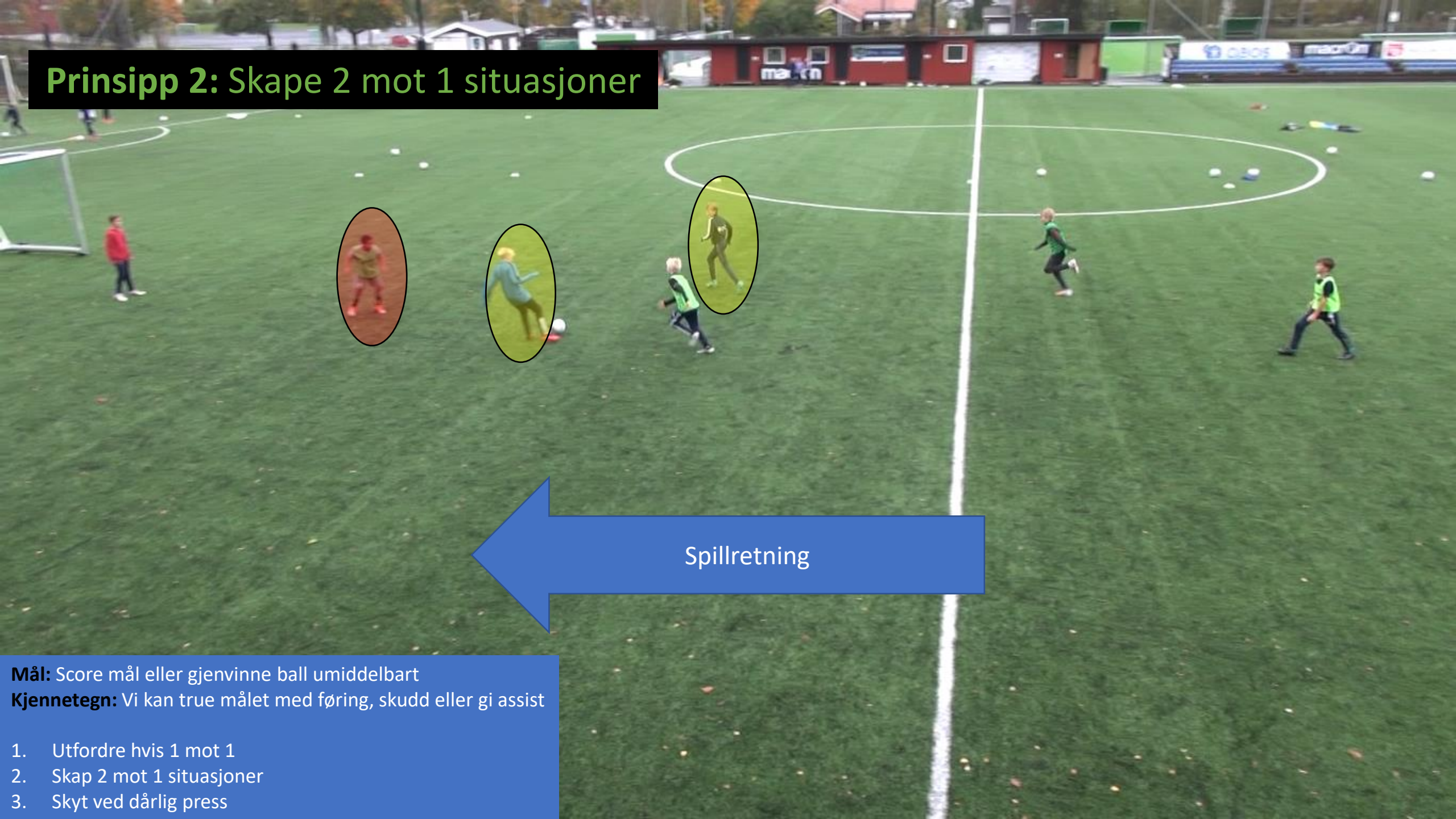
Stiller krav til:
- Tilslag
- Skuddteknikk
- Tolke presset

Prinsipp 1: Utfordre hvis 1 mot 1

Mål: Score mål eller gjenvinne ball umiddelbart
Kjennetegn: Vi kan true målet med føring, skudd eller gi assist

1. Utfordre hvis 1 mot 1
2. Skap 2 mot 1 situasjoner
3. Skyt ved dårlig press

Prinsipp 2: Skape 2 mot 1 situasjoner



Mål: Score mål eller gjenvinne ball umiddelbart
Kjennetegn: Vi kan true målet med føring, skudd eller gi assist

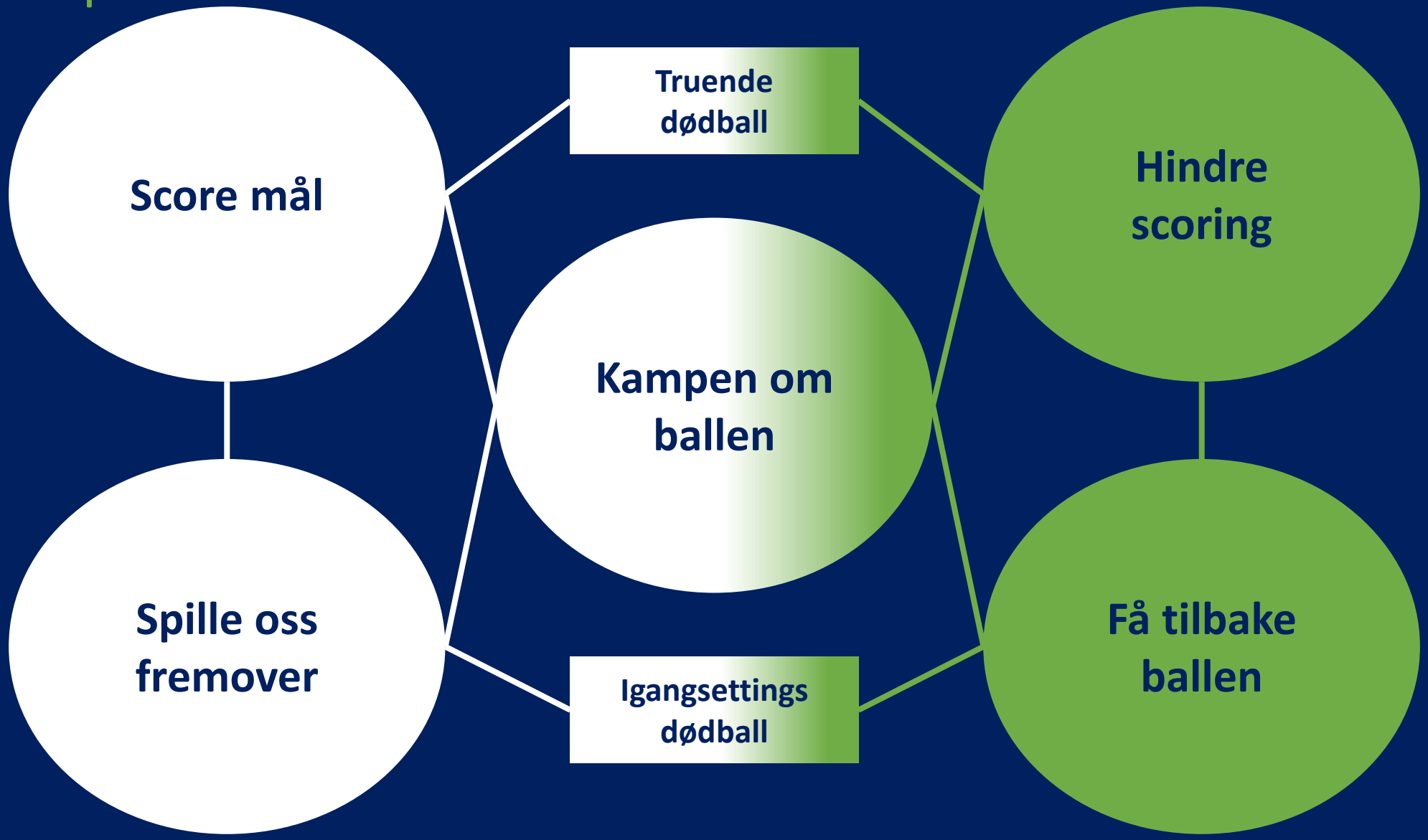
1. Utfordre hvis 1 mot 1
2. Skap 2 mot 1 situasjoner
3. Skyt ved dårlig press

Prinsipp 3: Skyt ved dårlig press

Mål: Score mål eller gjenvinne ball umiddelbart
Kjennetegn: Vi kan true målet med føring, skudd eller gi assist

1. Utfordre hvis 1 mot 1
2. Skap 2 mot 1 situasjoner
3. Skyt ved dårlig press

5er: Spillfaser



5er: Spillfaser

Mentalitet og vane kombinert med fotballforståelse

Tydelig på hvor vi vil ha angriperen hen. Vente på feil før vi prøver å ta ball

Forstyrr ballføreren og få egen kropp mellom spiller og ball

Mål: Gjenvinne ball raskest mulig
Kjennetegn: Vi har spillerne mellom eget mål og ballen

1. Spurte i press, så bremse og lede angriperen mot nærmeste sidelinje
2. Sidestille seg som 1F
3. Oppsøk skulder og kropp ved ballgjenvinning.

Få tilbake ballen

Prinsipp 1: Spurte i press, så bremse og lede angriperen mot nærmeste sidelinje

Mål: Gjenvinne ball raskest mulig
Kjennetegn: Vi har spillerne mellom eget mål og ballen

1. Spurte i press, så bremse og lede angriperen mot nærmeste sidelinje
2. Vente på feil før vi prøver å ta ball
3. Oppsøk skulder og kropp ved ballgjenvinning.

Prinsipp 2: Sidestille seg som 1F

Mål: Gjenvinne ball raskest mulig
Kjennetegn: Vi har spillerne mellom eget mål og ballen

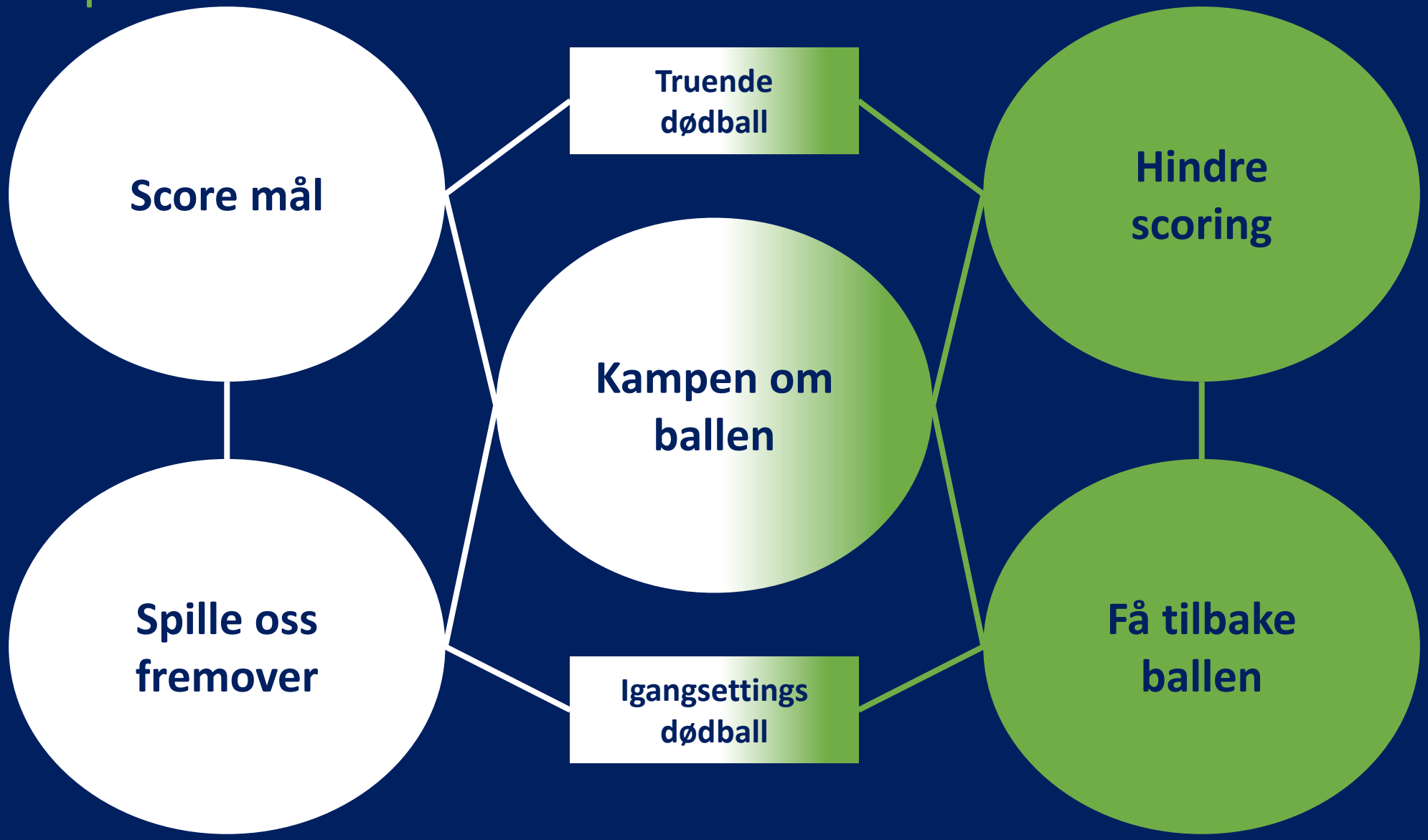
1. Spurte i press, så bremse og lede angriperen mot nærmeste sidelinje
2. Sidestille seg som 1F
3. Oppsøk skulder og kropp ved ballgjenvinning.

Prinsipp 3: Oppsøk skulder og kropp ved ballgjenvinning.

Mål: Gjenvinne ball raskest mulig
Kjennetegn: Vi har spillerne mellom eget mål og ballen

1. Spurte i press, så bremse og lede angriperen mot nærmeste sidelinje
2. Vente på feil før vi prøver å ta ball
3. Oppsøk skulder og kropp ved ballgjenvinning.

5er: Spillfaser



5er: Spillfaser

Fotballforståelse

Tydelig på hvor vi vil ha angriperen hen. Vente på feil før vi prøver å ta ball

Forstyrr ballføreren og få egen kropp mellom spiller og ball

Mål: Hindre scoring og gjenvinne ball
Kjennetegn: Motstander kan true målet med føring, skudd eller gi assist

1. Lede angriperen vekk fra mål.
2. Skråstille seg som 1f
3. Oppsøk skulder i skuddøyeblikket

Hindre scoring

Prinsipp 1: Lede angriperen vekk fra mål.

Mål: Hindre scoring og gjenvinne ball
Kjennetegn: Motstander kan true målet med føring, skudd eller gi assist

1. Lede angriperen vekk fra mål.
2. Skråstille seg som 1f
3. Oppsøk skulder i skuddøyeblikket

Prinsipp 2: Skråstille seg som 1f

Mål: Hindre scoring og gjenvinne ball
Kjennetegn: Motstander kan true målet med føring, skudd eller gi assist

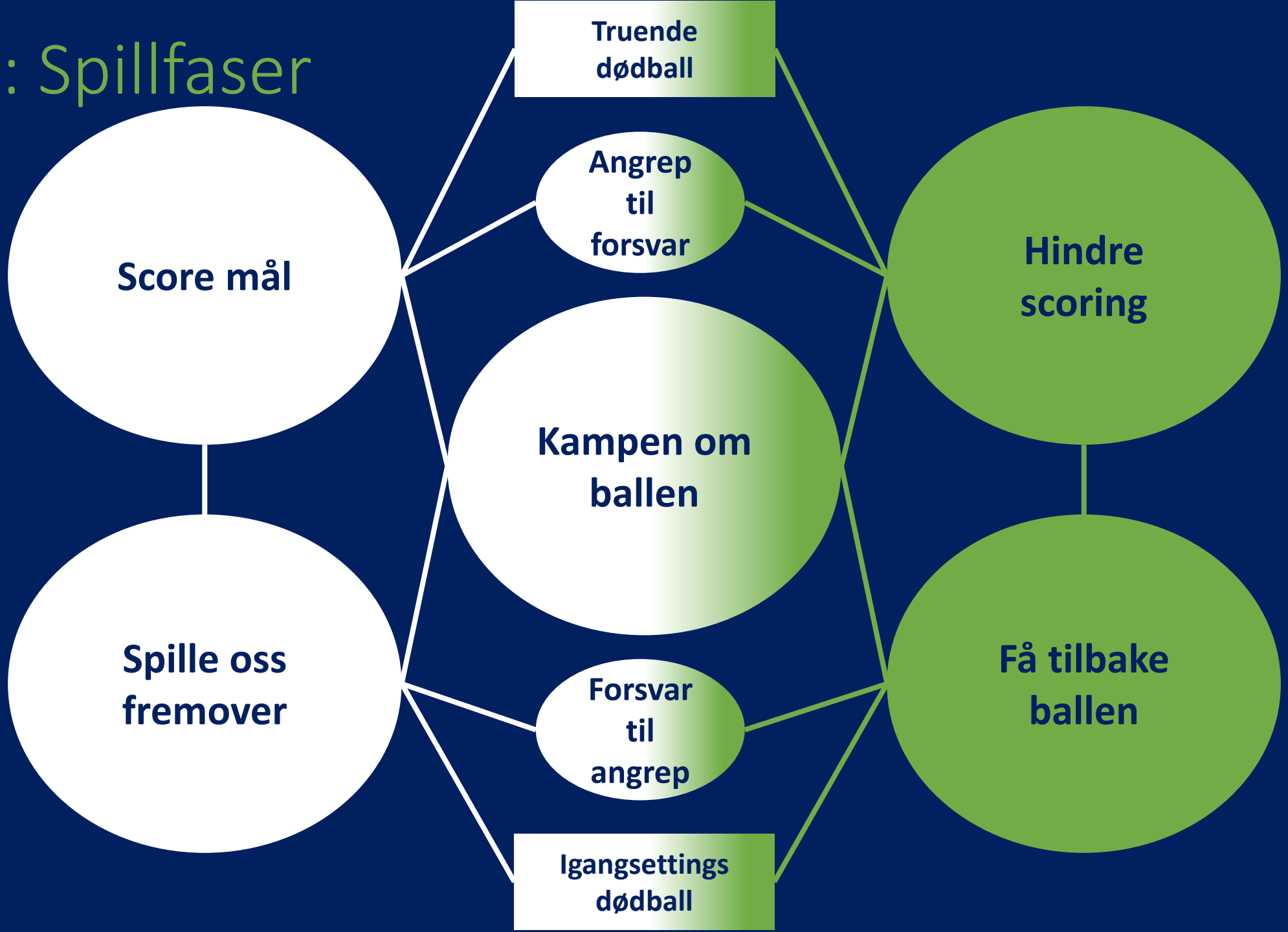
1. Lede angriperen vekk fra mål.
2. Skråstille seg som 1f
3. Oppsøk skulder i skuddøyeblikket

Prinsipp 3: Oppsøk skulder og kropp i skuddøyeblikket.

Mål: Hindre scoring og gjenvinne ball
Kjennetegn: Motstander kan true målet med føring, skudd eller gi assist

1. Lede angriperen vekk fra mål.
2. Skråstille seg som 1f
3. Oppsøk skulder i skuddøyeblikket

7er: Spillfaser



7er: Spillfaser

Prinsippene under de ulike spillfasene bygger på det samme som for 5er fotballer. Prinsippene er noe mer komplekse. Dette vil de respektive årgangslederne presentere

Det som er nytt her er overganger fra forsvar til angrep/angrep til forsvar

7er: Spillfaser

Angrep til forsvar

Mål: Gjenvinne ball raskest mulig
Kjennetegn: Vi har akkurat mistet ballen
1. Umiddelbar omstilling etter balltap.
2. Samtlige komprimerer inn mot ballfører
3. 1F nekter 1A fremdrift

Nøkkelen ligger i å bygge gode vaner!
- **Lære spillerne å raskt utnytte rom. Hvis det er rom!**
- **Lære spillerne å gjøre banen stor for seg selv umiddelbart etter ballgjenvinning**

Ekstra poeng hvis dere scorer innen 6sek

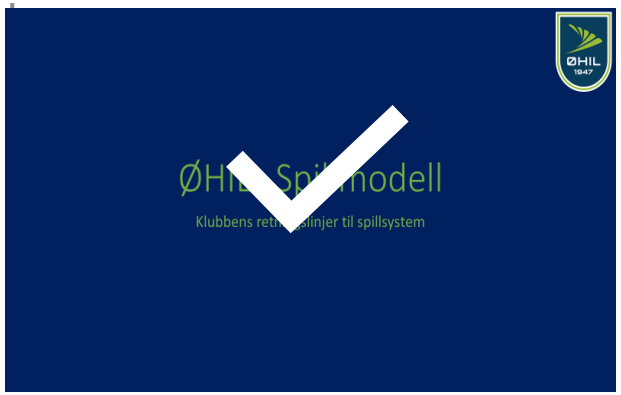
npen om
ballen

Nøkkelen ligger i å bygge gode vaner!
- **La det bli en naturlig handling å gjenvinne ball rett etter man har mistet den**
- **Fremhev og forsterk forsøk på umiddelbar ballgjenvinning etter balltap.**

Poeng hvis man vinner tilbake ballen etter 6sek

Mål: Raskest mulig utnytte eller skape ubalanse
Kjennetegn: Vi har akkurat vunnet ballen
1. Umiddelbar omstilling etter ballgjenvinning
2. Gjør banen stor umiddelbart
3. Raskt frem i rom hvis mulig. Beholde ball hvis ikke mulig

Forsvar til angrep



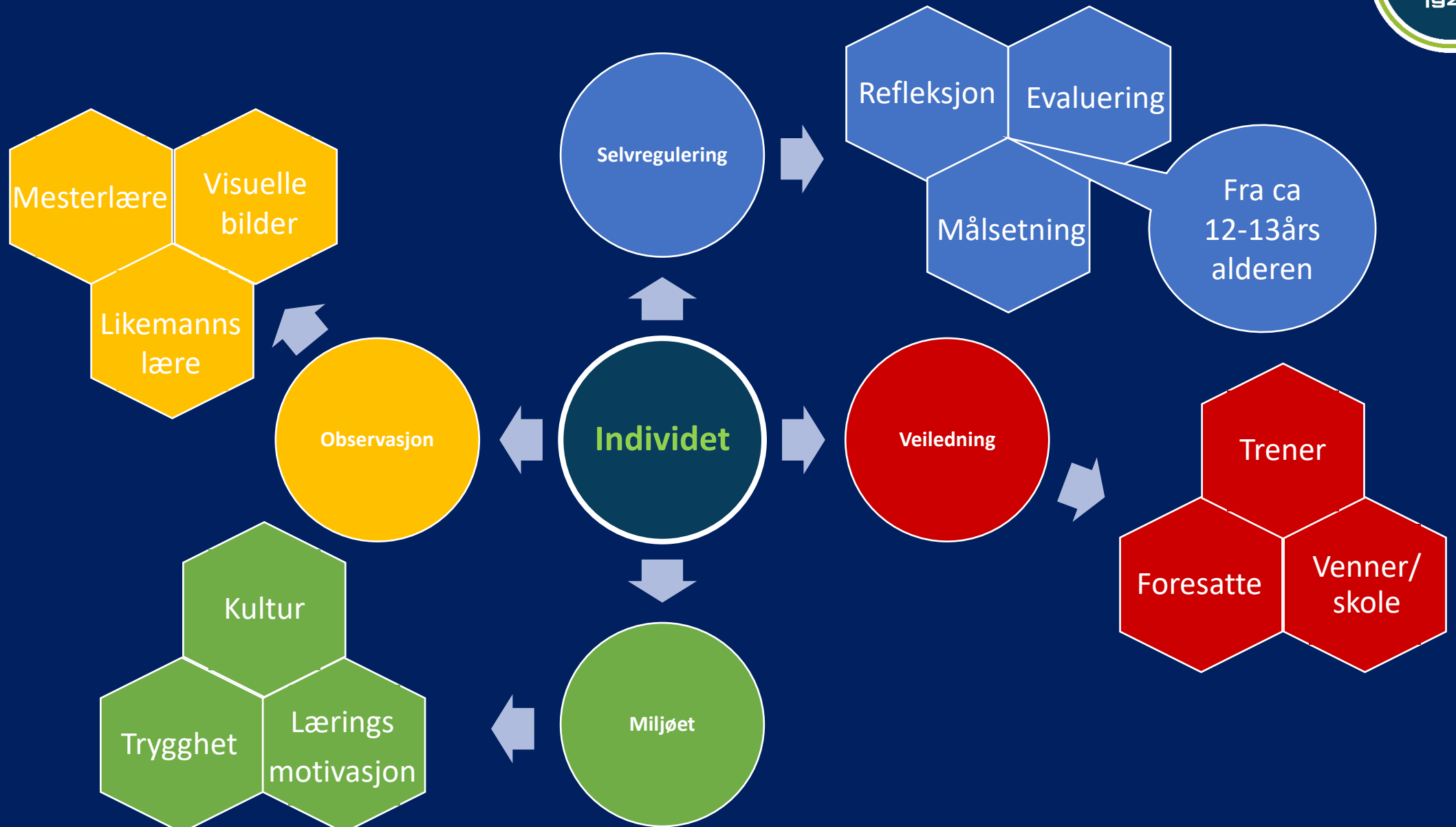
Fint og flott, men hva betyr dette for oss?

- Det påvirker øvelsene våres
- Det påvirker måten vi coacher på
- Det påvirker hva vi coacher på
- Det påvirker hvordan vi ser fotball på

ØHILs Metodikk

Hvordan påvirke læringsprosessen?

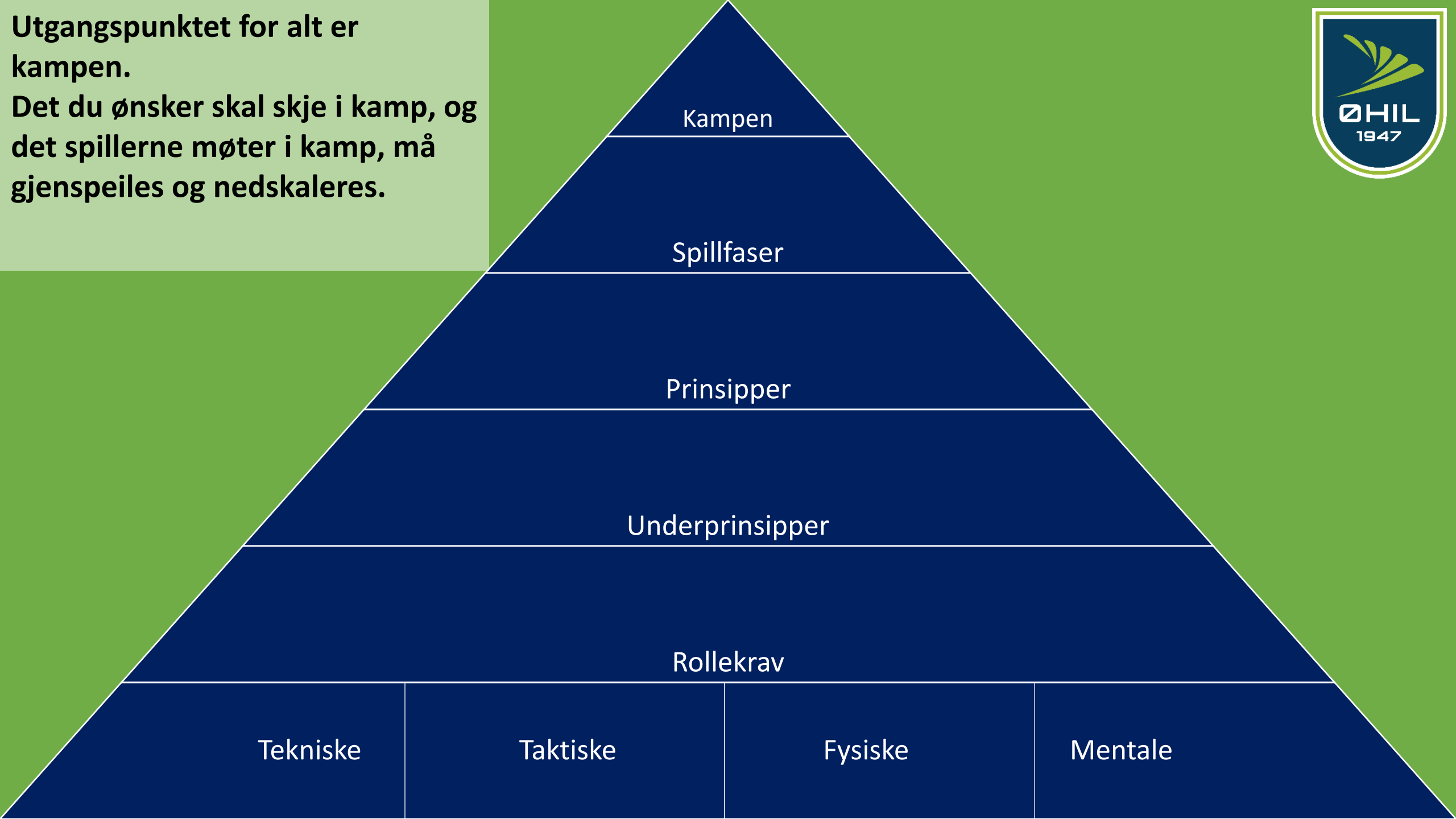
Hvem/hva påvirker læringsprosessen?



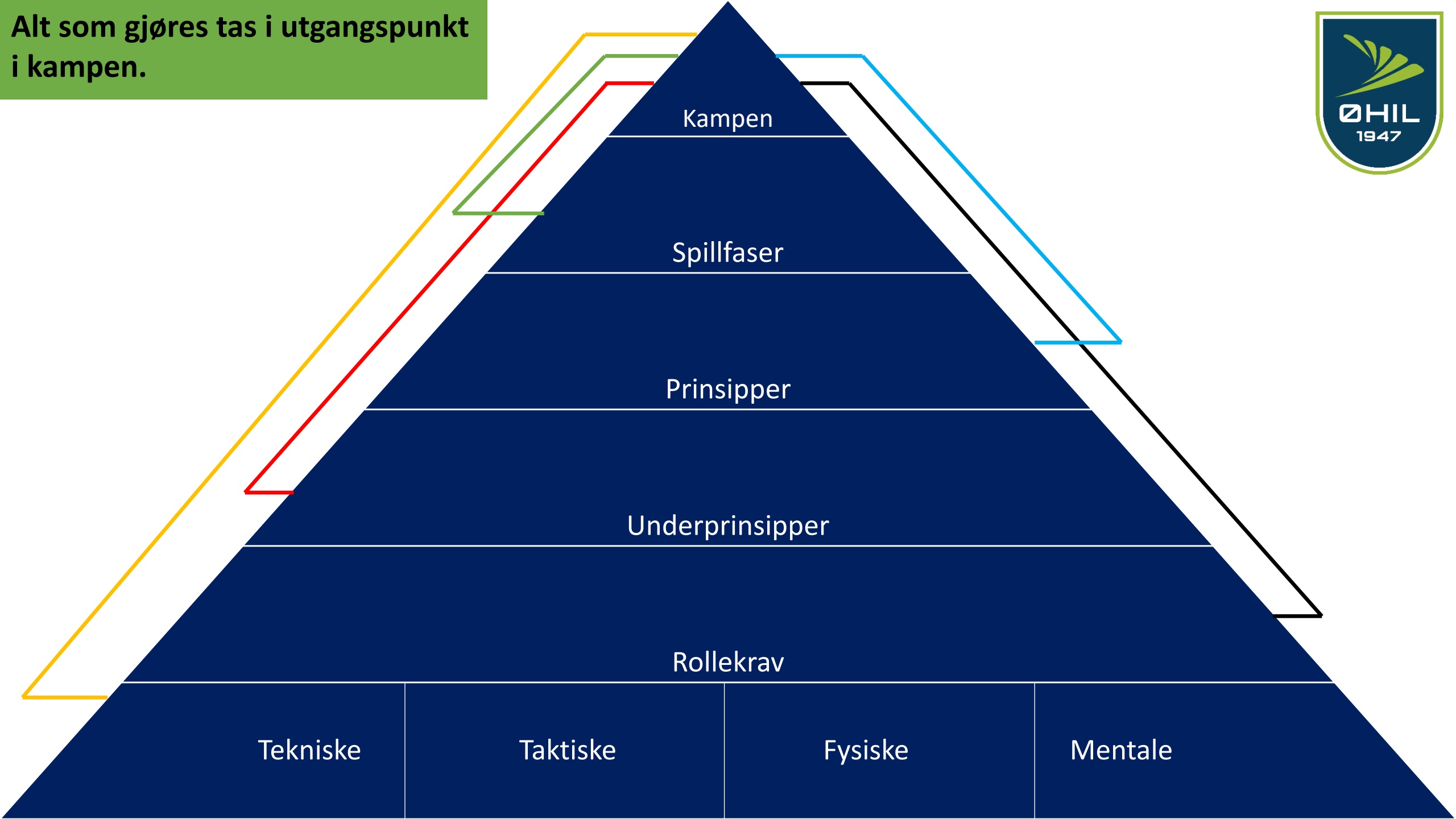
Med kampen som utgangspunkt

- Utgangspunktet for det vi gjør er kampen. I en kamp har vi noen som ødelegger for oss, noen som er på laget vårt, retning og ikke minst en ball!
- Selv om vi ønsker (og trenger) å trene isolert på en ferdighet eller lignende, tar vi med oss kampen
- Du blir god på det du trener på

Utgangspunktet for alt er kampen.
Det du ønsker skal skje i kamp, og det spillerne møter i kamp, må gjenspeiles og nedskaleres.



Alt som gjøres tas i utgangspunkt i kampen.



Fint og flott! Men…

Hva gjør vi med de som ikke klarer å kontrollere ball da?

Noen har akkurat begynt med fotball eller er ikke så interessert i fotball. Det kan være flere års forskjell i hvor lenge de har spilt fotball eller i modning.

- Noen trenger fortsatt å trene uten motstand/med moderat motstand. De skal få tid.
- Når man er i stand til å manipulere ballen i større grad, kan treningens kompleksitet økes.

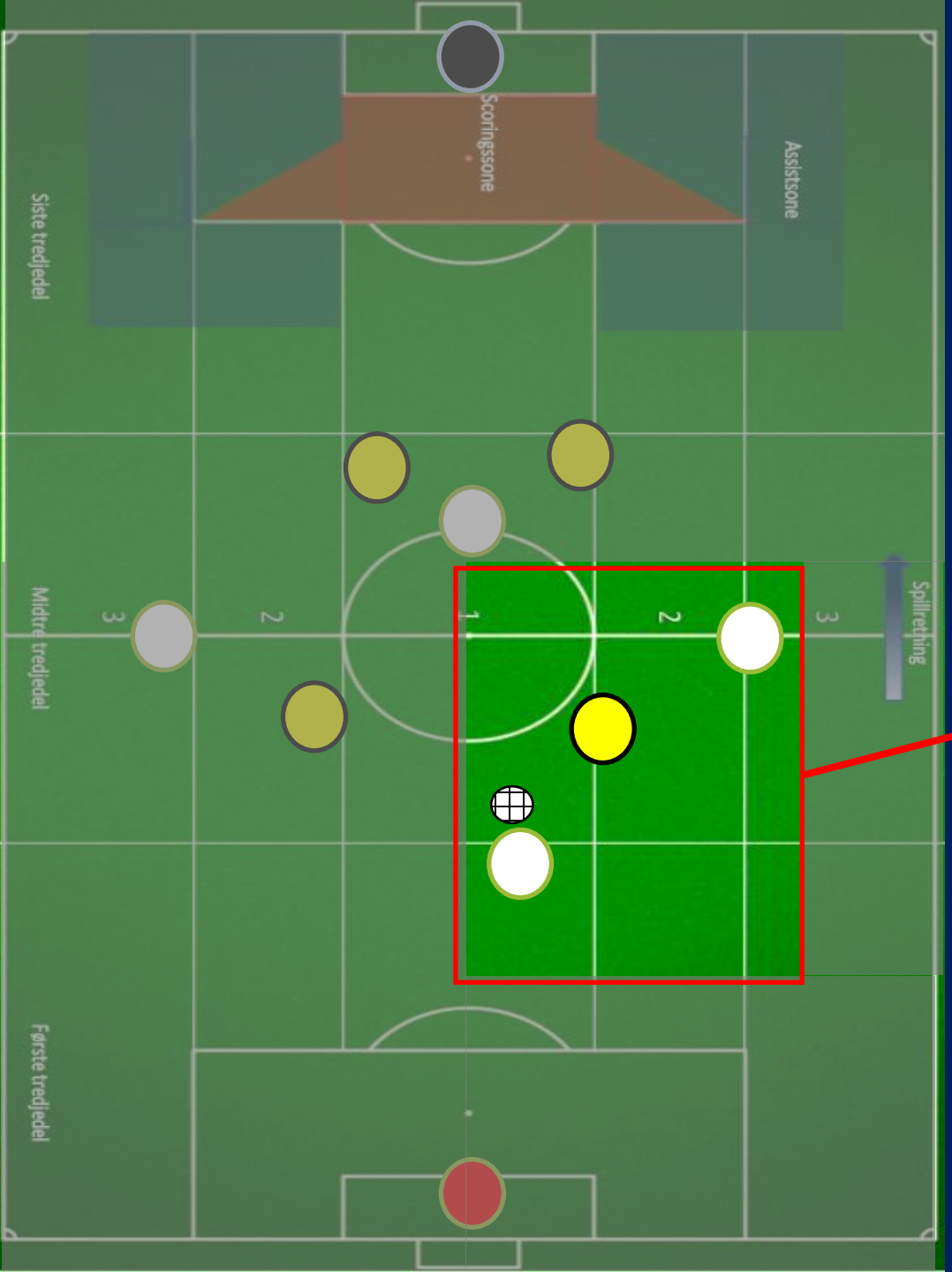
FOR Å SIKRE EN RETTFERDIG BEHANDLING FÅR ALLE DEN SAMME EKSAMENSOPPGAVEN:
DERE SKAL KLATRE OPP I TREET!

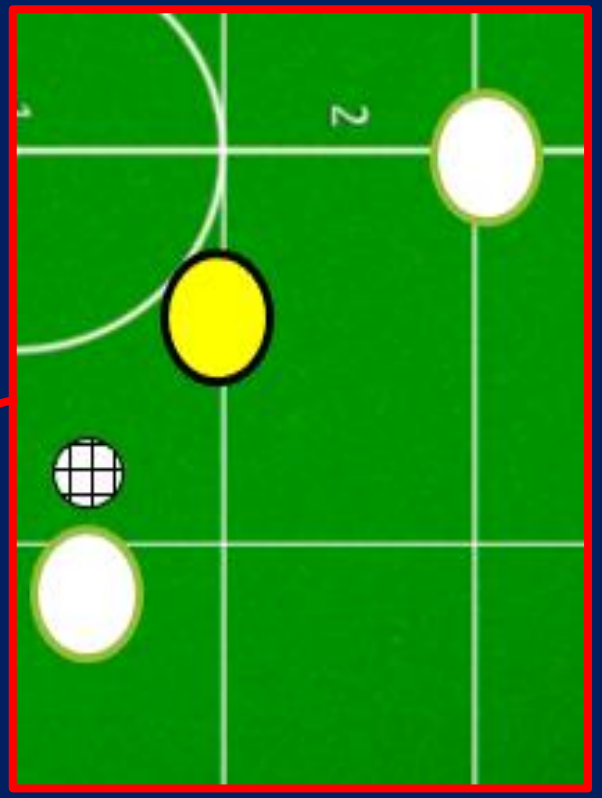
Med kampen som utgangspunkt

- Nøkkelen ligger i å nedskalere enn fullskala-kamp slik at antall involveringer går opp, men opprettholde overføringsverdien. Vi skal alltid ha med oss kampen!

En typisk frispillingssituasjon

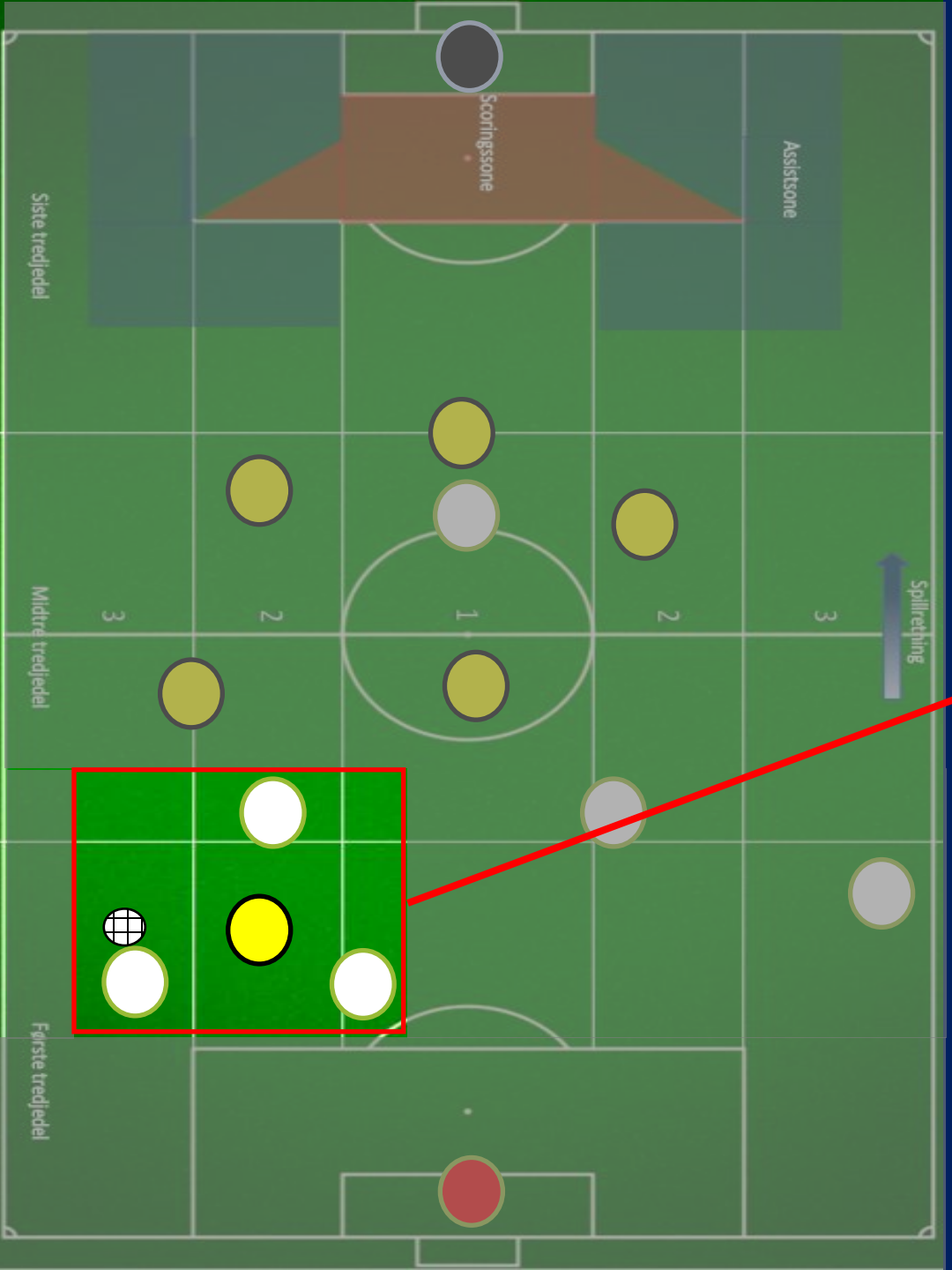
5er kamp

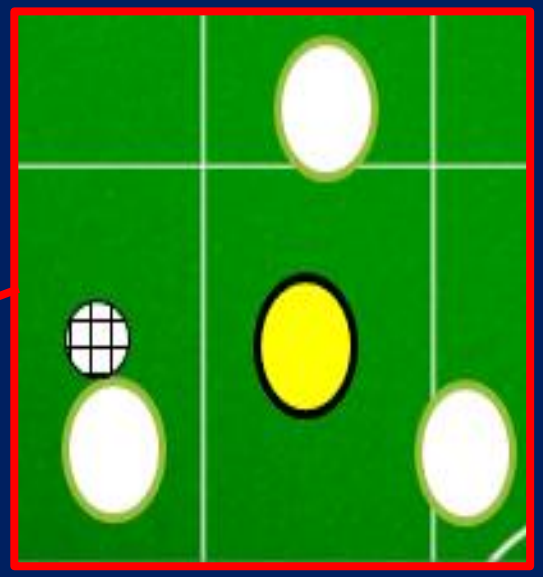




En typisk frispillingssituasjon

7er kamp





Øvelsen og treningen

- Hvordan skal vi tilnærme oss læringsprosessen?

Hvordan påvirke læringsprosessen?

Tidlig

Påvirk spilleren så tidlig som mulig. Læring kan skje allerede under oppvarmingen. Sett spillerne så raskt som mulig i situasjoner som fremmer dagens læringsmål

Tydelig

Jo tydeligere vi er, jo enklere blir det for spilleren å forstå. Vær presis i språket og vis hva vi ønsker ute på feltet. Alt annet er et supplement, og ikke en erstatning. Det du viser på en tavle el. skal også vises på banen med motspill og ball

Like men ulike situasjoner

Fotballen har mange like situasjoner med ulike elementer. Noen ganger møter man 1 spiss, andre ganger 3 spisser. La spillerne få oppleve dette på trening også. Like men ulike situasjoner

Læring krever å *gjøre det*

Læring skjer gjennom å aktivt gjennomføre det. Ha en ball med i det vi skal vise og forklare. Sett spillerne i situasjonen, gjør det så enkelt som mulig å lære. Veiled det som skal skje, ikke det som har skjedd

Treningens innhold del 1

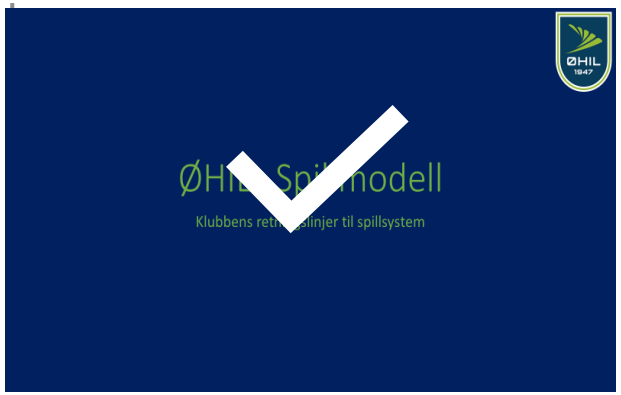
Måten vi ønsker å lære spillerne våres å håndtere dette på, er gjennom:

- Manipulering av ulike spillsekvenser (overtall/undertall/joker og banestørrelse)
- Poengsystem for å fremprovosere visse handlinger (2poeng hvis dere klarer å spille gjennom dem kontra rundt dem)

Treningens innhold del 2

En god øvelse hos oss har følgende krav:

- Den har retning
- Den har med omstilling/beredskap
- Den har motspill og valg
- En eller annen form for konkurranse (antall pasninger, mål eller poeng ved ønsket atferd for eksempel). Dette gjelder også for motspillet
- Mange repetisjoner av situasjoner i en spillfase



Fint og flott, men hva betyr dette for oss?

- Det påvirker øvelsene våres
- Det påvirker måten vi coacher på
- Det påvirker hva vi coacher på
- Det påvirker hvordan vi ser fotball på

ØHILs Skoleringsplan

Klubbens læreplan -

Kompetanse og læringsmål for spillere

Skoleringsplan og tolkning

Barn modnes og utvikles i ulikt tempo. Nøkkelen er å ha barnet som utgangspunkt i det vi driver med.

Når skoleringsplanen skal tolkes, må det ses i lys av barnet. Det betyr at når en gutt eller jente spiller 7er fotball, kan det hende at vi må se på pensum for 5er fotball eller 9er fotball for å treffe barnet best mulig.

Vi som trenere må etter beste evne tilpasse oss. Her er differensiering en viktig verktøy

Fordi det er gøy!

	3er	5er	7er	9er	11er
Teknisk/ Taktisk	Løpe med ball, stoppe ball og tilslag	Føring, tilslag, vending med ball og finter	Føring, finter, medtak, vinne ball og kortpasninger	Finter, medtak, kortpasninger, vinne ball og skudd	Innlegg, langpasning og langskudd
Fotball-forståelse	Meg, ballen og mål	Jeg i forsvar, de i angrep	Angriper og forsvarer oss som et lag	Min rolle i dette laget	Min rolle innenfor ØHIL sine spillprinsipper
Mentalitet	Sånn opptrer vi På ØHIL treningen	Sånn opptrer vi På ØHIL treningen	Standard og utviklingsorienterte	Standard, persepsjon og utviklingsorienterte	Standard, persepsjon, selvregulering og utviklingsorienterte
Fysisk	Agility	Agility og løpsteknikk	Agility og løpsteknikk	Agility og Kjernemuskulatur	Agility, spenst/hurtighet, RSA og kjernemuskulatur
Koordinasjon	Krafttilpasning	Balanse og rytme	Øye – fot og balanse, rytme	Øye – fot	Øye – fot og hurtige fotballbevegelser
Spillform →	3er	5er	7er	9er	11er

Fordi det er gøy!

11er

9er

7er

5er

3er

Fotballforståelse	Teknisk/Taktisk	Mentalitet	Fysisk	Koordinasjon
Vi står aldri bak noen når vi har ballen Vi tar konstruktive valg med ballen Introduksjon til kampen, forsvarets og angrepets oppgaver gjennom småbanespill	**Tilslag på ball:** - Vi prøver alltid å sikte **Vinne ballen:** - Vi prøver å få tilbake ballen raskest mulig **Føring, finte og vending:** **-Ulike måter å løpe med, og stoppe ballen på** **- Ulike måter å finte motstanderen på**	**Sånn oppfører vi oss på trening** **Samarbeid:** - Hvordan kan vi to oppnå en belønning sammen	**Agility:** - Trening gjennom lek **Løpsteknikk** - Hurtig fotarbeid	**Krafttilpasning:** - Ulike distanser med ulike krav **Rytme og balanse** - Med og uten ball

Fordi det er gøy!

11er

9er

7er

5er

3er

Kroppsstilling og kommunikasjon
Fordeler kroppsstillingen gir og kommunikasjon (verbal/non verbal)

Forsvar og angrep som en enhet
Gjøre banen liten i forsvar, og stor i angrep

Spilleren uten ball
Tolke 1F og 1A - min rolle som 2 og 3F og 2 og 3A

Forberedelse før involvering
Orientering før involvering som 1F og 1A

Finter:
- Ulike måter å finte motstanderen på
- Utfordre når 1f er usikret

Medtak og mottak:
Bevisst bruk av førstetouchet forbi motstander eller inn i rom

Vinne ball
- Hurtig i press
- Bremse og lede angriper. Takle ved feil

Kortpasninger og skudd:
- Vi sikter når vi skyter og sikter på riktig fot
- Foran spiller når det er rom

Standard

Utviklings-orienterte
- Bevisstgjøring over hva vi trener på i dag

Persepsjon:
- Hva er i ferd med å skje?
- Hvordan kan jeg kamuflere mine valg?

Agility:
- Trening gjennom lek og øvelser

Løpsteknikk:
- Hurtig fotarbeid

Øye – fot:
- Med og uten ball

Rytme og balanse
- Med og uten ball

Fotballforståelse | **Teknisk/Taktisk** | **Mentalitet** | **Fysisk** | **Koordinasjon**

Fordi det er gøy!

11er

9er

7er

5er

3er

Kroppsstilling og kommunikasjon
Fordeler kroppsstillingen gir og kommunikasjon (verbal/non verbal)

Forsvar og angrep som en enhet
Gjøre banen liten i forsvar, og stor i angrep

Spilleren uten ball
Tolke 1F og 1A - min rolle som 2 og 3F og 2 og 3A

Forberedelse før involvering
Orientering før involvering som 1F og 1A

Finter:
- Ulike måter å finte motstanderen på
- Utfordre når 1f er usikret

- Bremse og lede angriper. Takle ved feil

Kortpasninger og skudd:
- Vi sikter når vi skyter og sikter på riktig fot
- Foran spiller når det er rom

Standard

Utviklingsoriente

- Hva er i ferd med å skje?
- Hvordan kan jeg kamuflere mine valg?

- Hurtig fotarbeid

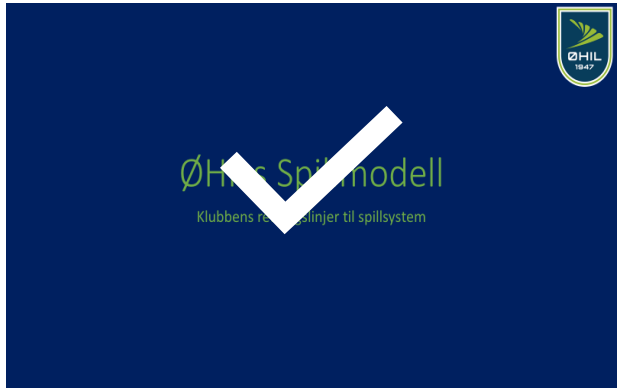
Øye – fot:
- Med og uten ball

Rytme og balanse
- Med og uten ball

Samtlige spillere går igjennom det samme innholdet.

Forskjellen ligger i hvordan vi lærer det bort

Fotballforståelse | **Teknisk/Taktisk** | **Mentalitet** | **Fysisk** | **Koordinasjon**



Fint og flott, men hva betyr dette for oss?

- Det påvirker øvelsene våres
- Det påvirker måten vi coacher på
- Det påvirker hva vi coacher på
- Det påvirker hvordan vi ser fotball på