

## RETNINGSLINJER FOR FOTBALLTRENINGEN IL VARDEN

Alder	Ramme for aktiviteten.	Målsetting med aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
11-12 år.	<p>Oppstart i januar.</p> <p>En obligatorisk treningsdag i uken i hall med 1,5 timers varighet.</p> <p>En ekstratrening på tvers, 11-14 år. Innslag av basistrening.</p> <p>Differensiert treningstilbud. Utvides til 2-3 treningsdager i uken når forholdene ute gir åpning for det.</p> <p>Alle skal ha hver sin ball på trening.</p> <p>Klubben tildeler treningstid. Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud.</p> <p>Uavhengig av den enkelte Ståsted: (ferdigheter/modning)</p>	<p><b>Overordnet mål:</b></p> <p>All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont.</p> <p>Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter.</p> <p>Utvikle et eget spill.</p> <p><b>Resultat av overordnet mål:</b></p> <p>Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball.</p> <p>-føre/vende med stort tempo.</p> <p>-finte/drible med tempo og balanse.</p> <p>-korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist.</p> <p>-«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner.</p> <p>-bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak)</p> <p>-Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra.</p> <p>-Opptreden som 1.forsvarer og Vi andre.</p> <p>-opptreden som 1. angriper og Vi andre</p> <p><b>Lærings-holdningsmål:</b></p> <p>Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr.</p> <p>Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon.</p> <p>Fokuser på innsats, gjøre sitt beste.</p> <p>Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere.</p> <p>Snakk med ungene om hva det vil si å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 20 %</p> <p>Spille med og mot 30 %</p> <p>Avslutninger på mål 10 %</p> <p>Smålagsspill 4 VS 4 40 %</p> <p>5 VS 5</p> <p>7 VS 7</p> <p>Enkle stafetter med ball.</p> <p>Øvelsene/lekene bør være gjenkjennbare fra gang til gang.</p> <p>Basistrening vinterstid:</p> <p>Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg.</p> <p>Utholdenhet.</p> <p><b>Oppfordre til å delta og være aktiv i andre idrettsgrener i idrettslaget.</b></p> <p>PS:</p> <p>Bruk treningsøka.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leker.</p> <p>Her finnes det ferdiglagde treningsøker dere kan bruke.</p>	<p>Det skal tilstrebes å gi alle lik spilletid på cup/kamper gjennom en hel sesong. Kan variere noe fra kamp til kamp. Avhenger av motstanders styrkeforhold.</p> <p>Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og kamp.</p> <p>Ruller slik at alle får stått i mål, men er det noen som viser stor interesse for keeperrollen, så gi de muligheten til å utvikle seg i rollen.</p> <p>Delta på Storsjøcup på sommeren og en mindre cup. Jfr. Sportsplan.</p> <p>OBS:</p> <p>Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Ved oppstart og ved sesongslutt.</p> <p>Representant fra sportslig utvalg kan stille på ett av møtene.</p>

		overfor medspillere og lagledere.		
--	--	-----------------------------------	--	--