

RETNINGSLINJER FOR FOTBALLTRENINGEN IL VARDEN

Alder	Ramme for aktiviteten.	Målsetting med aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
15-16 år.	<p>Oppstart i januar.</p> <p>To obligatoriske treningsdager i uken i hall med 1,5 timers varighet.</p> <p>En ekstratrening på tvers med junior. Innslag av basistrening.</p> <p>Differensiert treningstilbud. Utvides til 3 treningsdager i uken når forholdene ute gir åpning for det.</p> <p>Klubben tildeler treningstid. Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud, uavhengig av den enkeltes ståsted (ferdigheter/modning)</p>	<p>Overordnet mål:</p> <p>Nesten all aktivitet foregår med ball.</p> <p>Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter.</p> <p>Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander.</p> <p>Resultat av overordnet mål:</p> <p>Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball.</p> <p>-føre/vende med stort tempo.</p> <p>-finte/drible med stort tempo og god balanse.</p> <p>-korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist.</p> <p>-«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner i forhold til med/motspillere.</p> <p>-bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak)</p> <p>-Avslutninger på mål fra ulike posisjoner og med begge bein. Ballen triller mot/fra eller kommer fra siden.</p> <p>-Opptreden som 1 og 2 forsvarer og Vi andre. Høyt eller lavt press?</p> <p>-opptreden som 1 og 2 angriper og Vi andre. Mot etablert eller overganger?</p> <p>Lærings-holdningsmål:</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 uansett.</p> <p>Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere.</p> <p>Still krav til det å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere og lagledere.</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 10 %</p> <p>Spille med og mot 40 %</p> <p>Avslutninger på mål 10 %</p> <p>Smålagsspill 5 VS 5 40 %</p> <p>7 VS 7</p> <p>9 VS 9</p> <p>Øvelsene bør ha innslag av variasjon.</p> <p>Vektlegg læring av gode valg spillerne tar i ulike spillsituasjoner.</p> <p>Basistrening vinterstid:</p> <p>Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg.</p> <p>Utholdenhet.</p> <p>Ingen skal «presses» til å prioritere fotball om vinteren fremfor andre aktiviteter i idrettslaget, men veiled spillerne med tanke på totalbelastning. Ja takk, begge deler! Samtidig er det viktig at vi som fotballklubb har et godt og bredt tilbud til de som ikke deltar på andre idretter, men er ivrig i fotball.</p> <p>PS:</p> <p>Bruk treningsøka.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser.</p> <p>Her finnes det ferdiglagde treningsøkter dere kan bruke.</p>	<p>Spilletid gjenspeiles i oppmøte og innsats på trening.</p> <p>Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og kamp.</p> <p>Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker. Spillerne skal fortsatt kunne bekle flere roller på banen.</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>

