

Gjennomføring av økta

1. Organisering

- a. Tenk økta i en helhet, slik at organisering fra øvelse til øvelse trenger minimal omorganisering.
- b. Kom raskt i gang med den første aktiviteten. Hvis du kan greie å organisere den første aktiviteten noen minutter før selve treningen er i gang så er dette optimalt.
- c. Sørg for at du har forberedt neste aktivitet mens spillerne allerede er opptatt av en annen aktivitet – unngå alle former for tidstap.
- d. Vær tydelig på inndeling av grupper/lag.
- e. Bruk tydelige markeringsvester slik at spillerne har en klar oppfatning av medog motspillere.
- f. Avgrens aktivitetsområdet tydelig med kjepler/hatter.
- g. Sørg for at dere har nok baller tilgjengelig.
- h. Vær tydelig på hvilke betingelser og regler som ev. gjelder for aktiviteten.
- i. Kom raskt i gang med nye aktiviteter etter å ha stoppet den foregående aktiviteten.

2. Aktivitetsprinsippet

- a. Det viktigste og mest avgjørende prinsippet for at læring og utvikling i det hele tatt skal kunne skje er aktivitetsprinsippet.
- b. La aktiviteten foregå mest mulig uhindret.
- c. Unngå lange sekvenser med stopp hvor du som trener blir stående å prate til spillerne.
- d. Unngå å samle spillerne ofte – bruk heller stemmen mens spillerne står ute i aktiviteten (hvis du har valgt å stoppe aktiviteten).
- e. Bruk flytende coaching, dvs. gi tilbakemelding mens aktiviteten pågår.

3. Tilpasninger og justeringer

- a. Ut fra den planen du har lagt for treningen så vil det svært ofte være behov for tilpasninger og justeringer underveis for å skape optimale læringssituasjoner.
- b. Trenere som evner å tilpasse og justere underveis viser at de har forstått

fotball på en god måte – det er ikke noe nederlag knyttet til dette.

c. Kanskje må øvingsområdet gjøres mindre – eller større? Kanskje må du endre litt på lagene? Kanskje må du justere regler og betingelser fortløpende?

4. Oppfølging av spillerne i spillaktiviteter

a. Vi ønsker at du som trener bruker mye tid på ulike spillformer.

b. Vi ønsker videre at du har et aktivt pedagogisk forhold til disse spillaktivitetene.

c. Hovedtilnærmingen bør være basert på at du opptrer som en veileder og ikke som en fotballfasit.

d. Det er spillerne som skal lære – de må derfor være aktivt involvert i både å oppdage utfordringer og løse utfordringer.

e. Du kan gjennom å stanse enkelte spillsituasjoner henlede spillernes oppmerksomhet mot en spesifikk utfordring.

f. Ved å skape slike gode lærings situasjoner, ved å stille gode spørsmål, ved å gi råd og tips legge til rette for at spillerne får en økt bevisstgjøring og forståelse for spillet.

5. Tilbakemeldinger

a. For å unngå at du stopper aktiviteten ofte så ønsker vi at du heller bruker en flytende coaching eller tilbakemelding mens aktiviteten pågår.

b. Tilbakemeldinger bør understøtte både gode valg, god utførelser og gode intensjoner.

c. Når du «fryser» i spillet må du gjenskape situasjonen slik at spillerne ser og forstår ditt «bilde». Spillerne flyttes tilbake til utgangspunktet. Treneren stiller spørsmål og gir «svar» gjennom å vise mulige løsninger.