

## VFK's plan for ferdighetsutvikling av fotballspillere 6 – 12 år.

### Overordnede filosofi

- Vi ønsker å spille en teknisk og offensiv fotball
- Vi ønsker å skape spillere som våger å prøve uten å tenke på risiko
- Vi ønsker å utvikle fotballspillere, ikke fotballsparkere
- Vi er ikke opptatt av resultater, men utvikling i prestasjoner
- Vi er spesielt opptatt av å utvikle teknikk, hurtighet og 1 mot 1 ferdighetene hos spillerne
- Vi ønsker å tilrettelegge et ekstra fotballtilbud for dem som ønsker det

### Retningslinjer for trenere

- Arrangere et foreldremøte i starten av sesongen hvor sportsplanen gjennomgås
- Tilstreb å trene på likt tidspunkt med i lag i samme aldersgruppe i utendørssesongen
- Vær forberedt til trening og ha en plan for innhold og tidsbruk
- Vær opptatt av at alle følger med når informasjon blir gitt
- Bruk fløyte
- Ta kontrollen og vær ”suveren” når du deler lag
- Unngå unødig dødtid
- Vis tydelig hvordan øvelser skal gjøres
- Vær tydelig i tilbakemeldingene
- Gi mye ros
- Samle alle spillerne på slutten av treninga for en liten prat om dagens trening. Gi hjemmelekse.

### Retningslinjer for spillere

- Møte til avtalt tidspunkt
- Ha på seg leggbeskyttere og annet egnet treningstøy
- Lytte til trenernes instruksjoner
- Vise respekt og toleranse over lagkamerater, trenere, dommere og øvrige involverte

### Retningslinjer for treninger

- Etterstreb mange ballberøringer per spiller
- Sørg for at det blir scoret mange mål på trening
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50 % av treningstida
- Ikke bruk flere spillere på lagene enn at alle blir involvert
- Bruke banestørrelse, antall berøringer og andre begrensninger som virkemidler for å frem øvingsmomentene
- Snik inn teknikktraining ved å bruke lekøvelser med ball. Eksempler: ”stiv heks”, ”haien kommer”, ”stol – leken”, ”sjef over ballen”.
- Fellestreninger skal stimulere til egenaktivitet. Vi tror at de som bruker mest tid på fotball utenom fellestreningene, er dem som ofte blir best.
- Husk uttøyning. Viktig for bevegeligheten.

## Retningslinjer for ledelse

- I VFK leter vi etter det som er positivt fordi:
- Vi vil ha frem det beste i hver enkelt spiller.
- Vi vil ha trygge og fornøyde fotballspillere.
- Vi vil fostre frem spillere som tør å spille med høy risiko.
- Ingen blir dårligere av fortjent ros.

I VFK roser vi alt som er bra og rosverdig.

I VFK roser og riser vi med stil og respekt.

I VFK roser vi mye mer enn vi riser:

- En god regel for treneren kan være ”gi minst 5 positive tilbakemeldinger for hver negativ”.

I VFK så riser vi kun:

- Dårlig innsats.
- Dårlig konsentrasjon.
- Uønsket og negativ adferd.

VFK skal være en klubb med dyktige, forutsigbare og positive ledere med stor autoritet.

**Husk at kroppsspråket er en viktig del av vår lederstil...**

**Forslag til en trening på en time:**

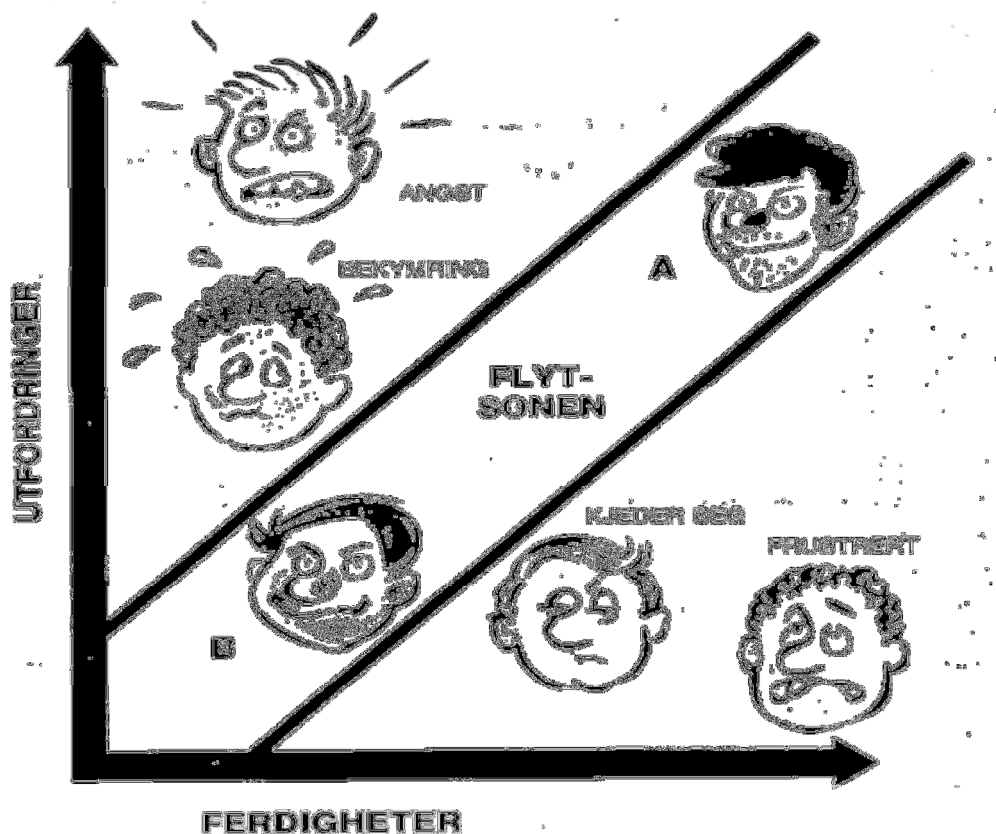
1. Oppvarmingsdel(10 minutter): Ballmestring. Lek med ball.
2. Ferdighetsutvikling(20 minutter): Velg ut utvalgte ferdigheter. Pasning. Skudd. Finter. Vendinger.
3. Spilldel(30 minutter). Smålagsspill. Alle må bli involvert.
4. Uttøying med oppsummering. Samle alle spillerne til en avsluttende prat om hvordan dagens økt har vært etc. Gi forslag til egenaktivitet.

**Forslag til en trening på halvannen time:**

1. Oppvarmingsdel(15 minutter): Ballmestring. Lek med ball.
2. Ferdighetsutvikling(25 minutter): Velg ut utvalgte ferdigheter. Pasning. Skudd. Finter. Vendinger. 1 mot 1. Hurtighetsøvelser. Alternative spilløvelser.
3. Spilldel(50 minutter). Smålagsspill. Alle må bli involvert. Instruer på taktiske momenter.
4. Uttøying med oppsummering. Samle alle spillerne til en avsluttende prat om hvordan dagens økt har vært etc. Gi forslag til egenaktivitet.

**Tilpasset opplæring**

En treners utfordring er å gi spillerne utfordringer som er tilpasset deres ferdighetsnivå. På bildet under ser vi seks forskjellige spillere. A og B er i flytsonen det vil si at de får utfordringer som passer deres ferdigheter. Man bør etterstrebe å lage jevnbyrdige lag både på trening og i kamp.



Kilde: NFF

## Spillere 6 – 7 år

### Retningslinjer

- Minst en trening pr. uke + kamper/turneringer
- Alle skal i utgangspunktet få spille like mye.
- Det rulleres på alle plassene i laget.

### Karakteristiske trekk for aldersgruppen (med tips):

- Koordinasjonsevnen utvikles (stor variasjon i ferdighetsnivå)
- Stor aktivitetstrang (sørg for lite dødtid på trening).
- Tar verbal instruksjon dårlig (ikke instruer mye i spillet).
- Kort konsentrasjonstid (ikke bruk for lang tid på hver øvelse).
- Idealer og forbilder står sentralt (viktig med positiv og trygg ledelse)
- Følsom for kritikk (Ikke kritiser spillerne).
- Aggresjon rettes mot lagkamerater (grip inn i konflikter tidlig, få spillerne til å skvære opp)

### Treningsinnhold:

#### Teknikk

- Ballkontroll: Kunne føre ballen kontrollert
- Vendinger: Kunne snu kontrollert med ball
- Finter: Vise at man kan lure motstanderen
- Pasninger: Lære å bruke vrista
- Mottak: Lære å stoppe ballen kontrollert
- Skudd: På død og rullende ball. Forklare at vrista bør brukes.

#### Hurtighet

- Kroppsbeherskelse: Koordinasjon, frekvens, spenst gjennom leker og/eller oppsatte løyper

#### Taktikk

- Forsøke å sentre
- Forstå at klynge ikke lønner seg

## Spillere 8 – 10 år

### Retningslinjer

- Minst en trening pr. uke + kamper/turneringer
- Alle skal i utgangspunktet få spille like mye.
- Det rulleres på alle plassene i laget.

### Karakteristiske trekk for aldersgruppen (med tips):

- Jevn og harmonisk vekst, tilnærmet lik hos jenter og gutter (jevne nivå)
- Selvkritikk og lærevillighet øker (enklere å lede og utvikle)
- God utvikling av finmotorikken (gunstig alder for teknisk trening)
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger (viktig med positiv ledelse)
- Opptatt av regler og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig (vise øvelser)

### Treningsinnhold:

#### Teknikk

- Føring. Stille større krav til tempo, kontroll og retningsforandringer
- Vendinger: Snu med ballen ved å bruke innside, utside, såle
- Finter: Skudd, pasning, kropps
- Pasninger: Videreutvikle teknikk med bruk av vrist
- Medtak: Legge til rette.
- Skudd: På død og rullende ball. Øve på å bruke vrister

#### Hurtighet

- Kroppsbeherskelse: Koordinasjon, frekvens, spenst
- Hurtighetstrening i øvelser med ball

#### 1 mot 1

- Fokus både det offensive. Momenter: Sett fart direkte på motspiller. Gjør et utslag (eventuelt med finte) i passe avstand til motspiller.

#### Taktikk

- Lære hva pasningsskygge er
- Lære å møte ballen

## Spillere 11 – 12 år

### Retningslinjer

- Minst to treninger pr.uke + kamper/turneringer
- Alle skal i utgangspunktet få spille like mye.
- Det rulleres på alle plassene i laget.

### Karakteristiske trekk for aldersgruppen (med tips):

- Jevn og harmonisk vekst, tilnærmet lik for jenter og gutter (jevne nivå)
- Selvkritikk og lærevillighet øker (er enkle å lede og påvirke)
- God utvikling av finmotorikken (gunstig alder for teknisk trening)
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger (viktig å være et godt forbilde)
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)

### Treningsinnhold:

#### Teknikk

- Ballmestring og skjerming
- Føring: Stille større krav til tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger: Kunne snu med ball ved bruk av innside, utside, såle, Cruyff, step-over
- Finter: Skudd, pasning, kropps, stepover, oversteg
- Pasninger: vrist, utside, innside halvtliggende vrist
- Medtak: Legge ballen til rette ved hjelp av innside, utside, lår
- Heading: Spillerne skal lære å bruke panna.
- Skudd. Vrist og volley

#### Hurtighet

- Kroppsbeherskelse: Koordinasjon, frekvens, spenst
- Hurtighetstrening både med og uten ball

#### 1 mot 1

- Fokus både det offensive. Momenter: Sett fart direkte på motspiller. Gjør et utslag (eventuelt med finte) i passe avstand til motspiller.

#### Taktikk

- Lære å bevege seg ut av pasningsskygge
- Lære seg å skape rom ved å bruke bredde
- Lære seg å utnytte overtall