



FOLLEBU FOTBALLAG

Skoleringsplan

Skoleringsplan

Dette heftet skal være et hjelpemiddel for deg som trener slik at du skal kunne forstå hva klubben forventer av deg som trener og hva vi skal lære våre unge fotballspillere. Dette er et av bidragene til å styre spillerutviklingen i klubben inn i et spor som vi tror og håper skal føre til at vi som klubb blir enda bedre på spillerutvikling.

Som trener skal du forholde deg til denne skoleringsplanen, men ikke la deg begrenses av den. Dvs. at du som trener og leder står fritt til å velge øvelser som bidrar til å oppfylle klubbens minimumskrav til ferdigheter for det årskullet du er trener for.

For hvert årstrinn er følgende temaer belyst:

- Treningsmengde
- Læringsmoment
- Holdninger

På tvers av alle årskull forventes det at spillere skal vise respekt for lagkamerater, trenere og ledere, motstandere og dommere. Det skal være nulltoleranse i forhold til mobbing. Det skal innarbeides gode holdninger blant spillerne slik at spillerne bidrar til effektive treninger. Fra og med 11 år skal alt treningsframmøte registreres. Det betyr også at spillere skal melde forfall til trener. Grunn skal oppgis.

Klubben ønsker at alle klubbens lag fremstår som spillende i kamp. Igangsetting bakfra på banen og involvering av alle ledd skal dyrkes fram som spillestil. For å beherske en slik spillestil kreves det terping av basisferdigheter. Dette skal skoleringsplanen bidra til å oppnå.

Treningsmengde og holdninger

6 år

Treningsmengde

- 1 trening pr. uke a 60 min.
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en spilldel og en avslutningsdel. Spilldel skal utgjøre ca 30 min.

Læringsmoment

Basisferdigheter. Dvs. kunne stanse føre ballen med en viss form for kontroll. Lære rett tilslag på ballen. Ikke bruke tåa, men lær innsidepasning.

Etter endt sesong skal spillere kunne:

- Kunne føre ballen på tvers av full banebredde uten å miste kontroll på ballen.

Holdninger

Første sesong i fotballen er det viktig å lære seg noen enkle fløytere regler.

- Ett støt i fløyta betyr "stopp" og stå stille og to støt i fløyta tett etter hverandre betyr, "kom hit".
- Respekt for hverandre! Medspillere, motspillerne og dommeren.

7 år

Treningsmengde

- 1 trening pr. uke a 60 min.
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en spilldel og en avslutningsdel. Spilldel skal utgjøre ca 30 min.

Læringsmoment

Basisferdigheter. Dvs. kunne stanse en ball i fart. Kunne føre ballen med en viss form for kontroll. Lære rett tilslag på ballen. Ikke bruke tåa, men lær innsidepasning.

Etter endt sesong skal spillere kunne:

- Ha rett tilslag på ball (Innsidepasning)
- Slå en direkte innsidepasning og treffe en stillestående medspiller på 5 meters avstand minimum 3 ganger etter hverandre.
- Kunne føre ballen på tvers av full banebredde uten å miste kontroll på ballen.

Holdninger

- Ett støt i fløyta betyr "stopp" og stå stille og to støt i fløyta tett etter hverandre betyr, "kom hit".
- Respekt for hverandre! Medspillere, motspillerne og dommeren.

8 år

Treningsmengde

- 2 treninger pr. uke a 60 min. pr. økt.
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en spilldel og en avslutningsdel. Spilldel skal utgjøre ca 30 min.

Læringsmoment

Videreutvikle basisferdigheter.

Etter endt sesong skal spillere kunne:

- Slå en innsidepasning og treffe medspiller i bevegelse.
- Overstegsfinte.
- Avslutning på mål med ball i bevegelse.

Holdninger

- Ett støt i fløyta betyr "stopp" og stå stille og to støt i fløyta tett etter hverandre betyr, "kom hit".
- Respekt for hverandre! Medspillere, motspillerne og dommeren.

9 år

Treningsmengde

- 2 treninger pr. uke. Minimum 75 min. - Maks 90 min. pr. økt.
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en spilldel og en avslutningsdel. Spilldel skal utgjøre ca 30 min.

Læringsmoment

Videreutvikle basisferdigheter.

Etter endt sesong skal spillere kunne:

- Dempe en sprettende ball.
- Tofotsfinte.
- Avslutning på mål etter innlegg fra siden.

Holdninger

- Spillere får ansvar for å samles sammen utstyr etter endt treningsøkt.
- Spillere skal møte tidsnok til trening.

10 år

Treningsmengde

- 2 treninger pr. uke. 90 min. pr. økt.
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en hoveddel der man trener på et bestemt tema eller ferdighet og en spilldel. Spilldel skal minimum utgjøre ca. halve treningen.

Læringsmoment

Videreutvikle basisferdigheter. Økt balltempo i pasningsspillet.

Etter endt sesong skal spillere kunne:

- Retningsbestemt mottak.
- Direkte avslutning på mål.
- Beherske 2 touch pasningspill.

Holdninger

- Spillere får ansvar for å samles sammen utstyr etter endt treningsøkt.
- Persist fremmøte til trening og kamp, vær klar!

11 år

Treningsmengde

- 3 treninger pr. uke. 90 min. pr. økt. (Den ene kan gjøres frivillig.)
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en hoveddel der man trener på et bestemt tema eller ferdighet og en spilldel. Spilldel skal minimum utgjøre ca. halve treningen.

Læringsmoment.

Videreutvikle basisferdigheter. Økt balltempo i pasningsspillet.

Etter endt sesong skal spillere kunne:

- Gjøre seg spillbar. Ut av pasningskygge.
- Direkte avslutning på mål etter høyt innlegg.
- Sette motspiller under press. 1. forsvarerrollen (1 mot 1 ferdighet)

Holdninger.

- Spillere får ansvar for å samles sammen utstyr etter endt treningsøkt.
- Spillere skal møte tidsnok til trening.

12 år

Treningsmengde

- 3 treninger pr. uke. 90 min. pr. økt. (Den ene kan gjøres frivillig)
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en hoveddel der man trener på et bestemt tema eller ferdighet og en spillo. Spillo skal minimum utgjøre ca. halve treningen.

Læringsmoment

Videreutvikle basisferdigheter.

Økt balltempo i pasningsspillet.

Etter endt sesong skal spillere kunne:

- Markering (og ved dødball imot).
- Utnytte ledige rom bak motstanders pressledd.
- Hvordan presse som lag. 1. og 2. forsvarerrollen.

Holdninger

- Spillere får ansvar for å samles sammen utstyr etter endt treningsøkt.
- Presist fremmøte til trening og kamp, vær klar, meld fravær.

13 år

Treningsmengde

- 3 treninger pr. uke. 90 min. pr. økt.
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en hoveddel der man trener på et bestemt tema eller ferdighet og en spilldel. Spilldel skal minimum utgjøre ca. halve treningen.

Læringsmoment

Første året med 11'er må grunnprinsippene i 11'er fotball læres.

Etter endt sesong skal spillere ha forståelse for:

- Enkel forståelse for å spille seg ut bakfra (la keeper kaste ut).
- Forstå grunnprinsipper, hele laget i angrep / hele laget i forsvar.
- 1 mot 1 egenskaper, offensivt og defensiv.

Holdninger

- Spillere har ansvar for å ta opp og samle sammen utstyr.
- Nå stilles det krav til at spillerne kommer på trening for å trene, ikke bli trent!

14 år

Treningsmengde

- 3 treninger pr. uke. 90 min. pr. økt.
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en hoveddel der man trener på et bestemt tema eller ferdighet og en spilldel. Spilldel skal minimum utgjøre ca. halve treningen.

Læringsmoment

Økt forståelse av hvordan laget skal behandle ballen.

Etter endt sesong skal spillere ha forståelse for

- Angripe mot etablert forsvar (kunne beholde ballen i laget, vending av spillet).
- Angripe mot ubalansert forsvar.

Holdninger

- Spillere får ansvar for å samles sammen utstyr etter endt treningsøkt.
- Nå stilles det krav til at spillerne kommer på trening for å trene ikke bli trent!

15-16 år

Treningsmengde

- 4 treninger pr. uke. 90 min. pr. økt.
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en hoveddel der man trener på et bestemt tema eller ferdighet og en spilldel. Spilldel skal minimum utgjøre ca. halve treningen.

Læringsmoment

Spillerne må lære seg sin rolle i laget og forstå helheten.

Etter endt sesong skal spillere ha forståelse for:

- Hvordan laget fremstår i forsvar.
- Hvordan laget fremstår i angrep.
- Hva som kreves av de ulike rollene /posisjonene.

Holdninger

- Spillere får ansvar for å samles sammen utstyr etter endt treningsøkt.
- Kom på trening for å trene og bli bedre, ta ansvar for egen utvikling.

17 – 19 år

Treningsmengde

- 3 treninger pr. uke. 90 min. pr. økt.
- En treningsøkt skal bestå av en oppvarming, en hoveddel der man trener på et bestemt tema eller ferdighet og en spilldel. Spilldel skal minimum utgjøre ca. halve treningen.

Læringsmoment

Dette er siste steg før «alvoret» starter, det er en vanskelig alder og motivasjonen kan være variabel, derfor er det viktig å legge til rette for dem som virkelig vil bli god. Trenerens påvirkning er uvurderlig i denne alderen. Motivasjon og differensiering er nøkkelen.

Etter endt sesong skal spillere ha forståelse for:

- Høyt press – lavt press.
- Terping/videreføring av FFL sin spillestil.

Holdninger

- Spillere får ansvar for å samles sammen utstyr etter endt treningsøkt.
- Ha lyst til videre spill for FFL på et høyest mulig nivå.