



Hessa Idrettslag  
Ålesund

---

# Skoleringsplan for Hessa Idrettslag



Dokumentansvarlig: Styret i Hessa Idrettslag

Planansvarlig: Leif Terje Slinning leder Hessa Idrettslag

Denne planen gjelder fra: 15. mars 2012



## Innholdsfortegnelse

Innledning	
Idrettslaget har som mål	
Denne planen skal	
Mål for Idrettslagets fotballavdeling er	side 4
<b>SKOLERINGSPLAN 6 – 10 år</b>	
Karakteristisk for aldersgruppen	
Trening og kamptilbud	side 5
Mål for opplæring	
Taktisk – teknisk påvirkning	
Sentrale basisteknikk	
Fysisk påvirkning	side 6
Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning	side 7
Råd til gjennomføring	
Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg	side 8
<b>SKOLERINGSPLAN 10 – 12 år</b>	
Karakteristisk for aldersgruppen	
Trening og kamptilbud	side 9
Mål for opplæringa	
Taktisk og teknisk påvirkning	side 10
Fysisk påvirkning	
Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning	
Ansvar for klubben	
Råd til gjennomføring	side 11
Forslag til aktiviteter og øvelser	side 12



# Hessa Idrettslag Ålesund

---

## **SKOLERINGSPLAN 13 – 14 ÅR**

Karakteristisk for aldersgruppen

Trening og kamptilbud

Mål for opplæringa side 13

Taktisk og teknisk påvirkning

Fysisk påvirkning side 14

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning

Råd til gjennomføring side 15

Forslag til aktiviteter og øvelser side 16

## **SKOLERINGSPLAN 15 – 16 ÅR**

Karakteristisk for aldersgruppen

Trening og kamptilbud side 17

Mål for opplæringa

Taktisk og teknisk påvirkning side 18

Fysisk påvirkning

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning side 19

Råd til gjennomføring side 20

## **SKOLERINGSPLAN 17 – 19 ÅR**

Mål for opplæringa

Trening og kamptilbud

Fysisk trening side 21

Råd til gjennomføring side 22

**KEEPERTRENING HESSA IDRETTSLAG** side 23

Basisteknikk 10 – 12 år

13 – 14 år

15 – 16 år

17 – 19 år side 24



# Hessa Idrettslag Ålesund

---

## Innledning

Hessa Idrettslag er en breddeklubb. Skoleringsplanen er en del av sportsplanen i idrettslaget.

Formålet med skoleringsplanen er å utvikle barne- og ungdomsfotballen i Hessa Idrettslag. Den skal legge til rette for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø.

Skoleringsplanen skal være en aktiv plan i idrettslaget og et førende verktøy for trenerkoordinator og trenere. Henvisning til øvelser i planen er Norges Fotballforbund nettbaserte trenings Platform for barne- og ungdomsfotball.

### **Idrettslaget har som mål:**

- Utvikle fotballspillere i henhold til skoleringsplanen
- Utvikle gode spillere
- Utvikle gode lag
- Utvikle et godt miljø for alle medlemmer
- Håndheve "Fair Play"
- Ha tilbud til alle som ønsker å spille fotball
- Dyrke frem positive holdninger både sportslig og sosialt
- Utvikle trenere, ledere og dommere
- Utvikle spillere på alle nivå
- Ha minst 1 kvalifisert trener på hvert lag
- Ha 1-2 foreldrerepresentanter til hvert lag

### **Denne planen skal:**

skape bedre kvalitet i klubben sin spillerutvikling slik at idrettslaget:

- Kan gi et godt aktivitetstilbud til både jenter og gutter.
- Styrke lagmoralen mellom lag og grupper i fotballgruppen.
- Ta vare på fotballen sin sentrale plass på Hessa.

### **Mål for Idrettslagets fotballavdeling er:**

- Ha et stabilt sportslig nivå med spillere fra nærmiljøet.
- Være en klubb for alle som ønsker å spille fotball.
- Underholde, skape trivsel og være en møteplass for ambisiøse spillere og alle som ønsker å spille fotball.



## SKOLERINGSPLAN 6 – 10 ÅR

Dette er ofte første møte med organisert idrett, og det er da viktig å ta hensyn til:

- Spillerne må bli trygge i miljøet.
- Aktiviteten må legges opp på barnas premisser.
- Spillerne må bli kjente med et fast innhold i treningene.
- Husk at spillerne er barn. Ting tar tid.
- Spilleglede og lek skal være grunnleggende.
- Ikke bruk begreper som går over hodet på barnet.
- Spillerne må etter hvert få faste ansvarsoppgaver knyttet til treningene.
- I de første årene står opplæring og kontakt i sentrum.
- Spillerne må få prøve om fotballen er det rette. Ikke still for sterke krav til frammøte.
- Det er ofte stor forskjell i modenhet og fysisk alder. Dette må DU ta hensyn til.
- Alle må oppleve at de blir behandlet likt.

**DET ER VIKTIG AT VI BRUKER DENNE TIDEN TIL Å PÅVIRKE OG UTVIKLE DEN INDIVIDUELLE FOTBALLFERDIGHETEN.**

### Karakteristikk for aldersgruppen:

- Stor aktivitetstrang.
- Stort vitebegjær.
- Var for kritikk.
- Aggresjon rettes mot lagkamerater.
- Tar verbal instruksjon dårlig.
- Selvsentrert med ballen og mot målet.
- Jevn og harmonisk vekst.
- Ideal og forbilde står sterkt.
- Kort konsentrasjonstid.
- Motorisk gullalder starter mot slutten av perioden.

### Trening og kamptilbud

Trening inne en gang i uken fra januar til mars/april

Trening utendørs 2 ganger i uken fra mai – september (ferie i juli)

Alle lag skal være med i Miniturneringer eller meldes på i serien. Treneren må organisere det slik at det blir passelig med kamper.



## Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det gøy.
- Stor aktivitet på treningen. Smågruppespill = mye ballkontakt.
- Skape lyst til ball leik på fritiden.
- Enkel innføring i den tekniske delen av fotballferdigheten.
- Erfaring i spillsituasjoner vesentlig knyttet til avslutninger mot mål.
- Fotball skal spilles. Keeper har ikke lov til å spille ballen langt ut, men skal sentre eller hive ballen til spiller i eget forsvarsområde.
- Innføring i elementære regler for omgang med andre personer, toleranse, respekt og disiplin.

## Taktisk – teknisk påvirkning.

- Viktig å trene med mye ballkontakt i spill (3-5 på hvert lag)
- Basisteknikk er selve grunnmuren i fotballspillet.
- Det er viktig å legge inn isolert teknisk trening. Men ikke for mye. Vis rett teknikk.
- Slike øvelser bør gjentas på mange treninger og i korte sekvenser. Spillerne opplever framgang.
- Mesteparten av treningen skal brukes til å spille det ferdige spillet.

## Sentrale basisteknikker for denne aldersgruppen

- Pasning med høyre og venstre fot.
- Mottak (demping, ballkontroll)
- Skudd på mål med begge bein.
- Heading.
- Føring av ball.
- Enkle finter.

## Etter hvert kan en legge sammen to teknikker

- Mottak pasning.
- Mottak skudd.

## Fysisk påvirkning

- Fotballkoordinasjon innøves gjennom spillaktiviteter og ferdighetsøving.
- Separat hurtighetstrening kan gjennomføres i form av stafetter eller korte løps konkurranser.
- Spesiell styrke eller utholdenhetstrening skal IKKE skje.
- Det skal innføres tøyingsøvelser.



# Hessa Idrettslag Ålesund

---

## Retningslinjer for sosial og holdingsmessig påvirkning:

Å utvikle holdning hos spillere er å se på som like viktig som å utvikle god basisteknikk. Målet må være å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett, som kan oppnås gjennom:

- Morsomme øvelser.
- Positive kommentarer.
- Rettferdighet.
- Godt humør hos trenere, ledere og foreldre/foresatte

## Toleranse:

- Slå hardt ned på banning og kjefting.
- Godta at andre kan gjøre feil.
- Lære å godta egne feil.
- Lære å takle seier og tap.

## Respekt:

- Respekt for trener og leder.
- Respekt for dommer.
- Lytte når andre snakker.

## Disiplin:

- Møte presis.
- Gi melding hvis en ikke kan møte til trening og kamp.
- Gjøre de oppgaver som en får i trening og kamp.

## Utstyr:

- Kun faste knotter.
- Leggskinn skal benyttes.
- Klær etter vær og vind.



# Hessa Idrettslag Ålesund

---

## Råd til gjennomføringen:

- Trener sin rolle blir først og fremst å legge forholdene til rette for fornuftig aktivitet knyttet til læringsmål innenfor tema.
- Gi korte klare beskjeder og kom fort i gang.
- Gi mye ros, aldri negativ kritikk, men kun konstruktiv.
- Skap en hyggelig tone.
- Gå foran med et godt eksempel. Barna gjør som du gjør, og ikke det du sier.
- Møt i god tid. Ta deg tid til å snakke med spillere før og etter kamp/trening.
- Vurder framgangen til den enkelte, og gi ros ut fra den enkeltes nivå.
- La spillerne få spille på ulike plasser (rullering) Aldri faste plasser.
- La alle spille like mye i en kamp i den grad det er mulig å få til.
- Be barna om å bevege seg, slik at ingen står i ro bak eller foran på banen.
- Aktivitet og motivasjon er vesentlig for at barna skal spille fotball lenge.
- Demonstrer øvelser for spillere.

## Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg.

Individuell ballbehandling – individuelle og parvise øvelser:

- Føring av ball
- Pasninger og heading
- Demping og kontroll av ballen.

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Spill og leker rettet mot teknikk:

- Skuddleker
- Pasningsleker
- Headeleker
- Føre/dribleleker

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Spille sammen med:

- Aktiviteter der 2, 3 eller 4 spiller sammen med pasninger/mottak/kontroll/skudd
- Samarbeid gjennom pasningsøvelser

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Spille mot:

- Mot ett mål
- Mot to mål

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

---





## SKOLERINGSPLAN 10 – 12 ÅR.

### Karakteristikk for aldersgruppen:

- Lik utvikling hos jenter og gutter
- Jevn og harmonisk vekst
- God utvikling av finmotorikken. Teknisk gullalder
- Kreativiteten blir utviklet
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdinger
- Er lette å lede og påvirke
- Selvkritikken og viljen til å lære øker.
- Treningen er svært betydningsfull for fremtidig utvikling
- Modnes mentalt for mer direkte påvirkning og læring
- Egen vurderingsevne er blitt bedre – mer kritiske til egne prestasjoner
- Fotballferdighet og teknikktraining skal stå i høysete
- "Terping" på læringsmomenter/grunnleggende teknikk kan starte.

Spillerne begynner å oppdage lagfølelsen. De trenger hjelp av lagkameratene. Samspillet blir klarere.

### Trening og kamptilbud

Trening to økter i uken. Inkludert kamper januar – oktober. Ferie i juli, og pause i desember.

Hospitering innen egen klubb anbefales, innenfor idrettslagets hospiteringsregler.

Bruk differensiering på trening.



## Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det gøy
- Skape lyst til ball – lek i fritida
- Utvikle basisteknikk: Mottak, pasning, skudd, føring, vending
- Lære grunnleggende pasningsspill
- Utvikle toleranse, respekt og disiplin. Det er naturlig å pålegge spillerne ansvar
- Fotball skal spilles. Keeper har ikke lov til å spille ballen langt ut – men skal sentre eller kaste til spiller i forsvarsområde

## Taktisk – teknisk påvirkning

Fremdeles å trene med mye ballkontakt i spill (3 – 5 spillere på hvert lag)

### Mottak:

Kunne dempe ballen med begge bein. Helst kunne legge til rette på ett tilslag for deretter kunne slå en pasning på neste tilslag.

### Pasning:

Korte presise pasninger med begge bein (innside, utside, vrist) til medspiller. Helst til medspiller i fart.

### Skudd:

Med strak vrist og balanse i standfot. Med begge bein langs bakken.

### Finter:

Pasningsfinte og kroppsfinte.

### Eksempler:

Mottak – pasning

Pasning – skudd

Føre – finte

Mottak – skudd

Pasning – mottak – skudd

Føre – skudd.

Godt pasningsspill bør legges vekt på i spillet.



## Fysisk påvirkning:

- Barna er nå i en stabil fysisk vekstperiode
- Bevegelsesskolering og innøving av grunnleggende teknikker prioriteres høyt
- Ren styrketrening og utholdenhetstrening skal **IKKE** skje
- Ren løpstrening skjer i korte intervaller med gode pauser med tanke på å forbedre hurtigheten
- Gode tøyningsøvelser skal benyttes

## Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Målet for denne aldersgruppen er også å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett. I tillegg skal man også påvirke holdninger

- Ansvar for seg selv
- Disiplin (lytte og lære)
- Treningsregler. De skal holde treningstider og kamptider – Møte presist!
- Teknikktrening som setter krav til mange repetisjoner – snakk om egentrening
- Påvirke holdninger til seier og tap

## Ansvar ovenfor klubben

- Utstyr holdes i orden
- Overholde klubbens vedtatte regler
- Ansvar for at utstyr kommer ut og inn etter treninger
- Holde orden i garderobe, rydde etter seg.
- Respekt for motspillere, dommere og medspiller
- Respektere samarbeid og samhold

## Råd til gjennomføringen

- Hovedvekten skal legges på den tekniske delen av fotballferdigheten
- Trenerens rolle skal være både å tilrettelegge og instruere
- Ta opp få momenter om gangen – teknikken gjentas ofte
- Spilleaktiviteter mot 1 og 2 mål på små områder og med få spillere på hvert lag
- I annen rekke kommer rettledning i taktiske momenter, men spillere skal oppmuntres til å finne løsninger selv. La spillerne få prøve seg i ulike roller.



### **Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg**

I tillegg til det ferdige spillet kan følgende være en rettesnor:

Føring – vending - dribling

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Mottak

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Pasningsferdighet

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Skudd

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Heading

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Taktisk grunnlag for pasningsspill og mottak

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Pressteknikk og sikring

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>



## SKOLERINGSPLAN 13 – 14 ÅR

### Karakteristikk for aldersgruppen

- Puberteten starter – for guttene senere enn jentene
- Mange er usikre/påtatt tøffhet/humøret svinger
- Grunnet sterk vekst kan koordinasjonsevnen være variabel
- Kreativiteten og konsentrasjonsevnen er i sterk utvikling
- Mange er lærenemme og ærgjerrige
- Gruppen er mer prestasjonsbevisste enn før
- Rettferdighetsbevisste
- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapte

### Trening og kamptilbud

2 – 3 treninger pr. uke inkludert kamper

Treningstilbud også i oktober, november og desember

Delta i innendørsturneringer

Egentrening er viktig

Hospitering i egen klubb anbefales, unntaksvis hospitering i annen klubb. Idrettslagets hospiteringsavtale skal følges. For denne årsklassen skal hospitering i annen klubb tas opp med sportsligutvalg/fotballutvalg ved leder før avtale inngås. Hospiteringsavtale må være godkjent i utvalget før den starter.

### Mål for opplæringen

- Alle skal få tilbud om trening og kamper
- Videreutvikle tekniske ferdigheter
- I større grad kunne bruke ferdigheten rett i taktisk sammenheng
- Utvikle litt taktisk forståelse
- Stimulere til at spillere tar enda større ansvar for sin egen utvikling
- Utvikling og rullering er fremdeles viktig
- Fotball skal spilles. Keeper har ikke lov til å spille ballen langt ut – men skal passe eller hive til spiller i eget forsvarsområde



## Taktisk – teknisk påvirkning

Arbeidet med å utvikle teknisk ferdighet som mottak, pasning (også langpasning), skudd og finter må holde fram. I tillegg må en trene på følgende:

<b>Heading</b>	Utvikle rett teknikk
<b>Vending</b>	Hurtige vendinger med og uten motstander i ryggen
<b>Takling</b>	Evne til å ta ballen fra motstander og vinne dueller
<b>1 mot 1</b>	Evne til å utfordre og dribble motstander
<b>2 mot 1</b>	Evne til å utnytte 2 mot 1 situasjoner

Sammen med utvikling av disse ferdighetene, må spillerne lære å bruke ferdigheten sin til det beste for laget. En vellykket finte, dribling eller vending er bortkastet om spilleren i neste trekk ikke klarer å utnytte dette. Mister ballen.

Spillerne må få praktisk videreutvikling i:

<b>Forsvar</b>	Press, sikring, rett side, laget samlet
<b>Angrep</b>	Rett spilleavstand (bredde, dybde), gjennombrudd, bevegelse, Skape rom, samhandling

## Fysisk påvirkning

- En kan nå starte med lett styrketrening (kne, hoft, mage, rygg, overkropp) med kroppen som belastning.
- Utholdenhetstrening vil en få gjennom spillet, men en kan oppfordre til en lett joggetur i uken.
- En kan drive hurtighetstrening.
- Spenst – få repetisjoner med maks innsats.
- Bevegelsestrening bør avslutte alle treninger.



## Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Respekt, disiplin, toleranse, ydmykhet og ansvar er stikkord for en god oppførsel på og utenfor banen. Vi kan stille større krav til spilleren sine evner til å ta ansvar:

- Klar 5. minutter før hver trening.
- Holde orden i garderoben og holde sitt eget utstyr i orden.
- Vi skal ikke kjefte, banne eller krangle.
- Legg vekt på å oppmuntre og hjelpe
- Skolearbeid er viktig..
- Holdninger til sunt levesett (kosthold, søvn)

En kan nå stille større krav til spillerne om at de skal gjøre sitt beste ute på banen. Still krav om at de skal ta ansvar som ballfører, ansvar for å gi ballfører pasningsalternativer, bevegelse, press.

## Råd til gjennomføringen

- Ha et hovedmål for hver trening som gjøres kjent for spillerne.
- Klare læringsmomenter.
- Still kvalitetskrav – gi ros og korriger slik at det blir understreket hva som er viktig.
- Spill i små grupper fra 1:1 til 7:7
- Bruk oppvarmingsdelen til å fokusere og vektlegge den tekniske delen – tillat ikke slurv.
- Taktisk del legges inn i spilleaktiviteter.
- På dette trinnet kan keeper få egen trening.
- Utviklingen av den enkelte spiller må fremdeles være viktigere enn kampresultatet



## Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg

*Føring – finting – dribling*

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

*Retningsbestemt mottak*

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

*Mottak - vending*

Dribling, pasning, skudd

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

*Forutsetninger for godt pasningsspill*

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

*To mot en situasjon*

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

*Angrepsavslutning*

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

*Forsvarsspill*

Øvelser for dette finnes i: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>





## SKOLERINGSPLAN 15 OG 16 ÅR

### Karakteristikk for aldersgruppene

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Sterk vekst i kretsløpsorganene
- Opptreden som kan gi seg utslag i usikkerhet, påtatt tøffhet, brutal opptreden og direkte aggresjon
- Tåler sterk fysisk belastning, men trenger lang restitusjonstid
- Kreativiteten i kraftig utvikling
- De fleste gutter er midt i puberteten
- Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende
- Vær obs på at stort frafall kan skje i denne aldersgruppen på grunn av andre interesser. Hva kan gjøres for å beholde disse? Treningstider? Treningsmengde? Sosiale samlinger?
- Ta spillerne med på råd om dette.

### Trening og kamptilbud

2 – 3 treninger pr. uke inkludert kamp. Det bør være treningstilbud i oktober, november og desember. En frivillig treningsdag i uken for de ivrigste anbefales, spesielt før seriestart. Det er ikke skadelig for denne årsklassen at de som satser trener 6 ganger i uken men da må man være nøye med kosthold og hvile. Spiller skal ha overskudd til skole og venner. Ofte kan det bli for mye over tid hvis man ikke gir rom for dette og man kommer da under gruppen med frafall.

Delta gjerne på innendørsturneringer.

Det skal være flere treninger enn kamp pr. uke.

På dette nivået er det naturlig å ha et lag for de beste og et for de nest beste. Det ideelle er et satsingslag 11er og et breddelag 7er. Det kan også anbefales et satsingslag 7er og et breddelag 7er.

Hospitering anbefales innenfor klubbens hospiteringsregler.



# Hessa Idrettslag Ålesund

---

## Mål for opplæringa:

- Fotball skal spilles. Keeper har ikke lov til å spille ballen langt ut – men skal passe eller hive til spiller i eget forsvarsområde.
- Vedlikehold og utvikling av tekniske ferdigheter
- Lære deler av det taktiske spillet gjennom alternative muligheter for oppbygging av angrep, å skape målsjanser og å avslutte angrep
- Utvikle enkeltspillere gjennom egentreningsprogram
- Grunnprinsipper i forsvarsspill – soneforsvar, press/vinkel/avstand etc.
- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper
- Enkeltspilleres fremgang er viktigere enn lagets resultater

## Taktisk – teknisk påvirking

Den tekniske ferdighetstreningen må fremdeles stå sentralt:

- mottak – pasning – skudd
- heading – vending – takling
- finter – 1 mot 1, 2 mot 1

Mottak, pasning og skudd bør prioriteres hele tiden. De øvrige kan trenes på i planlagte perioder, som bør gå fram av årsplanen for laget. Nå kan en stille større krav til KVALITET. En kan også stille krav til valg av den enkelte ferdighet:

### Mottak

Være orientert før mottak (ha neste trekk klart), retningsbestemt mottak i forhold til hvor det er rom og hvor neste pasning skal slås.

### Pasning

Rett valg. Ta vare på ballen eller slå gjennombrudd. Pasning i forhold til medspillers bevegelse – spill lagkamerat/venninne god.

### Skudd

Når skal en skyte. Hvor er det lurt å skyte i mål. (korthjørne, langhjørne)

### Vending

Når skal en vende spillet

### Heading

Mot mål eller medspiller. Klarering eller pasning

### Takling

Når skal en takle. Tålmodighet



# Hessa Idrettslag Ålesund

---

## Finte

Når skal man finte. 1 mot 1 i angrep: når prøve å gå forbi. Er det sikring bak motspiller?

2 mot 1 i angrep. Hvordan skape og utnytte slike situasjoner?

## Forsvar

Press, sikring, dekke rom, markering, rett side, laget samlet, nekte rom

## Angrep

Rett spilleavstand (dybde og bredde), gjennombrudd, ballbesittelse, bevegelse, skape rom, samhandling.

## Fysisk påvirkning

- God fysisk trening oppnås gjennom høy intensitet i spillet.
- En del styrketrening (uten vekter) som forebygger skader. F. eks sirkeltrening to og to sammen.
- Hurtighetstrening er viktig
- Spenttrening – få repetisjoner med maks innsats
- Vær obs på at de eldste nærmer seg junior – seniorfotball – forbered de på de krav som stilles.
- Tøy ut etter trening og kamp.

## Retningslinjer for sosial og holdnings messig påvirkning:

- At skole er viktigere enn fotball
- At en har ansvar for familie og venner
- I hvilken grad ønsker de å satse på fotball? Gjøre spillerne bevisste på konsekvensen for å nå sine mål (A – lag, Eliteserien, Landslag, Proff)
- Alle kan ikke bli like gode, men alle har like stor verdi
- Alternativer innenfor idretten – trener, leder, dommer
- Alle har et ansvar for alle på laget
- Viktig å skape holdninger mot mobbing og rus.
- Skal en bli god må en trene mye.



## Råd til gjennomføring

- Fremdeles bør spillerne lære seg flere roller på banen.
- Stikkord for bruk av spillestil: sonedeforsvar, spillende lag, Hurtig spill framover, stor bevegelse.
- En bør variere med ulik spillestil gjennom sesongen. Dette for å utvikle kunnskap og forståelse.
- Kvalitet, ansvar og humør er viktige stikkord
- Utvikling av den enkelte er fremdeles viktigere enn resultatet.
- Bruk mye ball i oppvarmingen.
- Det kan være stor forskjell mellom spillerne sine ferdigheter og modning. Å behandle alle "likt" kan da bli urettferdig.
- Viktig å skape holdninger mot RUS

Mange av de samme øvelsene går igjen fra de andre klassene. Det nye er at en kan spille med ett tilslag. En skal også spille med to tilslag og fritt. Spill med ett tilslag tvinger en til å ha neste trekk klart.



## SKOLERINGSPLAN 17 – 19 ÅR.

### Mål for opplæringen

- Utvikle spillere til seniornivå
- Skape et godt treningsmiljø der en forstår hva som må til for å bli en idrettsutøver. (holdninger til trening, skole, levesett og det å ta ansvar
- Utvikle taktisk forståelse, teknisk ferdighet og kreativitet
- Se til at alle som vil får trening og kamptilbud.

### Trening og kamptilbud

2 – 3 treninger pr. uke inkludert kamper

Treningstilbud også i oktober, november og desember

Delta i innendørsturneringer

Krav om egentrening.

De fleste ønsker mer trening og må få tilbud om dette. De beste skal hospitere på seniornivå noe som gir spillerne god utvikling videre. Muligheten for å bli tatt opp i seniorstallen er stor for disse.

Av hensyn til å utvikle hele mennesket, må spillerne få god tid til skolearbeidet.

### Fysisk trening

Fysisk trening må stå mye mer sentralt. I perioden oktober – februar bør fysisk trening prioriteres på lik linje med spill. En bør i denne perioden forbedre utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet og koordinasjon.

Trener må lage et nærmere opplegg, også individuelle opplegg ut fra eksempel:

1. dag Utholdenhet og styrke.
2. dag Styrke og spenst
3. dag Koordinasjon og utholdenhet
4. dag Hurtighet og spenst

I perioden mars – september bør det fysiske nivået holdes ved like på fellestreninger, men utholdenhetstrening bør kunne gjøres på egentrening/evt. litt inn i treningene.



Bevegelsestrening bør avslutte alle treninger og kamper.

Øvelser for koordinasjon må fremdeles være en del av treningen.

Innholdet i treningen bør være i samsvar med hva hele denne planen legger opp til. En bør også hente inspirasjon fra seniorenene.

Spillerne på juniorlaget må nå i svært stor grad selv ta ansvar for sin egen sportslige utvikling.

## **Råd til gjennomføring**

- De som vil satse mot senior må gjøre egentrening i samsvar med egne utviklingsmål.
- Gjennomfør spillersamtaler. 1 – 2 pr. sesong.
- Trener må sikre seg at spillerne nå kan alle taktiske begrep i teori og praksis.



### Keepertrening Hessa Idrettslag

På lik linje med utespillere må en keeper trene på grunnteknikker fra 10 års - alderen. Det er viktig at trenere viser interesse for keeperen sin rolle i laget, og kan instruere i noen grunnteknikker.

Ressurspersoner for trenere i aldersbestemte lag er trener og keeper for seniorlag.

Barn under 10 år kan få instruksjon i grep og grunnstilling.



# Hessa Idrettslag Ålesund

---

## Basisteknikker:

### 10 – 12 år:

- Grunnstilling
- Grep: baller langs bakken, rett på og til side
- Baller i mage og hodehøyde – rett på
- Fallteknikk: Langs bakken og kort til side
- Utkast: kort, langt og volley
- Smidighet

### 13 – 14 år:

- Satseteknikk: langs bakken og langt til side, høye baller i feltet
- Fallteknikk: langs bakken og langt til side
- Grep: langs bakken og langt til siden
- Boksing: en hånd og begge hender
- Fisting
- Bevegelse sideveis og bakover
- Utspark: halv volley, døball og tilbakespill
- Utkast

### 15 – 16 år:

- En mot en
- Feltarbeid
- Støttespiller og 2 forsvarer
- Satsteknikk
- Fallteknikk
- Spenstteknikk
- Hurtighetstrening
- Kommunikasjon
- Kampforberedelse
- Styrketrening

### 17 – 19 år:

- Basisteknikker

Taktisk trening bør stå sentralt i denne perioden

Styrketrening.

Keeper bør delta noe på treningene som utespiller da dette er god trening for keeper, spesielt opp til 13 -14 årsalderen

Keeper øvelser finner du i <https://no-fotball.s2s.net/home.php>