

Skoleringplan 13-14 år

Barna har nå egne meninger. Alt aksepteres ikke uten en god grunn. Det å sammenligne og måle seg med andre manifesteres.

Treneren kan ikke bare «gi ordre» Innsikten til oppgaver tilhørende en posisjon videreutvikles.

Å angripe og forsvare seg som et lag videreutvikles. De lærer å heade ballen bedre og sikte bedre både med defensive og offensive headinger. De forstår at en må trene for å bli bedre. De forstår at en må varme opp. Store forskjeller på spillerne pga puberteten.

Sesongmål: Lagets organisering er viktig. Koordinere enkle rolleoppgaver i laget.

ANGREP (SCORE MÅL)

Mål

Handlinger er relatert til posisjon på banen

- Spillere spesialiserer seg ytterligere til en posisjon
- For å skape sjanser/score mål må spillernes handlinger

koordineres

- Handlinger i relasjon til posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Spillerne må lære å utføre handlingene bedre og oftere

Generelt utgangspunkt

- Spillerne blir mer oppmerksomme på motstanders rolle
- Lage eller beholde stort lag med bredde og dybde
- Å spille fremover er viktigere enn å spille bakover eller sidelengs
- Å spille bakover eller sidelengs skaper muligheter for å spille fremover
- Beholde ballen i laget
- Optimal posisjonering av spillerne på banen (lik avstand mellom spillerne)

Dominerende fotballhandlinger

- Fotballhandlinger er rollespesifikk (rolle i laget – enkle oppgaver)
- Handlinger i relasjon til posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Felles koordinering av fotballhandlinger
- Selv om handlingene ikke alltid får ønsket sluttresultat, så blir det mer tydelig for spillerne

OVERGANGER

Mål

- Så snart som mulig bli involvert i den nye situasjonen

Generelt utgangspunkt

- Rask og meningsfull overgang fra forsvar til angrep og fra angrep fra forsvar
- Rask involvering av alle (reaksjon)

Dominerende fotballhandlinger

Handlinger er rollespesifikk (rolle i laget – enkle oppgaver)

Ballerobring:

- Første handling bør være i retning mot motstanders mål
- Andre handlinger (se Angrep)

Balltap:

- Gjenvinne ballen
- Hurtig kom på rett side og gjeninnta rett posisjon
- Andre handlinger (se Forsvar)

FORSVAR (HINDRE SCORING)

Mål

Handlinger er relatert til posisjon (enkle oppgaver i en gitt formasjon)

- Handlinger i relasjon til posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Spillere spesialiserer seg ytterligere til en posisjon
- For å hindre motstanders oppbyggende spill og hindre mål må spillernes (enkle) oppgaver være koordinert
- Spillerne må lære å forbedre sine handlinger og gjøre dem oftere

Generelt utgangspunkt

- Spillerne blir mer bevisst på motstanders rolle
- Alle bidrar i forsvar
- Lage "Liten bane" – korte avstander mellom spillerne (kompakt)
- Press på ballfører
- Markere spillere som er nærme ballen

- Gi støtte, hjelp, og sone markering lengre vekk fra ballen, vær behjelpelig
- Spill etter spillets regler

Dominante handlinger

- Handlinger er rollespesifikk
- Handlinger i relasjon til posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Felles koordinering av handlinger (jobbe sammen)
- Hindre motstanders oppbyggende spill
- Selv om handlingene ikke alltid får ønsket sluttresultat, så blir det mer tydelig for spillerne
- Hvilke spillere klarer å se de riktige valgene når en skal hindre motstander oppbyggende spill og hindre mål

SPILLETS REGLER

- Størrelse på bane og mål
- 11v11 fra fjorten år

RAMME FOR ØKT (60 min)

1. Situasjonsoppvarming, 15 minutter
1. Situasjonsøving - 20 minutter
2. Spill - 25 minutter

Veiledning for trening

Angrep			Overganger			Forsvar			
Oppgaver i spillet									
Oppbyggende spill			Scoring	Fra forsvar til angrep		Fra angrep til forsvar		Hindre oppbyggende spill	Hindre scoring
Dribling	Pasning	Mottak	Skytte	Se angrep	Gjenvinne	Returløp	Presse	Avverge	
Skape sjanser sammen ut fra koordinering (samhandling) av enkle oppgaver			Score sammen ut koordinering (samhandling) av enkle oppgaver	Skape sjanser eller beholde ballen i laget sammen med koordinering (samhandling) av enkle oppgaver	Vinne tilbake ballen sammen med koordinering (samhandling) av enkle oppgaver	Hindre sjanser og mål mot sammen med koordinering (samhandling) av enkle oppgaver	Hindre sjanser mot sammen med koordinering (samhandling) med enkle oppgaver	Hindre mål mot sammen med koordinering (samhandling) av enkle oppgaver	
Tempoendring Skjerme Ballen nær Retnings forandring Forbi motspiller Finter	Innsiden Utsiden Vrist Tå Hæl	Innsiden Vrist Utsiden Lår Bryst Medtak Retningsforandring	Vrist TåInnsiden Utsiden Hæl	Om mulig - fremover ved første handling	Presse Markere Sikre Takle Ski-takle Skjerme Heade Jage	Hurtig posisjonere seg mellom ballfører og eget mål	Presse Markere Sikre Takle Ski-takle Skjerme Heade Jage	Presse Markere Sikre Takle Ski-takle Skjerme Heade Jage	



Skoleringsplanen tar utgangspunkt i spillet. Med Angrep, Overganger og Forsvar. I dette alderstrinnet har vi fokus på koordinere enkle oppgaver i laget i Angrep, ved Overganger, og i Forsvar. Angrep er delt opp i Oppbyggende spill (skape en målsjanse) og Scoring. Overganger er delt opp i Overgang fra forsvar til angrep og Overgang fra angrep til forsvar. Forsvar er delt opp i Hindre oppbyggende spill og Hindre scoring.

Forslag til trening med fokus dribbling

Ved å møte ulik motstand, utvikler spillerne evnen til å drible. Progresjonen under kan benyttes for å stimulere dette.

Progresjon	1v1
Med motstander bakfra	1
Med motstander fra siden	2
Med motstander forfra	3

SITUASJONSOPPVARMING - 15 minutter

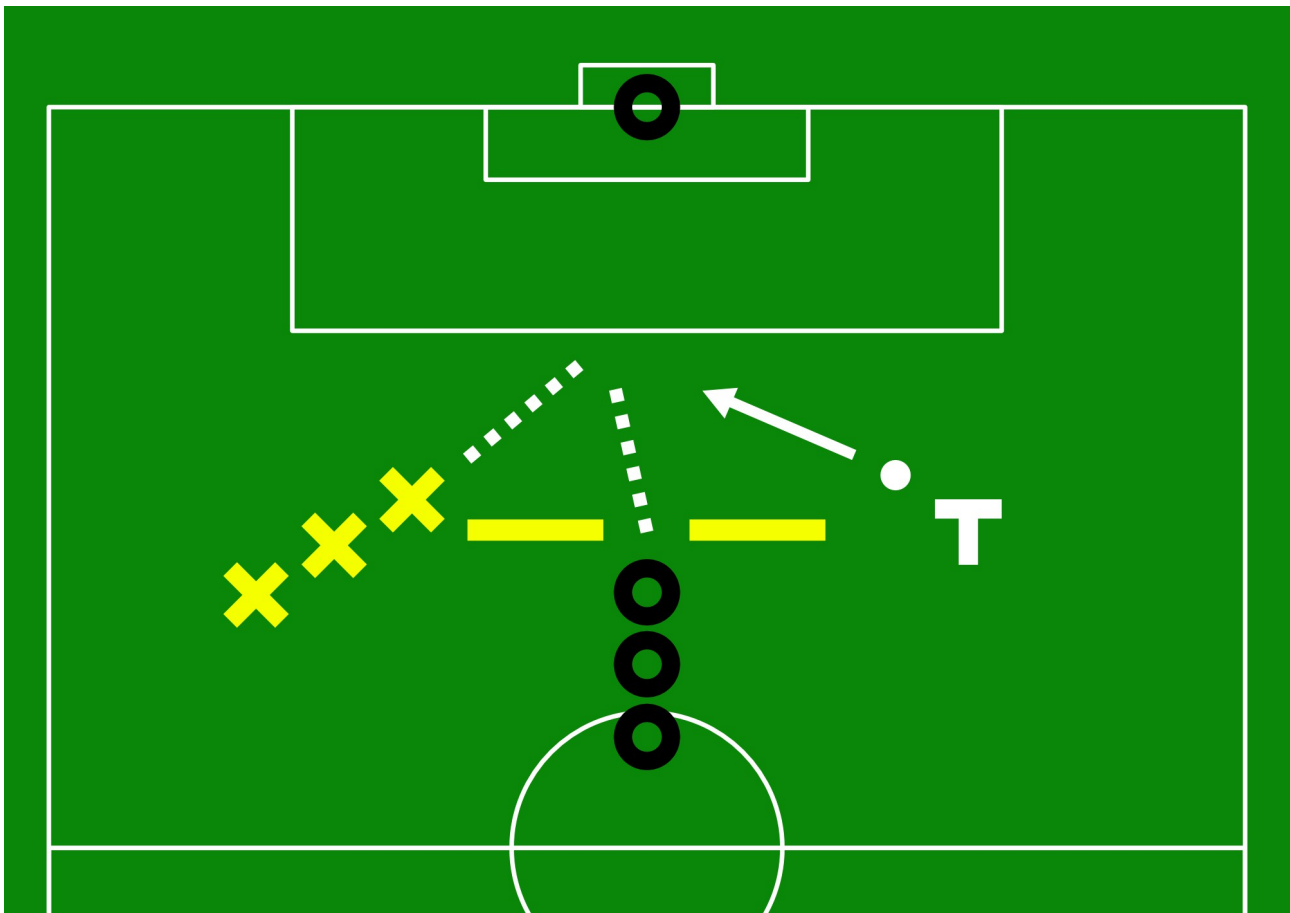
Velg en av disse ut fra progresjon:

1. Motstander kommer bakfra (1v1)

- Sett fart med ball
- Skjerme ballen

Neste handling:

- Drible over en linje
- Pasning inn i et lite mål
- Skyte inn i mål med/uten keeper



1. Angrepsspiller starter litt foran
3. Forsvarsspiller starter litt bak
4. Pasning fra trener til angrepsspiller
5. Angrepsspiller forsøker å score
6. Forsvarsspiller forsøker å hindre
7. Keeper forsøker å hindre
8. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

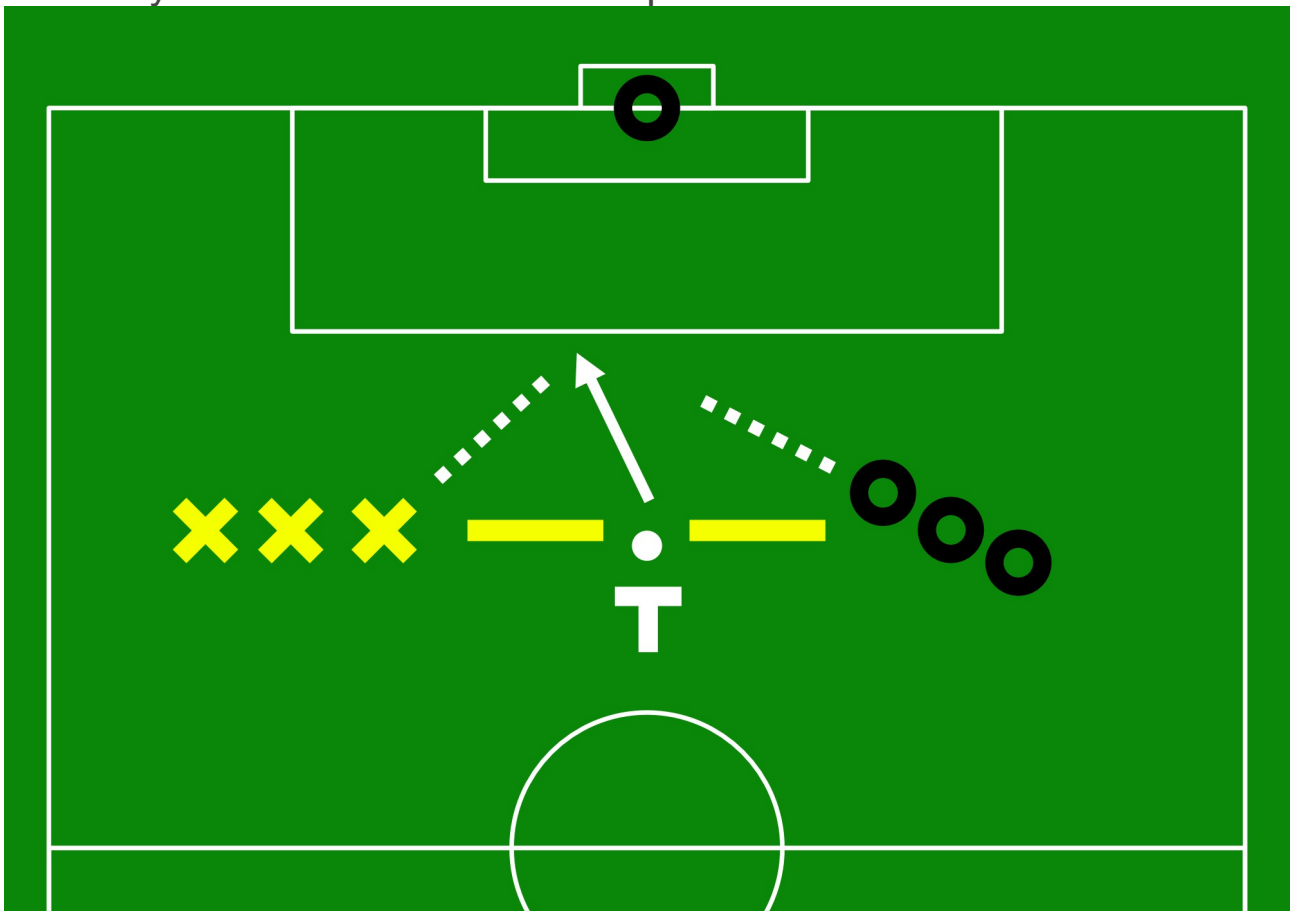
2. Motstander kommer fra siden (1v1)

- Sett fart med ball
- Hold ballen nær
- Skjerme ballen
- Endre retning med ball
- (Igjen) sett fart med ball

Neste handling:

- Drible over en linje
- Pasning inn i et lite mål

- Skyte inn i mål med/uten keeper



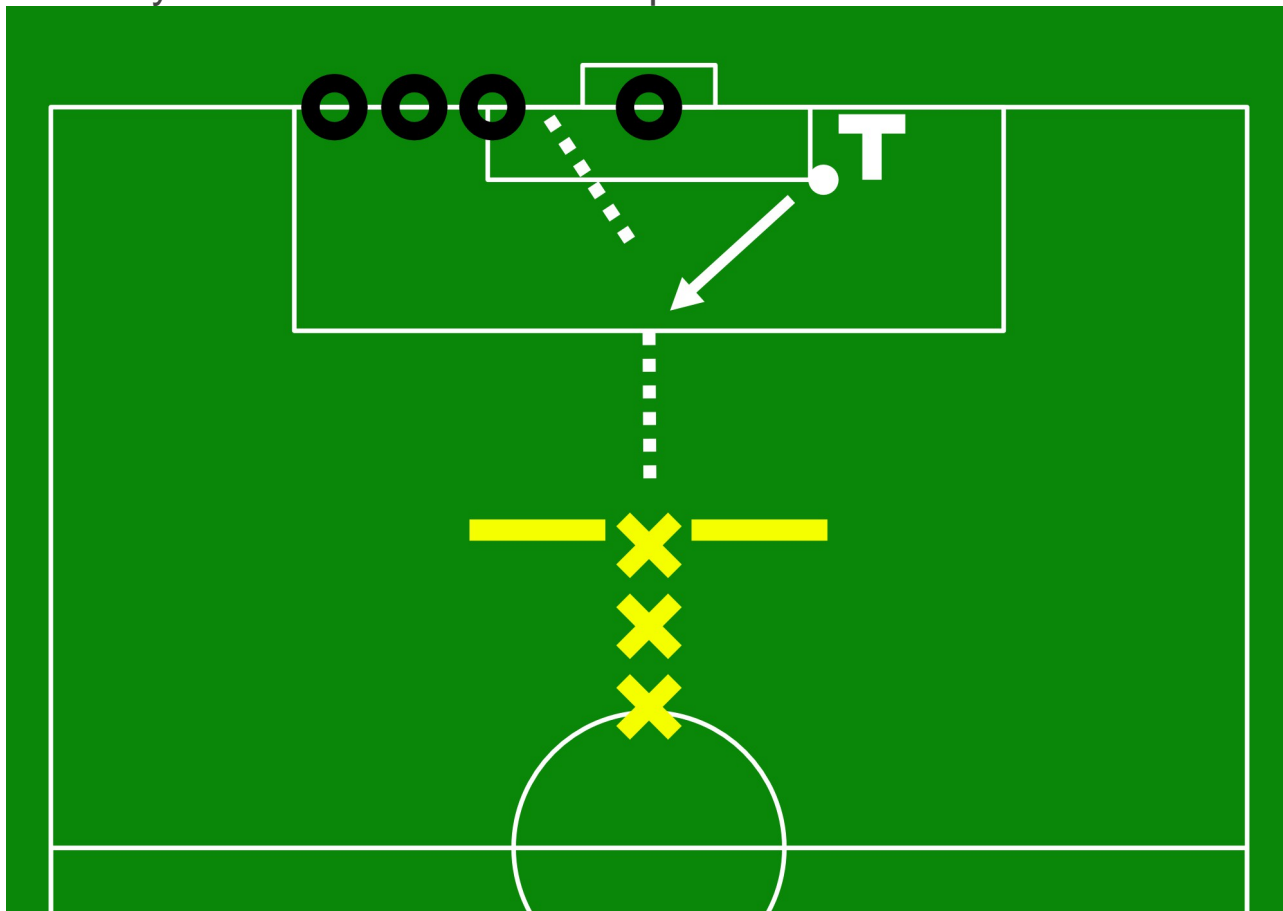
1. Angrepsspiller starter på en side
9. Forsvarsspiller starter på en side
10. Pasning fra trener til angrepsspiller
11. Angrepsspiller forsøker å score
12. Forsvarsspiller forsøker å hindre
13. Keeper forsøker å hindre
14. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

3. Motstander kommer forfra (1v1)

- Sett fart med ball (utfordre)
- Hold ballen nær
- Gjør en finte
- Drible forbi motstander
- Skjerme ballen
- Endre retning med ball
- (Igjen) sett fart med ball

Neste handling:

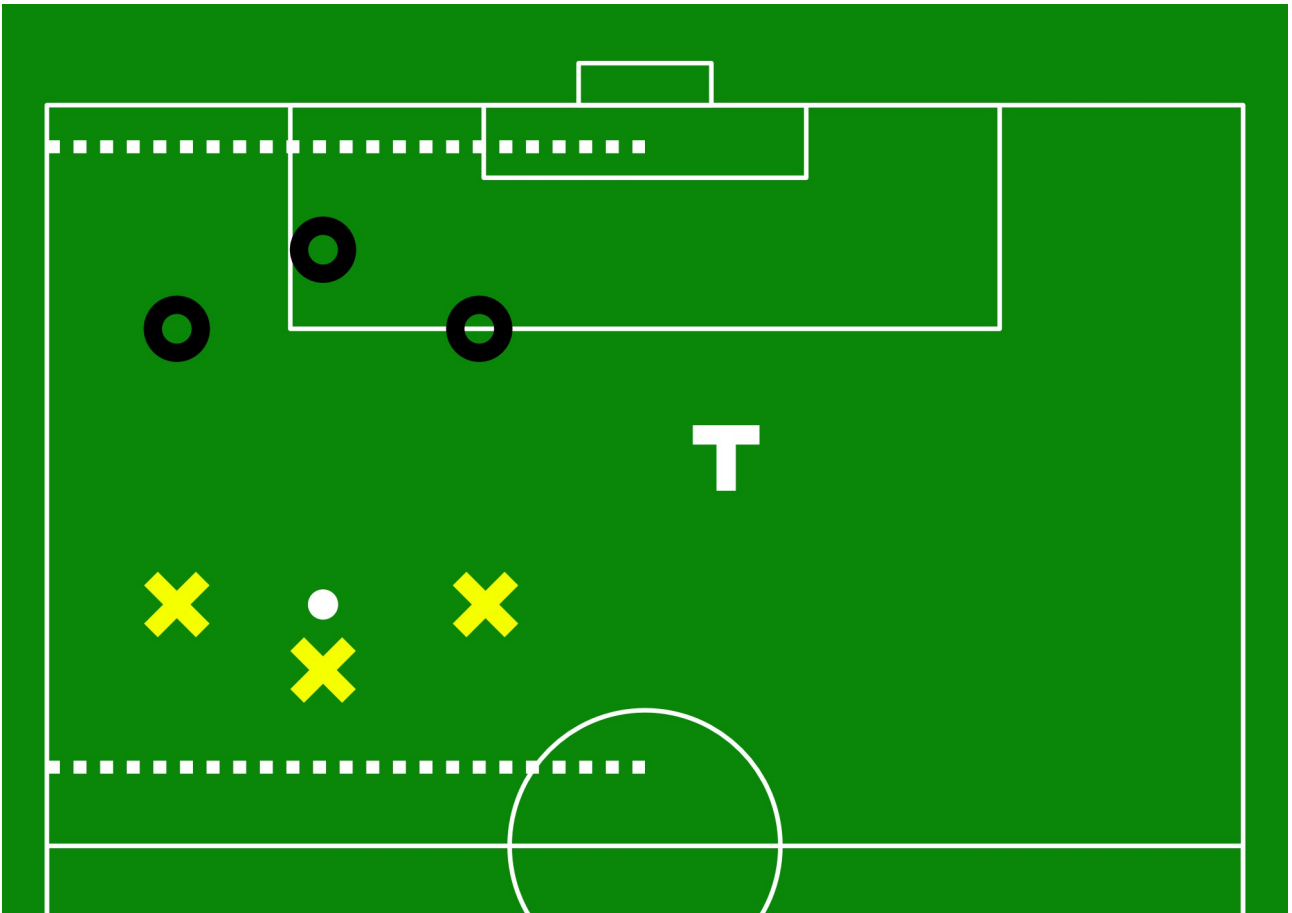
- Drible over en linje
- Pasning inn i et lite mål
- Skyte inn i mål med/uten keeper



1. Angrepsspiller starter ute
15. Forsvarsspiller starter inne
16. Pasning fra trener sentrer til angrepsspiller
17. Angrepsspiller forsøker å score
18. Forsvarsspiller forsøker å hindre
19. Keeper forsøker å hindre
20. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

SITUASJONSØVING - 20 minutter

- 4v4 med føring over linje



Scoring ved føring over linje.

4v4 - Målet ved spillet - Angrep

Oppbyggende spill for å skape sjanser og score mål.

Prinsipper:

- Bredder og dybde
- Spill fremover
- Behold ballen i laget
- En pasning ut bredt initierer til pasning fremover (mot motstanders mål)
- Organisering av spillerne på banen

4v4 - Målet ved spillet - Overganger

Hurtig omstillinger:

Ved balltap

- Hurtig forsvare målet – Hindre mål mot
- Hindre motstander å skape sjanser ved å hurtig presse ballfører og hindre gjennombruddspasninger
- Returløp – Hurtig komme på rett side mellom ballfører og eget mål (ingen tid å miste på skuffelser)

Ballerobring

- Kan vi score?
- Kan vi gi en målgivende pasning?
- Ut i posisjoner og behold ballen

4v4 - målet ved spillet - Forsvar

Jobbe sammen for å hindre mål mot og vinne ballen

- Hurtig skjerme mål
- Liten bane – kompakt lag
- Press på ballfører
- Marker spillere nærme ball
- Gi sikring lengre vekk fra ballen
- Ikke bli utspilt
- Ikke lag frispark

SPILL - 25 minutter

- 5v5 - 9v9 (13 år)
- 5v5 - 11v11 (14 år).

Forslag til trening med fokus på scoring

Alle elsker å score mål! Ved hjelp av

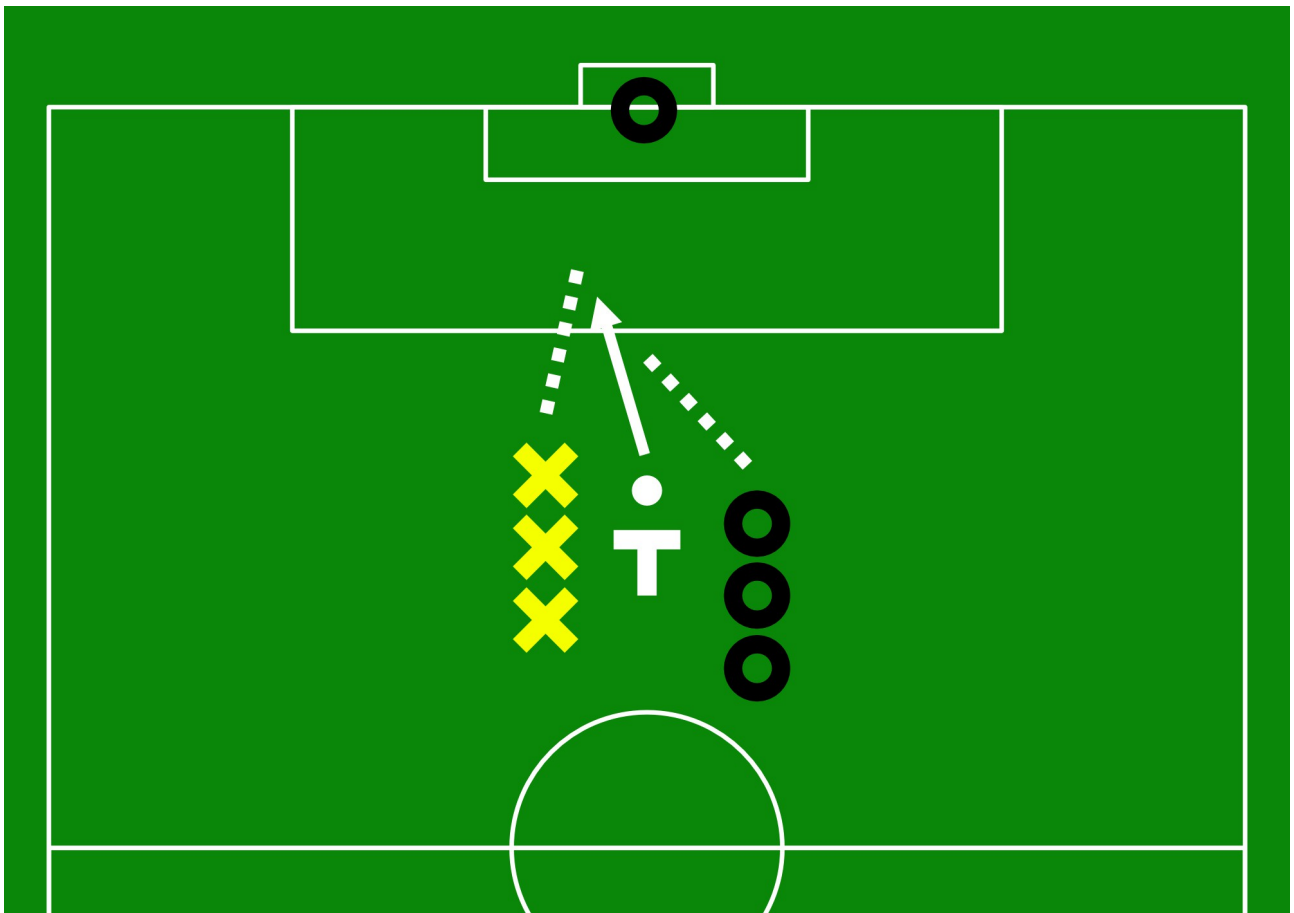
progresjonen under kan spillerne lære å skyte fra alle vinkler og med ulike forutsetninger.

Motstanders posisjon	Posisjon i forhold til målet	
	Venstre	Midten
Ingen motstander m/keeper	0	0
Motstander bakfra	1	1
Motstander fra siden	2	2
Motstander forfra	3	3

SITUASJONSOPPVARMING - 15 minutter

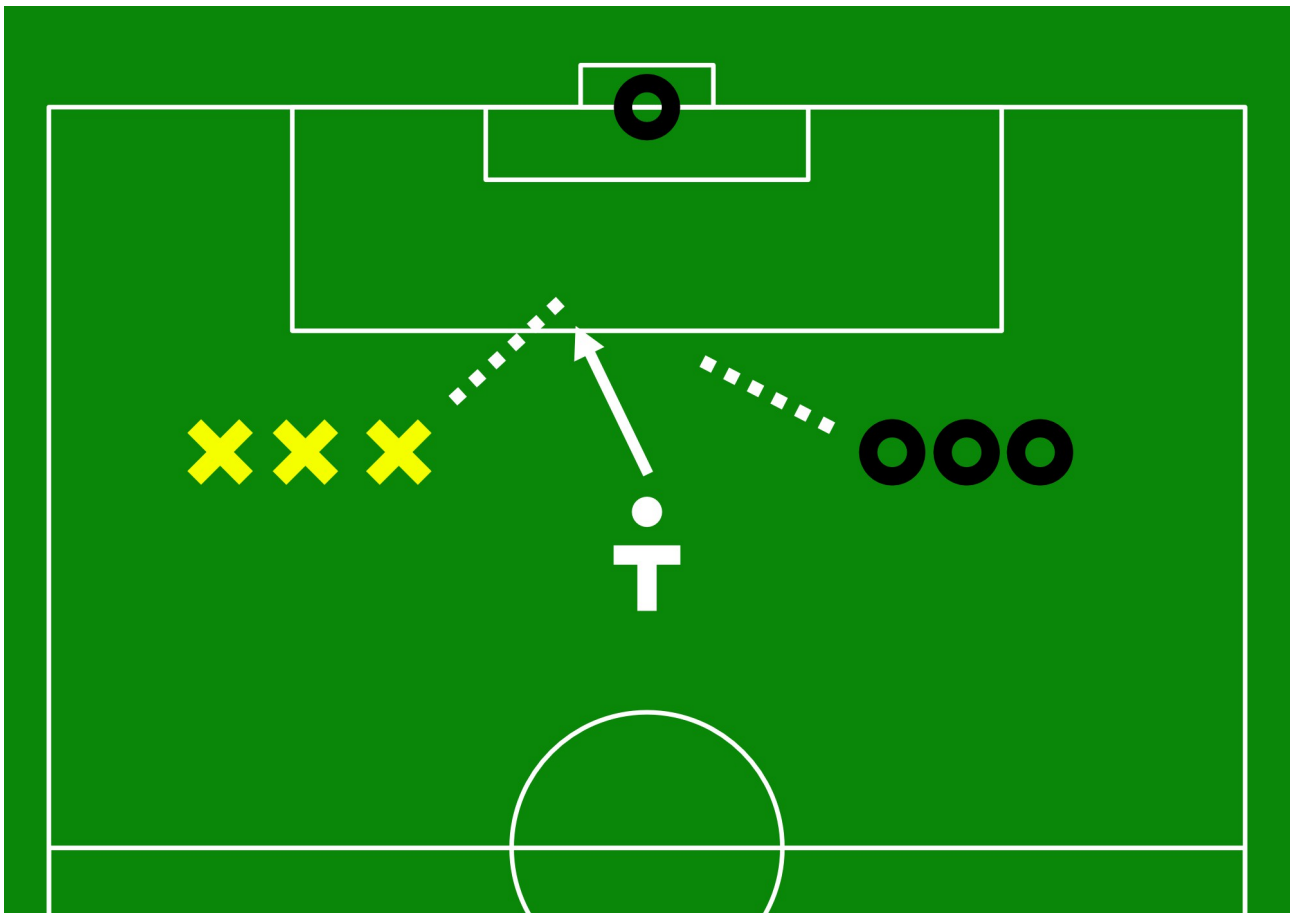
Velg en av disse ut fra progresjon:

1. 1v1 (+keeper) med motstander bakfra



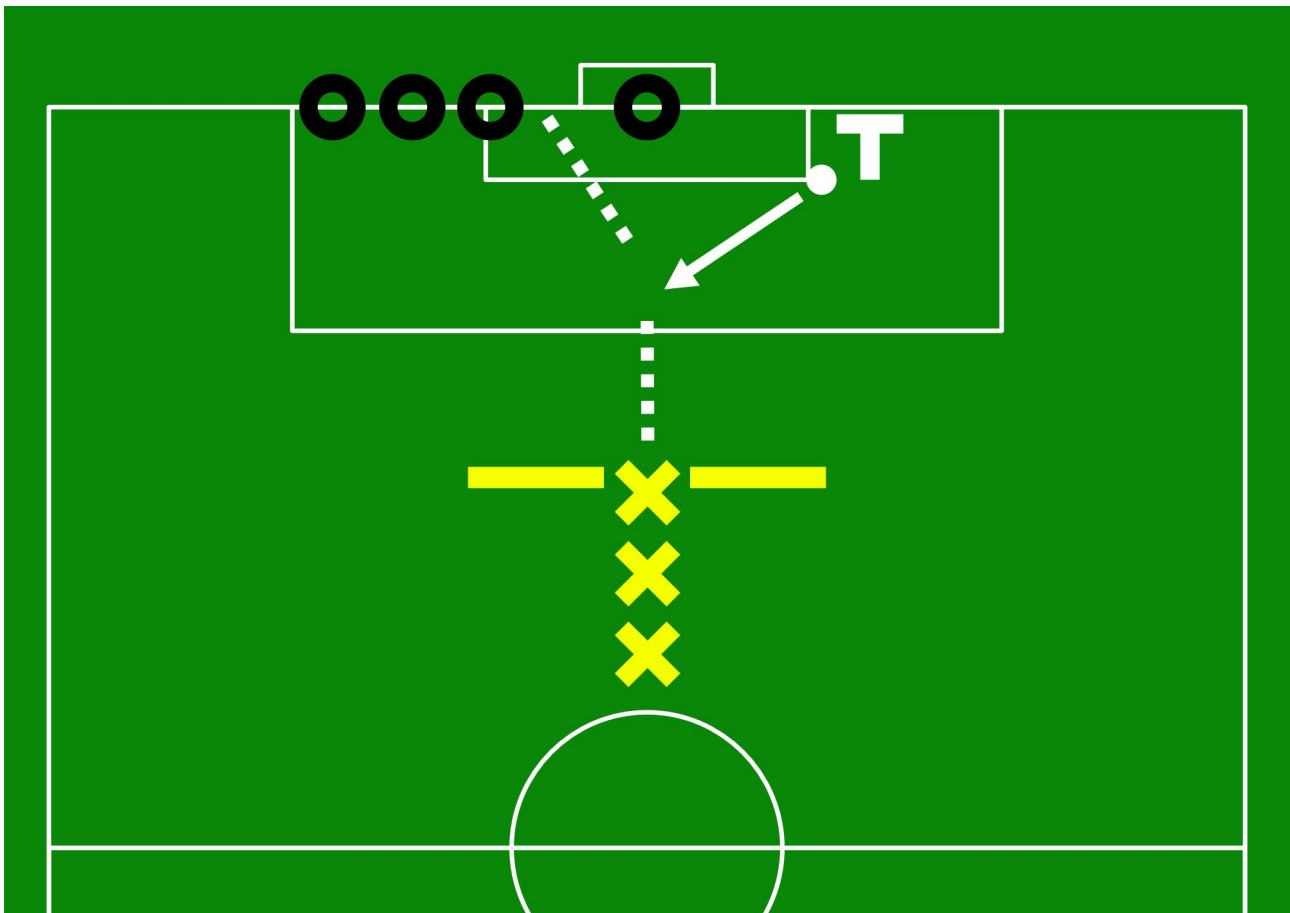
1. Angrepsspiller starter litt foran
21. Forsvarsspiller starter litt bak
22. Pasning fra trener til angrepsspiller
23. Angrepsspiller forsøker å score
24. Forsvarsspiller forsøker å hindre
25. Keeper forsøker å hindre
26. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

2. 1v1 (+keeper) med motstander fra siden



1. Angrepsspiller starter en side
27. Forsvarsspiller starter en side
28. Pasning fra trener til angrepsspiller
29. Angrepsspiller forsøker å score
30. Forsvarsspiller forsøker å hindre
31. Keeper forsøker å hindre
32. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

3. 1v1 (+keeper) med motstander forfra

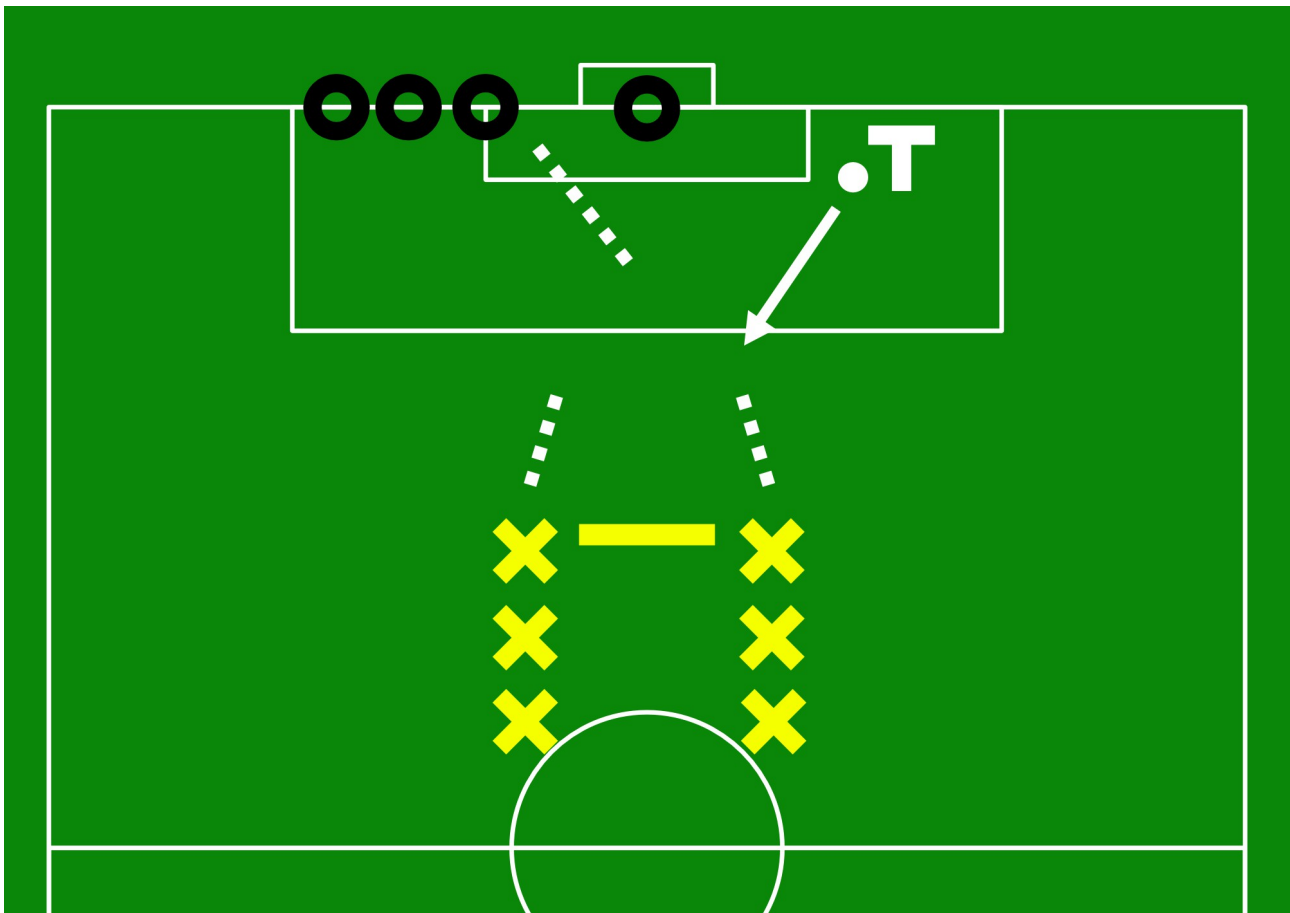


1. Angrepsspiller starter ute
33. Forsvarsspiller starter inne
34. Pasning fra trener til angrepsspiller
35. Angrepsspiller forsøker å score
36. Forsvarsspiller forsøker å hindre
37. Keeper forsøker å hindre
38. Forsvarsspiller kan ved ballerobring score i målet nederst

4. 2v1 (+keeper) med avslutning

5. 3v2 (+keeper) med avslutning

6. 4v3 (+keeper) med avslutning



1. Angrepsspillere starter ute
39. Forsvarsspiller(e) starter inne
40. Pasning fra trener til angrepsspiller
41. Angrepsspillere forsøker å score
42. Forsvarsspiller(e) forsøker å hindre
43. Keeper forsøker å hindre
44. Forsvarsspiller(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

SITUASJONSØVING - 20 minutter

- 4v4 pluss keepere i to store mål

4v4 - Målet ved spillet - Angrep

Oppbyggende spill for å skape sjanser og score mål.

Prinsipper:

- Breddede og dybde
- Spill fremover
- Behold ballen i laget
- En pasning ut bredt initierer til pasning fremover (mot motstanders mål)
- Organisering av spillerne på banen

4v4 - Målet ved spillet - Overganger

Hurtig omstillinger:

Ved balltap

- Hurtig forsvare målet – Hindre mål mot
- Hindre motstander å skape sjanser ved å hurtig presse ballfører og hindre gjennombruddspasninger
- Returløp – Hurtig komme på rett side mellom ballfører og eget mål (ingen tid å miste på skuffelser)

Ballerobring

- Kan vi score?
- Kan vi gi en målgivende pasning?
- Ut i posisjoner og behold ballen

4v4 - målet ved spillet - Forsvar

Jobbe sammen for å hindre mål mot og vinne ballen

- Hurtig skjerme mål
- Liten bane – kompakt lag
- Press på ballfører
- Marker spillere nærme ball
- Gi sikring lengre vekk fra ballen
- Ikke bli utspilt
- Ikke lag frispark

SPILL - 25 minutter

- 5v5 - 7v7 (11 år)
- 5v5 - 9v9 (12 år).

Forslag til trening med fokus på pasning

Nivå 1 og 2 i progresjonen under kan jobbes med hele livet. Å utfordre spillerne på rom/tid vil utvikle pasningsspillet til spillerne. Gradvis mindre rom/tid (mindre bane) kan planlegges.

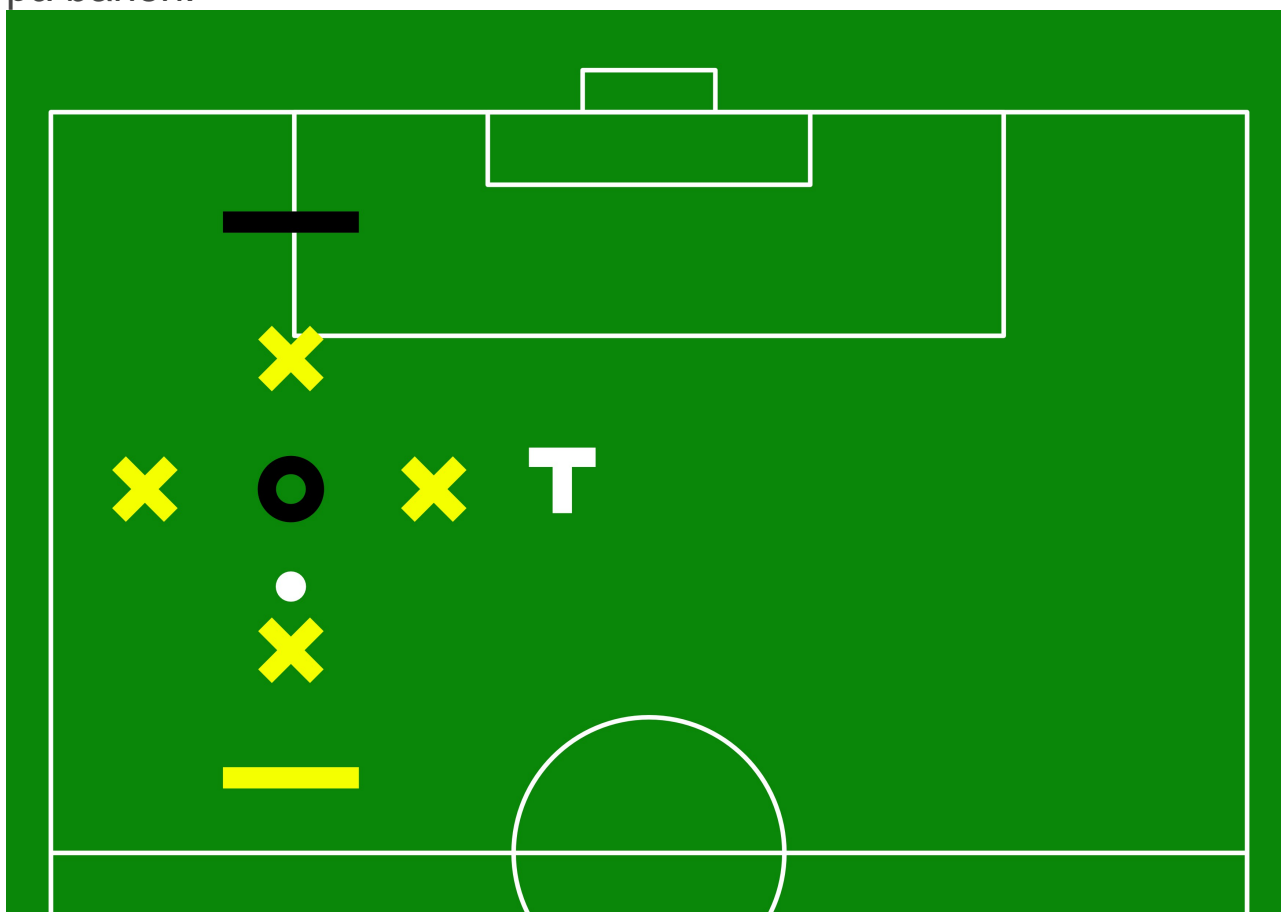
Progresjon	Mye rom/tid	Lite rom/tid
Pasning på bakken	1	2
Pasning i luften	3	4

SITUASJONSOPPVARMING - 15 minutter

Velg en av disse pr. trening

1. Posisjonsspill

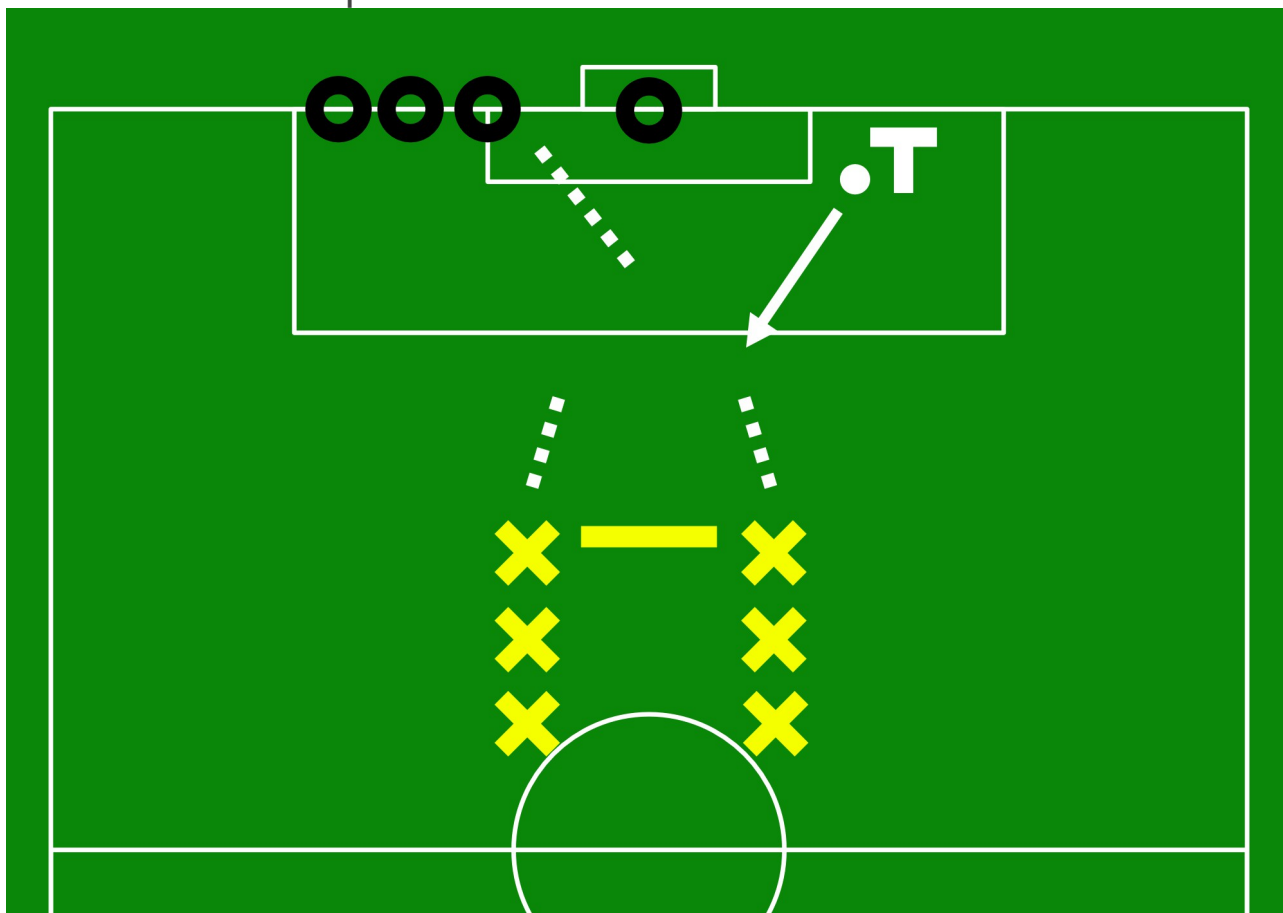
- 4v1, 3v1, 4v2, 5v2, 5v3, 7v3, 4v4+3.
- Husk mye rom/tid betyr stor bane. Gradvis redusere størrelsen på banen.



1. Pasning mellom angripere
45. Forsvarer(e) forsøker å vinne ballen
46. Etter x antall pasninger kan angripere score i målet øverst
47. Forsvarer(e) kan score i målet nederst når han/de vinner ballen

2. Øvelser mot mål/linje

- 2v1, 3v2, 4v3 med føre over linje, pasning i et lite mål, skyte på mål med/uten keeper

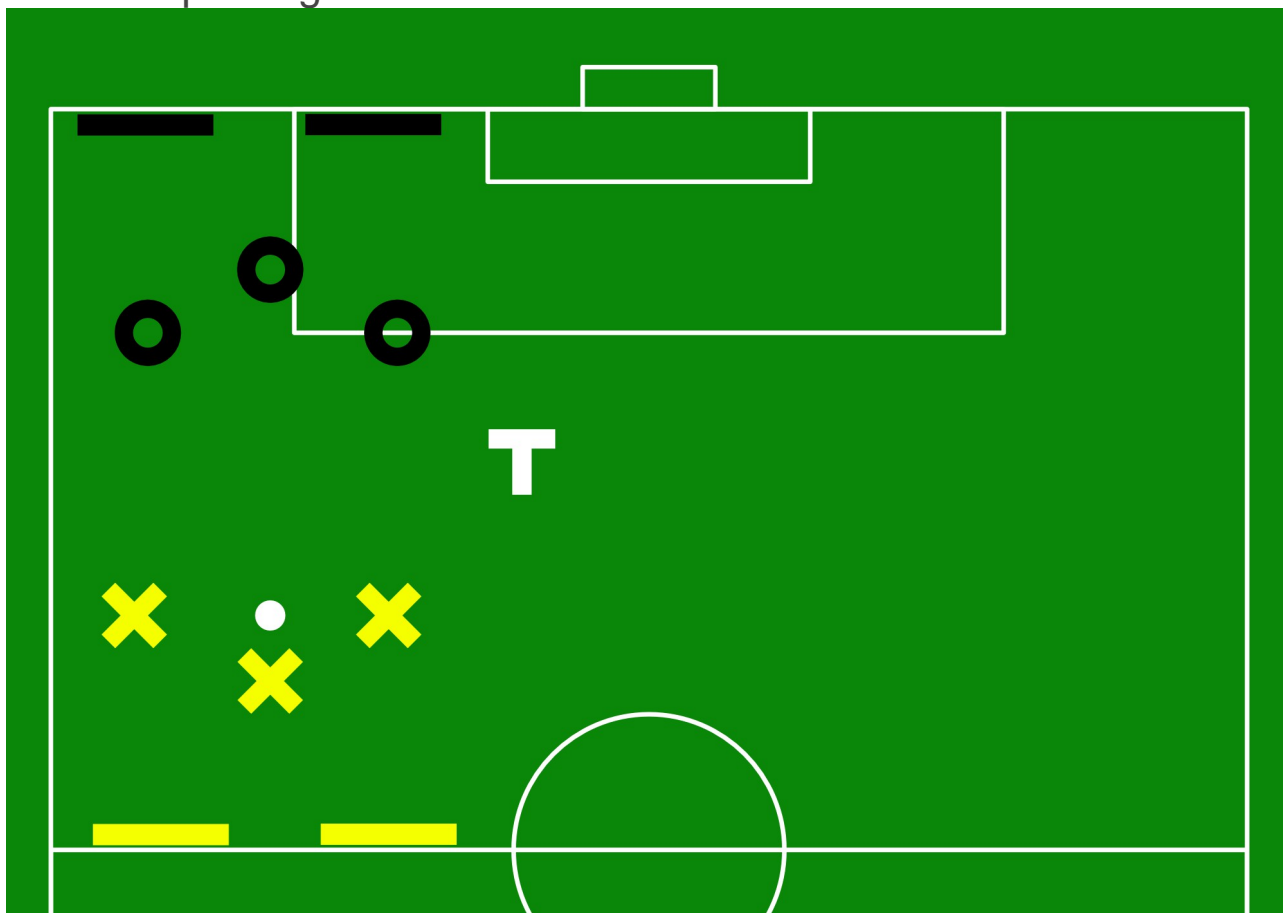


1. Angrepsspillere starter ute
48. Forsvarsspiller(e) starter inne
49. Pasning fra trener til angrepsspiller
50. Angrepsspillere forsøker å score
51. Forsvarsspiller(e) forsøker å hindre
52. Keeper forsøker å hindre
53. Forsvarsspiller(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

SITUASJONSØVING - 20 minutter

Velg en av disse:

- 4v4 med 4 små mål
- 4v4 pluss keepere i to store mål
- 4v4 på lang smal bane



4v4 - Målet ved spillet - Angrep

Oppbyggende spill for å skape sjanser og score mål.

Prinsipper:

- Breddde og dybde
- Spill fremover
- Behold ballen i laget
- En pasning ut bredt initierer til pasning fremover (mot motstanders mål)
- Organisering av spillerne på banen

4v4 - Målet ved spillet - Overganger

Hurtig omstillinger:

Ved balltap

- Hurtig forsvare målet – Hindre mål mot
- Hindre motstander å skape sjanser ved å hurtig presse ballfører og hindre gjennombruddspasninger
- Returløp – Hurtig komme på rett side mellom ballfører og eget mål (ingen tid å miste på skuffelser)

Ballerobring

- Kan vi score?
- Kan vi gi en målgivende pasning?
- Ut i posisjoner og behold ballen

4v4 - målet ved spillet - Forsvar

Jobbe sammen for å hindre mål mot og vinne ballen

- Hurtig skjerme mål
- Liten bane – kompakt lag
- Press på ballfører
- Marker spillere nærme ball
- Gi sikring lengre vekk fra ballen
- Ikke bli utspilt
- Ikke lag frispark

SPILL - 25 minutter

- 5v5 - 9v9 (13 år)
- 5v5 - 11v11 (14 år).

Forslag til trening med fokus på mottak

Nivå 1 og 2 i progresjonen kan jobbes med hele livet. Å utfordre spillerne på rom/tid vil utvikle mottaket til spillerne. Gradvis mindre rom/tid (mindre bane) kan planlegges.

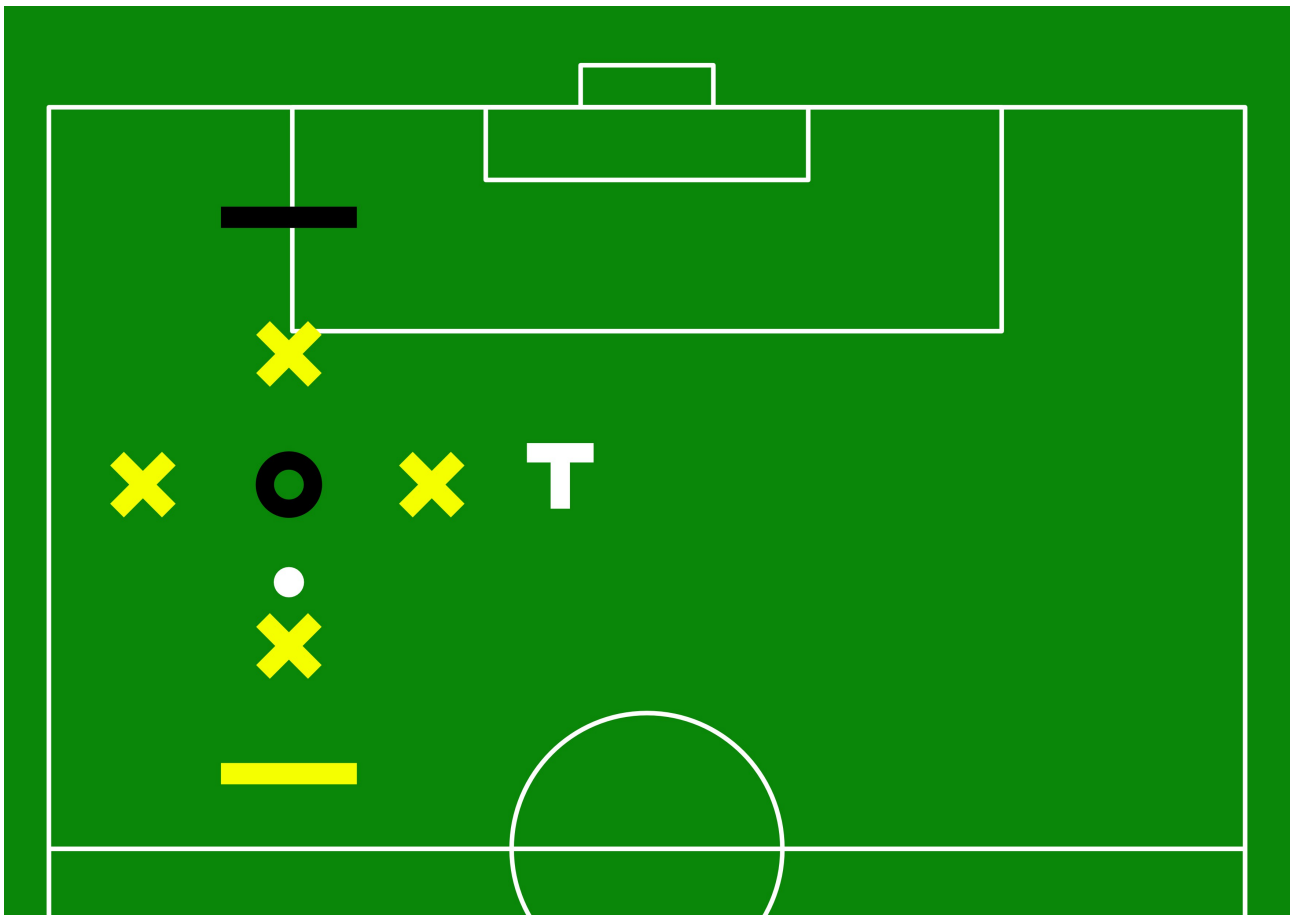
Progresjon	Mye rom/tid	Lite rom/tid	Skjerme ballen
På bakken	1	2	3
I luft	4	5	6

SITUASJONSOPPVARMING - 15 minutter

Velg en av disse pr. trening

1. Posisjonsspill

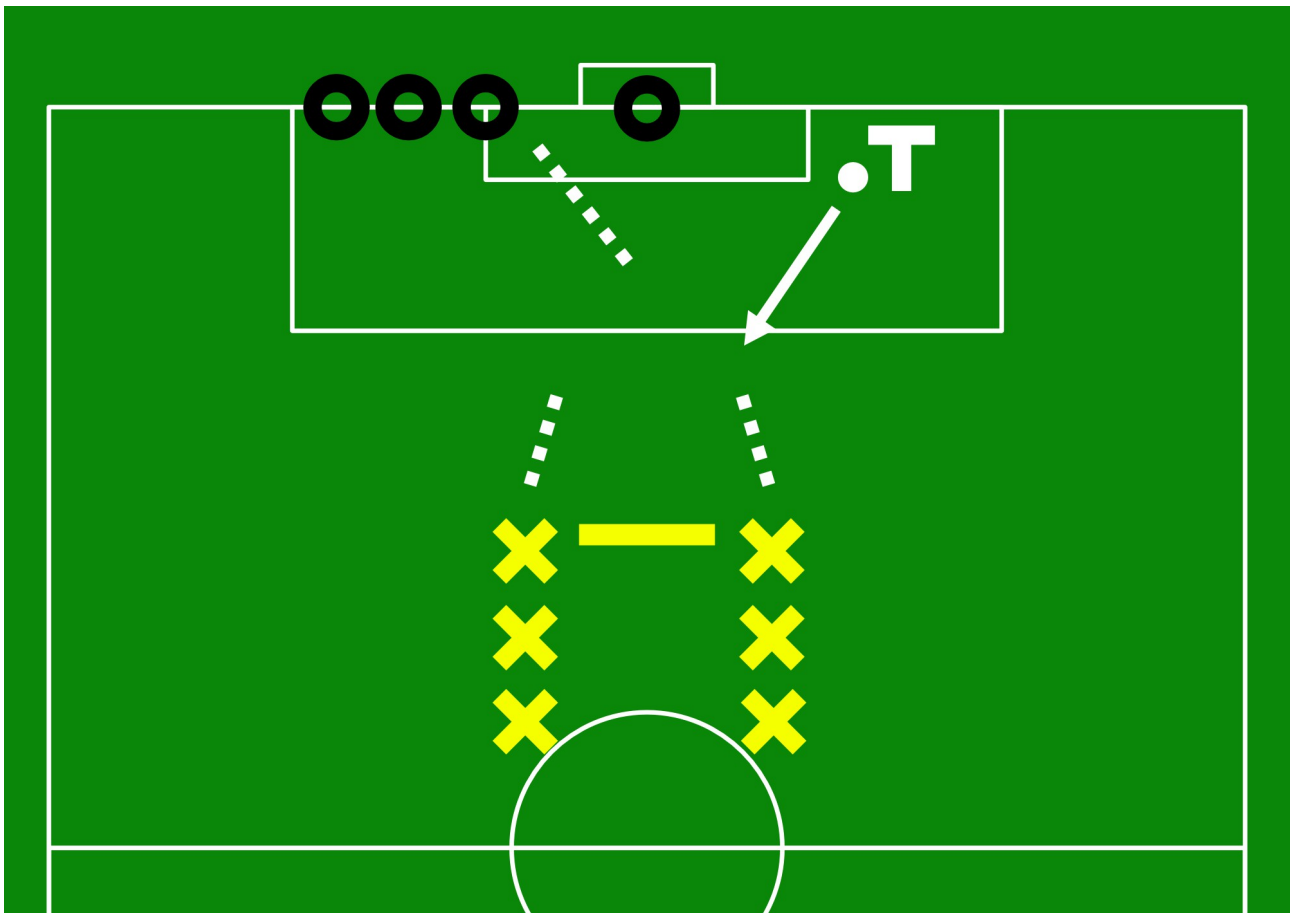
- 4v1, 3v1, 4v2, 5v2, 5v3, 7v3, 4v4+3.
- Husk mye rom/tid betyr stor bane. Gradvis redusere størrelsen på banen.



1. Pasning mellom angripere
54. Forsvarer(e) forsøker å vinne ballen
55. Etter x antall pasninger kan angripere score i målet øverst
56. Forsvarer(e) kan score i målet nederst når han/de vinner ballen

2. Øvelser mot mål/linje

- 2v1, 3v2, 4v3 med føre over linje, pasning i et lite mål, skyte på mål med/uten keeper



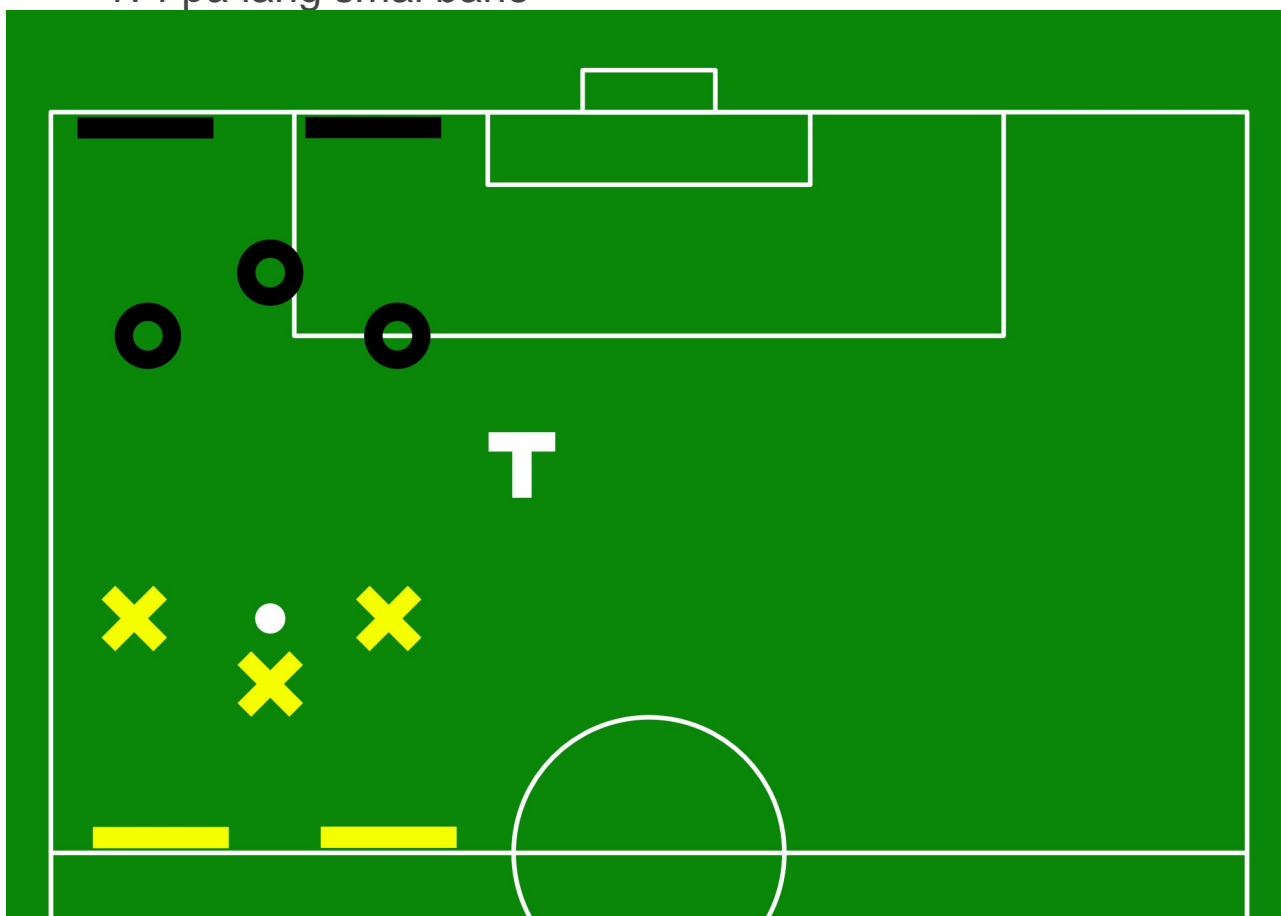
1. Angrepsspillere starter ute
57. Forsvarsspiller(e) starter inne
58. Pasning fra trener til angrepsspiller
59. Angrepsspillere forsøker å score
60. Forsvarsspiller(e) forsøker å hindre
61. Keeper forsøker å hindre
62. Forsvarsspiller(e) kan ved ballerobring score i målet nederst

SITUASJONSØVING - 20 minutter

Velg en av disse:

- 4v4 med 4 små mål

- 4v4 pluss keepere i to store mål
- 4v4 på lang smal bane



4v4 - Målet ved spillet - Angrep

Oppbyggende spill for å skape sjanser og score mål.

Prinsipper:

- Bredde og dybde
- Spill fremover
- Behold ballen i laget
- En pasning ut bredt initierer til pasning fremover (mot motstanders mål)
- Organisering av spillerne på banen

4v4 - Målet ved spillet - Overganger

Hurtig omstillinger:

Ved balltap

- Hurtig forsvare målet – Hindre mål mot
- Hindre motstander å skape sjanser ved å hurtig presse ballfører og hindre gjennombruddspasninger
- Returløp – Hurtig komme på rett side mellom ballfører og eget mål (ingen tid å miste på skuffelser)

Ballerobring

- Kan vi score?
- Kan vi gi en målgivende pasning?
- Ut i posisjoner og behold ballen

4v4 - målet ved spillet - Forsvar

Jobbe sammen for å hindre mål mot og vinne ballen

- Hurtig skjerme mål
- Liten bane – kompakt lag
- Press på ballfører
- Marker spillere nærme ball
- Gi sikring lengre vekk fra ballen
- Ikke bli utspilt
- Ikke lag frispark

SPILL - 25 minutter

- 5v5 - 9v9 (13 år)
- 5v5 - 11v11 (14 år).