

HÅNDBOK

UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR



5 UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR



- Retningslinjer for ungdomsfotballen i IL Express fotball.
- Trening ungdomsfotball i IL Express fotball.
- Kjennetegn ved spillestil i IL Express fotball.
- Håndbok for trenere.

5.1 Retningslinjer for ungdomsfotballen i IL Express fotball

Med ungdomsfotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 13-19 år.

Laguttak

Hovedprinsippet i IL Express fotball er at spillere gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospiteringsordninger.

Inndeling av lag

Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. Lag er kun for kamper.

Ved inngangen til 11`er fotball skjer det ofte naturlig frafall. Er det for få spillere til to 11`er lag kan man vurdere ett 11`er lag og ett 7`er lag. En viktig forutsetning ved inndeling av lag er at ALLE SKAL HA ET KAMP-TILBUD, hvor alle spillere får spilletid (se videre i spesifikke årsklasser).

På 11`er lag bør det ikke være mer enn 14 spillere på kamp.
I 7`er skal det ikke være med mer enn 10 spillere på kamp.

Sammensetning av lagene

- Her henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospiteringsordninger.
- Generell retningslinje: Flest mulig lag, godt kamptilbud, få innbyttere.

Kamptilbud

Fra 13 år og oppover er det mulighet til å stille lag i både 1.div og 2.div. Dette for å gi spillerne utvikling i forhold til eget ferdighetsnivå. Treningsoppmøte og holdninger er også kriterier man skal legge vekt på ved inndeling av lag. Klubben, spillere og foresatte/foreldre SKAL orienteres om dette på spiller/foreldremøte på forhånd eller fortløpende informeres via e-post eller nettside.

Kamper

- G13/J13 og G14/J14 deltar kun i kretsserien.
- G16/J16 – G19/J19 deltar i kretsserien med mulighet for kvalifisering til interkrets.
- Fra G14/J14 gis det mulighet til å delta på cup i utlandet. Deltagelse i slike cuper skal i likhet med alle andre cuper avklares med klubben på forhånd. Utgifter dekkes av dugnadsarbeid, og egenandel skal ikke være på mer enn 1000 kroner, hvis man har deltatt på alle dugnader.

Deltakelse i turneringer

- Hovedmål ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- Det bør være en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder.
- Ved valg av turnering bør man vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at man planlegger i god tid, slik at turneringsdeltakelse passer inn i familiens (ferie-)planer. Klubben, spillere, ledere og foreldre bør involveres i prosessen ved valg av turnering.

Kosthold - kostråd for trening og kamp

- Siste måltid før trening og kamp bør spises 2-3 timer før (karbohydratrikt måltid med noe protein).
- Væskebalanse må sikres fram mot og i kamp.
- Vann skal drikkes på alle økter som varer under 60 minutter.
- Begynn å drikke så raskt som mulig.
- Alle skal bruke egen flaske.
- Karbohydrater skal inntas på økter over 60-90 minutter (svak saft, sportsdrikk, banan, rosiner).
- Drikk så raskt som mulig etter trening/kamp.
- Spis et lite måltid så raskt som mulig etter trening/kamp (restitusjonsmåltid).

NFFs retningslinjer for ungdomsfotballen

Se NFFs hjemmesider:

www.fotball.no

www.ungdomsfotball.no



5.2 Trening ungdomsfotball i IL Express fotball



Litt om spillerutvikling og trening

I IL Express fotball ønsker vi å utvikle:

- HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- Spillere som er trygge med ballen i alle situasjoner og som er dyktige til å utnytte sine ferdigheter i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- Spillere som er bevisst i forhold til hvilke ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet. Dette skal de beherske med høy kvalitet i alderen 16-17 år. Det vil kreve en PRIORITYET, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD RETTLEDNING.

I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte som de vil spille kampen på. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner som spillerne møter i kamp. Mye egentrening og gruppetrening i tillegg til trening med laget er en forutsetning for å nå målene.

Ferdighetsutvikling

Den "røde" tråden i utviklingsarbeidet skal være

- FERDIGHETSUTVIKLING med vektlegging på å overføre ferdighetene inn i kampsituasjoner.
- FERDIGHETSTRENING gjennom repetisjoner, mye trening, kvalitetstrening.
- BEVISSTGJØRING av å øve opp HANDLINGSVALGENE hos spillerne. FOTBALLFERDIGHET ER KJERNEN I FOTBALLSPILLET.

Kreativt spill og gode ferdigheter

I IL Express fotball ønsker vi trenere og ledere på sidelinjen som er opptatt av kreativt spill og gode ferdigheter. Vi ønsker at det skal spilles etter følgende retningslinjer:

- Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse. (Klarering er bare tillatt i ytterste nødsfall!)
- Tilstrebe igangsetting bakfra.
- Gjør deg alltid spillbar for medspiller med ballen, men pasningsvalget er hans/hennes.
- Tørr og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
- Se etter pasninger som passerer motstandere, men la ikke det bli viktigere enn høy grad av sikkerhet for at pasningen kommer fram til medspillere.
- Varier støttepasningen med vendinger.
- Vær opptatt av bevisst å snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende.

Unge spillere i IL Express fotball skal altså OPPFORDRES OG OPPMUNTRES til å bruke grunnleggende taktisk/tekniske ferdigheter i kamper! Vi skal gi dem positiv feedback når de gjør det og når de gjør det med god kvalitet!

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!"

Man må faktisk øve på akkurat den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i. Hvis man ønsker å bli bedre i skudd, må man selvfølgelig trene spesielt på denne ferdigheten. Man må trene mye og spesifikt for

å oppnå god ferdighet. I forhold til at noe som skal læres krever svært mange repetisjoner, er det meget vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter.

Det er bedre Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!

Ved læring av fotballferdigheter er spesielt to forhold meget viktige og avgjørende:

1. Spillerne må FORSTÅ hvordan en ferdighet skal utføres og det gjør de aller best ved Å SE ET GODT ØVINGSBILDE!

Som trener bør du si minst mulig og vise mest mulig. Gjerne selv om du kan, men gode utøvere er kanskje det beste.

2. ØVING og atter ØVING med utgangspunkt i det gode øvingsbildet!

Unge spillere ønsker å spille fotball. La dem spille! Men man må sørge for at det er kvalitet og at spillaktiviteten er bygd opp metodisk fra grunnen av. Fra smågruppeaktiviteter, via smågruppespill til det ferdige spillet. For å få fram individuelle ferdigheter og kombinasjonsspill (veggspill, ballovertakelse og overlapping), behøves det både en gjennomtenkt organisering, et tilpasset øvingsutvalg, nødvendige betingelser og ikke minst en aktiv trener som vet hvordan han/hun arbeider med spillerne for å få frem det beste i dem.

Trening og utvikling av fysiske ressurser

Målet med den fysiske treningen er:

- Å utvikle individuelle fysiske basisegenskaper som gir grunnlag for økt prestasjonsutvikling og skadeforebygging:
- Utholdenhet, styrke, hurtighet, koordinasjon og bevegelighet.

Den mest funksjonelle og spesifikke fysiske treningen oppnås best gjennom ulike fotballaktiviteter.

Dette krever:

- En planmessig og strukturert trening av fysiske ressurser, fra 12 år og oppover.
- Påvirkning av fysiske ressurser gjennom funksjonelle spilløvelser med

høy intensitet.

- Individuell oppfølging og planlegging / Oppfordre til egentrening av fysiske ressurser.
- Fysisk testing av hurtighet, spenst og utholdenhet.

'Basistrening

Basistrening er generell og spesifikk trening av koordinative, fysiske, psykiske og sosiale egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutviklingen i ulike idretter. Hensikten er å forberede spillerne mot en hardere fysisk trening senere i karrieren, samt utvikle et grunnlag som øker spillernes sjanse til å være skadefrie.

Forslag til program:

Koordinasjon

- Balanse (forover, bakover, sideveis) med og uten ball.
- Forflytningsteknikk / fotkoordinasjon (forover, bakover, sideveis)
- Løpsteknikk (lære mønsteret, deretter sette krav til frekvens og hurtighet)
- Rytmeendringer

Styrke og stabilitet

- Styrke stabilitet buk /rygg
- Styrke / spenst i strekkapparatet (En del av dette er koblet til forflytningsteknikk)

Olympiatoppen har laget et stort øvelsesutvalg for basistrening som man finner på deres nettside: www.basistrening.no

Fotballspesifikk hurtighet

Å være hurtig på en fotballbane skiller seg en hel del ifra å løpe 60m. Et rykk på en fotballbane er oftest mellom 5-40 meter langt, det er sjeldent på en rett linje, men involverer oftest retningsforandringer. Oftest finnes en motstander med i rykket som man skal forsøke å ta seg forbi og spillerne behøver å bevege på hodet for å holde kontroll på ball, motspillere og medspillere.

Dette betyr at fotballspillere ikke kan trene presis som en sprinter for å forbedre sin hurtighet på banen. Fotballspesifikk hurtighet er en meget sammensatt egenskap. Den består av forskjellige psykofysiske egenskaper.

Blant annet evnen til å reagere og handle raskt, starte og løpe raskt, behandle ballen raskt, sprinte og stoppe. I tillegg består den fotballspesifikke hurtigheten av evnen til raskt å kunne oppfatte, utnytte og ta avgjørelser i enhver situasjon. Fotball er i tillegg en lagidrett, der samhandlingen i laget, presisjon og hurtighet i samspillet mellom spillerne er en viktig del av den fotballspesifikke hurtigheten.

Fotball spesifikk hurtighet deles opp i 7 ulike "hurtighetsområder":

- 1. Spilleforståelse** – er viktig for at spilleren skal kunne lese situasjoner før motstanderen gjør det. Gjennom å øke sin spillforståelse kan spilleren tidligere lese spillet og forflytte seg til situasjonen.
- 2. Reaksjonshurtighet** – er hvor hurtig en spiller kan gå ifra å oppfatte en situasjon til å reagere på den.
- 3. Akselerasjon** – er hvor hurtig en spiller kan komme opp i sin maksimale hurtighet. Akselerasjonen kan dels forbedres gjennom teknikktraining (startposisjon, armbevegelser, steglengde) men også for eldre ungdom/seniorspillere gjennom styrketrening.
- 4. Maksimal hurtighet (med og uten ball)** – er den hurtighet en spiller løper når han/hun løper som hurtigst.
- 5. Frekvenshurtighet** – er hvor mange fotisetninger man kan gjøre under en viss tid. Det er oftest bra for fotballspillere å løpe med føttene relativt nære marken da det er vanskelig å endre retning hurtig når man har foten i luften.
- 6. Power (hurtig kraftutvikling)** – fysiske forutsetninger for å komme forbi motspiller.
- 7. Bevegelsesendringer og hopp.**

Ved trening bør man kombinere 2 eller 3 av "hurtighetsområdene" i en økt.

Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker m.m. er hensiktsmessige verktøy for å utvikle:

- Smidighet / Rytme
- Retningsforandringer / Fart
- Balanse
- Fotarbeid/fotrapphet

Spensttrening

Det å trene spenst i ungdomsårene er gunstig. En viktig faktor for å lykkes med spensttrening er evnen til å hoppe med riktig teknikk. Selve spenstresultatet er avhengig at man treffer bakken med fotbladet og ikke hælen. "Fotbladstreffen" utvikler størst kraft på kort tid. Det er viktig å tenke på at ungdom i puberteten har større problemer med å koordinere bevegelser, hvilket kan bidra til en overgangperiode hvor man timer bevegelser dårligere. Likevel er forbedringspotensialet ved økt spensttrening i puberteten relativt stor. God spenst har også en meget stor effekt på løpesetet, da det er stor sammenheng mellom spenst og hurtighet.

Fotballspesifikk utholdenhetstrening

Fotball er en intervallpreget utholdenhetsidrett. Spillesekvensene er i perioder av ulik varighet.

Hvor mye, hvordan og med hvilket innhold en spiller skal gjennomføre trening for å forbedre utholdenhet (aerob kapasitet), avhenger av hvor mye trening han/hun har til rådighet, den aktuelle yteevnen, målsettingen og ikke minst alder og treningsalder.

Målet med utholdenhetstrening:

- Utvikle tilstrekkelig FOTBALLSPESIFIKK UTHOLDENHET både med hensyn til kapasitet og vilje/innstilling (evne til å ta ut alt).
- Å arbeide med relativt høy intensitet over lang tid (hele kampen).
- Et høyere spilltempo over lang tid (hele kampen).

Fotballspesifikk utholdenhetstrening gjennomføres MED BALL og i relevante SPILLSITUASJONER.

I tillegg kan det være praktisk nødvendig i noen situasjoner å gjennomføre utholdenhetstrening som ren løping, men det bør være unntaket. Økter som gjennomføres som rene løpeøkter kan legges inn i kombinasjon med FOTBALLSPESIFIKKE for å øke volumet av fysisk påvirkning.

Belastningstrening/styrketrening

Belastningstrening er et bedre ord enn styrketrening ettersom det er mange som ubevisst eller bevisst kobler dette direkte til trening med vekter og manualer. Ungdom kan begynne styrketrening tidlig, men bør

IKKE DRIVE TUNG OG SYSTEMATISK TRENING FØR PUBERTET-EN. Store belastninger bør unngås i denne alder pga. at voksesesonene i skjelettet kan bli skadet.

I fotball er kompleks styrke viktig, det er en sammensetning av ulike styrkeformer (statisk, dynamisk, maksimal hurtighetsstyrke, utholdende styrke). For spillere er det viktig å trene STREKKAPPARATET I BEINA (knebøy, utfall, frivending) samt stabiliseringsmuskulatur i MAGE, HOFTE og RYGG.

Maksimal og eksplosiv styrketrening er viktig for hurtigheten.

Ferdigheter og spillestil

Det er viktig i treningsarbeidet med et grunnspill offensivt og defensivt, uavhengig av motstander. Som et utgangspunkt ønsker vi at G13/J13 – G19/J19 skal jobbe etter de samme KOLLEKTIVE RETNINGSLINJER i forhold til klubbens måte å spille på (spillestil).

I treningsarbeidet er det viktig at det jobbes med kontinuerlig utvikling av ferdigheter i forhold til klubbens spillestil, både individuelle (rolleferdigheter) og relasjonelle ferdigheter. Det skjer best ved at spillerne får mye øving i å utføre HANDLINGSVALG og HANDLINGER i kamplike situasjoner.

Aktivitetene må inneholde handlingsalternativer for spillerne å velge mellom, og spillerne må kunne velge mellom flere måter å utføre handlingen på.

Gjennom trening med HØY FUNKSJONALITET (spillaktivitet, 2 lag) på bane med tilpassede romforhold vil man kunne trene på ulike momenter. Coaching gjennom "frysemetoden" eller "instruksjon i flyt" må varieres ut fra ferdighetsnivå og ønske om hva man ønsker å oppnå.

Vi minner igjen om:

- Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse. (Klarering er bare tillatt i ytterste nødsfall!)
- Tilstrebe igangsetting bakfra.

- Gjør deg alltid spillbar for medspiller med ballen, men pasningsvalget er hans/hennes.
- Tør og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
- Se etter pasninger som passerer motstandere, men la ikke det bli viktigere enn høy grad av sikkerhet for at pasningen kommer fram til medspillere.
- Varier støttepasningen med vendinger.
- Vær opptatt av bevisst å snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende.



5.3 Håndbok for trenere

5.3.1 Håndbok for trenere G13/J13

Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.

Anbefalt treningsmengde:

- 3-4 økter pr. uke i forsesongen.
- 3 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri 3 uker i november eller desember
- Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter og tilpass treningsmengden deretter.

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål individuelle ferdigheter

Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:

- Pasning/Mottak
- Føre, kontrollere, dribble
- Skudd
- Headinger
- Tackling

Overordnet mål forsvarspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer.
- Spillerne skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren.
- Spillerne skal utvikle ferdighet som første- og andreforsvarer i ulike situasjoner.
- Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren.
- Spillerne skal lære om press, sikring, dekke rom og markere motspillere, og sin rolle i laget knyttet til dette.

Overordnet mål angrepsspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og annen medspiller.
- Forståelse for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges.
- Ballfører skal lære seg å mestre spillsituasjoner på egen hånd.
- Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens nærmeste ledd.
- Spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og bevege seg forbi dette pressleddet.

Fysikk

- Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- Fotballspesifikk hurtighet.
- Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker:
- Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- Fotballspesifikk utholdenhet.

Anbefalte øvelser - Slik trener vi!

Øvelser angrepsspill

- Pasning – avslutning, To pasninger og avslutning
- Veggspill og avslutning
- To mot èn – og avslutning
- Innlegg – avslutning
- Vinklet pasningsspill - medløpsøvelse
- Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET, fem mot fem, seks mot seks, syv mot syv (evt. elleve mot elleve)

•

Øvelser forsvarsspill

- Èn mot èn
- Èn mot to
- To mot to
- Tre mot to
- Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET, fem mot fem, seks mot seks, syv mot syv (evt. elleve mot elleve).

Hospitering:

Hospitering skal avtales mellom trenerne i samråd med sportslig utvalg/daglig leder (Se ellers under punkt 6.2.2 om hospitering)

Kamper:

- 2 – 4 innbyttere.
- Alle spillere skal spille minst en omgang .
- Rullering av spillere ved flere lag.
- Kapteinsrollen skal rullere på alle spillere.
- Fokus på pasningsspill.
- Lite fokus på stram organisering av laget.
- Roller off./def.

Cuper:

Laget kan være med på tre cuper.

Klubben dekker kostnader til en cup pluss KM.

Påmelding til alle cuper SKAL skje gjennom klubben.

- Det sosiale bør prioriteres på cuper.
- Hele spillergruppa skal ha tilbud om deltagelse i cuper.
- I inne KM stilles det kun ett uttatt lag.
- Skal stille i egne cuper.
- Laget KAN reise på utenlands cup, men da med hovedvekt på det sosiale og lik spilletid for alle (1000 kr).
- Hele spillergruppa skal ha tilbud om deltagelse på utenlands cuper. (for øvrig gjelder til enhver tid retningslinjer for utenlands cuper utarbeidet av styret i IL Express fotball.)

5.3.2 Håndbok for trenere G14/J14



Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.
- Anbefalt treningsmengde:
- 3-4 økter pr. uke i forsesongen.
- 3 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri 3 uker i november eller desember

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål individuelle ferdigheter

Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:

- Tilslag: Pasninger - Skudd
- Pasning/Mottak
- Føre, kontrollere, dribble
- Headeringer
- Tackling

Psykiske ressurser

- Innstilling, lærevillighet, tålmodighet, vilje, målrettethet, innsats, tøffhet.

Lagsamhandling

- Spillestil og fotballforståelse
- Systemer/formasjoner – organisering

Overordnet mål forsvarspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom førsteforsvareren og to andre forsvarere.
- Spillerne skal lære å skifte roller i forsvarsspillet ut fra hva det angripende lag gjør.
- Spillerne skal gradvis øke forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom, og hvordan de i størst mulig grad kan nekte motstanderlaget rom.
- Spillerne skal lære å forholde seg til og opptre som en del av et forsvarsledd og videreutvikle sin rolle knyttet til press, sikring, dekke rom og markere.
- Fokus på 1F.

Overordnet mål angrepsspill:

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og to angripere.
- Spillerne skal få øving i å vurdere hvem av de to øvrige angriperne som skal søke å få ballen med en gang, og hvem som skal være klar til å motta ballen i neste trekk.
- Romforståelsen skal videreutvikles.
- Spillerne skal gradvis videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom.
- Fokus på 1A

Fysikk

Vektlegge utholdenhet, styrke og hurtighet fra 15 år.

- Fotballspesifikk hurtighet
- Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker:
- Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- Fotballspesifikk utholdenhet.

- Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- Styrketrening med lette vekter, innlæring av teknikk i bevegelsen fra 15 år
- Prioritering av strekkapparatet i beina: Knebøy, utfall, framoverføring

Anbefalte øvelser - Slik trener vi!

Øvelser angrepsspill

- Som G13/J13
- Vinklet pasningsspill og avslutning
- Tre mot to og avslutning
- Opp – tilbake - gjennom (vri) – innlegg – avslutning
- Pasning, bevegelse og avslutning
- Tredjemannsløp og avslutning
- Stuss/flikk og avslutning
- Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter, opp til elleve mot elleve.

Øvelser forsvarsspill

- Som G13/J13
- To mot tre og avslutning
- Tre mot tre og avslutning
- Fire mot tre og avslutning
- Fremre ledd, midtre ledd og bakre ledd i forsvar
- Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter, opp til elleve mot elleve.

Hospitering:

Hospitering skal avtales mellom trenerne i samråd med sportslig utvalg (Se ellers under punkt 6.2.2 om hospitering)

Kamper:

- 2 – 4 innbyttere.
- Alle spillere skal spille minst en omgang .
- Rullering av spillere ved flere lag.
- Kapteinsrollen skal rullere.

- Fokus på pasningsspill.
- Lite fokus på stram organisering av laget.
- Roller off./def.

Cuper:

Laget kan være med på tre cuper, hvorav en utenlands cup.

Klubben dekker kostnader (inntil 1500 kr) til en cup pluss KM.

Påmelding til alle cuper SKAL skje gjennom klubben.

- Det sosiale bør prioriteres på cuper.
- Differensierte cuper med 1. og 2. lag.
- I inne KM stilles det kun ett uttatt lag.
- Laget KAN reise på utenlands cup, men da med hovedvekt på det sosiale og lik spilletid for alle.
- Hele spillergruppa skal ha tilbud om deltagelse i cuper.



5.3.3 Håndbok for trenere G16/J16 – G19/J19



Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.

Anbefalt treningsmengde:

- 4 økter pr. uke i forsesongen.
- 3-4 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri 3 uker i november eller desember

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål individuelle ferdigheter

Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:

- Tilslag: Pasninger - Skudd
- Pasning/Mottak
- Føre, kontrollere, dribble

- Headinger
- Tackling

Psykiske ressurser

- Innstilling, lærevillighet, tålmodighet, vilje, målrettethet, innsats, tøffhet.
- Lagsamhandling
- Spillestil og fotballforståelse
- Systemer/formasjoner – organisering
- Balanse i laget
- Disiplin

Overordnede mål forsvarsspill

- Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse av hvordan spillerne på laget skal forflytte seg og ivareta forsvarsoppgavene for å kunne forsvare seg på en best mulig effektiv måte.
- Spillerne skal kunne opptre som en del av et forsvarsledd, og de skal lære om forholdet mellom de ulike leddene i laget når motstanderlaget har ballen.
- Spillerne skal videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget ut fra press, sikring, dekke rom og markere motspillere.
- Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk forsvarsferdighet.
- Romforståelse skal videreutvikles.
- Fokus på 1F.

Overordnet mål angrepsspill:

- Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse for hvordan spillerne på laget skal bevege seg og spille ballen for å kunne angripe på en best mulig effektiv måte.
- Ut fra dette skal hver spiller utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget.
- Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk fotballferdighet både med og uten ball.
- Romforståelsen skal videreutvikles.
- Spillerne skal få innsikt i hvordan tidsforhold påvirker måten man bør angripe på i en gitt situasjon.
- Fokus på 1A.

Fysikk

Vektlegge styrke, utholdenhet og hurtighet:

- Fotballspesifikk hurtighet
- Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker: Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- Fotballspesifikk utholdenhet.
- Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- Systematisk og målrettet styrketrening med vekter: Vektlegge strekkapparatet i beina og benkpress.

Anbefalte øvelser - Slik trener vi!

Øvelser angrepsspill

- Spill: Som G14/J14
- Overgangsspill
- Frispillingsfasen – bakre ledd i angrep
- Inn i mellomrom – bakre og midtre ledd i angrep
- Gjennombrudd og avslutning – midtre og fremre ledd i angrep.

Øvelser forsvarsspill

- Spill: Som G14/J14
- Midtre og fremre ledd i etablert forsvar/i ubalanse
- Bakre og midtre ledd i etablert forsvar/i ubalanse
- Laget i etablert forsvar
- Laget i ubalanse
- Som G14/J14

Hospitering:

Hospitering skal avtales mellom trenerne i samråd med sportslig utvalg (Se ellers under punkt 6.2.2 om hospitering)

Kamper:

- 2 – 4 innbyttere
(Unntak G/J19: For å unngå totalbelastning på spillere, kan flere innbyttere benyttes)
- Minst 1 omgang med spilletid. (Kan avvikes ved kvalik-, sluttspill- og NM-kamper)
- 1. og 2. lag ved nok spillere.

- Fokus på pasningsspill.
- Noe mer fokus på stram organisering av laget.
- Roller off./def.
- Kamptilbud for spillere tilhørende G19, med lavere treningsfremmøte, kan være laveste seniornivå.

Cuper:

Laget kan være med på tre cuper, hvorav en utenlands cup.

Klubben dekker kostnader (inntil 1500 kr) til en cup pluss KM. Egenandel er maksimalt 1000 kr, forutsatt at spilleren har deltatt på alle dugnader.

Påmelding til alle cuper SKAL skje gjennom klubben.

- Spillerne har medbestemmelse.
- Kvalitetscuper.
- Stille ett uttatt lag i inne-KM.
- Stille ett uttatt lag ved evt. NM.



IL Express fotball



Håndboken for Ungdomsfotball 13 - 19 år er basert på utdrag fra *Sportsplan for IL Express fotball*.

Digitale versjoner av sportsplanen og denne håndboken finner du på vår nettside www.exf.no

Sportslig utvalg og styret er ansvarlig for innholdet.