



Trenerveileder

Spillere 10-12 år

Innhold

- Vinnermentalitet
- Fotballferdigheter
- Fotballfysiologi
- Trenerteamets utfordring og ansvar
- Eksempler på treningsøkter
- Retningslinjer for spill på trening og kamp
- Retningslinjer for differensiering

Fotballsparkere kjennetegnes ved mangelfulle taktiske og tekniske egenskaper som muliggjør konstruktive, kreative, og utviklende handlingsvalg. Valget blir da altfor ofte "blinde" spark uten en klar intensjon.



Fotballspillere har overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg til beste for eget lag når de spiller. Spillerne beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å skape rom for seg selv og hverandre. Bevegelsen gir ballfører flere alternative handlingsvalg. Som ballførere har fotballspillere individuelle ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre den ønskede teknikken som kreves for det beste valget med kvalitet og presisjon. Fotballspillere har mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. Kort sagt gode spillere som spiller med hverandre og som har selvtillit og mentalitet til å tørre.

Som trener for aldersgruppen 10-12 år er du en svært viktig ressursperson for klubben. Trenerguiden er et tilleggsdokument til sportsplanen. Trenerveilederen gir en kortfattet beskrivelse av det fotballfaglige utgangspunktet som ligger til grunn for innholdet i sportsplanen. Videre gir den korte men konkrete eksempler på hvordan du som trener kan planlegge aktivitet for aldersgruppen 10-12 år med sikte mot å bidra til positiv utvikling av spillernes mentalitet, fotballferdigheter og fysiologiske ressurser. Tre viktige elementer du som trener må jobbe parallelt med for at spillerne skal komme ett steg nærmere en utnyttelse av sitt eget potensial som fotballspiller.

Fotballfaglig utgangspunkt

Hva kjennetegner de beste spillerne?



Mentalitet

Stort engasjement
Presterer ofte på beste nivå
Har "vinneskalle"

Fysiologisk

Atlet med fysiologisk
spisskompetanse ut fra sine
genetiske forutsetninger



Handlingsvalg

Er i forkant
Ser alltid ut til å ha god tid
Tar hurtig de riktige valgene
Genialt – men ofte enkelt

Teknisk

Bredt repertoar
Spisskompetanse ut fra rolle
Høy treffprosent

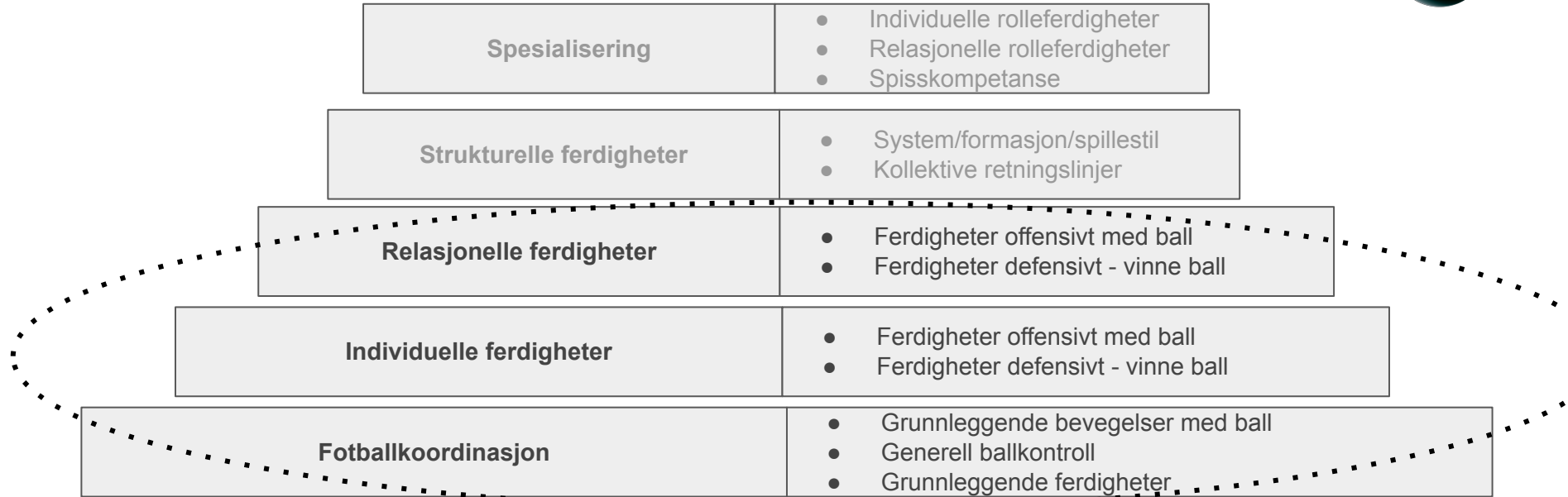
**De har stor handlingsfleksibilitet
i spillsituasjonen**

Vinnermentalitet



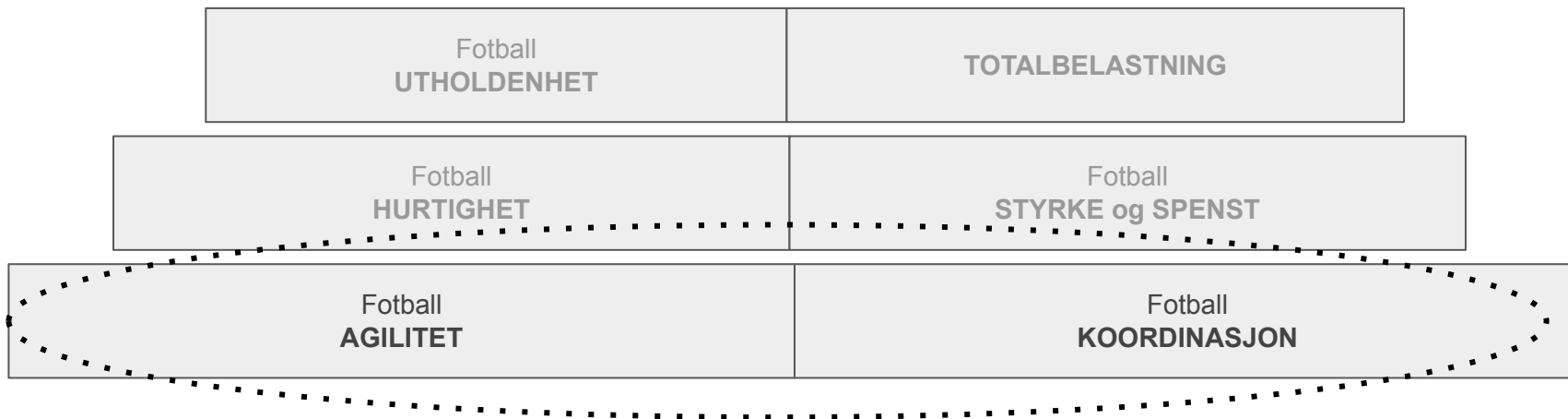
For aldersgruppen 10-12 år bør trenerens arbeid med å utvikle spillernes vinnermentalitet ligge på et grunnleggende nivå. Fokus i denne aldersklassen bør være rettet mot å stimulere spillernes lidenskap for fotball, selvtillit og holdninger. Dette vil gi spillerne et godt utgangspunkt for å kunne jobbe med eget utviklingsfokus i senere aldersklasser. Møt forberedt på trening med hensyn til hva du ønsker å få fram og hvordan du skal ordlegge deg. Sørg for god struktur og disiplinert gjennomføring av treningsøktene. Still tydelige krav til adferd og jobb samtidig med å holde et godt humør på trening. Gjenta ofte oppfordringer til spillerne om å holde på mye med ball også utenom fellestreningene. Gi spillerne positive mestringsopplevelser og samtidig små men overkommelige utfordringer gjennom valg av aktivitetsform og øvelser som passer nivået til gruppen. Vær tydelig på atferdskrav og gi spillerne positive tilbakemeldinger når disse følges opp.

Fotballferdigheter



For aldersgruppen 10-12 år bør treneren arbeide målrettet og systematisk med å utvikle spillernes ferdighetsrepertoar. En årsplan med tilhørende periodeplaner hvor man sikrer at spillerne får god skoleing i de grunnleggende ferdighetene og mulighet til å øve disse i fornuftige spillvarianter er å foretrekke. Et minstekrav er å sørge for nok aktivitet med ball på fellestreningene og samtidig stimulere til mer egenaktivitet. Bruk tid under første halvdel av øktene til å gjennomføre øvelser som stimulerer øye-fot koordinasjonen. Spillerne i aldersgruppen 10-12 år skal introduseres for grunnleggende teknikker i kategoriene føring, 1.touch/medtak, pasninger, vendinger og skudd. Øvelser med en eller flere av disse ferdighetene bør være med på samtlige treninger. Fokuser på betydningen av konsentrasjon under treningen. Jobb med få og enkle instruksjonsmomenter og vis gode øvingsbilder på hver øvelse. Å bruke ferdighetsrepertoaret relasjonelt trenes best i spill. Gi mye positiv feedback når spillerne lykkes.

Fotballfysiologi



For aldersgruppen 10-12 år bør trenerens arbeid med å utvikle spillernes fotballfysiologi ligge på et grunnleggende nivå. Spillerne har ulike genetiske forutsetninger med tanke på å utvikle de fysiologiske ressursene sine. Fokus for det fysiologiske arbeidet i denne aldersklassen bør rettes mot å stimulere spillernes fotballagilitet og fotballkoordinasjon. Fotballagilitet er raske, kvikke og smidige bevegelser med og uten ball. Denne kan trenes ved å inkludere øvelser som stiller krav til raske retningsforandringer. Bruk oppvarmingsdelen av en eller to økter i uka til dette. Øvelser i stige og øvelser med små korte spurter med retningsforandringer er nyttige. Sistnevnte kan gjennomføres både med og uten ball. Fotballkoordinasjon trenes ved å inkludere øvelser som stimulerer balanse, rytme og øye-fot koordinative ferdigheter. Litt avanserte kjegleløyper og øvelser hvor ballen må kontrolleres fra eller spilles mens den er i luften er enkle men svært nyttige virkemidler. Utvikling av fysiologiske ressurser krever kontinuerlig arbeid og tålmodighet over tid. Å utfordre spillerne i aldersgruppen 10-12 år på fotballagilitet og fotballkoordinasjon er et godt utgangspunkt for det fysiologiske arbeidet som naturlig intensiveres i senere aldersklasser.



Trenerens utfordringer og ansvar

Vinnermentalitet

- Tydeliggjøre krav til adferd på trening
- Jobbe med disiplin og gruppedynamikk
- Stimulere spillerne til å trene på fritiden
- Gi gode og konkrete tips til egenaktivitet
- Gi fortjent ros når spillere viser framgang
- Gi positive tilbakemeldinger under økta
- Skape positive mestringsopplevelser

Fotballferdigheter

- Tilrettelegge for treninger med mye ballkontakt
- Ofte benytte øvelser hvor ferdighetene føring /1.touch/medtak /pasninger trenes
- Stille krav til kvalitet på ferdighetsøvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet på små flater med mye ballkontakt pr spiller
- Utvikle laget først og fremst gjennom utvikling av ferdigheter og relasjoner

Fotballfysiologi

- Fotball - Koordinasjon
- Fotball - Agilitet
- Øvelser på fellesøkter
- Fotball – Hurtighet
- Fotball – Utholdenhet
- Fotball – Styrke & Spenst
- Elementær påvirkning gjennom spill



Trenernes utfordringer og ansvar

Situasjon

- ❖ Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
Er lette å lede og påvirke :
- ❖ Opptatt av regler og rettferdighet :
- ❖ Jevn og harmonisk vekst. God utvikling av finmotorikken :
- ❖ Lærevilligheten øker. Kan ta enkel verbal instruksjon.
- ❖ Noen spillere utvikler selvkritikk :

→ Konsekvens for trener

- Lag atferdsregler, still krav og følg opp
- Retningslinjer MÅ brukes likt ovenfor alle
- Tren mye med ball
- Forklar kort HENSIKTEN med treningen. Vis fortsatt gode øvingsbilder ved nye øvelser.
- Gi mye positiv feedback

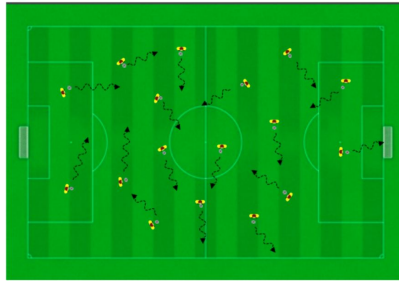
MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPEN

- Skape en trygg og en god sosial arena for spillerne
- Skape faste rammer for gjennomføringen av treningsøkta
- Skape elementære samværsregler – Høflighet / Disiplin
- Gjenta ofte AT DU MÅ TRENE MYE for å bli en god fotballspiller og vær tydelig når det gjelder krav til GOD KONSENTRASJON og INNSATS på trening.
- Skape et bevisst forhold til egentrening ved å gi spillerne eksempler på god egenaktivitet - Gjenta ofte oppfordringer om daglig bruk av ballen utenom treningene.



Eksempler på gjennomføring av økt

● Freely



Specific Objective(s)

Warm up
Skills learning
Ball Mastery

Description and methodological organization

- Players with one ball each (or 2 and 2 with 1 ball)
- RWB freely
- At the Coach signal, do a skill and/or ball mastery, following the coach example

10 min



16



20x30



● 1V1 2V2 goals facing out



Specific Objective(s)

1v1 attacking and defending

Description and methodological organization

Yellow player start getting a touch in the ball and pass to the red player.
It's possible to score in any goal.

If the yellow players gets the ball he also can score in any goal

The same as above but 2v2 and 3v3

20



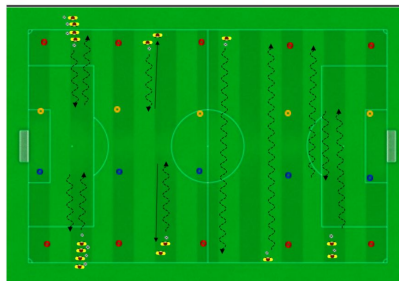
16



30x25



● The Grid (Coerver Box)



Specific Objective(s)

The Grid (Coerver Box)
Organization and dynamic to the Skills learning

Description and methodological organization

- 1 group per row (max 4+4 players per row)
- All the players with ball
- Run with the ball (RWB) until the first line of cones (blue or yellow), stop the ball and run back
- RWB using the right foot
- RWB using the left foot
- RWB Toe tapping
- RWB rolling the ball right/left foot
- RWB cutting with outside and inside foot
- RWB and pass back
- RWB, pass back and run to the opposite group
- RWB all along the raw
- RWB all along the raw doing the skill

10 min



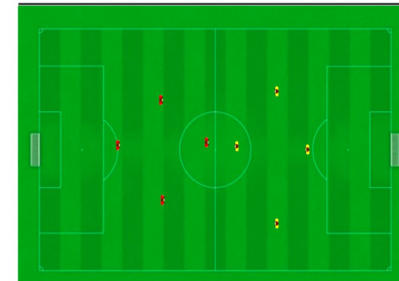
24



15x20 -
20x24



● Play



Specific Objective(s)

Street Football
Free Play

Description and methodological organization

The point is to let the players play for fun within the rules and stimulate them to use the skills on the game situation

20



12



15x20 -
20x24



Observations/balance

Age 6	Age 7	Age 8	Age 9-10	Age 11-12
<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut <p>1v0 – 1v1- 1v1+1 – 2v2 2v2+1 3v3</p>	<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick - The Low wave - The Cookie <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut - The U Turn - Inside/Outside Twist Off <p>1v1 – 1v1+1 – 2v1 2v2+1 3v3+1 4v4 4v4+1 5v5</p>	<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick - The Low wave - The Cookie <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut - The U Turn - Inside/Outside Twist Off <p>Feints</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step - Step Over <p>1v1 – 2v1 – 2v2+1 - 2v2 3v3+1 4v4 4v4+1 5v5</p>	<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick - The Low wave - The Cookie <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut - The U Turn - Inside/Outside Twist Off <p>Feints</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step - Step Over - The Righth Chop - Scissors <p>Mirror Moves</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step Double Side Step - Step Over Slap Step Over - Step Over Slap Step Over <p>1v1 – 2v1 – 2v2+1 – 2v2 – 3v3+1 - 3v3 4v4 – 4v4+1 – 5v5</p>	<p>Ball Mastery Starts and stops</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step On - Step Kick - The Low wave - The Cookie <p>Change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Push - Inside/Outside Cut - The U Turn - Inside/Outside Twist Off <p>Feints</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step - Step Over - The Righth Chop - Scissors <p>Mirror Moves</p> <ul style="list-style-type: none"> - Side Step Double Side Step - Step Over Slap Step Over - Drag Push Drag Scissors - Right Chop Double Chop <p>1v1 – 2v1 – 2v2 – 3v2 – 3v3 – 3v3+1 4v4 – 4v4+1 – 5v5 – 5v5+1. – 6v6</p>
<p>Utvikling av tekniske fotballferdigheter (Coerver)</p>				



Treningsøkta 10-12 år

- Oppvarming (motorisk/teknisk - konkurranser)
 - Hoveddel (teknisk, taktisk, 1v1, 2v2, 3v3, spill minimum 30 min)
 - Avslutning (skudd, innlegg, stafetter, fysisk med ball)
-
- Ferdiglagde treningsøker
 - Forslag til øvelser for denne aldersgruppen

[Treningsøkta - NFF](#)



RETNINGSLINJER FOR SPILL PÅ TRENING OG KAMP 10-12 år

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Keeper skal oftest kaste ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Bredde i angrep (Når eget lag har ballen)
- Snu spillet (Når eget lag har ballen)
- Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar)
- Dybde i angrep (Støtte til ballfører)
- La motstanderens keeper sette i gang spillet.
(Trek spillerne litt ned før man presser)
- Ansvar som 1.F (Nærmeste man i press)

ENKLE INSTRUKSJONER SOM KAN BENYTTES

- "Kast ballen til en av backene" og "Sett i gang kort"
- "Tørr å spille bakfra", "Inviter" og "Vil ha ballen i beina"
- "Backer bredt når keeper har ballen", "Rundt på kanten og spill inn foran mål" og "Tørr å drible ytterste mann og så spill ballen"
- "Tørr og spille med hverandre", "Kom i støtte", "Snu spillet"
- TIL MIDTBANESPILLERE: "Se etter løsninger på motsatt side"
- OFFENSIVT: "Vis oss", "Vil ha ballen i beina" og "Vær med framover"
- DEFENSIVT: "Vær med i forsvar", "Kom på rett side før vi starter å presse" og "Nærmeste spiller inn i press".

I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. De enkle retningslinjene over bør benyttes. Spillere bør oppfordres og lære seg å invitere til

spill, ønske å ha ballen og tørre å bruke den. Spillerne i denne aldersgruppen bør få en klar forståelse av prinsippet BEVEGELSE, gjennom å lære seg å jobbe begge veier når de spiller kamp. I tillegg bør de få en forståelse av prinsippet BREDDE I ANGREP, ved å bli oppfordret til å forsøke å starte spillet bakfra hos brede sidebacker, samt bli oppfordret til å brette ut spillet på motstanderens halvdel. Prinsippet DYBDE i angrep introduseres gjennom "Støtte".



RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING

Differensiering er forskjellsbehandling av spillerne i positiv forstand.

I praksis innebærer differensiering å tilpasse aktiviteten med utgangspunkt i enkeltspillernes ferdighetsmessige ståsted.

Hensikten med differensiering er å gi alle spillerne både utfordringer og mestringsopplevelser på fotballtreningene.

Differensiering kan gjennomføres på tre ulike måter:

1. Differensiering gjennom tilpasninger i TRENINGSØKTA
2. Differensiering gjennom TILPASSET KAMPARENA
3. Differensiering gjennom HOSPITERING

For aldersgruppen 10-12 år skal nr 1 benyttes. Nr 2 kan benyttes. Nr 3 Hospitering kan benyttes i denne aldersgruppen.

Eksempler på differensiering i økta

Spill :

Eks: 18 spillere på trening. Del gruppen i 3 (6 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted. Lag 3 lag av 3 i hver gruppe og la disse spille mot hverandre på treningen.

PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.

Pasningstrening

Eks: 18 spillere på trening.
Del gruppen i 3 (6 i hver gruppe)
ut fra spillernes ståsted.

Organiser 2 pasningsøvelser.
En lett og en vanskeligere.

Alle gruppene er en gang innom den vanskelige øvelsen, men gruppen med de beste spillerne er her lengre enn de andre.

Tilpasset kamparena

Meld opp ett lag

Meld på 2 lag i cuper og serie

Ett lag spiller en årsklasse opp -
Ett/to lag spiller i egen årsklasse
De beste spillerne spiller oftest en klasse opp, mens de nest beste oftest spiller i egen årsklasse.

Total spilletid gjennom sesongen skal være tilnærmet lik for alle



Retningslinjer for trenere/ledere

Som trener og leder i barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Lillestrøm. alle som innehar disse rollene i klubben har et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen.

1. Alle spillerne er like mye verdt.
2. Vær positiv og oppmuntre i medgang og motgang.
3. Vis respekt for klubbens retningslinjer
4. Tilrettelegg for et trygt miljø
5. Hils alltid på motstandrens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
6. Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
7. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god.
8. Respekter alltid avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
9. Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
10. Vær et forbilde for barna med tanke på atferd overfor dommeren.



Retningslinjer for spillere

1. Ta godt vare på dine medspillere og inkluderer nye lagkamerater.
2. Unngå stygt spill og filming.
3. Skap trygghet og god lagånd på banen.
4. Å trene og spille kamper med godt humør.
5. Å behandle motstanderne med respekt.
6. Å hjelpe skadet spiller uansett lag.
7. Å takke motstanderen etter kampen.
8. Å ikke kjefte på andre spillere eller dommeren.

Retningslinjer for Foreldre

Som foreldre på Lillestrøm lag har vi et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen og etterfølge **FORELDREVETTREGLENE** fra NFF.