

# SKOLERINGSPLAN

FOR

# SKAUN BALLKLUBB





## Mål for opplæring 6 - 10 år

### I disse aldersgruppene bør følgende vektlegges:

- Lystbetont lek
- Lære å ta i mot instruksjon
- Mye spill med mange ballberøringer
- Enkle øvelser (skudd – pasning)
- Rotasjon på laget - alle står i mål
- La hver enkelt spiller utvikle seg på sitt ferdighetsnivå.

### Enkle regler:

- Hva skjer på frispark, innkast, corner, avspark osv.

**Denne aldersgruppen spenner over 5 år, så det bør være litt progresjon i innlæringsmomentene. I tillegg til de første pkt. skal trenere etter hvert (9 -10 åringer)fokusere på flg. momenter:**

### Begynne med grunnleggende teknisk trening:

- Føre ball - treffe med ball
- Mye pasningsøvelser
- Viktigheten av samspill
- Føring av ball med vendinger
- Demping og kontroll på ballen
- Headeteknikk
- Avslutningstrening

### Spille sammen med:

- Aktiviteter der 2, 3 eller 4 samspiller med pasninger - mottak – kontroll - skudd

### Spille mot:

- Spilleaktiviteter på små områder og med få spillere, men med mange avslutninger

Lengde på treningen: 60 – 90 min. Vurderes og tilpasses gruppen.

Organisering av treningen: oppvarming ca.10 min, øvelser ca 15 – 20min, spillaktivitet minimum 30 min og ca 5 min til info, rydding osv

### Treninger/Kamper/Turneringer:

- Denne aldersgruppen bør ha 1 trening pr. uke + kamp pr. uke i kampsesongen.
- Være med på 1 – 2 cuper (Skaun cup er obligatorisk)
- 2 mnd treningsfri i vintersesongen
- For klassene 6-9 år er det pause i fotballeseongen fra 1.11 til uka etter påske

**TA VARE PÅ ALLE OG HA DET GØY PÅ FOTBALLBANEN**

## Mål for opplæring 11-12 år

### **Prioriteringer:**

- Fortsatt terping på samme opplæringsmål som for 6-10 åringene.
- Drive systematisk teknisk trening.
- Enkle taktiske valg.
- Fotballforståelse

### **Hva skal læres:**

#### **Teknikk**

- Føring
- Vending
- Dribling
- Pasninger – innside/ utside/ strak vrist/ korte/ lange
- Heading
- Mottak /ballkontroll
- Skudd-/ avslutningsteknikk/ treffpunkt på ball
- Finter
- Gjerne bruk av ”hjemmelekse”
- Spillere oppfordres/ motiveres til å drive teknikktraining selv.

#### **Enkle taktiske valg for ballfører**

- Pasningsalternativer
- Bruk av støtte
- Enkle pasninger som er lett å ta imot

#### **Enkle taktiske valg for mottaker**

- Ut av pasningsskyggen
- Invitere til pasning
- Bevegelse / løpe i ledig rom
- Sikring/ støtte for ballfører

#### **Enkle taktiske valg for laget**

- Viktigheten av samspill
- Press og sikring
- Viktigheten av å drive teknisk trening for å få til et godt samspill
- Lære å spille seg ut fra eget mål og holde ballen i laget

#### **Holdninger**

- Viser til sportslige retningslinjer for SBK

Lengde på treningen: 60 – 90 min. Vurderes og tilpasses gruppen.

Organisering av treningen: oppvarming – øvelser – spill – uttøying/sosialt/info

#### **Treninger/Kamper/Turneringer**

- Aldersgruppen bør ha 1 - 2 treninger + 1 kamp pr. uke i kampses. Oppstart først på januar.
- Være med på 2 – 3 cuper (Skaun cup er obligatorisk)

**TA VARE PÅ ALLE OG HA DET GØY PÅ FOTBALLBANEN**

## Mål for opplæring 13 - 14 år

### **Prioriteringer:**

- Videreutvikle tekniske læremomenter
- Videreutvikle / innføre nye taktiske læremomenter
- Kvalitet i treningen
- Kondisjonstrening med ball, styrketrening og hurtighetstrening kan drives, men ikke prioriteres.
- Innføring i regelverket.
- Fotballforståelse

### **Hva skal læres:**

#### **Teknikk**

- Videreutvikling av samme læremomenter som for 11 – 12 år, men mer terping og det skal stilles større krav til presisjon og tempo i treningsarbeidet. Spillere oppfordres/ motiveres til å drive teknikktraining selv. Gjerne bruk av "hjemmelekse"

#### **Taktikk**

- Organisering av laget
- Innføring i angrepsoppbygging
- Innføring i forsvarsarbeid
- Bevegelser i forskjellige situasjoner (ved innlegg / frispark/ corner)
- Opplæring og bevisst bruk av veggspill, overlapping
- Hvordan spille oss ut fra egen keeper?
- Ansvar som ballfører
- Ansvar for å gi ballfører støtte
- Ansvar for å avslutte angrep
- Ansvar for å skape rom for andre
- Ansvar for å spille medspillere gode
- Ansvar for å komme på forsvarsiden
- Ansvar for press, sikring og markering
- Ansvar for å vinne ballen tilbake

#### **Holdninger**

- Viser til sportslige retningslinjer for SBK

Lengde på treningen: 90 min.

Organisering av treningen: oppvarming – øvelser – spill – uttøying/sosialt/info

#### **Treninger/Kamper/Turneringer**

Aldersgruppen bør trene 2-3 ganger + kamp pr. uke i kampsesongen og 2 - 4 cuper pr. år.

Oppstart først på januar.

Det skal drives spillerutvikling med mulighet for hospitering i egen klubb

Spillerutvikling i sone/ krets starter når spilleren er 13 år

**TA VARE PÅ ALLE OG HA DET GØY PÅ FOTBALLBANEN**

## Mål for opplæring 15 - 16 år

### Prioriteringer:

- Videreutvikle tekniske læremomenter og stille større krav til ferdighetene
- Videreutvikle / innføre nye taktiske læremomenter og stille større krav til taktiske valg
- Kvalitet i treningen
- Kondisjonstrening med ball, styrketrening og hurtighetstrening.
- Utvikle fotballforståelsen

### Hva skal læres:

#### Teknikk

- Jobbe og terpe på alle de tekniske momenter spillerne allerede har lært
- Fokus på "timing" på pasning og bevegelse
- Jobbe med teknisk trening under press
- Utvikle evnen til å løfte blikket og "tenke likt" for å få samspillet til å fungere godt

#### Taktikk

- Fortsette med alt som står under aldersgruppen 13 – 14 år
- Fortsette å utvikle fotballforståelsen – både med teori og i form av øvelser
- Utvikle og ha fokus på prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd og bevegelse
- Spillemonster – hvordan spiller vi når vi har ballen og når motstander har ballen
- 1., 2., 3. – forsvarerjobben
- Fokus på å jobbe sammen med en offensiv tankegang

#### Holdninger

- Viser til sportslige retningslinjer for SBK

Lengde på treningen: 90 min.

Organisering av treningen: oppvarming – øvelser – spill – uttøying/sosialt/info

#### Treninger/Kamper/Turneringer

Aldersgruppen bør trene 2-3 ganger + kamp pr. uke og inntil 2 - 4 cuper pr. år.

Oppstart først på januar

Det skal fortsatt være stort fokus på spillerutvikling

**TA VARE PÅ ALLE OG HA DET GØY PÅ FOTBALLBANEN**

# Mål for opplæring av keepere

## Prioriteringer:

- Basisteknikker
- Igangsetting av spillet – rollen som 1. Angriper
- Opptrening av smidighet, dristighet og spenst
- Kommunikasjon med / dirigering av eget forsvar
- Fotballforståelse

## Hva skal læres:

### Teknikk

- Grep
- Utgangsstilling
- Fallteknikk
- Feltarbeid
- Fisting / boksing
- Fotarbeid
- Plassering
- Distribusjonsteknikk
- Opphopp/ timing
- Tilbakespill

### Taktikk/ andre momenter

- Igangsetting av spillet – rollen som 1. Angriper
- Kommunikasjon med / dirigering av eget forsvar
- Ta kommando på motstanders dødball (oppstilling av mur, plassering osv)
- Være konsentrert og følge med hva som skjer på banen

Keepere fra 12 – 13 årsalderen bør få tilbud om 1 keepertrening i uka.

