

TRENERHÅNDBOKEN

Sædalen IL ungdomsfotball 13-15 år



Innholdsfortegnelse:

1. Ferdighetsbegrepet, side 2
2. Konkurranseselementet i ungdomsfotballen, side 3-4
3. Utviklingstrekk 13-15 år, side 5-7
4. Organisering og pedagogikk, Side 8-9
5. Fire prinsipper for en kjempetrening, side 10
6. Øvelsen er verdens beste trener, side 11-12
7. Metodikk, side 13-14
8. Differensiering og spillerutvikling, side 15-17

Ferdighetsbegrepet

«Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger som skaper eller utnytter spillsituasjoner til fordel for eget lag»



Ferdighetsbegrepet tar utgangspunkt i fotballkampen

Vi bruker derfor fotballkampen, delt inn i spillfaser, som utgangspunkt når vi planlegger og gjennomfører trening

Vi lar spillerne øve i kaos eller mot en eller flere motspillere for å ivareta spillets kompleksitet i alle øvelser

Konkurranseselementet i ungdomsfotballen

Ungdomsfotball betyr seriespill med divisjonsinndeling og opprykk eller nedrykk + cuper med sluttspill og vinn eller forsvinn



Hvordan vektlegge utvikling i konkurranse uten å vektlegge resultat?

1. Fotballspilletts dynamikk **score og hindre mål** er en ufravikelig forutsetning for ferdighetsutvikling

Eks. 1:

Hvis Ola gjør alt han kan for å vinne ballen fra Per, og Per gjør alt han kan for å holde på ballen eller passere Ola, og Ola og Per er jevnbyrdige, får begge et best mulig læringsutbytte.

Eks. 2:

Hvis vi angriper mot et lag som ikke er interessert i å hindre mål, eller forsvarer oss mot et lag som ikke er interessert i å score mål, mister vi muligheten til å øve.

2. **Spillestilen vår** med tilhørende spillprinsipper må og skal være funksjonell og konkurransedyktig i angrep og forsvar for at spillerne våre skal lære å score og hindre mål

3. **Vi spiller alltid for å vinne. På vår måte.**

Eks. 1:

Vinner vi uten å forberede, evaluere og regulere prestasjonen vår med en spillestil og spillprinsipper, har kamp og spillsekvensen på trening begrenset verdi som referanse og læringsarena (*preferansestyrt konkurranse*)

Eks. 2:

Opplever vi stigende mestring og ser igjen gradvis mer av det vi øver på, uavhengig av resultater, er kamp og spillsekvensen på trening verdifull som referanse og læringsarena (*referansestyrt konkurranse +++*)

4. **Referansestyrt konkurranse som virkemiddel for læring**

Eks. 1:

Oppmuntre til og stimuler konkurranse på trening for å måle mestring. Forutsetter god metodikk (se side 14-15)

Eks. 2:

Konkurranse fremtvinger prestasjon og stimulerer prestasjons- og reguleringsevne i med- og motgang. Prestasjon gir utvikling og utvikling gir forbedret prestasjon.

5. **Overføringsverdi:**

Opplevelsen av innsats som betaler seg i mestring og utvikling, evnen til å lære, håndtere motstand, selvregulering, til å håndtere med- og motgang, alt i samhandling med andre, har stor overføringsverdi til livet ellers. Ta spillerne dine på alvor!

Utviklingstrekk 13-15 år



Ferdighetsmessig forarbeid i barnefotballen

Utøvelse av spillestil og mestring av store endringer i kroppens dimensjoner under puberteten, er prisgitt spillernes individuelle ferdighet. Dvs. grunnleggende teknikker og bevegelser.

Den motoriske gullalderen er 10-12 år. Spillerne har redusert evne til å lære nye teknikker og bevegelser gjennom puberteten.

Pubertet og vekstspurt

Stor endring i kroppens dimensjoner. Rask lengdevekst og muskelvekst. Økt hurtighet og styrke. Hjernen tilpasser seg en ny kropp.

Hos en gruppe 14-åringer kan biologisk alder variere fra 10 til 16 år. Pga. tidvis store ulikheter i biologisk alder, er det utfordrende å optimalisere trening tilpasset hver enkelt spillers utviklingsnivå.

Ettersom et flertall av spillerne er inne i en tilpasningsfase, fokuserer vi på å stabilisere og optimalisere ferdighet fremfor å innføre nye kompliserte bevegelser og/eller teknikker.

Spillestil

Spillerne er derimot mer modne kognitivt med forbedret romorientering og forbedret mottakelighet for innlæring av spillestil

13-15 år = 9er og 11er

Treningsinnhold

Flest mulig involveringer og flest mulig raske bevegelser per spiller i mest mulig kamplike situasjoner

Biologisk alder varierer

- Unngå nye, avanserte bevegelser og teknikker

Innlæring av spillestil

- Grunnleggende prinsipper for samhandling og samspill i angrep og forsvar
- Øvelsene bør representere utsnitt av fotballkampen og simulere bestemte spillfaser

Struktur

- Gjennomfør deløvelser og spillsekvens med struktur der det er mulig
- La spillerne øve i rollene sine

Keeperrollen

La keepere dyrke keeperrollen

Oppmuntre til keeperteknisk trening

Alltid øve touch på ordinær årgangstrening (f.eks. possession)

Fysiologisk

Vekstspurt for flere

- Økt styrke og hurtighet
- Hjernen tilpasser seg nye dimensjoner i kroppen

Prestasjonsfremmende styrke

- Kjernemuskulatur
- Nordic hamstring <https://www.youtube.com/watch?v=QtmJKpVvJLI>
- Nordic quadriceps <https://www.youtube.com/watch?v=TyHIL4DKR5c>
- Copenhagen adductors <https://www.youtube.com/watch?v=L6qfTLKhjnk>

Unngå kompliserte teknikker og bevegelser

Kognitivt

Modning med forbedret relasjonell ferdighet

Forbedret evne til romorientering

Innlæring av spillestil

- Spillfaser
- Spillprinsipper

Spillestil

Øv mest mulig i struktur

La spillerne dyrke en eller to roller

Grunnleggende spillprinsipper

Bruk gjerne følgende prinsipper i alle spilløvelser

- Alltid en medspiller i støtte
- Vinkel til ballfører
- Tidlig gjenvinning etter balltap

Organisering og pedagogikk



Hva er god organisering på fotballtrening?

God organisering er planlegging av treningen, god utnyttelse av tildelt baneplass og tidsmessig, korte overganger mellom øvelser. God organisering er lik flere involveringer og dermed et bedre utbytte av treningen per spiller.

Bruk Spond

Spond gir en god indikasjon på hvem som møter på kveldens trening. Del gjerne inn i grupper og lag til hver øvelse i forkant av treningen, eller lag en grov inndeling, slik at spillerne vies mest mulig tid til øving i treningstiden.

Utstyr

Minimum en ball per spiller, nok kjebler til å kunne sette opp alle øvelsene samtidig, og en vest til hver spiller i to ulike farger. Et par vester i en tredje farge kan være nyttig m. h. t. jokerrolle.

Begynn med rammeverket

Alle treningsøkter skal avsluttes med en spilløvelse, aller helst spill mot mål. Begynn, gjerne før oppmøte eller mens spillerne varmer opp med ball, med å markere kampbane(r) til avsluttende spillsekvens, inkludert mål, og marker deretter diverse øvelser innenfor eller omkring kampbanen(e). Så kan du heller fjerne markører underveis.

Faste rutiner

Faste rutiner og et fast sted på banen for oppmøte og avslutning av treningen sparer tid underveis, og er nyttig for å utnytte tildelt treningstid.

Pedagogikk

Når vi instruerer eller veileder spillere, individuelt eller i plenum, så er det både naturlig og gunstig å behandle alle ulikt. Spillerne besitter ulik vilje og evne til å lære, og ulik toleranse for tydelige tilbakemeldinger. God pedagogikk er å instruere eller veilede, og samtidig motivere, ved å speile den eller de du snakker til i språk/terminologi og tonefall.

- Individuell ros i plenum
- Individuell ris på tomannshånd

Miljø

Et godt miljø hvor spillerne føler trygghet og stabilitet, begynner hos oss trenere. Vær et godt forbilde med positivt engasjement og stabilt humør. Lytt, vis omsorg og forståelse, men vær samtidig tydelig på punktlighet og normer og regler for atferd. Vi møtes på trening for å ha det gøy med fotball, ikke på bekostning av fotball.

Punktlighet

Så lenge vi trenere setter en god og konsekvent standard, kan vi være tydelige på at spillerne er ferdigskiftet og klare til dyst når treningen starter.

Uønsket atferd

Ved uønsket atferd, dvs. en spiller eller flere har utfordringer med å forholde seg til beskjeder, så gi spilleren to muligheter til å skjerpe seg, med gradvis tydeligere tilbakemelding. Etter et tredje tilfelle, kan spilleren tas til side, helst til en prat på tomannshånd med en av trenerne.

Kanskje har det skjedd noe trenerne ikke har oppfattet? Kanskje har spilleren en dårlig dag? Lytt og vis omsorg, men vær samtidig tydelig på at forventningene våre til god folkeskikk gjelder alle.

Hvis den uønskede atferden bunner i «rampestreker», så kan spilleren gis fem minutter på sidelinjen. Det bør være siste utvei; men hensynet til flertallet som er interessert i å trene viktigere enn hensynet til en eller få bråkmakere. Involver gjerne foresatte til en konstruktiv dialog ved behov.

God organisering + god pedagogikk = et godt læringsklima

Fire prinsipper for en kjempetrening



Flest mulig involveringer og flest mulig raske bevegelser per spiller i mest mulig kamplike spillsituasjoner

1. La spillerne øve i kaos eller mot en eller flere motspillere

- Stol på den funksjonelle, erfaringsbaserte læringsprosessen
- Unngå isolerte øvelser som øver teknikk i et vakuum uten romorientering, tidspress, valg og forflytning
- Vi øver for å bli bedre til å spille fotballkamp

2. Øv på fotballkampen

- Ta utgangspunkt i en bestemt spillfase i deløvelser og hoveddel
- Tenk at øvelsene skal representere et utsnitt av kampen og simulere en bestemt eller flere overlappende spillfaser
- Vær bevisst på spillflate (lengde og bredde) og poengsystem (scoring i mål, føring over linje, i småmål)
- Øv i struktur og la spillerne dyrke en eller to roller

3. Angrep og gjenvinning

- Vi trener alltid gjenvinning samtidig som vi øver angrepsspill
- Når vi trener på angrepsspill, individuelt eller med og mot flere spillere, gir vi alltid forsvarsspiller(ne) scoringsmulighet

4. Trener er ballsentral istedenfor corner og innkast (*henting og venting*)

- Bruk ballsentral til deløvelse og hoveddel minimum 75% av tiden
- Varier gjerne mellom høy og lav igangsetting (kast, oppspill o.l.)

Øvelsen er verdens beste trener



Erfaringsbasert læring = læring gjennom å gjøre kontra å «stå og høre»

Stol på den erfaringsbaserte læringsprosessen og la først og fremst spillflate, med- og motspill samt poengsystem lære spillerne hvordan å håndtere ulike spillfaser.

Vær ballsentral med stort engasjement og fremtving høyt tempo og tidlige bevegelser med umiddelbar igangsetting. Gi løpende tilbakemeldinger og fremhev innsats, gode valg og flotte prestasjoner.

Husk at gode valg er gode valg uansett, og at helhjertet innsats er en kjempeprestasjon uavhengig om teknikken eller fysikken strekker til hver gang.

Instruksjon og veiledning = fra introduksjon til innsikt

I ungdomsfotballen er det naturlig og nødvendig å bruke mer tid på instruksjon ettersom spillerne er langt mer mottakelig for eksplisitt innlæring av spillestil.

Begynn gjerne deløvelse og/eller spillsekvensen med et øvingsbilde og tilhørende prinsipper som gir spillerne en referanse for repetisjon og veiledning underveis. Stopp gjerne spillet av og til for å belyse relevante situasjoner, men minimer gjentatte stopp med instruksjon hvor spillerne er inaktive kognitivt og fysisk.

Instruksjon

Introdusere og repetere

Hva og hvordan = laginndeling, formasjon og poengsystem

Veiledning

Skape refleksjon og innsikt

Hvorfor = Valg med og uten ball. Hva lønner seg i denne situasjon? Hva vil du skal skje? Hvorfor?

Læringsprosessen:

- 1) *Instruksjon* – introdusere «hva» og «hvordan» f.eks. gjennom øvingsbilde
- 2) *Veiledning* – belyse spillsituasjoner og stille spørsmål for å skape refleksjon og komme frem til «hvorfor»
- 3) *Repetisjon* – påminnelse «hva» og «hvordan» og repetere «hvorfor»
- 4) *Progresjon* – ettersom behovet for instruksjon minsker, øk gjerne vanskelighetsgraden

Metodikk



Den aller største forskjellen mellom barne- og ungdomsfotball når det gjelder metodikk, er spørsmålet «Hva ønsker vi å trene på?»

I barnefotballen har trenerne en øvelsesbank å forholde seg til. Selv om den er periodisert i henhold til spillfaser med direktiver for spillflate og poengsystem, og øvelsene i hver øktplan simulerer en bestemt spillfase, kan trenerne gjennomføre kjempetreninger uten å stille seg spørsmålet ovenfor.

I ungdomsfotballen derimot, hvor det er naturlig og nødvendig å øve oftere i struktur, utvikle rollekompetanse og lære inn spillprinsipper, er øvelsen et resultat av svaret på spørsmålet.

F. eks:

Spørsmål: Hva ønsker vi å trene på?

Svar: Vi ønsker å trene på frispilling, og bli tryggere med ball på egen banehalvdel. Vi ønsker å kunne spille oss fremover i banen med kontroll og langs bakken.

Hvordan blir øvelsen?

Struktur

Aller først; hvilke roller har jeg tilgjengelig på trening i dag? Jeg har en backrekke, to dype midtbanespillere og en mellomromspiller. Og keeper.

1-4-2-1 formasjon på ballførende lag.

Motspillet? Jeg har en spiss, to kantspillere, to dype midtbanespillere til og enda en mellomromspiller.

2-3-1 på motspillet.

Spillflate

Spillflaten bør simulere egen banehalvdel. Kvadratisk, hvis vi trekker inn bredden noe for å utfordre spillerne på tid og rom.

Poengsystem

Formålet med frispilling er å spille fri medspiller bak motstanders fremste, eller to fremste, pressledd. Medspiller skal være rettvendt med rom foran seg. Da er det naturlig at vi scorer ved å føre over linje.

Scoring for ballførende lag er altså kontrollert føring over midtlinjen. Motspillet scorer i mål bak ballførende lags keeper.

Øvelsen

Spill 1-4-2-1 mot 2-3-1 på egen banehalvdel, 50m bredde x 50m lengde. Ballførende lag scorer ved å føre kontrollert over midtlinjen, mens motspillet scorer i mål.

Igangsetting fra keeper når ballen går ut av spill.

Faste prinsipper:

Alltid en medspiller i støtte

Vinkel til ballfører

Tidlig gjenvinning etter balltap

Ekstra, viktige prinsipper:

Førsteberøring

Bevisstgjør spillerne på å få mest mulig ut av førsteberøringen. Spesielt hvis det er mulig å passere ledd eller skape overtall med et tidlig og direkte medtak.

Spille på riktig fot

Pasning på fot nærmest motstanders mål betyr «ta med deg ballen fremover».

Pasning på fot lengst unna motstanders mål betyr «du får press; spill støtte».

Aldri vende opp feilvendt

Vi vender aldri opp feilvendt så lenge vi ikke får beskjed om at det er trygt å gjøre det. Skap vinkel til ballfører, forsøk å være spillbar sidestilt eller rettvendt, men spill tidlig i støtte når du mottar ball feilvendt.

Differensiering



Mestring

En typisk årgang i en breddeklubb har et stort sprik i treningsiver, ferdighet og fysiske forutsetninger/biologisk alder. Noen få drømmer om å spille for Brann eller Barcelona og på landslaget, mens andre er kjempefornøyd med å trene en gang hver fjortende dag. Som breddeklubb er vårt mandat å ha et tilfredsstillende tilbud til alle sammen. Og i både mestrings- og spillerutviklingsperspektiv, er differensiering et avgjørende trenergrep.

Differensiering handler om at vi legger til rette for at flest mulig opplever en gunstig miks av mestring og utfordring i trening og kamp. Mestring forutsetter at hver enkelt spiller kan håndtere nivået på motstanden de møter, og dermed får anledning til å øve.

Eks.:

Hvis Pål som oftest rekker å løfte blikket, ta imot og kontrollere ballen, og sentre videre til Per før motspiller Ola setter inn takling, så vil både Pål og Per få ønsket utbytte av treningen eller kampen.

Ola på sin side, må også lykkes ofte nok med sine involveringer slik at han får et godt utbytte.

Utfordring

Eks.:

Hvis Pål derimot får så god tid med ballen, og har god nok kontroll til at han kan passere Ola ni av ti ganger, og Per klarer det samme hver gang han har ballen, så har Pål og Per behov for større utfordringer slik at treningen ikke blir kjedelig.

Ola har likeså behov for en motstander som tillater han å lykkes ofte nok med sine involveringer både som ballfører og førsteforsvarer.

Differensiering vs. seleksjon og topping

Differensiering forutsetter at trenerne som har ansvar for gruppe- og laginndeling fra uke til uke, ser hele spillergruppa og fortløpende gir spillemessig belønning i trening og kamp til alle som til enhver tid har behov for mer eller mindre utfordrende motstand.

Seleksjon

Seleksjon er en fast gruppeinndeling på trening som ikke tar hensyn til utvikling eller stagnasjon i spillergruppen. Differensiering forutsetter at trenerne ser hele spillergruppen, og hele tiden er oppmerksomme på hver enkelt spillers behov for større grad av mestring eller utfordring. Se alle og legg best mulig til rette for hver enkelt til enhver tid med en dynamisk gruppeinndeling. Juster også gjerne underveis i treningen.

Topping

Topping er vedvarende inndeling i kamp som vektlegger resultat og ferdighet her og nå, uavhengig av spillernes treningsoppmøte, innsats, konsentrasjon eller vilje og evne til å lære. Topping i ungdoms fotballen skal ikke forekomme i ordinært seriespill eller dersom årgangen stiller flere, udifferensierte lag på cup.

Unntak kan være dersom et differensiert serielag spiller seriefinale, spiller om kretsmesterskap eller stiller med et differensiert lag på cup i A-sluttspill eller en cup med elitepreg. Topping i slike unntakstilfeller skal kommuniseres til og avklares med spillere og deres foresatte i forkant, slik at alle er innforstått med betingelsene.

Konkurranseselementet gir læring

Kampen som læringsarena er uansett avhengig av det iboende konkurranseselementet i å score og hindre mål. Vi spiller alltid for å vinne, men på vår måte.

Verdibasert differensiering

Treningsoppmøte + Innsats + Konsentrasjon + Vilje og evne til å lære

En spiller som trener mye fra uke til uke, viser flott innsats gjennom å løpe mye og kjempe hardt kombinert med plikttoppfyllende atferd, og i tillegg er konsentrert og lærevillig på trening, har de aller beste forutsetninger for utvikling og mestring på et gradvis høyere nivå.

Selv om han eller hun ikke nødvendigvis er blant de beste akkurat nå, så er det kjempeviktig at denne type spillere får nødvendig ros, oppmerksomhet og spillemessig belønning (ekstra treningstilbud, et høyere kamprnivå, hospitering til gunstig nivå) som stimulerer den indre drivkraften deres og inspirerer til fortsatt innsats.

Spillerutvikling

Spillerutvikling er et ord på 16 bokstaver. Vi gir ordet mening kun når vi tenker langsiktig og funderer ordet i bærekraftige verdier:

Mye trening = treningsoppmøte

Riktig trening = flest mulig involveringer og flest mulig raske bevegelser i mest mulig kamplike spillsituasjoner

God trening = innsats, konsentrasjon og vilje og evne til å lære

Husk at spillerutvikling kan praktiseres uavhengig av spillerens nivå. Praktiser dynamisk gruppe- og laginndeling og legg vekt på mer enn kun mestringsdyktighet. Variabler som biologisk alder, treningsiver og læringsevne spiller også inn i takten på en spillers utvikling.