



"På lag med bygdi"



Skuleringsplan Lærdal IL Fotball

- aldersbestemte lag



Innleiing

Det er naturleg å dele denne planen i to deler; ein del for barnefotballen, aldersgruppa 6-12 år, og ein del for ungdomsfotballen, aldersgruppa 12/13-19 år. Ungdomsfotballen i Lærdal IL Fotball vert gjerne rekna til 16 år ut frå tilhøve som vidareutdanning osv.

Som nemnt i sportsplanen vår byggjer me verdigrunnlaget vårt på NFF sine verdiar; glede, meistring og trivsel. Me skal vere inkluderande og ta vare på kvarandre, og setje fokus på «fair play». Sentrale omgrep for kvar einskild spelar uansett alder må vere

ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

I barnefotballen kan t.d. desse haldningane vere gode;

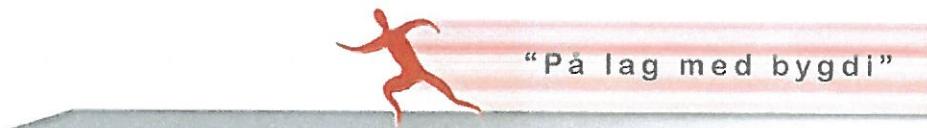
- «fair play»
- vere positiv/grei/kamerat i alle samanhengar
- respekt
- samarbeidsvilje
- godta at andre gjere feil (ikkje kjeftbruk)

I ungdomsfotballen må me stille strengare krav;

- «fair play»
- vera ørleg mot seg sjølv
- punktleg og førebudd til kamp og trening
- respekt
- vera kritisk-gjerne usamrd, men sakleg
- planleggje/strukturere dagen sin
- **ta skulen på alvor**

I tillegg ynskjer me at spelarane i begge grupper viser haldningar overfor Lærdal IL Fotball som klubb;

- klubbkjensle, ver stolt av klubben din



- sei ja når du vert spurt om ei teneste
- ikkje forlang
- tenk at det er mange som arbeider for at du skal ha det gøy med fotball

Haldningane til ein spelar i Lærdal IL Fotball er heilt avgjerande for

- kor god han sjølv kan verte
- kor godt miljøet på laget hans kan verte
- kor gode lagkameratane og laget kan verte

Gjennom skuleringsplanen vert det vist til kva ein spelar i Lærdal IL Fotball skal lære frå han/ho er 6 år til han/ho er 16 år. Når det gjeld konkrete øvingar som kan brukast vert dette formidla i trenar-/lagleiarforum, trenarkurs, i ulike tilgjengelege bøker/DVD-ar eller på www.fotball.no sin øvingsbank.

Trenarane/lagleiarane vert oppfordra til å ta dei kursa som til ei kvar tid vert gjennomført gjennom klubben eller i kretsregi.

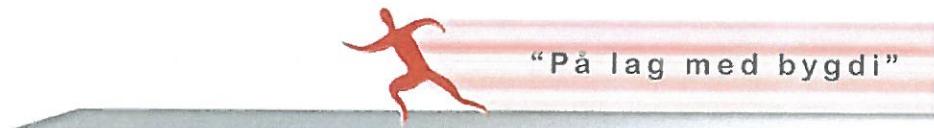
Med denne skuleringsplanen ynskjer me spelarane og trenarane i dei ulike aldersgruppene lukke til med arbeidet!

Hugs; «på lag med bygdi»

Miniputt 6 - 10 år

Innleiing:

- Første kontakt med organisert idrett
- Leiken er viktigast
- Ballen er med heile tida
- 3ar, 4ar eller 5ar fotball



- Ei viss tilnærming til LG/LJ det siste året
Vere med på kretsen sitt organiserte arbeid
- Byrje haldningsskapande arbeid

Karakteristiske trekk:

- Jamn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder mot slutten av perioden
- Liten utvikling av krinslaupsorgana
- Stor aktivitetstrong
- Sjølvsentrerte
- Tek verbal instruks därleg
- Kort konsentrasjonstid
- Ideal/førebilete står sterkt
- Stort ynskje om å vite
- Kjenslevare mot kritikk
- Aggresjon mot kameratar

Haldepunkt for opplæringa:

- Ferdigheter må prioriterast
- Spel på små område
- Korte sekvensar
- Bruk mykje ros og sorg for ein hyggjeleg tone
- Turneringsformer, bytt på laga

Målsetjingar:

- Aktiviteten må stå i fokus
- Haldningsskapande arbeid kan byrje
- Innføring i basisferdigheter isolert og i samspel (små grupper)
 - pasningar
 - driblingar
 - mottak
 - heading
 - føring
 - skot



Alle får prøve keeperrolla utan organisert rettleiing. I eldste miniputt-klassen må me stimulere forståinga for samspel- ikkje berre dribling.

Innføring i enkle spelereglar og «fair play». Kva skjer ved

- innkast
- corner
- utspel
- frispark
- avspark

Treningsmengd:

- 1 eller 2 gonger i veka (medrekna evnt. Kamp)
- Max. 1 time 15 min

Organisering av trening:

- ca. 10 min. Oppvarming, leik
- 15 - 20 min. Ferdighetstrening
- ca. 20 - 25 min. spel/konkurransar
- 5 - 10 min sosialt/info

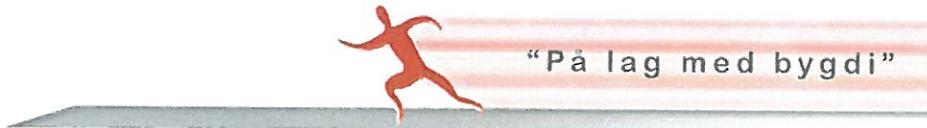
Individuell oppfølgjing:

- Rettleiinga som er gitt i laupet av treningane
- Gje mykje ros!!!

Lillegutt/- jente 11-12 år

Innleiing:

- Tar fotball, aktiviteten vektlagt og ball nyttast i all verksemd
- Vidareutvikle haldningane
- Obligatorisk trening
- Allsidigkeit vert stimulert
- Aukande grad av sjølvkritikk kan utnyttast i læringa



Karakteristiske trekk:

- Jamn og harmonisk vekst
- Lik utvikling hos jenter og gutter
- God utvikling av finmotorikken
- Dei kan trekke logiske slutningar ut frå verbale utsegner
- Kreativiteten vert utvikla
- Opptatt av reglar, rettferd
- Gunstig alder for å påverke haldningar
- Sjølvkritikken aukar

Haldepunkt for opplæringa:

- Ferdigheter må prioriterast
- Utbytte av å terpe på instruksjonsmomenta
- Smålagsspel
- Ikkje styr kreativiteten, spelarane har og idear
- Jobbe med haldningar, treningsreglar, disiplin
samarbeidsvilje og oppmuntring, vanar

Målsetjingar:

Basisferdigheitene;

Keeperrolla:

- Byrja organisert opplæring
- La fleire få prøve seg
- Byrje elementær innføring i basisferdigheiter

Spelarrollene:

- Vidareutvikle basisferdigheitene som pasning, mottak, føring
vending, finter, heading og skot

I tillegg er det erfaringsmessig fleire born/unge som på denne tida har lett
for å lære feil løpeteknikk. I spesielle høve bør trenaren rette på dette.



"På lag med bygdi"

Samspel:

- Pasningar
- 2 vs. 1 situasjonar
- Gjeren seg spelbar, ut av pasningsskyggen
- Smålagsspel med vekt på å kome ut av pasningsskyggen
- Skape sjansar, lage mål

Introdusere speleprinsippa:

- Angrep og forsvar
- Breidde (og press)
- Dybde (press) og bevegelse

Her er me først og fremst opptekne av byrjande opplæring i dei angrepsmessige speleprinsippa. På dette nivået vurderer me dei forsvarsmessige sidene for mindre viktige, men press (på ballførar) og dybde må læraast elementært for ei betre forståing av speleprinsippa.

Lagorganisering:

- Alle bør prøve ulike plassar
- Alle er forsvararar/angriparar
- Halde posisjonane sine
- Starte hos eigen keeper, spele ut frå eige forsvar

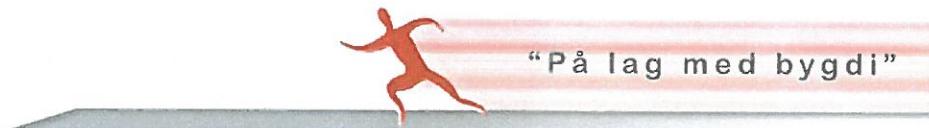
Spelereglar:

- Vidareutvikle forståinga for 7ar fotballen
- Auke forståinga for «fair play»

Treningsmengd:

- To treningar i veka + evnt. kamp
- Max. 90 min. lengde

Om lag same organisering av treninga som for miniputt, men med meir vekt på ferdigheter og styring av spel. Alle har ansvar for utstyret.



Individuell oppfølging:

- positiv feedback
- vere obs på spelarane som har problem i spesielle treningsituasjoner

Smågutt/- jente 13 - 14 år

Innleiing:

- 7ar og 11ar fotball med utvida regelverk
- Bruk av ballen er framleis overordna i all aktivitet
- Allsidigheit er viktig, men mange spelar berre fotball
- Spelarane vert stilt større krav til, såvel fysisk som psykisk

Karakteristiske trekk:

- Store skilnader i fysisk og mental utvikling
- Somme har sterke lengdevekst
- Motorisk god utvikling
- God utvikling av evna til konsentrasjon
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er utvikla
- Ærgjerrige og lærenemme
- Dannar lett haldningar
- Sværet opptekne av rettferd
- Kan vere store variasjonar i prestasjonsevne og humør

Haldepunkt for opplæringa:

- Noko spesiell styrketrening
- Taktiske retningslinjer kan leggjast
- Fridom til sjølvstendige løysingar
- Vektleggje sterkt haldningar til trening og kamp, «fair play»
- Kvalitativt høgre nivå



"På lag med bygdi"

Målsetjingar:

Basisferdighetene;

Keeperrolla:

- Overgang til spesiell keepertrening, men deltek mykje i spelesituasjonar
- Opplærte til eigen oppvarming, utvikle sjølvstende i treninga
- Me ynskjer å få trena heile registeret på basisferdighetene Smidigkeit, grep, grunnstilling, fallteknikk, plassering, feltarbeid, forarbeid, fisting/boksing, opphopp/timing, distribusjonsteknikk
- Om vinteren (fotballpausen) ha minst ei trening pr. veke
- Trene i andre idrettar som har overføringsverdi til keeperrolla
- Bevisstgjering på rolla som keeper i taktiske disposisjonar

Spelarrollene:

Her syner me til momenta som er lista under klassen LG/LJ med

- Pasningar, vidareutvikle ferdighetene i vristspark (ved innlegg spesielt)
- Retningsbestemt mottak
- Bruke heile kroppen i vendingar
- Lære nye fintar
- Heil/halv volley skot

Samspel:

- Utvikling av fotballforståinga bør prioriterast
- Større forståing/auka samspel og samhandling med og utan ball
- Utnytte 2 vs. 1 situasjonar, takle 1 vs. 1 situasjonar
- Sterkare vurdering av eigne handlingsval

Speleprinsippa:

Dei offensive prinsippa står framleis sentralt. Breidde og dybde må prioriterast i læringa. Spesielt viktige ermomenta om veggspel og overlapping. Starte med defensive oppgåver som 1., 2., og 3. forsvarar, også i taktisk samanheng. Fokusere på arbeidet som 1. forsvararar



Lagorganisering:

- La spelarrollene rullere, men meir systematisert
- Spele seg ut av eige forsvar, gjennom midtbana
- Systematisere bruken av veggspel og overlapping
- Presisere bredden i spelet
- Systematisere forvarsarbeidet noko meir

Spelereglar:

- For SG/SJ skal regelverket nyttast fullt ut og må lærast
- Offside vert innført
- «Fair Play»

Treningsmengd:

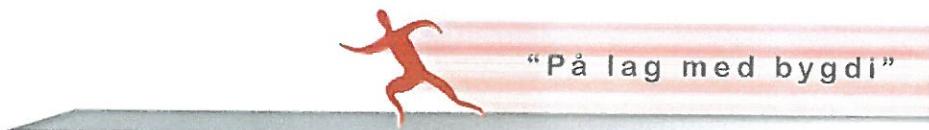
- Tilbod om 3 treningar pr veke + evnt. kamp
- Trening i anna idrett får telje med
- Allsidigkeit stimulerast
- Eigentrening

Organisering:

- Treningstid ca. 90 min
- Ansvarsfordeling for utstyret
- Smålagsspel
- Innlegg/skot/avslutningar
- Uttøyning

Individuell oppfølgjing:

- Meir individuell instruksjon
- Sterkare fokusering på feedback
- Samtale med trenar minst 1 gong i året (personleg utvikling)
- Følgje opp dei beste spelarane
- I utgangspunktet skal ingen SG/SJ spelar flyttast permanent opp i G/J klassen, men i heilt spesielle høve kan ein etter drøftingar mellom trenarane og trenarkoordinator gje dispensasjon frå dette.



Gutar/Jenter 15 - 16 år

Innleiing:

- Dei unge er inne i ei tid der dei kan ha både fysiske og psykiske problem
- Bruken av ball er overordna i aktiviteten, men det kan startast med meir fysisk trening utan ball, rein styrketrening
- Allsidigkeit, men endå fleire spelar berre fotball
- Motivering til val av hovudidrett
- Større krav til spelarane frå trenar/leiar/klubben
- Alle bør få tilbod om dommarkurs

Karakteristiske trekk:

- Ekstrem vekstperiode
- Gutane utviklar større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevna i fin utvikling
- Sterk vekst av krinslaupsorgana
- Varierande atferd
- Kraftig utvikling av kreativiteten
- Sterkt sosialt behov

Haldepunkt for opplæringa:

- Sterk prioritering av ferdighetene
- Utholdenheit spesiellt eller i speleøvingar
- Krav til taktisk tenking i spelesituasjonar
- La kreativiteten blomstre
- Det sterke sosiale behovet bør utnyttast
- Påverke spelarane si eiga haldning og ansvar
- Vektleggje «Fair Play»



Målsetjingar:

Basisferdighetene;

Keeperrolla:

- Følgje og utvikle prinsippa frå SG/SJ nivået med større fokus.
Bruke stemma og dirigere eigne forsvararar i.f.a individuell feedback
- Terpe basisferdighetene

Spelarrollene;

- Jobbe vidare med basisferdighetene som tidlegare
- Nivåheving i kvalitet og tempo
- Ferdighetstrening under press i smålagsspel

Samspel;

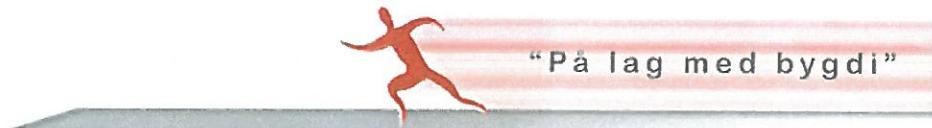
- Vidare utvikling av fotballforståinga
- Større fokus på timing av pasning og bevegelse
- Orienteringssans, evna til å sjå neste trekk og tenkje likt
- Vurdering av handlingsvalet i spelesituasjonar

Speleprinsippa;

- Alle prinsippa bør fokuserast. Større fokus på kor viktig gjennombruddspasningar og avslutningar er
- Skape rom, offensivt arbeid
- Defensiv arbeid vert intensivert
- Nekta rom, større bevisstgjering på 1., 2. og 3. forsvarar
- Prinsippa opphold, dybde, konsentrasjon og balanse vert innført og bevisstgjort i høve til 1., 2. og 3. forsvarar sitt arbeid
- Samhandling i høve til angrep/forsvar

Lagorganisering;

- Klarare rollemønster
- Utvikle evna til å sjå tidlege og gode løysingar
- Keeper som førsteangripar
- Heile laget i angrep/forsvar



- Uvikle overgangsspelet, unngå strekk i laget
- Motivere spelarane til spesialoppgåver i laget
- Utvikle samhandlinga
- Ulike organiseringsmønster bør prøvast

Spelereglar:

- Heile regelverket vert nytta og følgd
- Dommaren vert trekt inn i skuleringa av spelarane si forståing av regelverket

Treningsmengd:

- 3 til 4 treningar pr. veke + evnt. kamp
- Annan trening og eigentrening er ynskjeleg. Systematisk trening
- Individuellt kan spelarar som føler seg slitne ta det roleg i periodar

Organisering:

- Treningstid max. 90 min.
- Framleis ansvar for utstyret
- Smålagsspel med påbyggjing til større grupper og større baner.
- Vektlagt på innlegg/skot/avslutning/lange pasningar
- Innarbeide høg effektivitet og kvalitet på sjølv treninga
- Uttøyning viktig

Individuell oppfølgjing:

- Kontinuerleg individuell feedback. Arbeide fram dei «rette» typane.
- Utviklingsorientert talentutvikling
- Spelarane må også tåle negativ kritikk, men konstruktiv
- Dei «nest beste» må få ei god og stimulerande oppfølgjing

Etter vurdering kan spesielle talent bli flytta opp på junior-/seniornivå i trening og kamp, men desse tilhøva må gjerast stabile. Ein bør her vurdere både dei fysiske og psykiske eigenskapane til spelarane. I desse høva må me stille større krav til spelaren.



Til slutt;

Denne planen er ei vidareføring og oppfølgjing av skuleringsplanen skrive av Wiggo Hustad, vedteken i trenarforum april 2008.

Målet med skuleringsplanen er at me gjennom denne prøver å halde høg kvalitet på spelarutviklinga og dermed kan auke mulighetene for å få fram gode spelarar. Som nemnt både denne planen og i sportsplanen vår er eit viktig mål å alltid arbeide med haldningane til både dei unge og oss sjølve. Dette arbeidet kan aldri kvile.

Sentrale omgrep for alt arbeid i Lærdal IL Fotball er ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Fotballmiljøet i Lærdal skal vere ein arena for desse verdiane og haldningane. Me vil at born og unge i bygdi vår skal ha ein trygg og god oppvekst, og at dette verdigrunnlaget skal vere levande og sentralt i dette arbeidet.

Lukke til med dette arbeidet!

Kjell Inge Sanden, febr. 2012