

01.02.17

SKOLERINGSPLAN

FOR

SKAUN BALLKLUBB



SKOLERINGSPLAN

SKOLERINGSPLAN FOR DE ENKELTE ALDERSTRINN

I skoleringsplanen går vi gjennom hva en SBK spiller skal lære på de forskjellige alderstrinnene fra 6 – 19 år. Dersom dette følges opp, får alle spillere i SBK den samme muligheten til å utvikle seg til å bli en god lagspiller og få gode individuelle ferdigheter. Skoleringsplanen skal leses og sees i sammenheng med Sportslige retningslinjer for SBK.

✓ Barnefotball: 6 - 8 år
 9-10 år
 11-12 år

✓ Ungdomsfotball: 13-14 år
 15-16 år
 17-19 år¹

➤ Keeper

¹ Planen skal i 2017 utvides med opplæringsmål for denne aldersgruppen

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:

- 6-8 år bør ha 1 trening pr. uke + kamp pr. uke i kampsesongen.
- 9-10 år bør ha 1-2 treninger pr. uke + kamp pr. uke i kampsesongen.
- anbefalt 2 mnd treningsfri i vintersesongen, for klassene 6-8 år er det pause i fotballeseongen fra 1. desember til 1. mars

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 – uttøyning/sosialt/info

Treninger/Kamper/Turneringer

- Aldersgruppen bør ha 2 - 3 treninger + 1 kamp pr. uke i kampses.
- Oppstart først på januar.

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 2-4 ganger + kamp pr. uke i kampsesongen

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 samspelet 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 2-4 ganger + kamp pr. Uke.

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 11-årsalderen bør få tilbud om 1 keepertrening i uka utenom kampsesongen

