

**MJØNDALEN IF
FOTBALL**

TRENERGUIDE

14-15 ÅR

ELLVERFOTBALL



***«Det er viktig å ha
sterk fokus
på å utvikle
lagånden i
denne aldersgruppen»***



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Mål for aldersgruppa

- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud. Differensiert kamptilbud fra 13 år.
- Å gjennomføre og videreutvikle en ballbesittende spillestil
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og øvrige ekstratilbud i MIF/NFF Buskerud
- Skape trygghet og fortsatt sosialisering 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 trening blant spillerne ved å gi dem klare utviklingsmål



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Spillerens hverdag

- Spilleren skal møte forberedt og i god tid før trening og kamp
- Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp—gode holdninger
- Spilleren skal få innsikt i hvorfor det må meldes forfall
- Toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr. Det kan utnevnes ordensmenn.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spillerens utvikling skal stå i sentrum i forhold til hospiteringer osv.
- Alle som møter til kamp bør få spilletid (Tenk hvor mange spillere det er fornuftig å ta med på kamp)



***Det er viktig å gå på banen
for å være best mulig selv.
Men det er langt viktigere å
gå på banen for å gjøre
andre bedre.***

TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

”Spill - ikke spark”

Teknisk trening skal fortsatt ha svært høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom i barnefotballen. Den taktiske treningen skal likevel vies en større del av treningen enn i barnefotballen.

Man ønsker å skape en interesse hos spillerne for de taktiske aspektene ved spillet. De relasjonelle offensive ferdighetene skal fortsatt ha første prioritet i treningen. Den strukturelle ferdighetsdimensjonen bringes på banen i tillegg til trening på individuelle-, relasjonelle- og strukturelle defensive ferdigheter.

Spillerne skal utvikle en stor forståelse for balanseprinsippets betydning for både det offensive og defensive spillet.



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Hva skal læres ?

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger – innside, utside, såle
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, oversteg, innside- utside med hink, stopp-kjør
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist høy/lav
- Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
For å skape rom (dybde, bredde)
For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
Motsatte bevegelser
Påfølgende / samtidige bevegelser
- Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd
- på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte?
- Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1 og 2. forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøydeig å gå på banen



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Hvordan skal det læres?

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
 - o Inkludert i spillvarianter som f eks "firkant"
 - o I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
 - o I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- **"Kortbane" maks 5 mot 5 pluss keeper, korte kampintervaller med høy intensitet (Ca 5-6 min.)**
Aktiv coaching på valg og utførelse
- Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Gutt/jente 15-årsklasse: 2 x 40 minutter spilletid.

Spillere må være under 15 år, men ha fylt 11 år, ved årets begynnelse.

Gutt/jente 14-årsklasse: 2 x 35 minutter spilletid.

Spillere må være under 14 år, men ha fylt 10 år, ved årets begynnelse.

Spillerne konfirmerer seg det året de fyller 15 år. De er opptatt med konfirmasjonssamlinger en kveld i uka – på forskjellige ukedager. Vær oppmerksom på dette når aktivitetene planlegges.

Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller for 14 år og 5`er baller for 15 år.
- Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor planen blir punktvis gjennomgått
- Det skal som utgangspunkt meldes på et lag i 1.divisjon. Nivået og motivasjonen på kullet vil avgjøre hvilke divisjon de andre lagene skal meldes på.
- Utkrystalliserer det seg såkalte "fun-lag" er det ikke noe problem at disse skilles ut og er uavhengig av treningsgruppen.
- Se klubbhåndbok for mer informasjon.



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

• RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Sett i gang bakfra
- Vinkle spillet inn sentralt på egen halvdel
- Vinkle spillet ut på motstanderens halvdel
- Snu spillet (når eget lag har ballen)
- Bevegelse, bredde og dybde i angrep
- Possession (Hold ballen i laget, avventende angrep)
- Omstilling til angrep/overganger (når muligheten er der)
- Omstilling til forsvar (kom på rett side og på plass i ledd)
- Soneforsvar (Posisjonering i forhold til medspiller)
- Konsentrere i forsvar (Sideforskyving/ avstander i ledd)
- Dybde (Sikringsforhold i ledd/avstand mellom ledd)
- Ansvar som 1.F (nærmeste mann i tydelig press)
- Gjenvinning høyt (når muligheten er der)

SPILLEPRINSIPPER

I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. Ved overgangen til 11'er fotball bør i tillegg spillerne få en forståelse av de grunnleggende spilleprinsippene: bevegelse i angrep og balanse i forsvar bredde i angrep og konsentrering i forsvar dybde i angrep og dybde i forsvar

Trenere for denne aldersgruppen bør oppfordre spillerne til å tørre å spille ballen mye innad i laget. Det er lov å spille bakover og på tvers for å holde ballen i laget og vente på muligheter til å angripe. Mulighetene til å spille ballen framover skal utnyttes når de oppstår. Gjerne rett etter at ballen er vunnet.

- Spillerne bør lære de grunnleggende prinsippene for soneforsvar.
- Spillerne bør lære forskjell på høyt og lavt press.
- Det er lov å presse høyt for å gjenvinne tidlig hvis muligheten er der (Stå etter med hele laget).

• **JOBBE BEGGE VEIER • TA ANSVAR • TØRR Å SPILLE • TEMPO NÅR MAN ANGRIPER**



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

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

I disse aldersklassene kan alle måtene benyttes.

Spilletid

Alle spillere som tas ut til kamp skal få spilletid i kampen, men ikke nødvendigvis like mye. Men total spilletid gjennom sesongen skal være tilnærmet lik for alle.



HOSPITERING

HVORFOR HOSPITERING?

- Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.
- I praksis betyr det at spilleren får spille med og mot eldre/bedre spillere i trenings- og/eller kampsituasjon. Spilleren vil da normalt oppleve at "alt" foregår i et høyere tempo, og det setter høyere krav til både handlingsvalg og handling - fotballferdigheten.
- Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Altså å hospitere opp en spiller som ikke nødvendigvis er den fremste i sin treningsgruppe, men som har vist en treningsmoral over tid som man ønsker å gi en positiv oppmerksomhet.

HVORDAN KOMMER HOSPITERING I STAND?

- 1) Trener for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp. 2) Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.
- Som en grunnholdning internt er det ønskelig at trenerne er positive til å imøtekomme ønsker om hospitering. Det styrker samarbeidet. Under avtalt hospiteringsperiode er det naturlig at det er tett kontakt mellom trenerne for involverte lags. I siste instans er det naturlig at det er trenerne for den treningsgruppen det hospiteres til som vurderer i hvilken grad hospiteringen har vært vellykket og hvem som eventuelt kan hospitere videre.



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

FOTBALLFAGLIG UTGANGSPUNKT HVA KJENNETEGNER DE BESTE SPILLERNE?

MENTALITET

Stort engasjement
Presterer ofte på beste nivå
Har "vinneskalle"

FYSIOLOGISK RESSURSER

Atlet med fysiologisk spisskompetanse ut fra sine genetiske forutsetninger



STOR HANDLINGSFLEKSIBLITET I SPILLSITUASJONEN

HANDLINGSVALG

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

TEKNISK REPERTOAR

Bredt repertoar
Spisskompetanse ut fra rolle
Høy treffprosent



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

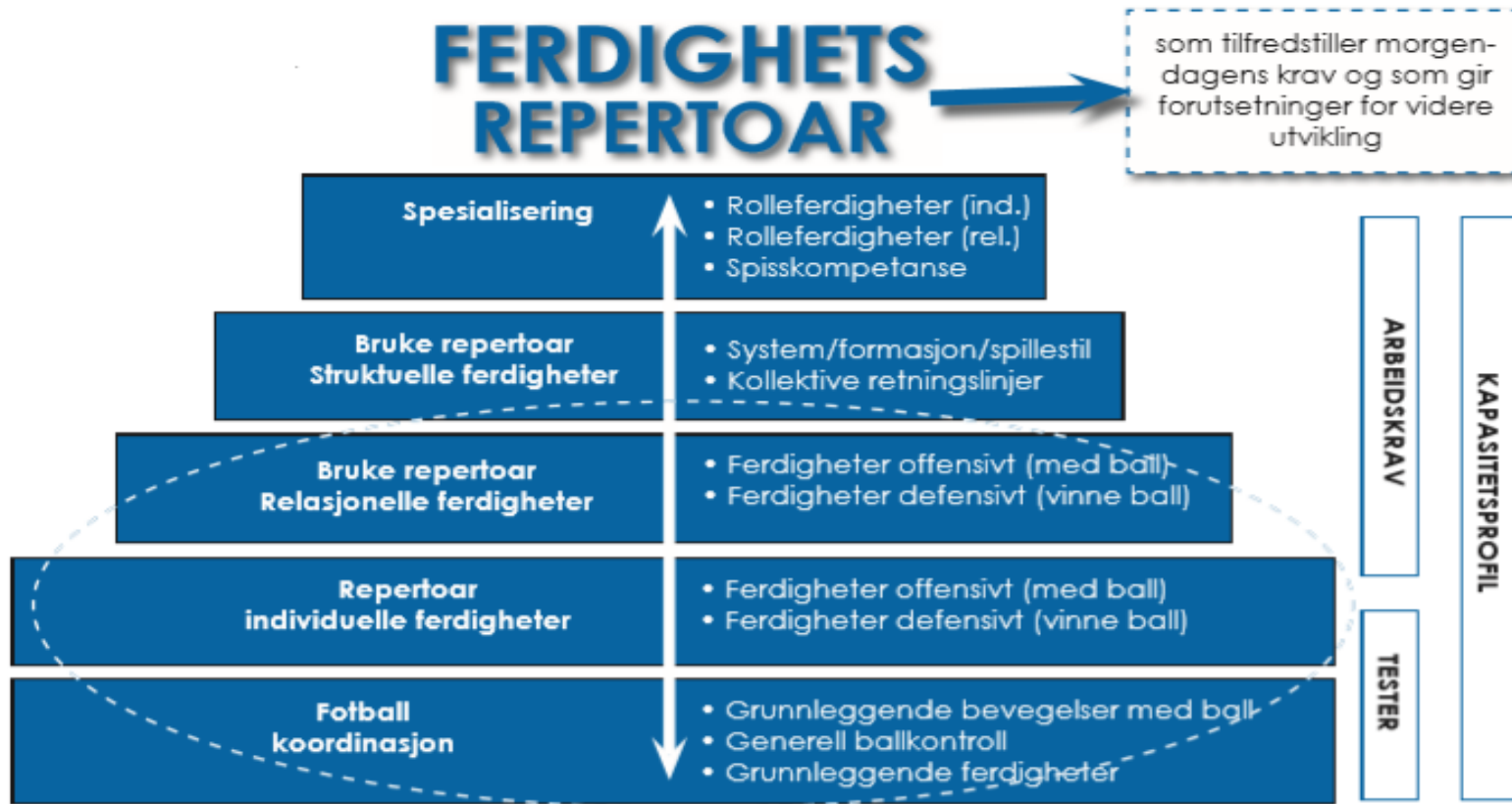
Mjøndalen IF
Fotball
2020



For aldersgruppen 14-15 år kan treneren ta i bruk verktøy som: beskrivelser av arbeidskrav, tester og kapasitetsprofiler i arbeidet med å utvikle en god vinnermentalitet hos spillerne. Det viktigste verktøyet er likevel å ha et bevisst forhold til hvordan man kommuniserer konstruktivt og positivt rundt spillernes egen bevissthet om tanker og adferd som er bestemmende for mentaliteten. 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 og legg vekt på betydningen av kvalitet for å oppnå framgang. Bidra til å gi spillerne positive mestringsopplevelser og samtidig utfordringer gjennom valg av aktivitetsform og øvelser som passer nivået til gruppen. Vær tydelig på krav og gi spillerne positive tilbakemeldinger når disse følges opp. Gi spillerne klare individuelle utviklingsmål og gi konkret feedback på disse.

TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

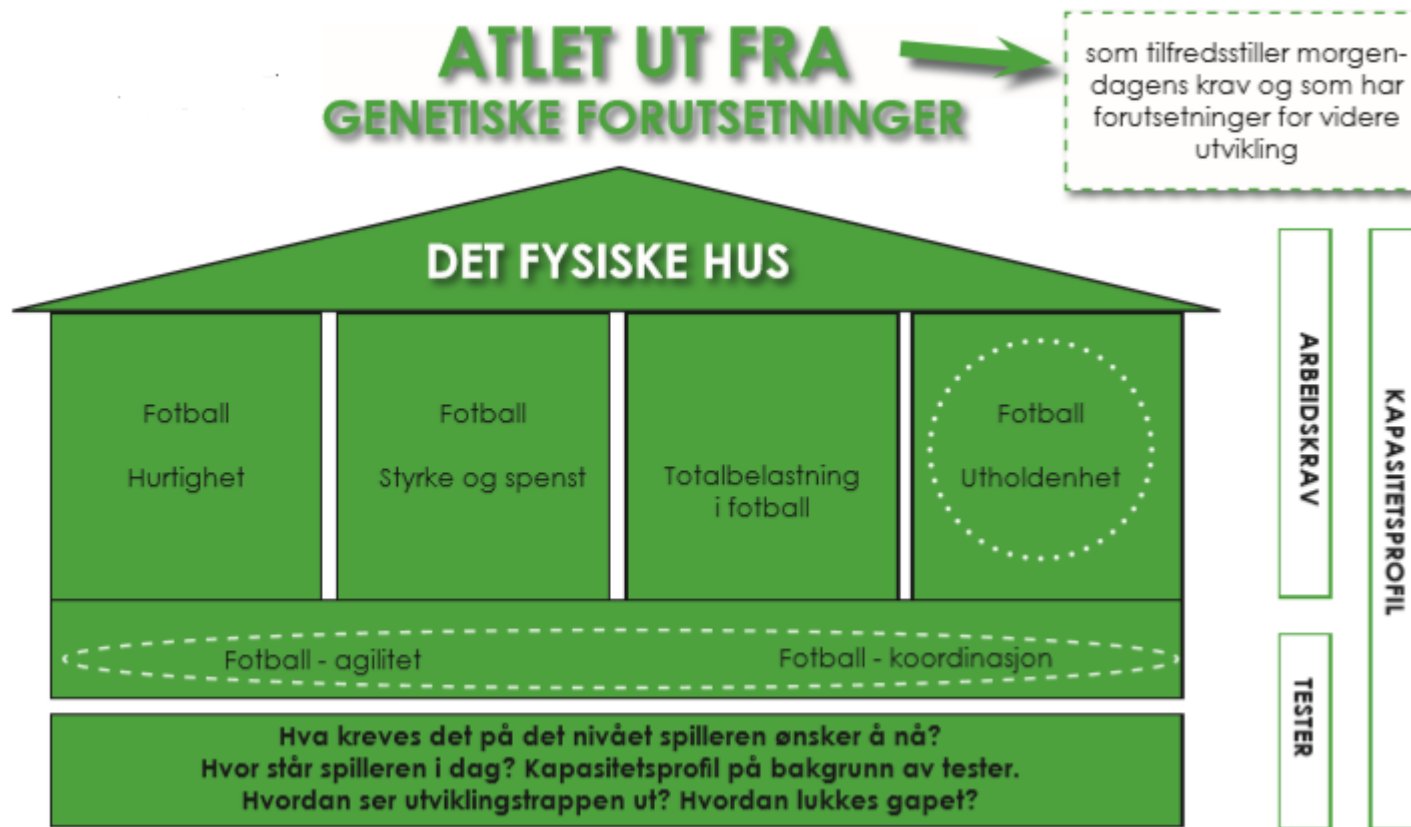
Mjøndalen IF
Fotball
2020



For aldersgruppen 14-15 år kan treneren ta i bruk verktøy som: beskrivelser av arbeidskrav, tester og kapasitetsprofiler i arbeidet med å utvikle spillernes fotballferdigheter. Et grunnleggende 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. Ferdigheter i kategoriene føring av ball, 1.touch/medtak og pasninger er grunnleggende. Øvelser med en eller flere av disse ferdighetene bør alltid være med. Fokuser på betydningen av kvalitet under treningen. Å bruke ferdighetsrepertoaret relasjonelt trenes best i ulike spillvarianter. Spill minimum 40 minutter på de aller fleste treningene og vær bevisst på hvilke momenter og retningslinjer for spillet du ønsker å forsterke gjennom coachingen. Sørg for å trene og gi tilbakemeldinger på ferdighetsmomenter som du ønsker å se igjen i kampene.

TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020



For aldersgruppen 14-15 år kan treneren ta i bruk verktøy som: beskrivelser av arbeidskrav, tester og kapasitetsprofi ler i arbeidet med å utvikle spillernes fotballfysiologi. Spillerne har ulike genetiske forutsetninger med tanke på å utvikle de fysiologiske ressursene sine. Bruk oppvarmingsdelen og avslutningsdelen av noen treningsøkter i uka til dette. Velg øvelser som stiller krav til raske retningsforandringer, små korte spurter i tillegg til balløvelser som stimulerer balanse, rytme og koordinasjon for å trene fotballagilitet og fotballkoordinasjon. Gi spillerne treningsprogram for spenst/styrke, hurtighet og/eller utholdenhet avhengig av fysiologisk utvikling og behov. Bruk øvelser fra øvelsesbanken og sett disse inn i en fornuftig sammenheng med resten av treningsplanen. Utvikling av fysiologiske ressurser krever kontinuerlig arbeid og tålmodighet over tid. Bruk tester for å illustrere framgang på fysiologiske parametere

TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

TRENERTEAMETS UTFORDRING OG ANSVAR

VINNERMENTALITET

- Tydeliggjøre krav og krav til kvalitet
- Hjelp spillerne til å forstå eget ståsted
- Utarbeide individuelle utviklingsmål
- Utfordre på egen- evaluering
- Gi positive tilbakemeldinger
- Jobbe med verdier og gruppedynamikk
- Skape positive mestrings- opplevelser

FOTBALLFERDIGHET

- Tilrettelegge for treninger med mye ballkontakt
- Organisere treninger hvor spillerne øver ferdighetene under kompliserte betingelser
- Stille krav til kvalitet på ferdighetsøvelser
- Tilrettelegge for spillaktivitet med fokus på spillprinsipper og relasjoner
- Utvikle laget først og fremst gjennom utvikling av ferdigheter og relasjoner

FOTBALLFYSIOLOGI

Fotball - Koordinasjon
Fotball - Agilitet
Fotball - Hurtighet

Program på fellesøker

Fotball - Utholdenhet
Fotball - styrke og spenst

Delvis program på fellesøker

Betydelig individuell tilpasning / egne øker



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

FAKTA		KONSEKVENNS FOR TRENER
• Holdninger skapes ENKELT ved god påvirkning	→	• Lag felles retningslinjer, still krav og følg opp
• Store ulikheter i mental/fysiologisk modenhet • Ekstrem vekstperiode for mange spillere	→	• Ta hensyn ved sammensetting av grupper/lag
• Motorikken er fortsatt i fin utvikling		• Tren mye med ball
• Konsentrasjonsevnen øker hos spillerne • Lærevilligheten er god og ærgjerrigheten høy • Spillerne forstår verbal instruksjon	→	• Forklar HENSIKTEN med treningen
• Spillernes prestasjonsbevissthet utvikles • Noen spillere utvikler selvkritikk	→	• Gi mye KONKRET positiv feedback



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

5 treninger pluss kamp – Fokus på helhet innenfor områdene vinnermentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Trening	Kamp	Trening	Fri	Trening
Fotball og Fysisk program	Fotball og Fysisk program	Fotball		Restitusjon, Fotballferdighet og Fysisk program		Fysisk program og Fotball
Oppvarming Uten ball 10 min Med ball 10 min Pasningsøvelser Øvelser 10-12 min Spill 4vs4 m vegger Styrketrening Styrkesirkel	Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon Spill 7vs7 / 8vs8 Avslutningstrening Nedvarming	Oppvarming Uten ball 10 min Agilitet Med ball 10 min Koordinasjon Pasningsøvelser Øvelser 10-12 min Spill 6vs6 / 7vs7 Avslutningstrening Nedvarming	Oppvarming Kamp Nedvarming	Oppvarming Jogg rolig 20 min Fotballferdighet 30 min Basisøvelser Firkantspill Fotballtennis Touchbox Styrketrening Liten styrkesirkel Forebyggende Nedvarming		Oppvarming Uten ball 10 min Aerob trening Ball løype Spill 6vs6 / 7vs7 / 8vs8 Nedvarming
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i spill Aktiv coaching Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Ha klare momenter å fokusere på under spillet Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Ha klare momenter å fokusere på under spillet Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Fokuserer på momenter man har øvd på og snakket om på treningene Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Gir tilbakemelding på gjennomføringen av kampen i forhold til fokus man hadde i forkant av kampen, samt evt også andre tilbakemeldinger. Oppfordrer til å trene egentrening lørdag Avslutter samlet		Treneren Møter forberedt Har fokus på god innsats under den aerobe delen av treningen Coachet på bevegelse uten ball og balltempo i spill Avslutter samlet



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

4 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / pasningsspill samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Trening	Fri	Trening
Fotball og Fysisk program	Fotball og Fysisk program			Restitusjon, Fotballferdighet og Fysisk program		Fotball
Oppvarming Uten ball 10 min Med ball 10 min Pasningsøvelser Øvelser 10-12 min Spill 4vs4 m vegger Styrketrening Styrkesirkel Nedvarming	Oppvarming Uten ball 10 min Pasningsøvelser Øvelser 10-12 min Boksspill i overtall Spill 8vs6 / 7vs5 / 5vs3 Nedvarming		Oppvarming Kamp Nedvarming	Oppvarming Jogg rolig 20 min Fotballferdighet Firkantspill Styrketrening Styrkesirkel Forebyggende Nedvarming		Oppvarming Uten ball 10 min Pasningsøvelser Øvelser 20-25 min Spill 6vs6 / 7vs7
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger i spill Aktiv coaching på pasningsvalg Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger i spill Aktiv coaching på pasningsvalg Avslutter samlet og oppfordrer til å trene egentrening onsdag (pasninger)		Treneren Møter forberedt Fokuserer på bevegelse og nøyaktighet for å skape et godt pasningsspill Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Gir tilbakemelding på gjennomføringen av kampen i forhold til fokus man hadde i forkant av kampen, samt evt også andre tilbakemeldinger. Oppfordrer til å trene egentrening lørdag (Styrke eller trening med ball) Avslutter samlet		Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Coacher på tempo og kvalitet i bevegelser uten ball med tanke på å bli spillbar samt nøyaktighet i pasningsspillet Avslutter samlet



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENINGSUKE

3 treninger pluss kamp – Fokus på fotballferdighet / 1.forsvarer samt ivareta arbeid med vinnermentalitet og fotballfysiologi

M	T	O	T	F	L	S
Trening	Trening	Fri	Kamp	Trening	Fri	Fri
Fotball og Fysisk program	Fotball			Restitusjon, Fotballferdighet og Fysisk program		
Oppvarming Uten ball 10 min Med ball 10 min 1.F øvelse 1vs1 10-12 min Spill 4vs4 / 5vs5 Styrketrening Styrkesirkel Nedvarming	Oppvarming Uten ball 10 min 1.F øvelse 1vs1 10-12 min 2vs2 i 10-12 min Spill 4vs4 / 5vs5 Nedvarming		Oppvarming Kamp Nedvarming	Oppvarming Jogg rolig 20 min Fotballferdighet Firkantspill Styrketrening Styrkesirkel Nedvarming		
Treneren Møter forberedt Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill Aktiv coaching på å komme tidlig i press Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Still krav til kvalitet under øvelser Gi positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill Aktiv coaching på å komme tidlig i press Avslutter samlet og oppfordrer til å trene egentrening onsdag		Treneren Møter forberedt Fokuserer på å komme tidlig i press og aggressivitet som 1. forsvarer. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen Forsterk gode prestasjoner under kampen Avslutter samlet	Treneren Møter forberedt Gir tilbakemelding på gjennomføringen av kampen i forhold til fokus man hadde i forkant av kampen, samt evt også andre tilbakemeldinger. Oppfordrer til å trene egentrening lørdag (Styrke eller trening med ball) Avslutter samlet		



Keepertrening

Som for utespillere, må keepere få trene grunnteknikker helt fra 10 årsalderen. Det forventes at treneren viser interesse for keeperens rolle i laget, og kan instruere i noen grunnteknikker. Klubben engasjerer keeperansvarlig som har som hovedoppgave å koordinere all keeperaktivitet i klubben samt være faglig ressursperson.

- satsteknikker, vertikalt/horisontalt
- fallteknikker - langs bakken, langt til side
- grep - langs bakken, langt til side
- boksing - en/to hender
- fisting
- bevegelse sideveis/bakover
- distribusjon - volley, dødball, tilbakespill

Det er viktig at keeperen er med på spilløker og forbereder sine pasnings/mottakferdigheter, og at den taktiske delen av keeperjobben oppgraderes



TRENERGUIDE 14-15 ÅR 11`ER FOTBALL

Mjøndalen IF
Fotball
2020

Linker til øvelser på nett:

- [Treningsøkta\(NFF\)](#)
- [Skadefri.no](#)

For tilgang til treningsøkta, ta kontakt med sportslig leder

