

Utdrag fra årshjul

Eksempel: U8 (3. trinn)

I U8 fokuseres det spesielt på grunnleggende tekniske ferdigheter, samt noen enkle taktiske ferdigheter som er relevant for 5er-fotball.

Mental	Fysisk	Tekniske		Taktisk	
		Teknikken	Prioritering	Fase	Prioritering
Disiplin	Hurtighet: Akselerasjon og retningsskifte	Mottak/medtak: Kroppstilling	X Ikke	Spille oss fremover i banen: Avstander	X
Respekt	Hurtighet: Maksimal hurtighet	Mottak: Lungs bakken (innside/utside)	X Ikke	Spille oss fremover i banen: Bevegelser	X
Takle medgang og motgang	Agility	Passinger: Innside med beste og svakestefot	X Ikke	Skape sjanser og skåre mål: Utfordre og sette opp overtak	X
Læringsvilighet	Spørst	Passinger: Kort utside beste fot	X Ikke	Skape sjanser og skåre mål: Timing på passning og bevegelser rundt ballfører	X
	Balanse	Avslutninger: Innside med beste og svakestefot	X Ikke	Skape sjanser og skåre mål: Komme til avslutning	X
	Styrke	Avslutninger: Strak vrist med beste fot og svakestefot	X Ikke	Hindre motstander i å komme forbi oss: Avstander	X
		Defensivt: 1F	X Funksjonell	Hindre motstander i å komme forbi oss: Press	X
		Defensivt: 1F - Sjåme ballen	X Funksjonell	Hindre motstander i å komme forbi oss: Markering	X
		1A Ballfører: Føre ballen med begge bein med blikket opp	X Ikke/Passiv	Hindre avslutning: Dekke sentralt og lede utover	X
		1A Ballfører: Vendinger med begge bein	X Ikke/Passiv	Hindre avslutning: Lese og plukke 2. baller	X
		1A Ballfører: Passeringsferdighet	X Funksjonell	Vinne ballen: Bevegelser	X
		1A Ballfører: Beskytte og skjeme ballen	X Passiv/Funksjonell	Vinne ballen: Vålg - Gjennombrudd	X
				Vinne ballen: Korte avstander	X
				Tape ballen: Gjennom	X
				Tape ballen: Hindre/tekte	X
				Tape ballen: Ta ut passingsalternativer	X
				Tape ballen: Retur	X
				Dødball: Innkast	X
				Dødball: Cornere	X
				Dødball: Anspark	X

Utdrag fra «Årshjul U8». Oversikt over de mentale, fysiske, tekniske og taktiske ferdighetene for U8 og prioritering av ferdighetene. ● = mindre | ○ = middels | ● = størst

Eksempel: U12 (7. trinn)

U12 har flere typer tekniske ferdigheter som skal være med i treningene gjennom året. Taktiske ferdigheter har også større prioritet, ettersom 9er-fotball krever mer struktur og samhandling sammenlignet med 5er fotball

Mental	Fysisk	Tekniske		Taktisk	
		Teknikken	Prioritering	Fase	Prioritering
Disiplin	Hurtighet: Akselerasjon og retningsskifte	Mottak/medtak: Kroppstilling	Passiv/Funksjonell	Spille oss fremover i banen: Avstander	X
Respekt	Hurtighet: Maksimal hurtighet	Medtak: Lungs bakken (innside/utside)	X Passiv/Funksjonell	Spille oss fremover i banen: Bevegelser	X
Takle medgang og motgang	Agility	Mottak: I luften (hode/innside/utside/side/bryst)	X Passiv/Funksjonell	Spille oss fremover i banen: Gjennombrudd	X
Læringsvilighet	Spørst	Mottak: Sprøtt i bakken (innside/utside/bryst)	X Passiv/Funksjonell	Skape sjanser og skåre mål: Utfordre og sette opp overtak	X
	Balanse	Medtak: Sprøtt i bakken (innside/utside/bryst)	X Passiv/Funksjonell	Skape sjanser og skåre mål: Timing på passning og bevegelser rundt ballfører	X
	Styrke	Mottak/medtak: Orientering	Passiv	Skape sjanser og skåre mål: Komme til avslutning	X
		Medtak: I luften (hode/innside/utside/side/bryst)	Passiv/Funksjonell	Hindre motstander i å komme forbi oss: Avstander	X
		Passinger: Innside med beste og svakestefot	X Passiv/Funksjonell	Hindre motstander i å komme forbi oss: Press	X
		Passinger: Chippelbte med beste fot	X Passiv/Funksjonell	Hindre motstander i å komme forbi oss: Markering	X
		Passinger: Halvgående vrist (lange bakken) med beste og svakestefot	X Passiv/Funksjonell	Hindre avslutning: Dekke sentralt og lede utover	X
		Passinger: Løngpassning i luften med beste fot	X Passiv/Funksjonell	Hindre avslutning: Tvinge frem avslutning fra distanse	X
		Passinger: Skru ballen med beste fot (innlegg)	X Ikke	Hindre avslutning: Lese og plukke 2. baller	X
		Avslutninger: Innside med beste og svakestefot	X Ikke/Passiv/Funksjonell	Vinne ballen: Bevegelser	X
		Avslutninger: Strak vrist med beste fot og svakestefot	X Ikke/Passiv/Funksjonell	Vinne ballen: Vålg - Gjennombrudd	X
		Avslutninger: Halvvolley med beste/svakestefot	X Ikke/Passiv	Vinne ballen: Vålg - Høle ballen	X
		Avslutninger: Curle med beste fot	X Ikke/Passiv	Vinne ballen: Korte avstander	X
		Avslutninger: Volley med beste og svakestefot	X Ikke/Passiv	Tape ballen: Gjennom	X
		Avslutninger: Chippelbte med beste fot	X Ikke/Passiv/Funksjonell	Tape ballen: Hindre/tekte	X
		Avslutninger: Høst (i luften og stående)	X Ikke/Passiv	Tape ballen: Ta ut passingsalternativer	X
		Avslutninger: Halvgående med beste fot	X Ikke	Tape ballen: Retur	X
		Defensivt: 1F	X Funksjonell	Dødball: Innkast	X
		Defensivt: 1F - Sjåme ballen	X Funksjonell	Dødball: Frispark	X
		Defensivt: Orientering defensivt	Passiv/Funksjonell	Dødball: Cornere	X
		Defensivt: Høst (i luften og stående)	X Ikke/Passiv		
		Defensivt: Klareninger	X Funksjonell		
		1A Ballfører: Passeringsferdighet	X Funksjonell		
		1A Ballfører: Beskytte og skjeme ballen	X Funksjonell		

Utdrag fra «Årshjul U12». Oversikt over de mentale, fysiske, tekniske og taktiske ferdighetene for U12 og prioritering av ferdighetene. ● = mindre | ○ = middels | ● = størstDe mest essensielle ferdighetene vil alltid ha størst prioritet

uansett alder, f.eks:

«Pasninger: innside med beste og svakeste fot» ↪

	U8	U9	U10	U11	U12
Pasninger: Innside med beste og svakeste fot	X Isolert	X Isolert	X Passivt	X Passivt/Funksjonelt	X Passivt/Funksjonelt
Pasninger: Kort utside beste fot	X Isolert/Passiv	X Passivt/Funksjonelt	X Passivt/Funksjonelt	X Passivt/Funksjonelt	
Pasninger: Chipe/lobbe med beste fot		X Isolert	X Isolert	X Isolert/Passivt	X Passivt/Funksjonelt
Pasninger: Halvgiggende vrikt (långs bakken) med beste og svakeste fot			X Isolert	X Isolert/Passivt	X Passivt/Funksjonelt
Pasninger: Langpasning i lufta med beste fot			X Isolert	X Isolert/Passivt	X Passivt/Funksjonelt
Pasninger: Skru ballen med beste fot (innlegg)					X Isolert

Eksempel på pasningsferdigheter og hvordan disse prioriteres i ulike aldersgrupper. Ikke alle ferdighetene introduseres samtidig.

Personlig tilbakemelding

Spillere i 4.klasse (U10) og eldre får tilbakemelding fra trenerne i slutten av hvert påmeldingskvartal. Tilbakemelding omfatter:

- 2 styrker/svakheter offensivt
- 2 styrker/svakheter defensivt
- Holdninger (basert på Snarøya SKs verdier)

Målet er å styrke deres forståelse for eget spill og utvikle eierskap til egen utvikling. Tilbakemelding kan man få siste uken av kvartalet.

📌 NB: Keeperferdigheter vurderes kun hvis spilleren er påmeldt keepertreninger.

1 Eksempel på øktplan

Trener: Grant & Ejdin

Alder: U11 (G2014)

Treningsuke: 1

Antall spillere: 24

Mentalt: disiplin

Fysisk: agilitet

Teknisk: Medtak: Langs bakken / Pasninger: Innside med beste og svakeste fot (2)

Taktisk: Spille oss fremover i banen

Teknisk sirkel med retningsforandring
20 min (14:40-15:00)

Kamp 3 soner
25 min (15:00 – 15:25)

Kamp
30 min (15:30)

Organisering:

- Halvparten på utsiden med ball (gul), halvparten i midten (blå)
- Blå alltid innom midten mellom hver repetisjon

Beskrivelse: (ulike varianter)

- Blå finner en ledig gul:
- Pasning på et touch (både høyre og venstre)
- Pasning etter to touch (samme fot/motsatt fot/innside/utside osv)
- Gul kaster i lufta til blå (få ballen ned så fort som mulig / fot / lår / bryst)

Andre varianter:

- Blå får ball fra gul, tar den med i sirkelen og sentrer til en annen ledig gul.
- Blå har ball i midten, leverer den til gul og bytter plass.

Coaching points:

- Presisjon i touch og pasning
- Løfte blikket, lete etter ledig spiller
- Si navnet på den som skal motta / skal sentre
- Tempo. Løpe mellom, ikke gå

Organisering:

- 6v6, tre ledd i tre soner. 2-3-1.

Beskrivelse:

- Spillerne er i sine respektive ledd (2-3-1). Skal forsøke å få ballen fram til neste sone enten ved pasning eller føring. Går ballen fram til neste ledd, skal en spiller bli med inn i det leddet (fra 2-3-1 -> 1-4-1 -> 1-3-2). Målet er å spille seg til det fremste leddet og avslutte med en scoring på mål.

Coaching points:

- Lete etter alternativer fremover
- Kroppsstilling & touch fremover
- Posisjoner, bredde og dybde
- Valg: utnytt overtall

Organisering:

- To kamper på to baner
- 6v6
- Formasjon K-2-2-1

Beskrivelse:

- Første lag til 3 mål, 10 reps av en styrkeøvelse på tapende lag.

Coaching points:

- Lete etter alternativer fremover
- Kroppsstilling & touch fremover
- Posisjoner, bredde og dybde
- Valg: utnytt overtall

