

## DEL 2

### Sportsleg innhald og fokusområde for ulike aldersgrupper i barne –og ungdomsfotballen

#### 6 – 8 år

Sentralt i denne aldersgruppe er læring gjennom leik. Barna på denne alderen har ein sterk trong til å leike/bevege seg. Konsentrasjon er ein utfordring. Dei tåler mykje øving/repetisjonar når det er morosamt. Å vinne eller tape har ingen stor betydning for spelarane. Å bli kjent med ballen er det viktigaste og dette kan gjerast i mange ulike situasjonar og spelvariantar. Innanfor desse spelvariantane skal det være rom for “sjølvoppdagande” læring. Ikkje alle øvingar treng å være reine fotballøvingar, men skal påverke spelaren sin fotballtekniske utvikling.

Alle spelarar skal bytte på å vere keeper.

#### Tekniske/taktiske eigenskapar:

##### “Eg kan springe sakte og raskt med ballen”

- øving av ballføring i enkle sistenøvelser og balljegerøvelser
- øving av ballføring i 1:1, 2:2, 3:3 og 4:4 (med mål eller mållinje)

##### “Eg kan slå pasning og score mål”

- slå pasning over liten avstand, både alene og i små grupper
- skyte på mål (mål skal ikkje vere for små)

##### “Vi er gode”

I små kamper 3:3 og 4:4 vil vi sjå att momenta over. Positiv coaching gjev best resultat. Ein kan ikkje forvente at barna i denne aldersgruppe spelar bevisst saman for å få betre resultat. Dei er ‘egoistiske’ fordi dei er små barn. ‘Eg og ballen min, ballen min og eg’ er tankegangen i denne alderen. Samspel berre for samspelet sin del gjev liten meinig.

**Merknad:** Ein stor del av dei tekniske ferdigheiter som spelarane skal meistre står skildra ved neste aldersgruppe. At fotball er morosamt er det viktigaste, men i leikprega fotballøvingar blir spelarane kjent med:

- ballføring
- retningsendring
- passering
- pasningar og mottak med innsida av foten
- arbeide på tå
- oversikt
- avslutning med innsida fot, evt vrist

## 8 -10 år

Også i denne aldersgruppa ønskjer barna stor aktivitet. Spelarane blir litt meir opptekne av medspelarar og spelforståing byrjar langsamt å utvikle seg. Evne til å konsentrere seg er fortsatt avgrensa. Dei kan likevel klare å følge instruksjonar i korte periodar.

Barna er nå svært mottakelege for å lære motoriske ferdigheter. Koordinasjonen og ballkjensle aukar. Mykje ballkontakt og repetisjonar er viktig nå når ungane er komne i fyrste delen av den motoriske gullalderen.

Mange av dei tekniske/ taktiske eigenskapane som bli nemnt under, startar i denne aldersgruppa, men held og fram i dei neste.

Alle spelarane skal bytte på å vere keeper.

### Tekniske/taktiske eigenskapar:

#### **“Eg kan føre ballen og veit kva som er viktig for å gjere det effektivt”**

- ballføring i lågt tempo:
  - ballkontakt for kvart steg
  - ikkje for fort
  - ballkontakt med vrist (rett fram)
  - overblikk/oversikt over bane (ca 5m)
  - evt. beskytte ballen for motstandar
- ballføring i høgt tempo:
  - ballkontakt for ca kvart 3.steg
  - ballkontakt med vrist (rett fram)
  - overblikk/oversikt over stor område
  - høgt tempo
  - evt. beskytte ballen for motstandar

#### **“Eg kan spele 1:1 og veit kva eg skal gjere, både som angrep –og forsvarspiller”**

- angrep:
  - rask ballføring mot forsvarspelar
  - retningsendring/finte ca 1,5m før forsvarspelar
  - deretter auke til maks fart (eksplosjon)
- forsvar:
  - raskt opp i angrepspelar, men stoppe i god tid med riktig kroppsholdning og god balanse
  - sjå både på ballen(mest) og motstandar(litt)
  - tving angrepspelar mot utside eller ditt favoritt taklingsbein

**“Eg kan slå pasning/skyte over ulike avstandar og veit kva som er viktig”**

- innside fot:
  - overkroppen litt over ballen
  - armar sørgjer for balansen
  - standbein ca. ein fotlengd frå ballen
  - standbein i spelretning
  - standbein bøygd i hofte, kne og ankel
  - vri pasningsfot utover i hofteladdet
  - pasningsfot sitt kne og ankel er bøygd
  - sving pasningsfot framover frå hofta
  - trekk tærne opp
  - treff midt på ballen
  
- vrist fot:
  - stort siste steg
  - sving pasningsfot bakover
  - spenn overkroppen
  - armar sørgjer for balansen
  - standbein ca. ein fotlengd frå ballen
  - standbein i spelretning
  - standbein med litt bøygd kne
  - sving pasningsfot framover frå hofta
  - ankel er stiv og tær peikar ned
  - pasningsfot går rett fram etter kontakt med ballen

**“Eg kan kontrollere ballen og veit kva som er viktig”**

- beveg mottaksfoten med ballen (dempe fart)
- ver avslappa i kroppen
- medtak med fot lengst unna pasningslegger

**“Når eg og ein eller fleire medspelarar er i større overtalsituasjonar enn 2:1 på banen, greier vi å halde ballen i spel mellom oss ”**

- lengdepasning går før breiddepasning
- opne pasningslinjer
- riktig pasningskraft
- riktige medtak

## “Eg kjenner dei ulike hovudfasane i ein kamp og eg veit kva arbeidsoppgåver desse krev”

- ballbesittelse:
  - formål
    - score mål
    - oppbygging for å skape sjansar
  - korleis lykkast
    - skape stor bane/skape rom
    - tenk først fram, før du tenkjer breidde. Breiddespel er førebuing for lengdespel.
    - greie å halde ballen i laget
    - søkje optimale posisjonar
- ballbesittelse motstandar:
  - formål
    - unngå mål imot
    - vinne ballen attende
    - forstyrre oppbygging av motstandaren sitt spel
  - korleis lykkast
    - skape liten bane/minske rom
    - aggressivt press på motstandar med ball (1F)
    - tett markering av motspelarar i nærleiken av ballen(2F)
    - sonemarkering lenger fra ballen
      - hindre løp i rom
      - dekke rom
      - justere avstand til medspillere
    - prøv å vere nyttig lengst mulig – unngå å bli lurt, takle når du er sikker på å vinne ball
- omstilling frå angrep til forsvar eller omvendt;
  - mål: – så raskt som mogleg skifte frå den eine hovudfasen til den andre
  - korleis lykkast:

### frå angrep til forsvar

- spelar som er nærast ballen set press for å unngå at motstandarlaget får slått ein lengdepassing
- alle spelarar gjer ein innsats for å unngå baklengsmål

### frå forsvar til angrep

- ballfører (1A) prøvar å slå lengdepassing
- spelarar (2A og 3A) framfor ballfører inviterer til lengdepassing
- skape stor bane/skape rom – søke breidde/lengde
- løp ut av siktet/synet frå motstandar
- spelarar som ikkje har ballen må ta initiativ

## 10 - 12 år

Dette er den viktigaste delen av den "motoriske gullalderen". Barna er villige til å lære samansette teknikkar og er i stand til å lære dei perfekt. Spelarane utviklar speleforståing og samhandling.

Samspel bli sett på som gøy. Samtidig med teknisk innlæring, bli det meir fokus på taktisk læring. Spelarane bli kjent med arbeidsoppgåvene til dei ulike posisjonane på banen i større kamper (9:9 og 11:11). Å løyse taktiske utfordringar i mindre grupper får auka fokus. Det er rom for egne løysingar, fordi dette fører til betre spelforståing og kreativitet.

Alle spelarane kan framleis dele på å vere keeper. Det bør leggjast til rette for målvaktstrening på treningane. Litt for alle og meir for dei som er spesielt interesserte i å vere keeper.

- **Tekniske/taktiske eigenskapar:**

Alle tekniske/taktiske eigenskapar som er nemnt på førre aldersgruppe kan vi forbetre. Fram til nå har det stort sett vorte brukt i leiksamheng. Nå må vi terpe teknikk/taktikk for å gjere den meir funksjonell.

### **"Ballføring"**

- ulike retningsendringar
- skot/pasningsfinte
- bak standfot

### **"Spele 1:1 situasjonar"**

- angrep
  - dobbelt oversteg
  - skotfinte + tempoauking
  - Neymar, Zidane, Lallana, Elastico osv.
- forsvar
  - gjere eit utfall mot ballfører
  - takling
  - sklitakling

### **"Pasning/skyting"**

- ulike pasningsvarianter som t.d
  - utside fot
  - lobb
  - chip
  - skrupasning
  - stopp-pasning

### **"Kontrollering"**

- utside fot
- bryst
- hodet
- lår

### **“Heading angrep/forsvar”**

Innlæring bør gjerast med lettare ballar.

- angrep
  - riktig timing
  - god balanse
  - styrer ballen
  
- forsvar
  - riktig timing
  - god balanse
  - styre heading til medspiller for å starte kontring

### **“Kjenne att 2:1 situasjonar og utnytte desse effektivt”**

- angrep
  - som 1:1, men med ekstra pasningsalternativ
  
- forsvar
  - som 1:1, men også opphalde angrepspelarar ved å lede (bevege seg bakover) med retningsendringar (sikk-sakk)

### **“Halde ballen i laget i overtalsspel” (4:2, 3:1, 6:3)**

- angrep
  - lengdepasning går før breiddepasning
  - opne pasningslinjer
  - riktig pasningskraft
  - riktige medtak
  - alltid ha 2 pasningsalternativ
  - velje riktig tidspunkt for lengdepasning

### **“Korleis forsvare seg i undertal” (2:4, 1:3, 3:6)**

- forsvar
  - unngå lengdepasning
  - kjenner att tidspunkt for press på ballen
  - samhandling i gjenvinningssituasjonar

### **“Kjenner arbeidsoppgåver i ulike posisjonar i de endelege spelformene (9:9 og 11:11)**

- angrepspel på kant
- oppbygging ved bruk av målvakt

## 12 – 14 år

### «Det er lov å vere god»

Fotball er moro, men fotball er også konkurranse. 11'er-fotballen og 9'er-fotball tek over. Ei utfordring på dette nivået er å skape eit differensiert tilbod og stimulere til eigentrening. For å gje eit riktig kamp –og treningstilbod til flest mogleg bør spelarane disponerast slik at prinsippet om jambyrdigheit vert ivareteke. Ferdigheitsdifferensiering på trening og i kamp må gjennomførast.

Bevisstgjerjing og fotballforståing står sentralt i denne alderen.

Nå blir det forventa at dei tekniske/taktiske ferdigheitane frå forrige aldersgruppe meistrast rimeleg bra. Utviklinga blir meir og meir retta mot spelaren som ein lagspelar.

Ungdom utviklar betre forståing for kvifor ulike oppgåver må gjerast. Den sosiale utviklinga held fram. Spelarane ser på seg sjølv som ein del av laget og har dermed alle eigenskaper for å ta imot taktisk læring.

Spelarane spelar oftare i bestemte posisjonar i laget. Gjennom spesifikt arbeid med spelaren i den enkelte posisjon(rolletrening), vil han utvikle posisjonsspelet sitt.

Keeperane skal ha spesifikk målvaktstrening.

#### • **Teknisk/taktiske eigenskapar:**

Det bli mindre tid til individuell teknisk trening enn på tidlegare aldersgrupper. Det skal fokuserast mykje på korleis ulike taktiske utfordringar skal løysast. Taktisk trening bør gjerast i små grupper. Dei ulike øvingane må differensierast etter nivå.

#### **“Løysing av fotballutfordringar i stadig meir komplekse situasjonar”**

- korleis springe meg fri
- ballovertak
- mannsmarkering, rommarkering(soner), støttemarkering og pressing
- overlapp på utside
- angrep på vingane
- angrep på midten
- angrep med bruk av spelarar som kjem frå bak

#### **“Kjenner posisjonar og oppgåver i kamp (9:9 og 11:11)”**

- bestemmer tempo i kampen
- overta posisjonar
- coaching av medspelarar