

Sportsplan 13-16 år

2024-2027



Kjenneteikn ved aldersgruppa

Stor ulikskap i fysisk og mental utvikling.

Kraftig vekstperiode.

Motorikk og koordinasjonsevne i fin utvikling.

Konsentrasjonsevna i god utvikling.

Kreativiteten i kraftig utvikling.

Spelarane er ærgjerrige og lærenemme.

Haldningar vert lett skapte.

Spelarane er prestasjonsmedvitne.

stor variasjon i prestasjonsevna til den enkelte

sterkare sosiale behov pubertetsutfordringar



Trenings og kamptilbud

Antal økter 3 - 4 treningar pr.veke.

Kvalitet på trening framfor kvantitet.

Kamptilbud til alle, både 7- ar, 9-ar og 11- ar aktuelt.

Utviklingsgrupper kan opprettast.(BØR)

Hospitering - spelarar med gode føresetnader får tilbod om trenings -og kamptilbud på eit nivå over det alderssteget dei til vanleg spelar på- dette er SU som bestemmer i lag med trenarar og føresette.

Permanent oppflytting kan i einsskilde høve verte aktuelt- SU tek avgjerda i slike saker.

Gi fotballtilbod gjennom heile året.

Legge tilrette og oppmuntre for eigentrening.

Laga må ha kvalifiserte trenarar som gir spelarane utfordringar ut frå eigne ferdigheiter.



Mål for treningane

Alle skal få eit seriøst tilbod om trening og kamp innanfor desse årsklassene må ein gjere spelarane medvitne på kva som er kravd for at ein skal bli god.

Utvikle spelarar som skal verte framtidige A-spelarar (herre og Kvinner) krav til eigentrening for dei som vil verte toppspelarar utvikle kreativiteten, fremje sjølvstendige val utvikle taktisk forståing og teknisk ferdigheit.

Teknisk ferdigheitstrening framleis sentralt; mottak, pasning , skot , heading, vending, takling, finter, 1 mot 1, 2 mot 1.

I tillegg til dei individuelle ferdigheitene må ein tenke meir relasjonar og struktur.

Skape ei trygt miljø jobbe med haldningar til trening og kamp ferdigheitsutvikling individuelt og relasjonelt ha ein klar plan og utviklingsmål som ein jobbar mot gradvis auking i treningsbelastninga, men trene uthald med ball og ved hjelp av speløvingar.

Det som heile tida må stå i sentrum er at kravet til kvalitet i det ein føretek seg vert sterkare. Som trenar må ein legge norma for kva som er kvalitet i høve det ein trenar på. Vis det gode øvingsbiletet.



Trenar tips

Lage eit årshjul

Vere godt budd.

Tenkje over situasjonar ein kan kome opp i og korleis handtere desse.

Sjå alle.

Skape forventningar.

Fylgje opp forventningane.

Alle skal føle meistring i løpet av økta.

- Tiim fotball .no
- <https://tiim.no/okter-og-ovelser?level=13-19-ar>

