



Hasle-Løren IL Fotball 11-åringer

Laget og meg

Velkommen til første året med syverfotball! Vi ønsker ledere som kan organisere og strukturere en optimal treningshverdag på en pedagogisk optimal måte!

Aktivitet: Nå er «laget» en viktigere dimensjon i treningen, og det relasjonelle samt en liten del av den strukturelle delen av fotballen vil komme inn. Den individuelle delen vil fortsatt være ledende, men den vil måtte dele mer med det relasjonelle og det strukturelle aspektet.

Hasle-Løren skal utvikle gode fotballspillere som tar selvstendige valg!

Aktivitet:

2 treninger ute hele året, og mulighet for treninger inne i vinterhalvåret. For de ivrigste kan en «ivrigtrening» forekomme ukentlig.

Som 11-åring i Hasle-Løren deltar man på Norway Cup, Fotball-Camp og en overnattingscup.

- Klareringsforbud
- Spillerne skal ta sine egne valg
- Lik spilletid på alle
- Keepere setter i gang langs bakken

Pedagogikk:

Alle skal oppleve mestring.
Sørg for at alle barna føler seg sett og verdsatt.
Vær tydelig og instruerende i informasjonen.
Alle barna skal glede seg til neste gang!

Trenertips:

- Bestem deg for et tema for treningen/uken.
- Øvelsene du bruker, de bruker du for å få frem temaet for økta.
 - Sett opp kjeglene før barna samles, og ha neste øvelse klar.
 - Korte pauser
 - Modifiser øvelser istedenfor å bytte dem

Disiplin:

Innfør NIFs barneregler i gruppa.

Innføring av ferdigheter

Tekniske: Flikk, bueløp, oppspillsbevegelse, innlegg

Taktiske: Romforståelse, tredjeangriper, struktur, kombinasjonsspill



Hasle-Løren IL Fotball 12-åringer

Laget og meg

Velkommen til siste året med syverfotball! Vi ønsker ledere som kan organisere og strukturere en optimal treningshverdag på en pedagogisk optimal måte!

Organisering: Aktiviteten skal fortsatt ha hovedfokus på det individuelle, men det relasjonelle og strukturelle skal få enda en litt større del av kaka enn den fikk året før.

Årskullet trener sammen, og differensiering bør forekomme, men ikke ha «faste grupper».

Hasle-Løren skal utvikle gode fotballspillere som tar selvstendige valg!

Aktivitet:

2 treninger ute hele året, og mulighet for treninger inne i vinterhalvåret. For de ivrigste kan en «ivrigtrenoing» forekomme ukentlig.

Som 12-åring i Hasle-Løren deltar man på Norway Cup, Fotball-Camp og en overnattingscup.

- Klareringsforbud
- Spillerne skal ta sine egne valg
- Lik spilletid på alle
- Keepere setter i gang langs bakken

Pedagogikk:

Alle skal oppleve mestring.

Sørg for at alle barna føler seg sett og verdsatt. Vær tydelig og instruerende i informasjonen du gir.

Alle barna skal glede seg til neste gang!

Trenertips:

Bestem deg for et tema for treningen/uken.

- Øvelsene du bruker, de bruker du for å få frem temaet for økta.
- Sett opp kjeglene før barna samles, og ha neste øvelse klar.
- Korte pauser

Disiplin:

Innfør NIFs barneregler i gruppa.

Innføring av ferdigheter

Tekniske: Headinger, avslutning på 1. touch, fra-mot-bevegelse

Taktiske: Tredjeforsvarer, komprimering, persepsjon