



# Hasle-Løren IL Fotball 13-åringer

## 9v9

Velkommen til det unike året med 9er-fotball! Vi ønsker ledere som kan organisere og strukturere en optimal treningshverdag på en pedagogisk optimal måte

**Aktivitet:** Nå er «laget» en enda viktigere dimensjon i treningen, og det relasjonelle og 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:**

3 treninger ute hele året. For de ivrigste kan en «ivrigtrening» forekomme ukentlig.

Som 13-åring i Hasle-Løren deltar man på Norway Cup og andre klubbvalgte turneringer. Treningsleiropphold er oppfordret

\*Tilpasningsår før 11er-fotballen

\*Stolthet på hver trening, i alle ledd

\*Vi tar selvstendige og kloke valg

\*Unngå klareringer og ansvarsfraskrivelse

**Pedagogikk:**

- Sørg for at alle føler seg sett og verdsatt.
- Vær tydelig og instruerende i informasjonen.
- Deleger ansvarsområder

**Trenertips:**

Bestem deg for et tema for treningen/uken.

- Øvelsene du bruker, de bruker du for å få frem temaet for økta.
- Sett opp flest mulig øvelser, og ha neste øvelse klar når drikkepausene er ferdige
- Korte pauser
- Modifiser øvelser istedenfor å bytte de
- Mye fokus på 1v1, 2v2, 3v3

**Disiplin:**

Felles forståelse av forventninger

### Ferdighetsfokus

Tekniske: Nærteknikk, avslutningsteknikk, nedtak, medtak, duellspill

Taktiske: Posisjonering, samtidige bevegelser, dybde/bredde, orientering



# Hasle-Løren IL Fotball 14-åringer

## 11v11

Velkommen til det første offisielle året med 11er-fotball! Vi ønsker forbilder 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 får nå en større del av treningsøkta.

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

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

**Aktivitet:**

3 treninger ute hele året. For de ivrigste kan en «ivrigtrening» forekomme ukentlig.

Som 13-åring i Hasle-Løren deltar man på Norway Cup og andre klubbvalgte turneringer. Treningsleiropphold er oppfordret

\*Omstilling fra 7 mot 7, 9 mot 9 og nå 11 mot 11 på 3 år; vær tålmodig!

\*Stolthet på hver trening, i alle ledd

\*Vi tar selvstendige og kloke valg

\*Unngå klareringer og ansvarsfraskrivelse

**Pedagogikk:**

- Sørg for at alle ungdommene føler seg sett og verdsatt.
- Vær tydelig, konsis og instruerende i informasjonen.
- Deleger ansvarsområder

**Trenertips:**

Bestem deg for et tema for treningen/uken.

- Øvelsene du bruker, de bruker du for å få frem temaet for økta. Bruk mye 2v2 og 3v3.
- Sett opp flest mulig øvelser, og ha neste øvelse klar når drikkepausene (korte) er ferdige
- Modifiser øvelsene, det er ikke nødvendig å bytte

**Disiplin:**

Felles forståelse av forventninger

### Ferdighetsfokus

Tekniske: Nedtak, langpasninger, kombinasjonsspill, duellspill

Taktiske: 3.mannsbevegelse, spille ut bakfra, dybde/bredde, orientering, posisjoner