



## Hasle-Løren IL Fotball 15-åringer

### Forventninger og kvalitet

Året med G15 er et utrolig spennende år! Vi ønsker forbilder både på trener –og spillersiden. Treneren skal organisere og strukturere en optimal treningshverdag på en pedagogisk optimal måte!

**Aktivitet:** Året som G15-spillere i Hasle-Løren skal inneholde individuell, relasjonell, strukturell og kampdimensjon. Det relasjonelle og det strukturelle bør nå få en større del av treningshverdagen. Man forventer kvalitet i både trening og i kampdimensjonen.

**Hasle-Løren skal utvikle og produsere gode fotballspillere som både tar og ønsker å ta selvstendige valg!**

**Aktivitet:**

Som 15-åring trener man 3 ganger i uka, vil få oppfølging og muligheten for hospitering er tilstede.

Differensier i trening, kjenn spillerne dine og legg opp treningshverdagen på best mulig måte.

Man deltar på Norway-Cup, arrangerer vår-cup og deltar på klubbestemt cup. Det oppfordres til treningsleir og god dugnadsånd.

**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.
- 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

Teknisk/sportslig: Kombinasjonsspill, relasjonelle bevegelser, possession – gj.brudd

Taktisk/sosial: Persepsjon, kognitiv funksjon, laget som en spiller, valg, forventninger



# Hasle-Løren IL Fotball 16-åringer

## Nå tar vi steg

Året med G16 er et veldig utviklende år! Vi ønsker forbilder både på trener –og spillersiden. Treneren skal organisere og strukturere en optimal treningshverdag på en pedagogisk optimal måte!

**Organisering:** Året som G16-spillere i Hasle-Løren skal inneholde individuell, relasjonell, strukturell og kampdimensjon. Det relasjonelle og det strukturelle bør nå få en større del av treningshverdagen. Man forventer kvalitet i både trening og i kampdimensjonen. Differensier og optimaliser.

**Hasle-Løren skal utvikle og produsere gode fotballspillere som både tar og ønsker å ta selvstendige valg!**

### Aktivitet:

Som 16-åring trener man 3 ganger i uka, vil få oppfølging og muligheten for hospitering til juniorlaget.

Kjenn spillerne dine, legg opp treningshverdagen slik at alle får optimal utviklingsmulighet.

\*Man deltar på Norway-Cup, arrangerer høst-cup og deltar på klubbestemt cup. Det oppfordres til treningsleir og god dugnadsånd.

### 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. Vi ønsker optimal kvalitet.
- 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

Teknisk/sportslig: Kombinasjonspill, medtak, mottak, nedtak, detaljnivå, forbilde

Taktisk/sosialt: Struktur, relasjoner, dødballtrekk, formasjonsforståelse, valg