

SKOLERINGSPLAN

ROSENBERG SKOLEN



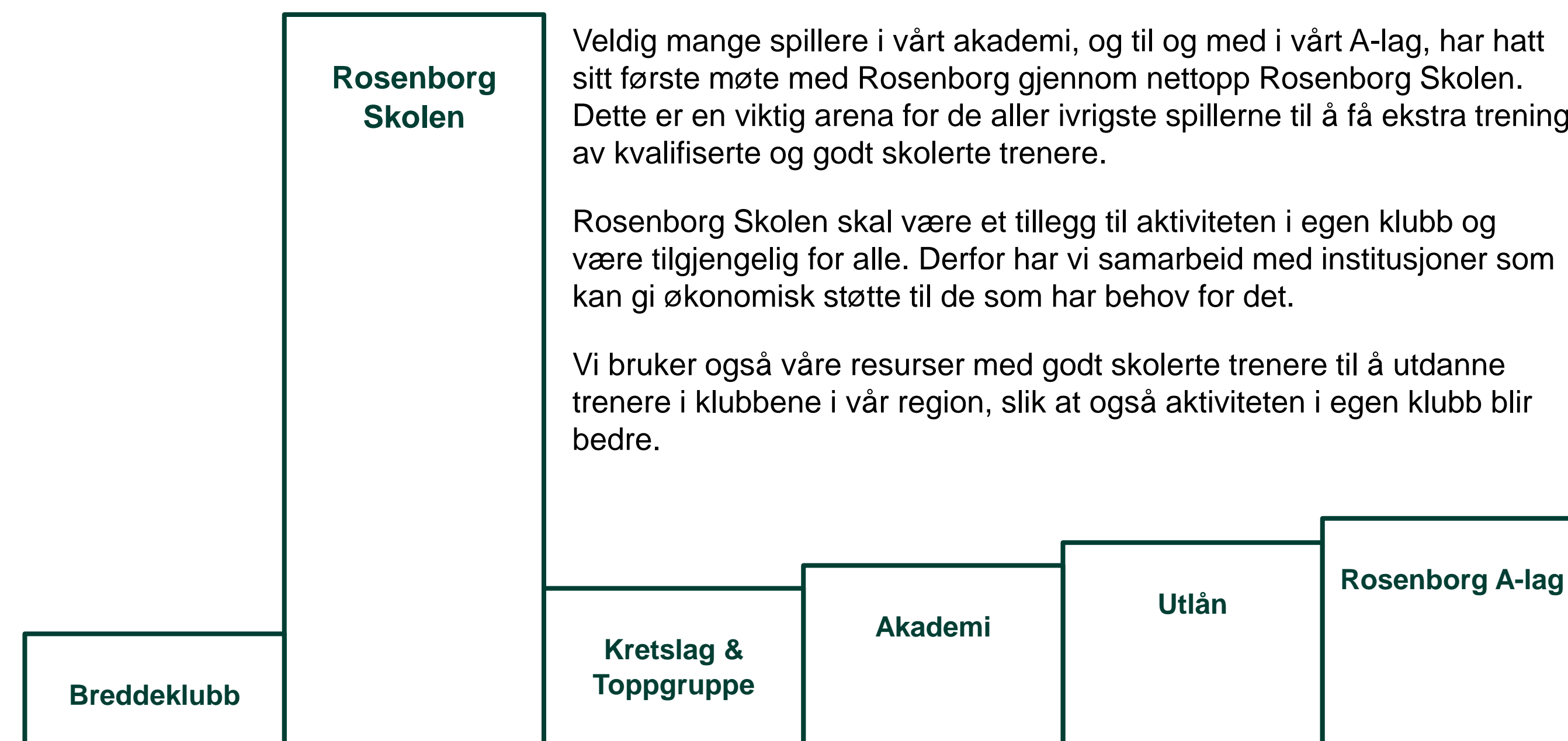
- Innledning
- Formål og verdier
- Treningstilbud
- Treningsmetodikk
- Trenerrollen
- Fotballferdighet
- Spillestil
- Spill
- Læreplan
- Keeper
- Innholdsplaner

ROSENBORG SKOLEN

Rosenborg Skolens skoleringsplan gjelder for alderen 7 - 14 år, og er et viktig ledd i vår utviklingstrapp. Gjennom våre treningstilbud får unge spillere sitt første møte med toppklubb, og samtidig som våre treninger er tilpasset alle uansett nivå og ambisjon, så er Rosenborg Skolen en arena hvor de aller ivrigste spillerne i vår region kan få kvalitetstreninger differensiert etter sine behov.

Gjennom våre tilbud møter vi gjennomfører treninger for over 2500 barn hvert år og flere spillere i dagens Rosenborg A-lag, både på herre- og kvinnesiden har hatt sitt første møte med Rosenborg gjennom Rosenborg Skolen.

Gjennom Rosenborg Skolen ønsker vi å bidra til at spillerne tilegner seg de gode verdiene, de gode vanene og den grunnleggende tekniske og taktiske fotballferdigheten som de vil dra nytte av videre i utviklingstrappa, eller i livet forøvrig.



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

FORMÅL OG VERDIER

Rosenborg Skolen tilbyr ulike fotballtilbud for barn og ungdom i alderen 7 til 14 år. Vi skal være en trygg og utviklende fotballarena for alle deltakere. Felles for alle tilbud er at vi vektlegger gode treninger, med innhold som er tilpasset spillerens nivå, med kvalifiserte trenere og hele tiden med fokus på fair play og sunne verdier. Rosenborg Skolen skal være et tillegg til aktivitet i egen klubb og være et naturlig valg både for spillere som ønsker å trene mer og bli best mulig.

Godfoten

1. Du er god eller dårlig sammen med noen. Det å være dyktig er ingen soloprestasjon.
2. Uansett hva vi skal lære og uansett hvilket nivå vi skal lære på, så er læringa mest effektiv når læringsmiljøet tar utgangspunkt i dine plusssegenskaper.

• Åpenhet

Hos oss skal alle føle seg velkommen og vi møter alle med åpenhet og nysgjerrighet. Gjennom våre treningstilbud gir vi barn og unge et unikt innblikk og muligheten til å komme på innsiden av Rosenborg. Våre Fotballskoler blir besøkt av A-lagsspillere fra herre- og kvinnelaget, og ofte vil våre deltakere på Fotball etter Skoletid oppleve å gå seg på våre A-lag- og akademispillere i deres treningshverdag på Lerkendal.

• Humør og engasjement

Våre treninger skal være preget av spillolede og oppleves som engasjerende og givende. Vi dyrker et sunt konkurranseinstinkt og på våre treninger blir man alltid møtt med et smil av en engasjert trener som ser alle og som er ekspert på å skape treninger som både oppleves som morsomme og som skaper læring.

• Folkelighet

Vi opptrer alltid imøtekommende og byr på oss selv i møte med andre. Hos oss skal alle føle seg velkomne og vi viser respekt for alle uansett bakgrunn.

I møte med andre i fotballmiljøet skal vi opptre ydmyke og vi snakker ikke nedlatende om noen.

• Samfunnsengasjement

Vi tilbyr fotballaktivitet som er inkluderende og tilgjengelig for alle, uansett bakgrunn. Og vi skal være en sterk bidragsyter til å styrke klubbene i vår region.



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

TRENINGSTILBUD

- **Alle** våre treningstilbud er åpent for både jenter og gutter
- Vi differensierer og tilpasser aktiviteten slik at våre tilbud passer for alle
- Vi har trenere med UEFA B-lisens og legger til rette for at nye trenere kan ta kurs og får innføring i Rosenborg-fotball
- Vår øvelsesbank er rikholdig og tilgjengelig for alle

Rosenborg Fotball Etter Skoletid (FES)

- Fotballfritidsordning alle hverdager hele skoleåret på Lerkendal
- 7-14 år
- Leksehjelp, mat og fotballaktivitet
- Deltakere fra hele «stor-Trondheim»

Rosenborg Fotballskole

- Fotballskoler på Lerkendal og hos samarbeidsklubber i Trøndelag.
- 8-14 år
- Deltakere, først og fremst, fra Trøndelag, men også fra hele landet

Rosenborg Utvikling

- Treningstilbud på søndager. 20 treninger i året
- 10-14 år
- Deltakere fra Trondheim og hele Trøndelag

Rosenborg Keeper Extra

- Treningstilbud for keepere.
- 10-16 år
- Innhold utarbeidet av keepertrenere i SalMar Akademiet

Rosenborg Fotball i Ferien (FIF)

- Treningstilbud i høst- og vinterferie
- 8-14 år
- Deltakere fra Trondheim og hele Trøndelag



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

TRENINGSMETODIKK

Organisering

Rosenborg Skolens treninger skal kjennetegnes med at de er særdeles godt organisert. Vi tror på effekten av ansvarliggjøring ovenfor spillerne når det kommer til å «ta i et tak» med tanke på å rydde og holde orden på treningsfeltet. På samme måte setter vi krav til oss selv ved at treningsfeltet er oppsatt og godt organisert i god tid før treninga starter. I forkant av våre treninger på Fotball etter Skoletid vil det være tilrettelagt for uorganisert aktivitet.

Treningsøkta

Våre treningsøkter skal inneholde mest mulig spill eller spillsituasjoner hvor det er et motspill. Men vi ser allikevel hensikten med å ha innslag av isolerte øvelser og konkurransepregete øvelser for både å øke den individuelle ferdigheten hos spilleren og for å skape fotballglede og lystbetont aktivitet.

Vi legger opp til mest mulig aktivitet hvor spillerne øver alle fotballferdighetene implisitt eller eksplisitt i alle treninger.

Oppbygging av økta

1. Tema
 - Temaet er satt i vår innholdsplan - Ved hovedtema og undertema for økta
2. Læringsmomenter
 - Kan være både individuelle tekniske og taktiske ferdigheter og lagtaktiske prinsipper
 - Læreplan gir oversikt over læringsmomenter til de ulike spillfasene
3. Øvelser
 - Velg øvelser som er tilpasset temaet for økta og for å øve læringsmomentene
4. Spill
 - Ta med læringsmomenter fra de innledende øvelsene og legg til rette for videre læring i spill

Trenerteamet

- Samarbeid og rollefordeling - Hvem leder økta og hvem leder de ulike øvelsene?
- Helhet - Individ. I en øvelse kan én trener coache på hele gruppa/laget på tema, mens andre trenere kan fokusere på enkeltspiller.
- Angrep - Forsvar. I spillet eller i spillsituasjoner vil det være til stor nytte at én trener coacher det angripende laget, mens den andre fokuserer på forsvarende lag. På den måten kan man også justere vanskelighetsgraden. På ønsket tema.
- Ta et steg tilbake - Ikke være redd for å la spillet flyte av seg selv.
- Spillerne dømmer kampen - Vi tror på å at ve å la spillerne dømme kampen selv så vil de utvikle en større forståelse for dommerens rolle og ikke henge seg opp i dommeravgjørelser.



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

TRENERROLLEN

Kjennetegn på en trener i Rosenborg Skolen

En trener i Rosenborg Skolen er ekspert på å holde treninger som både skaper engasjement hos spillerne og gir de et læringsutbytte. Alle våre faste trenere innehar UEFA B-lisens og har pedagogisk eller idrettsfaglig utdanning. Rosenborg Skolens trenere gjennomgår NFF Grasrottreneren hos oss og blir kurset i Rosenborg-fotball. Treneren i Rosenborg Skolen skal etterleve Rosenborg BK sine verdier og være gode ambassadører for klubben. Alle deltakere hos oss skal bli sett og føle seg godt ivaretatt.

Humør og engasjement

Er tydelig engasjert og glad på feltet. Til tider en "klovn" for å skape godt humør.

Positiv forsterkning

Setter tydelige krav til hva spillerne skal trene på. Forsterker tydelig når de prøver og lykkes med det. "Ta salto".

Fair Play

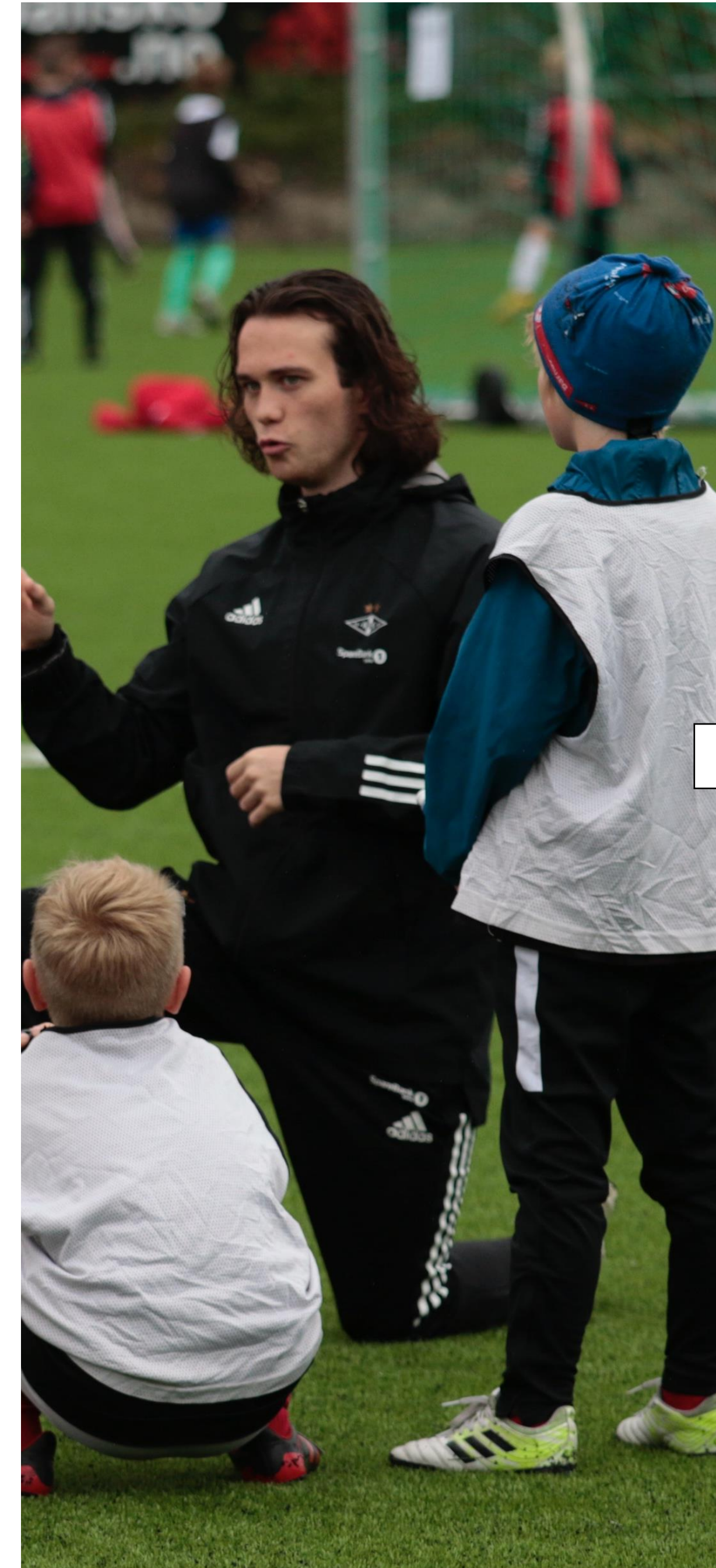
Sørger alltid for at alle har det bra på trening og at spillerne behandler hverandre bra.

Tydelig og rettferdig

Setter klare forventninger for spillerne før økta og er tydelig og konsekvent om disse brytes. Spilletid og posisjoner skal alltid roteres.

Folkelighet

Forsøker alltid å se alle i løpet av økta. Bruker alltid navn. Alle skal høre navnet sitt i løpet av treninga i en positiv forstand.



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

FOTBALLFERDIGHET

Summen av ulike ferdigheter er det som danner den totale fotballferdigheten. Vi deler de opp i fire ulike ferdigheter: Tekniske, taktiske, fysiske og mentale ferdigheter. Alle de ferdighetene vil være grunnlaget for det spillerne skal utføre i angrep og i forsvar.

Vi er opptatt av at alle ferdighetene sammen er det som avgjør hvor ofte en spiller vil lykkes med sine aksjoner på banen. Vi har derfor fokus på å lage treninger, spill, øvelser og konkurranser der flest mulig ferdigheter øves samtidig.

Vi kan legge opp til øvelser der vi eksplisitt øver isolerte ferdigheter, men så ofte som mulig ønsker vi å gjøre dette i en setting der de andre ferdighetene øves implisitt.

Fotballferdigheten



Grunnmuren

Sosiale ferdigheter

Toppidrettsutøver

Fundamentet

RosenBORGAREN

Fotballferdighet

Teknisk ferdighet

Taktisk ferdighet

Fysisk ferdighet

Mental ferdighet

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

TEKNISKE FERDIGHETER

De tekniske ferdighetene en spiller har må kunne benyttes effektivt i en spillsituasjon. Det betyr at det ikke er nok å ha en teknisk god gjennomføring i en innsidepasning eller god avslutningsteknikk alene. Først når en spiller er i stand til å bruke de tekniske ferdighetene for å lykkes i en kampsituasjon kan vi betegne det som gode tekniske ferdigheter.

Derfor er vi i Rosenborg Skolen opptatt av at den tekniske treningen skal være så kamplik som mulig. For de aller yngste vil isolert trening allikevel være fordelaktig for å lære seg den tekniske gjennomføringen. Mengden isolert trening vil gradvis bli erstattet med mer kamplike situasjoner etter hvert som ferdighetsnivået øker.

De tekniske ferdighetene i angrep ser vi på som selve grunnlaget for å kunne utføre et effektivt spill i lengderetning, som er selve essensen i Rosenborg sin spillestil. Et effektivt angrepsspill er ikke mulig uten å også ha et effektivt forsvarsspill. Derfor fremhever vi at tekniske ferdigheter også er viktig i forsvarsspillet, og at de må øves på lik linje.

Læreplan går i detalj på hva vi vektlegger å lære bort i den tekniske ferdigheten.

Posisjonere seg og bruke hodet, kroppen og føttene i harmoni

Angrep

For å ta i mot ballen slik at man er i stand til å beskytte den, se banen (framover) og hurtig kunne gjøre neste handling kontrollert: Skyte, drible, slå pasning



[Klikk for mer](#)

Forsvar

For å hurtig komme seg opp i press for å vinne ballen fra motspiller eller takle og blokkere for å hindre mål



[Klikk for mer](#)



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Teknisk ferdighet

Taktisk ferdighet

Fysisk ferdighet

Mental ferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

TAKTISKE FERDIGHETER

Vi ønsker å lære våre spillere hvordan de kan angripe kontrollert bakfra primært med spill langs bakken med god posisjonering og riktig timete løp inn i farlig rom. Samtidig lærer vi bort taktiske prinsipper i forsvarsspillet, både individuelt og kollektivt.

For å kunne ta fornuftige handlingsvalg må man kunne beherske de tekniske ferdighetene. For de aller yngste kan det være hensiktsmessig å prioritere å trene på de tekniske ferdighetene. Derfor vil mengden taktisk trening gradvis øke jo eldre spilleren blir.

Vi ønsker å lære våre spillere hvordan man behersker de ulike fasene av spillet gjennom god samhandling og hvordan vi posisjonerer oss på banen.

Det å ha en god taktisk forståelse må kunne beherskes i en kampsituasjon. Derfor bør all taktisk trening foregå med et motspill eller i situasjoner der spilleren må foreta et valg, slik at treningen blir så kamplikt som mulig.

Læreplan går i detalj på hva vi vektlegger å lære bort i den taktiske ferdigheten.

Posisjonere seg og bruke hodet, kroppen og føttene i harmoni

Angrep

For å ta i mot ballen slik at man er i stand til å beskytte den, se banen (framover) og hurtig kunne gjøre neste handling kontrollert: Skyte, drible, slå pasning



[Klikk for mer](#)

Forsvar

For å hurtig komme seg opp i press for å vinne ballen fra motspiller eller takle og blokkere for å hindre mål



[Klikk for mer](#)



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Teknisk ferdighet

Taktisk ferdighet

Fysisk ferdighet

Mental ferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

ANGREPSFERDIGHET

Før involvering

- Se fremover i banen før du får ballen og mens ballen er på vei.
- Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og motstanderens mål.
- Ha oversikt både nærme og lengre unna.

Utnytte tid og rom med førsteberøringen

- Legge til rette for andreberøring (bruk begge bein. Mottak med lengste fot, men forhold deg til det som skjer.
- Spille på førsteberøringen.
- Passe på ballen (kroppen imellom ballen og motstanderen)
- Kunne utsette touchen, når det er hensiktsmessig, for å ta imot ballen forbi en motstander.

Valg og handling med ball

- 1) SCORE MÅL
- 2) Rom fremover i banen som kan angripes eller ledige spillere i bedre posisjon (føre, drible, pasning)
- 3) Hvis ikke det finnes rom eller det ikke er mulig å nå spillere i bedre posisjoner: Lag nye rom gjennom å spille på seg press (ta med ball nærme motspiller eller spill pasninger til spillere nærme ball for å tiltrekke seg press)

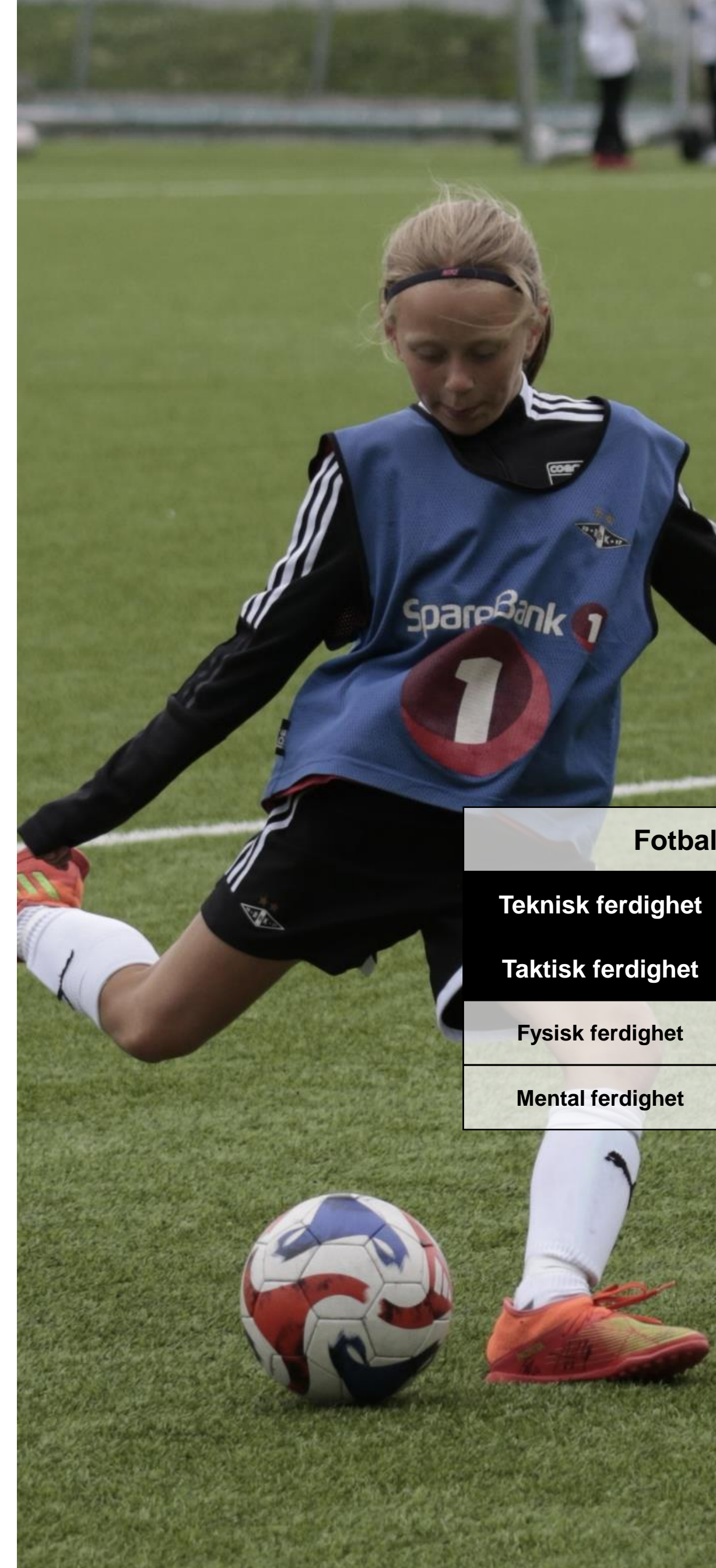
Valg og handling etter pasning

- 1) Gå på løp for å komme til scoringsposisjon
- 2) Sørg for nok støtte til spiller med ball. Medspiller på hver side og i midten.
- 3) Åpne pasningslinjer for pasninger gjennom ledd.

Posisjonere seg og bruke hodet, kroppen og føttene i harmoni

Angrep

For å ta i mot ballen slik at man er i stand til å beskytte den, se banen (framover) og hurtig kunne gjøre neste handling kontrollert: Skyte, drible, slå pasning



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Teknisk ferdighet

Spillestil

Taktisk ferdighet

Spill

Fysisk ferdighet

Læreplan

Mental ferdighet

Keeper

Innholdsplaner

FORSVARSFERDIGHET

Blikk og forflytning i forkant

- Posisjon og kroppsstilling som gjør at du ser både ballen og motspiller nærme deg.
- Reager raskt og juster din posisjon ut i fra motspillet
- Kontroller motspilleren som er nærmest deg (avstand – kroppskontakt)

Valg og handling

- Press pasningslinje før du presser ball.
- Spurt for å komme nærme, men brems opp slik at du kan reagere på det motspiller gjør.
- Stå i balanse, rak i ryggen, litt svikt i knær/hofte – klar til å bevege deg raskt i alle retninger
- Reager raskt på det motspiller gjør, og forsøk å bryte inn mellom ball og motspiller. Få kroppskontakt og ta ballen
- Hvordan er balansen i laget? Bør du forsøke å vinne ballen, eller oppholde/lede/forsinke?

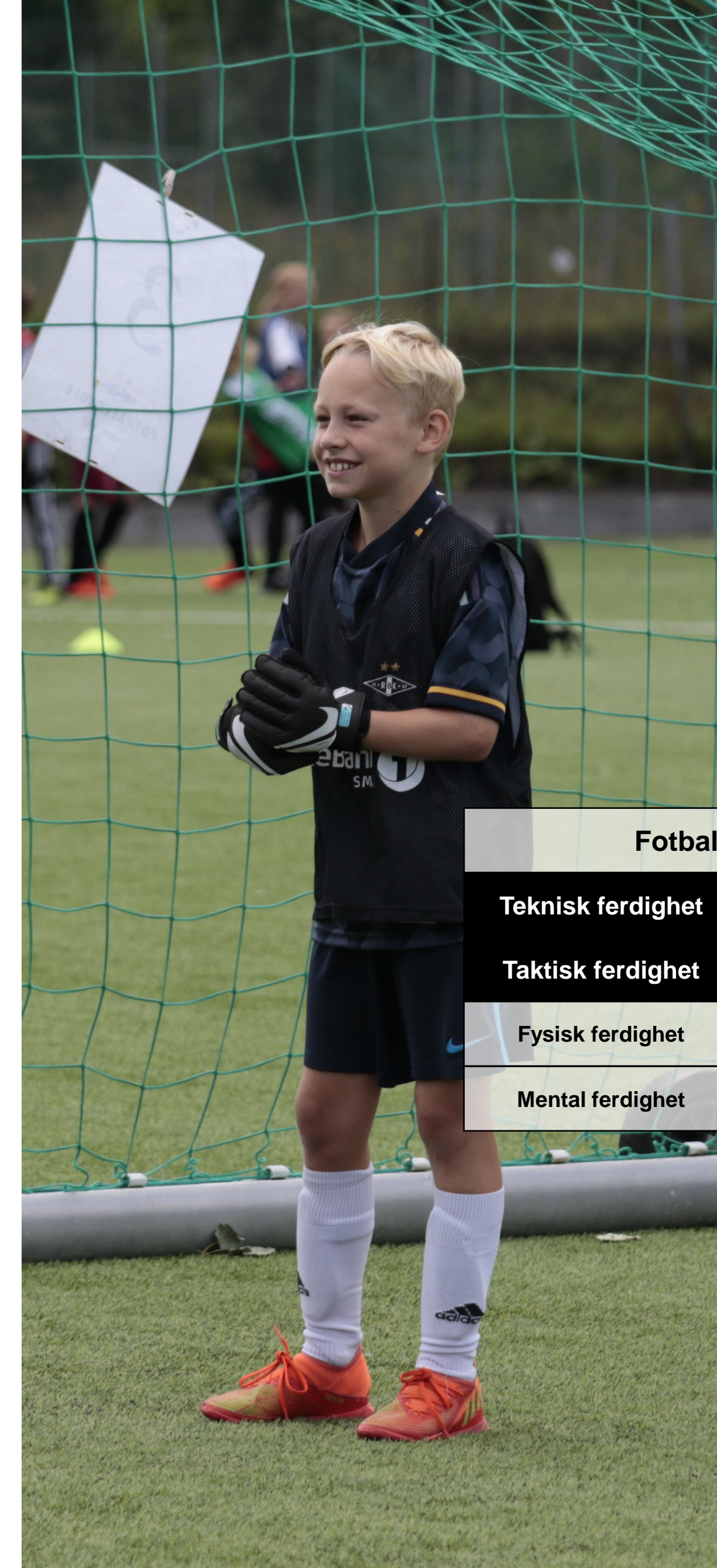
Hvis laget er i balanse, har man følgende prioriteringer (graden av suksess avhenger av forarbeidet).

- 1) Snappe ball (bryte foran) – Vurder avstand og eventuell førsteberøring hos motstander
- 2) Takle/vinne ball – La dribleren handle først, og reager deretter. Få kroppskontakt og ta ballen deretter
- 3) Stresse motspiller og tvinge frem upresis avlevering
- 4) Nekte spill framover
- 5) Dersom laget er i ubalanse – lede vekk fra farlig område (ofte utover)

Posisjonere seg og bruke hodet, kroppen og føttene i harmoni

Forsvar

For å hurtig komme seg opp i press for å vinne ballen fra motspiller eller takle og blokkere for å hindre mål



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Teknisk ferdighet

Spillestil

Taktisk ferdighet

Spill

Fysisk ferdighet

Læreplan

Mental ferdighet

Keeper

Innholdsplaner

FYSISKE FERDIGHETER

I Rosenborg Skolen har vi tro på at den allsidige fotballaktiviteten vi tilbyr. Med ulike spillformer, konkurranser og øvelser vil gi spillerne den fysiske belastningen og påvirkningen de behøver i dette alderssegmentet. Derfor har vi i liten grad isolerte fysiske øvelser i våre treninger. Unntaket kan være skadeforebyggende fokus i oppvarming, stafetter eller konkurranser med høy andel av akselerasjoner eller øvelser som utfordrer koordinasjonen og balansen hos spillerne.

Vi oppfordrer også våre deltakere og alle andre unge fotballspillere til å ha en aktiv hverdag som gir ulike fysiske utfordringer. På den måten vil de utvikle en robusthet og tåle mye trening senere i livet.

Fysiske arbeidskrav i toppfotball

Ferdighet - Evnen til å utføre en bevegelse for å nå en bestemt målsetting

Forflytningsevne	Akselerasjon	Topp hastighet	Smidighet
Gjentakelsesevne	Gjenta maksaksjoner	Gjenta hyppige aksjoner	Gjenta totale aksjoner
Duellringsevne	Beskytte ballen	Kamp om ballen	Dueller i lufta

Kapasitet - Ferdighetenes underliggende fysiologiske faktorer

Kroppskontroll	Balanse	Stabilitet	Bevegelighet
	Rytme	Øye-fot/hånd-koordinasjon	Tilpasset kraftinnsats
	Romorientering	Reaksjon	Timing
Utholdenhet	Anaerob produksjon	Anaerob toleranse	Aerob kapasitet
Styrke	Maksimal styrke	Eksplisiv styrke	Plymoterisk styrke



- Innledning
- Formål og verdier
- Treningstilbud
- Treningsmetodikk
- Trenerrollen

Fotballferdighet

- Teknisk ferdighet
- Taktisk ferdighet
- Fysisk ferdighet
- Mental ferdighet

- Spillestil
- Spill
- Læreplan
- Keeper
- Innholdsplaner

MENTALE FERDIGHETER

De mentale ferdighetene hos en fotballspiller kommer kanskje ikke like godt til syne som de fysiske- eller tekniske ferdighetene. Derfor kan det være vanskelig å bedømme de og å se for seg hvordan de kan trenes på.

I Rosenborg Skolen inkluderer vi de mentale ferdighetene i det meste vi gjør. Det er viktig å ta hensyn til at de mentale ferdighetene må utvikles og øves på samme måte som andre ferdigheter. Vi fokuserer på å være tydelig på hva vi forventer og har klare adferdsregler. Gode eksempler og gode forbilder skal fremheves.

Fair play og respekt

Ha klare regler for hva som gjelder for din trening og vær nøye med at de reglene blir etterfulgt. De må samsvare med RBK Skolens verdier. Vær et forbilde, og sørg for at du håndhever reglene best av alle. Oppmuntre til og forsterke ønsket atferd.

Samhandling

Ha øvelser som tvinger frem samarbeid mellom spillerne. Jobb med å få spillerne til å forstå verdien av lagkameratene sine og ønske å gjøre de best mulig. Oppmuntre til forsterking av gode lagsprestasjoner.

Angrepvillig

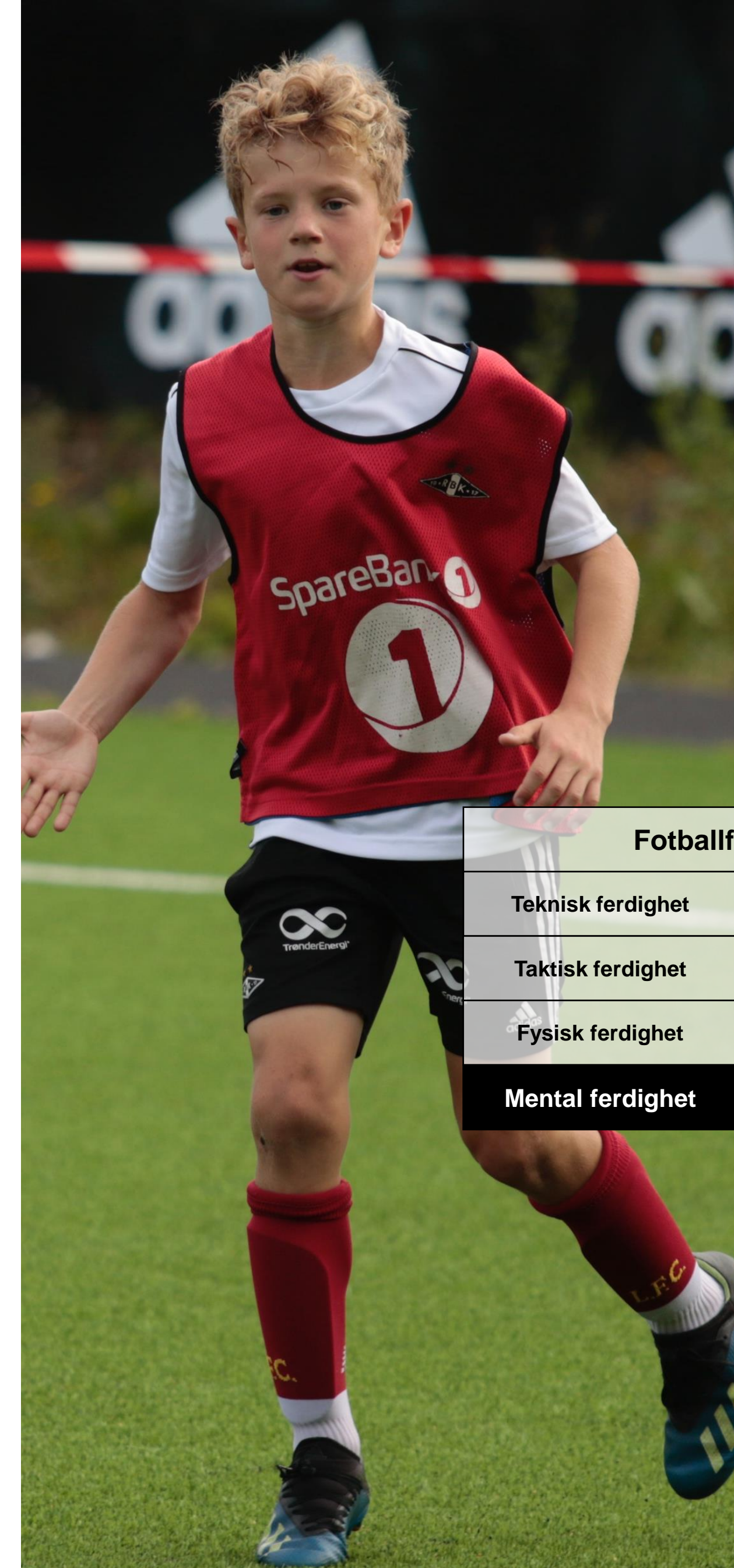
I RBK Skolen ønsker vi å utvikle offensive spillere som hele tiden har lyst til å angripe og score mål. Sørg for at det alltid er spill på mål i løpet av hver trening og gi alltid positiv feedback når spillere / lag prøver å angripe

Vinnermentalitet

Ha konkurranser på trening og tell målene i spill. Å vinne skal bety noe, men sørg for at man jakter seier på riktig måte og at spillerne blir veiledet på hvordan håndtere både seier og tap.

Uredd

Vi ønsker å utvikle spillere som tør å prøve, har tro på seg selv og ikke er redd for å gjøre feil. Det er viktig at vi skaper et miljø hvor dette er trygt og hvor vi hele tiden legger til rette for og oppmuntrer til at man hele tiden skal prøve. Ros forsøket i stedet for prestasjonen.



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Teknisk ferdighet

Spillestil

Taktisk ferdighet

Spill

Fysisk ferdighet

Mental ferdighet

Læreplan

Keeper

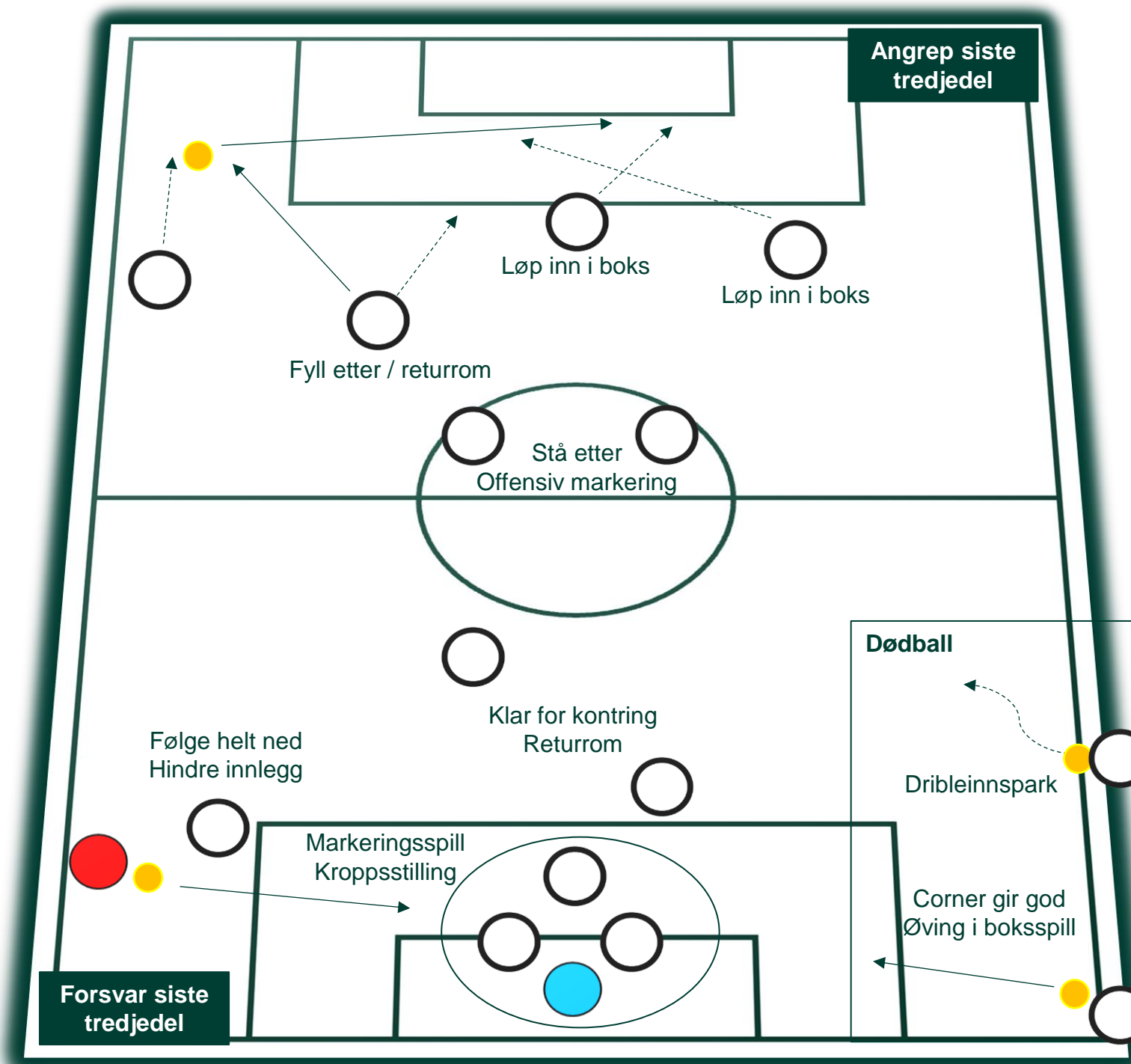
Innholdsplaner

SPILLESTIL

Rosenborgs identitet er tuftet på en offensiv og angrepsvillig idé. Dette skal være synlig i alt Rosenborg Skolen gjør, og setter tydelige premisser for hva vi jobber med på feltet. Spillestilen vår er preget av offensiv samhandling for å kunne styre kampen og skape flest sjanser. For å oppnå det må vi også øve et gjenvinnings- og forsvarsspill som er intenst og som gjør spillerne i stand til å forsvare seg individuelt og kollektivt høyt i banen.

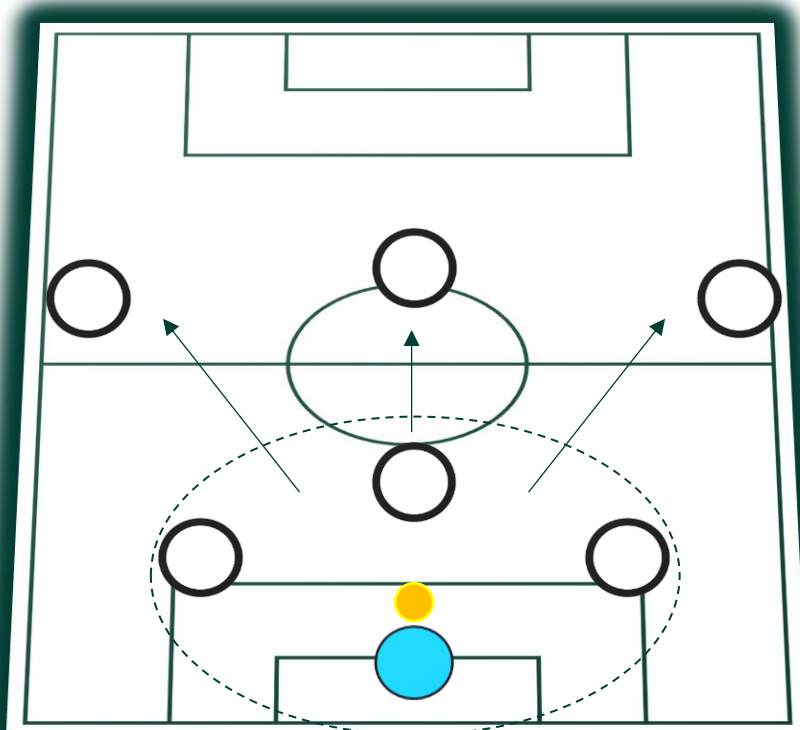
Vi tror på at spillernes generelle spilleforståelse har god nytte av å få prøve seg i forskjellige roller på banen. Dette gjør at de før øvd ulike ferdigheter og lærer seg å løse ulike situasjoner. De eldre spillerne i Rosenborg Skolen får i større grad dyrke den rollen de selv foretrekker, med utgangspunkt i Rosenborgs rollebeskrivelser fra spillmodellen.

Rolle	Fokus
Generelt	Spillere skal øve seg i flere roller, for å utvikle god forståelse og ferdigheter til å løse ulike situasjoner
Keeper	Offensiv spillestil. Ballbehandling med føttene. Lære å gi enkle beskjeder i spill. Grunnleggende keeperteknikk. Sen spesialisering.
Forsvar	Ferdigheter 1v1 defensivt. Spille forbi ledd. Forstå helheten – balanse i laget. Posisjonering for å hjelpe laget i angrep.
Midtbane	Alltid spillbar og fremoverrettet. God i omstilling begge veier. Forstår helheten – bidrar både i angrep og forsvar.
Angrep	Ferdigheter 1v1 offensivt. Bevegelser i rom. Like glad i å score som å gi målgivende pasning. God i omstilling – tidlig bevegelse i rom ved kontring, tidlig press på ballfører ved balltap.



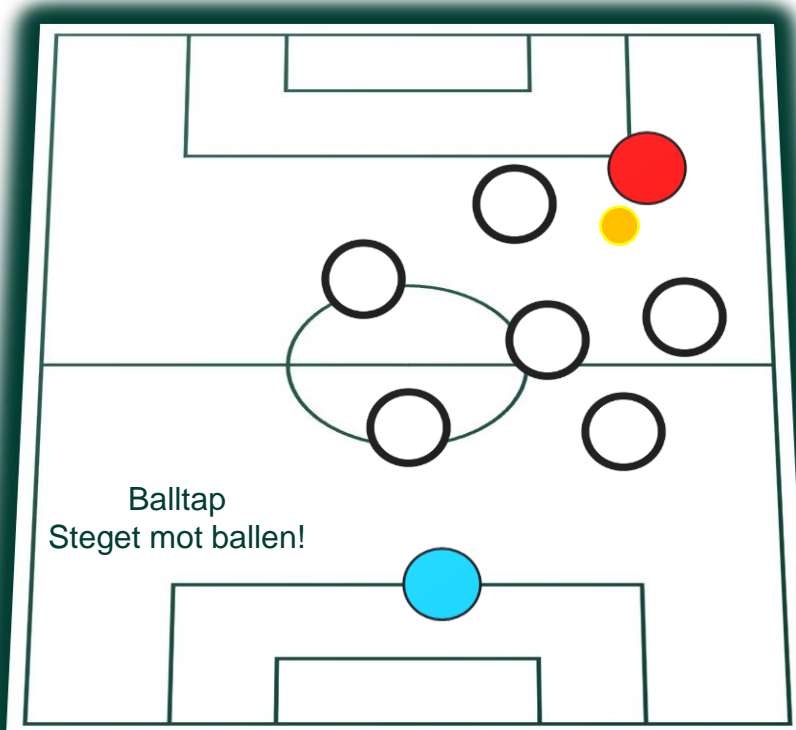
Etablert angrep

- Overtall i bakerste ledd
- Støtte til ballfører på begge sider og i midten
- Forbi første pressledd med fart og ballkontroll
- True bakerste ledd med ball og løp i bakrom



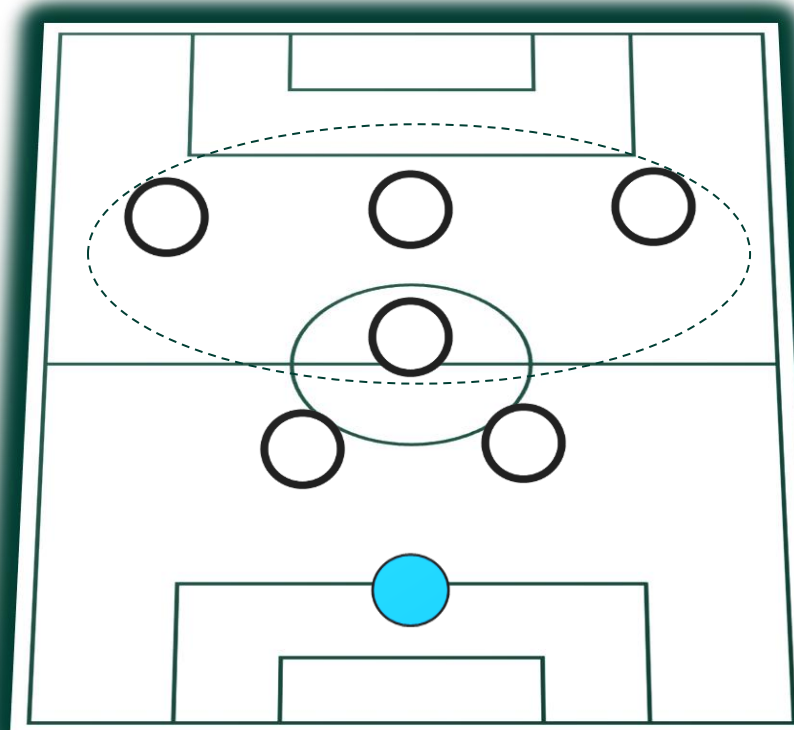
Omstilling til forsvar

- Forstå at man blir forsvarsspiller ved balltap
- Tidlig i press på ballfører
- Presse mot ball – steng pasningsalternativer
- Hele laget må bidra – gjør banen liten



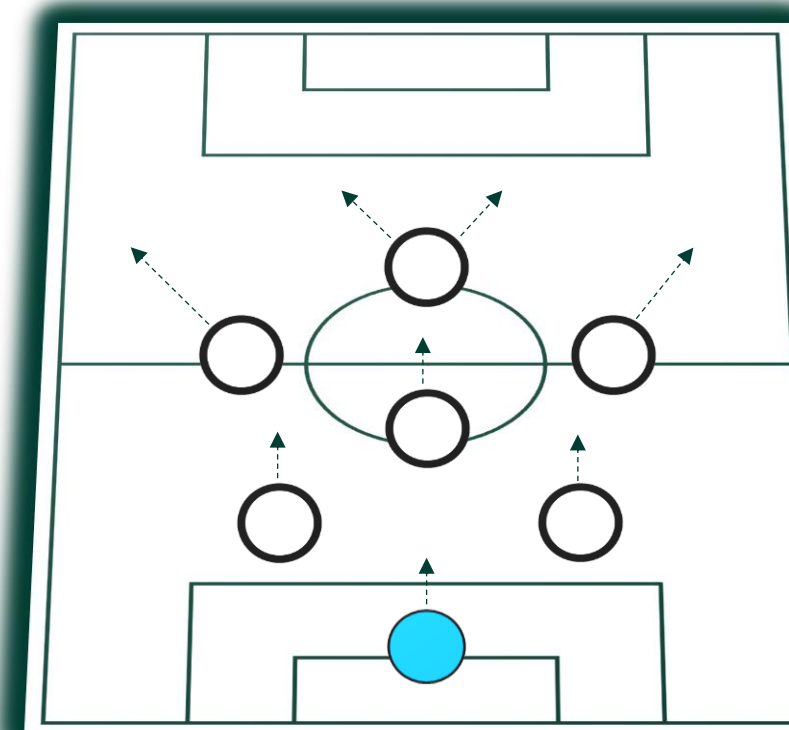
Etablert forsvar

- Hold laget samlet i press
- Høyt press så ofte som mulig
- Presse hjemover om du blir passert
- Steng pasningslinjer og gjør banen liten



Omstilling til angrep

- Løp foran ballfører – framover
- Hold ballen sentralt så lenge som mulig
- Alternativer på begge sider
- Balanse – Offensiv markering – gå etter med laget



- Innledning
- Formål og verdier
- Treningstilbud
- Treningsmetodikk
- Trenerrollen
- Fotballferdighet

Spillestil

- Spill
- Læreplan
- Keeper
- Innholdsplaner

SPILL - DEN VIKTIGSTE ØVELSEN I TRENINGA

Tilpasset spill

- Velg spillaktivitet etter hva som er tema eller målet med økta. Sørg for å få situasjoner som fremmer temaet.
- Differensier for å gi alle mulighet til å lykkes og få nok utfordring. Bytt under veis for å justere.
- Posisjoner på spillere - unngå at spillere spiller i kun én posisjon.

Hold kampen interessant

- La spillerne sette opp laget og legg til rette for at de kan legge sin «kampplan» og gjøre endringer. Men hold i rammene og sørg for at det spilles etter prinsippene.
- Alltid telle mål eller seiere - hver kamp skal være en konkurranse. Og lag gjerne ulike former for konkurranse.
 - «Bordeaux» (Laget som scorer står)
 - Alternative måter å score poeng på
 - Første målet vinner
 - Cup-spill - Finale, eller siste kamp gir ekstra poeng.
- Vis engasjement og haus opp spenningen i kampen
- Lag sekskantet bane med få kjepler. Da vil ikke ballen gå ut over sidelinja like ofte og spillet vil flyte enda mer.

Bruk regler og rammer aktivt for å tvinge fram øving på tema!

Banestørrelse	Liten bane = mindre tid og rom og vil gi større utfordringer til angripende lag. Liten bane kan gi flere én-mot-én-situasjoner. Stor bane = mer tid og rom og vil gi større utfordringer til forsvarende lag. Bred bane = Gir muligheter for mye innlegg og angrep bredt Smal bane = Gir mulighet for kontringer og angrep sentralt Stor bane kan gi flere situasjoner hvor relasjonelle ferdigheter vil være avgjørende.
Formasjon	Vi ønsker, så ofte som mulig, å spille med overtall (+1) i bakerste ledd når laget er i angrep. Det vil gi flere kontrollerte angrep og mulighet for å spille seg fremover. Det er viktig å angripe med bredde, men det er nok med én spiller som holder bredde på hver side
Antall spillere	Færre spillere på banen = flere involveringer per spiller. Spill med færre spillere passer fint dersom man ønsker å øve på individuelle ferdigheter. Flere spillere på banen = et spill med flere ledd, som gir flere valg og utfordrer spilleforståelsen. Et spill med flere spillere stiller høyere krav til taktisk utførelse som lag.
Regler	Regler for hva som skjer når ballen går ut og frispark Dribleinnspark = sett i gang med ball i beina Sett i gang fra keeper = Gir flere repetisjoner på frispilling bakfra og høyt press Innkast = Må også øves. Kan tvinge fram flere dueller i boks og omstillingssituasjoner. Gir også naturlige pauser i lengre kamper. Hjørnespark = Gir dueller i boks og mulighet for kontring.
Joker	Antall spillere på trening gjør ofte at man kan spille med joker. Det vil gi angripende lag gode forutsetninger og vil ofte føre til flere pasninger og vellykkede angrep - som igjen vil gi større utfordringer til forsvarende lag.

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

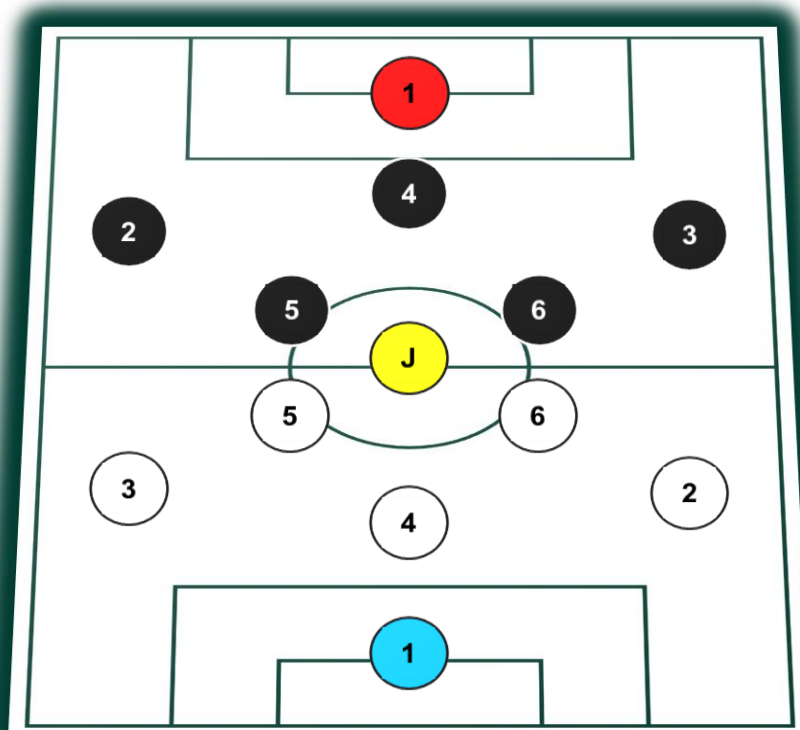
Spill

Læreplan

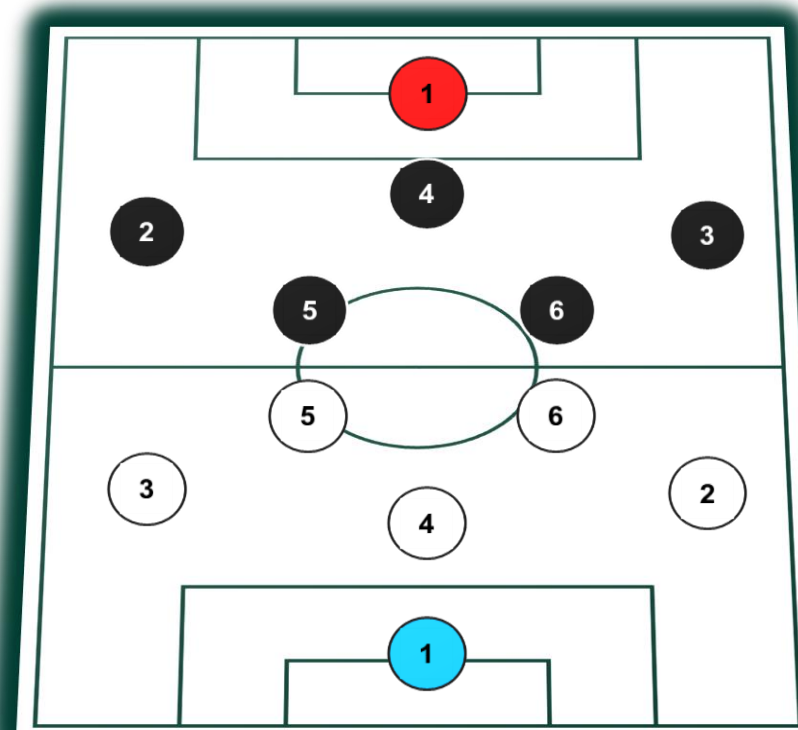
Keeper

Innholdsplaner

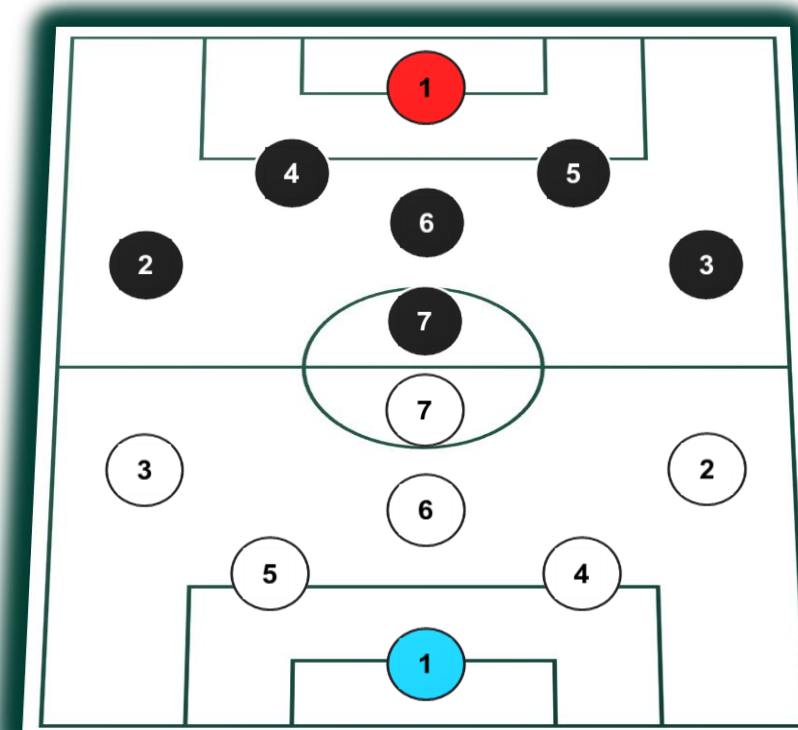
6 mot 6 + Joker



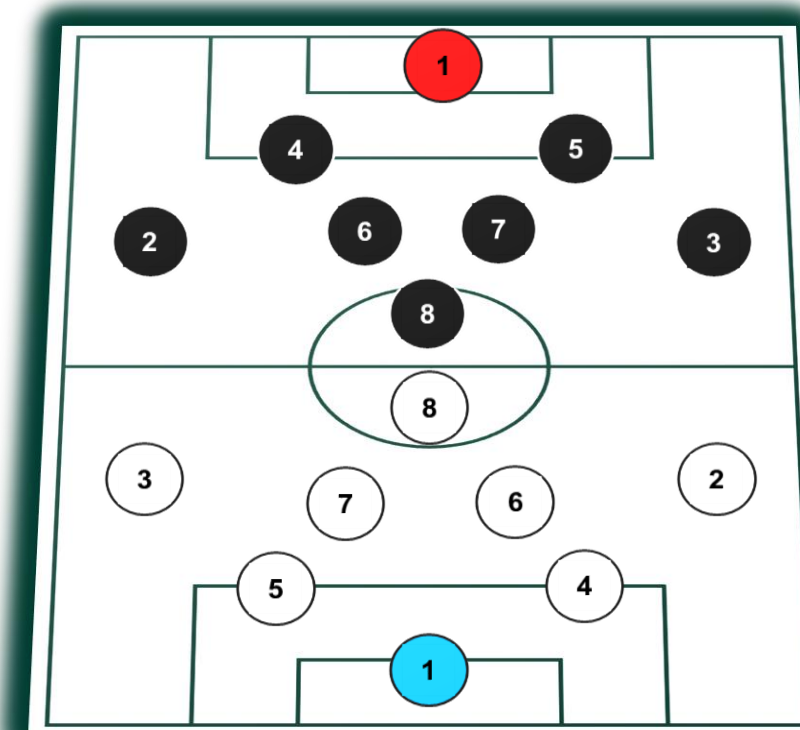
6 mot 6



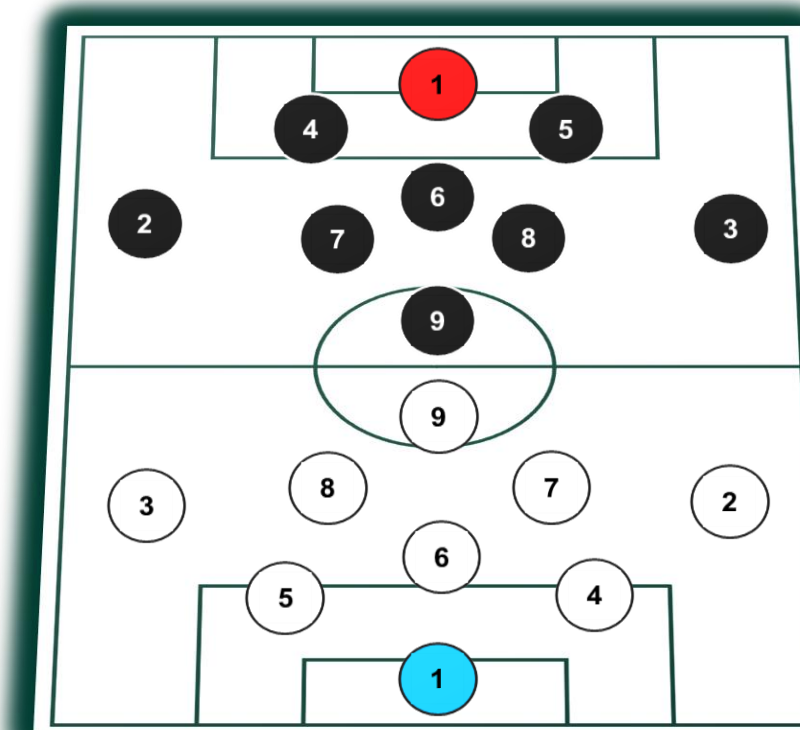
7 mot 7



8 mot 8



9 mot 9



LÆREPLAN 7-8 ÅR

	Omstilling til angrep	Angrep	Omstilling til forsvar	Forsvar	Angrep siste tredjedel	Forsvar siste tredjedel
Spillfase	<ul style="list-style-type: none"> Forstå at du blir angrepsspiller ved ballerobring 	<ul style="list-style-type: none"> Lære seg utgangsposisjoner som gjør det mulig å starte angrep 	<ul style="list-style-type: none"> Forstå at du blir forsvarsspiller ved balltap 	<ul style="list-style-type: none"> Forstå at vi må forsvare oss sammen for å vinne ballen 	<ul style="list-style-type: none"> Score mål 	<ul style="list-style-type: none"> Hindre motstander i å score mål
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> Løp fremover med og uten ball 	<ul style="list-style-type: none"> Støtte til ballfører på begge sider Utfordre med ball og dra på press 	<ul style="list-style-type: none"> Prøv å vinne igjen ballen 	<ul style="list-style-type: none"> Holde laget samlet 	<ul style="list-style-type: none"> Posisjonering foran mål Skyt ved mulighet 	<ul style="list-style-type: none"> Prioritere å passe på motspillere nært eget mål
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> Reager så fort som mulig ved ballerobring Touch framover 	<ul style="list-style-type: none"> Kroppsstilling – se hele banen Beskytte ballen Touch framover 	<ul style="list-style-type: none"> Reager så fort som mulig ved balltap Press mot ballen 	<ul style="list-style-type: none"> Sprinte i press, brems før kontakt Skråstille seg som 1F og lede til ønsket side 	<ul style="list-style-type: none"> Medtak/mottak – legg ballen til rette for avslutning Standfot og kropp peker mot mål ved skudd 	<ul style="list-style-type: none"> Gjøre alt for å hindre mål Blokker skudd
Gulløvelser	<ul style="list-style-type: none"> Overtall 2 mot 1 2 mot 2 	<ul style="list-style-type: none"> Robin Hood Firkant med 1 forsvarer Sjef over ball 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mot 1 2 mot 2 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mot 1 føring over linje 2 mot 2 	<ul style="list-style-type: none"> Helland VM 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mot 1 VM

- Innledning
- Formål og verdier
- Treningstilbud
- Treningsmetodikk
- Trenerrollen
- Fotballferdighet
- Spillestil
- Spill

Oppbygging av treningsøkt



Kjennetegn på spillere i denne alderen og trenerens rolle

- **Stor aktivitetstrang og kort konsentrasjonstid** - Sørg for å ha god struktur i økta. Sett opp øvelser på forhånd. Unngå pauser som gjør at de taper fokus.
- **Aggresjon kan ofte rettes mot medspillere** - Vær tydelig på adferdsregler og følg opp når disse ikke blir fulgt. Sett standard.
- **Ikke kommet veldig langt i motorisk utvikling** - Sørg for at alle spillere får mange ballberøringer i øvelsene.
- **Lite mottakelig for verbale instruksjoner** - Bruk få ord til å forklare øvelser. Det er mye bedre å vise de øvelsen.
- **Følsom for kritikk** - Gi mye ros og vær varsom på hvordan du ordlegger deg.

Læreplan	
7 – 8 år	Keeper Innholdsplaner
9 – 10 år	
11 – 14 år	

LÆREPLAN 9 – 10 ÅR

	Omstilling til angrep	Angrep	Omstilling til forsvar	Forsvar	Angrep siste tredjedel	Forsvar siste tredjedel
Spillfase	<ul style="list-style-type: none"> Vurdere om det er hensiktsmessig å kontere eller ikke 	<ul style="list-style-type: none"> Spille oss framover i banen med fart og ballkontroll 	<ul style="list-style-type: none"> Omstille hurtig og komme oss raskt i press ved balltap 	<ul style="list-style-type: none"> Forstå hvordan vi presser motstanderlaget med samlet lag og korte avstander 	<ul style="list-style-type: none"> Skape og utnytte situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål 	<ul style="list-style-type: none"> Hindre motstander i å score mål
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> Løp fremover med og uten ball Se alltid fremover først Gi alternativer til ballfører - kontring eller beholde ball Holde ballen sentralt 	<ul style="list-style-type: none"> Skape overtall i bakerste ledd Støtte til ballfører på begge sider og i midten Utfordre med ball og dra på press Se framover først - bakrom, mellomrom, siderom 	<ul style="list-style-type: none"> Prøv å vinne igjen ballen Tidlig press på ballfører 	<ul style="list-style-type: none"> Holde laget samlet Høyt press så ofte som mulig Sikre som 2F Gjør banen liten – steng midten og led utover 	<ul style="list-style-type: none"> Posisjonering foran mål Valg – skyte eller sentre 	<ul style="list-style-type: none"> Led motstanderen bort fra mål Prioritere å passe på motspiller nært eget mål
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> Reager så fort som mulig ved ballerobring Touch framover – føring i høy fart 	<ul style="list-style-type: none"> Kroppsstilling – se hele banen Pasning på- og mottak med lengste fot Beskytte ballen Touch framover – føring med begge bein Beherske ulike typer pasning – kort, medium, lang 	<ul style="list-style-type: none"> Reager så fort som mulig ved balltap Press mot ballen, steng pasningslinjer 	<ul style="list-style-type: none"> Sprinte i press, brems før kontakt Skråstille seg som 1F og lede til ønsket side Beherske ulike typer takling 	<ul style="list-style-type: none"> Medtak/mottak – legg ballen til rette for avslutning Standfot og kropp peker mot mål ved skudd Beherske ulike typer avslutning 	<ul style="list-style-type: none"> Gjøre alt for å hindre mål Blokker skudd og innlegg Klareringsspill langs bakken
Gulløvelser	<ul style="list-style-type: none"> Overtall 2 mot 1 2 mot 2 	<ul style="list-style-type: none"> Robin Hood med mottak Firkant med to forsvarere 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mot 1 2 mot 2 Firkant med gjenvinning 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mot 1 føring over linje 2 mot 2 	<ul style="list-style-type: none"> Helland Brattbakk VM 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mot 1 VM

Innledning
Formål og verdier
Treningsstilbud
Treningsmetodikk
Trenerrollen
Fotballferdighet
Spillestil
Spill

Oppbygging av treningsøkt



Kjennetegn på spillere i denne alderen og trenerens rolle

- **Lettpåvirkelig og mottakelig for læring av holdninger** - Still krav og følg opp. Forsterk og synliggjør eksempler på gode holdninger
- **Stor rettferdighetssans og opptatt av regler** - Vær konsekvent i håndhevelse av retningslinjer
- **Vokser jevnt og utvikler motorikk raskt.** - Sørg for at alle spillere får mange ballberøringer i øvelsene og gi nye utfordringer når de har mestret oppgaven
- **Lite mottakelig for verbale instruksjoner** - Bruk få ord til å forklare øvelser. Det er mye bedre å vise de øvelsen
- **Nysgjerrig og stort vitebegjær** - Bruk tid på å prate med spillere før og etter trening

Læreplan	
7 – 8 år	Keeper Innholdsplaner
9 – 10 år	
11 – 14 år	

LÆREPLAN 11 – 14 ÅR

	Omstilling til angrep	Angrep	Omstilling til forsvar	Forsvar	Angrep siste tredjedel	Forsvar siste tredjedel
Spillfase	<ul style="list-style-type: none"> Vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke 	<ul style="list-style-type: none"> Spille oss framover i banen med fart og ballkontroll 	<ul style="list-style-type: none"> Vurdere om det er hensiktsmessig å gjenvinne eller oppholde 	<ul style="list-style-type: none"> Oppfatte om laget er i balanse og kan presse samlet 	<ul style="list-style-type: none"> Skape og utnytte situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål 	<ul style="list-style-type: none"> Hindre mål og sjanser i mot
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> Løp fremover med og uten ball Se alltid fremover først Gi alternativer til ballfører - kontring eller beholde ball Holde ballen sentralt Stå etter med resten av laget – offensiv markering 	<ul style="list-style-type: none"> Skape overtall i bakerste ledd Støtte til ballfører på begge sider og i midten Se framover først - bakrom, mellomrom, siderom True bakerste ledd med ball og løp i bakrom Offensiv markering – angrip med balanse i laget 	<ul style="list-style-type: none"> Tidlig press på ballfører – gjenvinne eller oppholde Hurtig gjenvinning hvis mulig Prioritere å forsvare de viktigste rommene når laget er i ubalanse 	<ul style="list-style-type: none"> Holde laget samlet – push, fall, skyv Høyt press så ofte som mulig Sikre som 2F Gjør banen liten – steng midten og led utover 	<ul style="list-style-type: none"> Søk gjennombrudd så hurtig og ofte som mulig Posisjonering foran mål – true de farligste rommene Valg – skyte eller sentre 	<ul style="list-style-type: none"> Alltid press på ballfører Nekte motstandere tilgang til de farligste rommene – prioriter rommet foran eget mål Risikovurdering foran mål
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> Reager så fort som mulig ved ballerobring Touch framover – føring i høy fart Timing i løp – unngå offside 	<ul style="list-style-type: none"> Kroppstilling – se hele banen Pasning på- og mottak med lengste fot – utsette 1. touch Beskytte ballen Touch framover – føring og dribling med begge bein Beherske ulike typer pasning med begge bein – kort, medium, lang 	<ul style="list-style-type: none"> Reager så fort som mulig ved balltap Press mot ballen, steng pasningslinjer Håndtere ulike situasjoner som 1F 	<ul style="list-style-type: none"> Sprinte i press, brems før kontakt Skråstille seg som 1F og lede til ønsket side Beherske ulike typer takling og blokkering Håndtere duellspill på bakken og i lufta Klareringsspill langs bakken og i lufta 	<ul style="list-style-type: none"> Medtak/mottak – legg ballen til rette for avslutning Standfot og kropp peker mot mål ved skudd Beherske ulike typer avslutning Timing i gjennombrudd – løp og pasning 	<ul style="list-style-type: none"> Gjøre alt for å hindre mål Kroppstilling ved innlegg – se ball og motspiller Klareringsspill langs bakken og i lufta Kroppskontakt med motspiller
Gulløvelser	<ul style="list-style-type: none"> 2 mot 2 Rollen Bølgen 	<ul style="list-style-type: none"> Firkant 4 mot 2 + 1 Possesjon – tredjemanssbevegelse 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mot 1 omstilling småmål Firkant med gjenvinning Rollen 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mot 1 føring over linje 2 mot 2 	<ul style="list-style-type: none"> Bakrommet Brattbakk Bølgen 	<ul style="list-style-type: none"> Midtsjødribling Sæters scoringskonkurranse

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

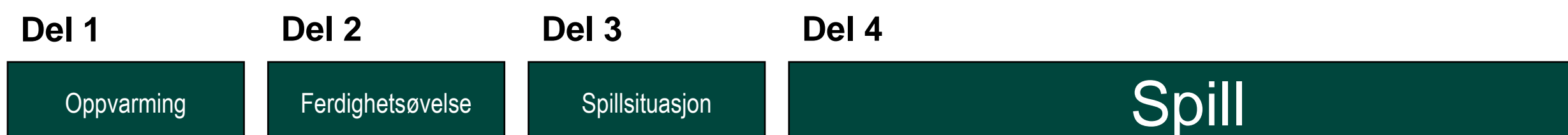
Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Oppbygging av treningsøkt



Kjennetegn på spillere i denne alderen og trenerens rolle

- **Mottakelig for læring av holdninger, men tester grenser og utfordrer regler** - Still krav og følg opp. Forsterk og synliggjør eksempler på gode holdninger. Slå ned på negative tilfeller
- **Store ulikheter i mental og/eller fysiologisk modenhet** - Ta hensyn til dette ved sammensetning av grupper og under treningene
- **Spillere kan oppleve ekstreme vekstperioder** - Vær obs på eventuelle skader og vær opptatt av hvordan spillerne har det.
- **Mer mottakelig for verbale instruksjoner** - Forklar hensikten med øvelser og vis hvordan de henger sammen med kampsituasjoner
- **Blir mer bevisst på egen prestasjon og utvikler evnen til å være selvkritisk** - Gi mye konkret og positiv feedback – prat mye med spillerne om hvordan de selv tenker

Læreplan	
7 – 8 år	Keeper
9 – 10 år	
11 – 14 år	

Innholdsplaner

KEEPER

1. Keeperen som forsvarsspiller

Leve i spillet

Kunne velge posisjon basert på en trusselvurdering som sier noe om hvilken trussel keeper står ovenfor; Skuddtrussel, Bakromstrussel og Innleggstrussel.

Skuddtrussel

Keeper må lære seg når det er skuddtrussel og da posisjonere seg deretter. Eks ved å ha nærhet til målet slik at keeper har best tid og forutsetninger til å redde. Posisjonere seg i skuddvinkelen og med en avstand fra målet / til ballfører som gjør det enklere å redde.

Senere også lese ulike skuddtrusler og dermed kunne ta valg om når initiere 1v1 og hvilken type Skuddklar som bør benyttes.

Bakromstrussel

Tørre å leve i spillet og posisjonere seg med nærhet til bakrommet, slik at en kan bryte ballbane ved enkelte bakromsballer.

Innleggstrussel

Ved innlegg tørre å aktivt posisjonere seg med nærhet til innlegget, slik at en med tid også kan tørre å gjøre forsøk på å bryte ballbane.

2. Keeperen som angrepsspiller

Spill bakfra

Vi ønsker å lære våre spillere hvordan de kan angripe kontrollert bakfra med et spill primært langs bakken. For å spille ut motstanders første presseledd med fart og ballkontroll, ønsker vi at våre spillere skal bruke en spiller mer i bakerste ledd enn det motstander presser med. Selv om vi har fokus på å spille forbi første presseledd, skal man alltid lete etter og utnytte rom lenger frem i banen.

Posisjonering

Vi ønsker å skolere alle våre spillere til å skaffe seg hensiktsmessige posisjoner på banen, hvor de har en offensiv kroppsstilling der de ser mest mulig av banen. Dette for å gi spillerne et utgangspunkt for å orientere seg i forkant av involvering og gi de en god mulighet til å gjøre offensive valg / handlinger.

Våre deltakere skal lære seg hvordan de kan posisjonere seg ut fra hvor lagkameratene står, slik at ballfører får flest mulig spillpunkter. Ballfører skal alltid ha et alternativ til venstre, høyre og foran seg. I tillegg skal ballfører alltid ha minimum et støttealternativ bak seg.

Rom

Keeper må også lære seg å ta ut rom bak forsvaret eller inn mellom forsvarere. Samtidig kunne bistå medspillerne til å ta og utnytte de andre rommene som finnes ut på banen.



Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

7 – 8 år

9 – 10 år

11 – 14 år

Innholdsplaner

LÆREPLAN KEEPER 7-8 ÅR

For de aller yngste er vi opptatt av at alle spillere får prøve seg i alle roller på banen og vi oppmuntrer naturligvis til at alle også står i mål. Erfaringsmessig ser vi at det i denne alderen, spesielt blant gutter, er stor iver etter å ta på seg hanskene å stille seg i mål. For de som viser aller størst interesse for dette tilbyr vi også spesifikk keeper trening faste dager i uka på Fotball Etter Skoletid.

Spillet i denne alderen kan være litt kaotisk og uten lange etablerte sekvenser, men våre trenere skal også være i stand til å coache keeperen i spillet. Fokus på små enkle detaljer, som gjør keeperrollen artig og interessant.

Det aller viktigste er at de lærer seg å stoppe skudd, tørre å bli truffet av ballen og kan kaste seg inn i dueller og situasjoner uten å være engstelig.

	Forsvar	Angrep	Omstilling til forsvar	Omstilling til forsvar
Spillfase	Forstå at vi må forsvare oss sammen for å vinne ballen tilbake Vær klar for å måtte forsvare skudd	Delaktig i spillet, ta aktive posisjonerings valg	Forstå at når vi har vunnet ballen er det ofte mulig å kontre	Forstå at laget må forsvare når vi mister ballen.
Taktisk	Være klar for å forsvare skudd og ball i bakrom	Støtte til ballfører på begge sider. Finn ledig medspiller	Hurtig igangsetting etter ballerobring	Lære at man kan rykke ut å stoppe angrep utenfor målet
Teknisk	Lære å stoppe ballen med hendene. Enkel ballhåndtering Lær å stå litt utenfor målet for å «rykke ut»	Mottak, pasning og kast	Sette i gang kontring ved ballvinning, mottak, pasning og kast	Kom seg ut fra streken og stå litt høyere

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

7 – 8 år

9 – 10 år

11 – 14 år

Innholdsplaner

LÆREPLAN KEEPER 9 – 10 ÅR

I denne alderen ser vi ofte at noen begynner å ønske mer spesialisering i rollen. Det oppmuntrer vi til, men samtidig mener vi det er viktig at framtidige keepere får allsidig trening også i andre posisjoner på banen så lenge som mulig. Da vil de også bli bedre som keepere i angrep.

Mer spesifikk trening tilbys gjennom FES, Rosenborg Utvikling og Keeper Extra. Fokus på keeperteknisk utførelse og med mange repetisjoner i det å avverge mål.

	Omstilling til angrep	Angrep	Omstilling til forsvar	Forsvar	Forsvar siste tredjedel
Spillfase	Vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke	Spille oss framover i banen med fart og ballkontroll	Omstille hurtig og komme oss raskt i press ved balltap	Forstå hvordan vi presser motstanderlaget med samlet lag og korte avstander	Hindre motstander i å score mål
Taktisk	Se alltid i lengderetning ved ballvinning. Holde ballen sentralt. Vær et støttealternativ til ballfører. Vær spillbar på begge sider.	Overtall i bakerste ledd. Støtte til ballfører på begge sider og i midten. Søk etter å frispille.	Kommuniser press mot ball. Posisjon som gir nærhet til bakrommet og mulighet til å sweepe ved bakromspasning.	Posisjoner med nærhet til bakrommet så ofte som mulig. Holde laget samlet. Vurder når gå i 1v1 og når stå på skudd.	Posisjonering ut i fra om det er skuddtrussel eller bakromstrussel. Vurdere om en skal gå i 1v1 eller stå i skuddklar. Hele laget må bidra.
Teknisk	Orientering i nær- og fjernrom, pasning kort og lang, overarms- og underarmskast.	Pasning og medtak med lengste fot, 1.touch, slå pasninger gjennom ledd, orientering, holde seg rettvendt. Over- og underarmskast.	Kommunikasjon. Sweeping, generell ballbehandling og håndtering. Kunne enkelte Blokkteknikker i 1v1 situasjoner.	Begynne å mestre håndtering. Kunne høy- og aktiv skuddklar, enkelte skyv og enkelte 1v1 teknikker. Sweepe med god håndtering ved bakromsball.	Begynne å mestre håndtering. Kunne høy- og aktiv skuddklar, enkelte skyv og enkelte 1v1 teknikker. Sweepe med god håndtering ved bakromsball.

Keeper
7 – 8 år
9 – 10 år
11 – 14 år

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Innholdsplaner

LÆREPLAN KEEPER 11 – 14 ÅR

Økende grad av spesialisering i rollen, men samtidig med fokus på deltakelse i øvelser som øker ferdigheten med ball i beina. Keeperens rolle i frispilling og som angrepsstarter blir tydeligere i denne aldersgruppen, og vi har stort fokus på dette.

Mer detaljfokus på keepertekniske ferdigheter, og økende vanskelighetsgrad.

I denne aldersgruppen vil vi også kunne se tydeligere hvem som har potensiale i rollen, og veiledning på dette vil bli gitt.

	Omstilling til angrep	Angrep	Omstilling til forsvar	Forsvar	Forsvar siste tredjedel
Spillfase	Vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke	Spille oss framover i banen med fart og ballkontroll	Vurdere om det er hensiktsmessig å gjenvinne eller oppholde	Oppfatte om laget er i balanse og kan presse samlet	Hindre mål og sjanser i mot
Taktisk	Se alltid i lengderetning ved ballvinning. Holde ballen sentralt. Vær et støttealternativ til ballfører. Vær spillbar på begge sider.	Overtall i bakerste ledd. Støtte til ballfører på begge sider og i midten. Søk etter å frispille.	Kommuniser press mot ball. Posisjon som gir nærhet til bakrommet og mulighet til å sweepe ved bakromspasning.	Posisjoner med nærhet til bakrommet så ofte som mulig. Holde laget samlet. Vurder når gå i 1v1 og når stå på skudd.	Posisjonering ut i fra om det er skuddtrussel eller bakromstrussel. Vurdere om en skal gå i 1v1 eller stå i skuddklar. Hele laget må bidra.
Teknisk	Orientering i nær- og fjernrom, pasning kort og lang, overarms- og underarmskast.	Pasning og medtak med lengste fot, 1.touch, slå pasninger gjennom ledd, orientering, holde seg rettvendt. Over- og underarmskast.	Kommunikasjon. Sweep, generell ballbehandling og håndtering. Kunne enkelte Blokkteknikker i 1v1 situasjoner.	Begynne å mestre håndtering. Kunne høy- og aktiv skuddklar, enkelte skyv og enkelte 1v1 teknikker. Sweepe med god håndtering ved bakromsball.	Begynne å mestre håndtering. Kunne høy- og aktiv skuddklar, enkelte skyv og enkelte 1v1 teknikker. Sweepe med god håndtering ved bakromsball.

Keeper	
7 – 8 år	Innholdsplaner
9 – 10 år	
11 – 14 år	

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

INNHOldsPLAN – ROSENBORG FOTBALL ETTER SKOLETID (FES)

Høst

Måned	Uke	Hovedtema	Undertema
August	33		1F
	34	Forsvar	1F og 2F – samarbeid i forsvar
	35		Forsvare seg som lag
September	36	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning – touch og pasning framover
	37		Laget ved ballvinning – løp framover
	38		1A – kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
	39	Angrep	2A – finne gode utgangsposisjoner
	40		Frispilling – spille oss framover med fart og ballkontroll
Oktober	41	Høstferie	<i>Rosenborg FIF</i>
	42	Omstilling til forsvar	1F – reaksjon og gjenvinning
	43		Gjenvinning som lag
	44	Angrep siste tredjedel	Skape sjanser og score mål
	45	Forsvar siste tredjedel	Hindre sjanser og blokkere skudd
November	46		1A – kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
	47	Angrep	2A – finne gode utgangsposisjoner
	48		Frispilling – spille oss framover med fart og ballkontroll
Desember	49	Turnering og konkurranser	Fotball-leik med fokus på konkurranse og vinnermentalitet
	50		

Vinter

Måned	Uke	Hovedtema	Undertema
Januar	1		1F
	2	Forsvar	1F og 2F – samarbeid i forsvar
	3		Forsvare seg som lag
	4	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning – touch og pasning framover
	5		Laget ved ballvinning – løp framover
Februar	6	Angrep	1A – kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
	7		2A – finne gode utgangsposisjoner
	8	Vinterferie	<i>Rosenborg FIF</i>
	9	Angrep	Frispilling – spille oss framover med fart og ballkontroll
Mars	10	Omstilling til forsvar	1F – reaksjon og gjenvinning
	11		Gjenvinning som lag
	12	Angrep siste tredjedel	Skape sjanser og score mål
	13	Forsvar siste tredjedel	Hindre sjanser og blokkere skudd
April	14	Turnering og konkurranser	Fotball-leik med fokus på konkurranse og vinnermentalitet

Vår

Måned	Uke	Hovedtema	Undertema
April	16		1F
	17	Forsvar	1F og 2F – samarbeid i forsvar
	18	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning – touch og pasning framover
19	Laget ved ballvinning – løp framover		
Mai	20	Angrep	1A – kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
	21		2A – finne gode utgangsposisjoner
	22	Omstilling til forsvar	1F – reaksjon og gjenvinning
23	Gjenvinning som lag		
Juni	24	Angrep siste tredjedel	Skape sjanser og score mål

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

Rosenborg FES

Rosenborg Utvikling

Rosenborg Fotballskole

INNHALDSPLAN – ROSENBORG UTVIKLING

Vårsesong

Måned	Økt	Hovedtema	Undertema
Januar	1	Forsvar	1F
	2		1F og 2F – samarbeid i forsvar
	3	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning – touch og pasning framover Laget ved ballvinning – løp framover
Februar	4	Angrep	1A – kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
	5		2A – finne gode utgangsposisjoner
	6	Omstilling til forsvar	1F – reaksjon og gjenvinning
Mars	7		Gjenvinning som lag
	8	Angrep siste tredjedel	Skape sjanser og score mål
	9	Forsvar siste tredjedel	Hindre sjanser og blokkere skudd
	10		Turnering

Høstsesong

Måned	Økt	Hovedtema	Undertema
Oktober	1	Forsvar	1F
	2		1F og 2F – samarbeid i forsvar
	3	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning – touch og pasning framover Laget ved ballvinning – løp framover
November	4	Angrep	1A – kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
	5		2A – finne gode utgangsposisjoner
	6	Omstilling til forsvar	1F – reaksjon og gjenvinning
Desember	7		Gjenvinning som lag
	8	Angrep siste tredjedel	Skape sjanser og score mål
	9	Forsvar siste tredjedel	Hindre sjanser og blokkere skudd
	10		Turnering

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

Rosenborg FES

Rosenborg Utvikling

Rosenborg Fotballskole

INNHALDSPLAN – ROSENBORG FOTBALLSKOLE

Fotballskole Lerkendal

Økt	1	2	3	4	5	6
Tema	Forsvar	Omstilling til angrep	Angrep	Omstilling til forsvar	Angrep siste tredjedel	Forsvar siste tredjedel
Undertema	1F 1F og 2F – samarbeid i forsvar Forsvare seg som lag	1A ved ballvinning – touch og pasning framover Laget ved ballvinning – løp framover	1A – kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot 2A – finne gode utgangsposisjoner Frispilling – spille oss framover med fart og ballkontroll	1F – reaksjon og gjenvinning Gjenvinning som lag	Skape sjanser og score mål	Hindre sjanser og blokkere skudd

Fotballskoler eksternt med 5 økter

Økt	1	2	3	4	5
Tema	Forsvar	Omstilling til angrep	Angrep	Omstilling til forsvar	Angrep siste tredjedel

Fotballskoler eksternt med 4 økter

Økt	1	2	3	4
Tema	Forsvar	Omstilling til angrep	Angrep	Angrep siste tredjedel

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Treningsmetodikk

Trenerrollen

Fotballferdighet

Spillestil

Spill

Læreplan

Keeper

Innholdsplaner

Rosenborg FES

Rosenborg Utvikling

Rosenborg Fotballskole