

LERKENDAL STADION

HER SPILLES ARTIG OG ANGREPSVILLIG FOTBALL



# SKOLERINGSPLAN

Rosenborg Skolen

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN

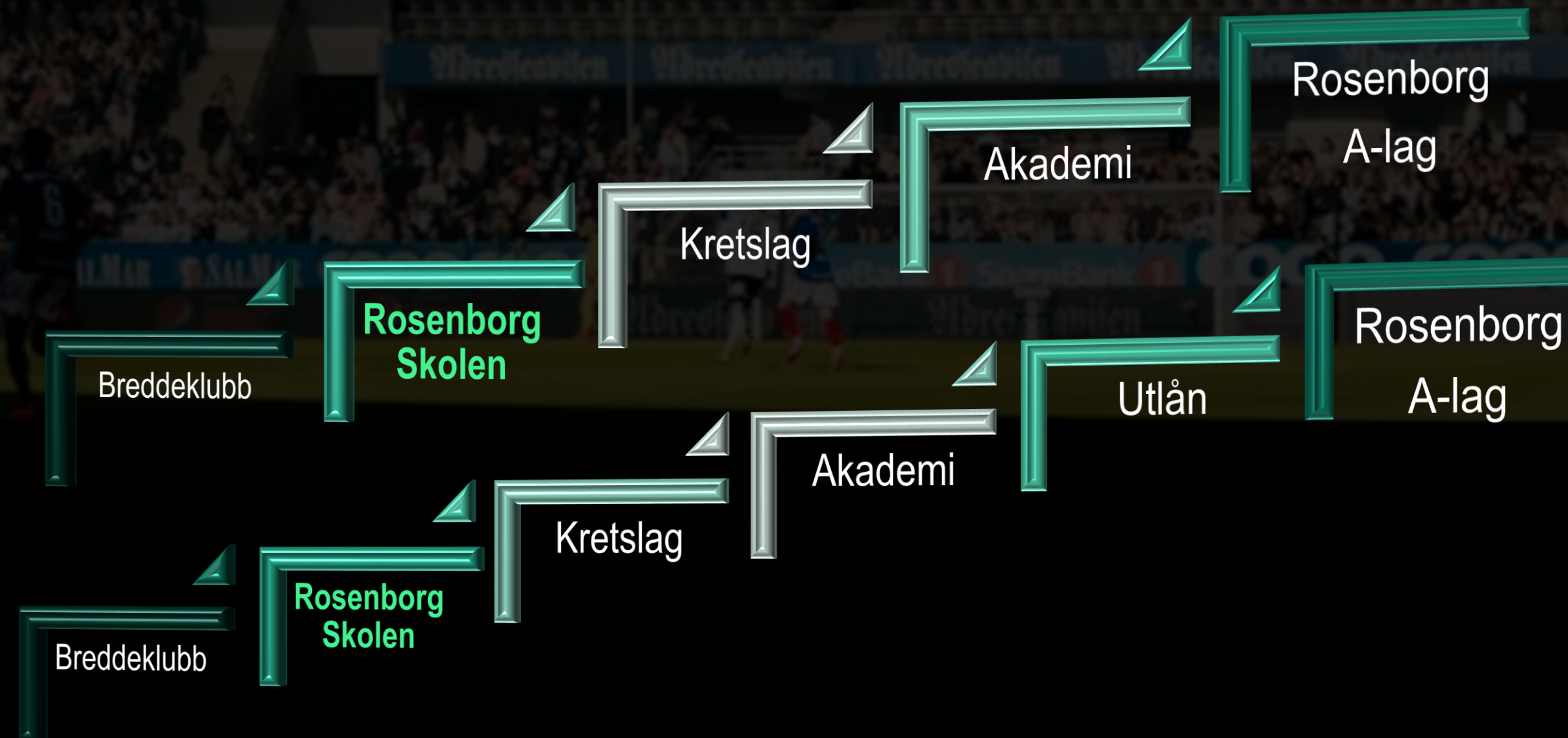


# Innledning

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 og **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.



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN

19 RBK 17

ROSENBERG®  
SKOLEN



# 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 plussegenskaper.

### ▪ 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 spilletglede 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.



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN



# 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 få 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 KeeperExtra

- 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

Hjem

Innledning

Formål og verdier

**Treningstilbud**

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank  
SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN



# 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 ved å la spillerne dømme kampen selv så vil de utvikle en større forståelse for dommerens rolle og ikke henge seg opp i dommeravgjørelser.

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

**Metodikk**

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank  
SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN



# 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.



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

**Trenerrollen**

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank  
SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN



# 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 skal være en innøvd offensiv samhandling for å kunne styre kampen og skape sjanser. Et dominerende gjenvinnings- og forsvarsspill er derfor viktig for å kunne vinne tilbake ballen og angripe.

Spillestilen legger tydelige føringer for hva vi prioriterer i treningsarbeidet. For at vi skal opptre i trå med Rosenborgs identitet så fordrer det at vi først og fremst øver på nettopp dette.

Våre spillere skal få prøve seg i forskjellige roller for å **utvikle god forståelse og ferdigheter** til å løse ulike situasjoner. Likevel ser vi viktigheten av at de eldste spillerne er bevisst på hva som kreves i **sin foretrukne rolle**.

**Rollebeskrivelsene** er et godt virkemiddel for å få fram det vi ønsker.

	Rollebeskrivelse
<b>Keeper</b>	Stor tilstedeværelse, dominerende i egen boks. God skuddstopper. Offensiv spillestil og trygg som 1A. Kommuniserer mye
<b>Midtstopper</b>	Trygg én mot én defensivt og robust i duellspill. Trygg og rolig som 1A – utfordrer med ball. Forstår helheten og kommuniserer mye
<b>Back</b>	Løpskanoner som er gode én mot én både offensivt og defensivt. God pasnings- og innleggsfot.
<b>Sentral midtbane</b>	Nøkkelen i laget. Alltid spillbar, trygg som 1A. Forstår helheten og er en kynisk vinnertype
<b>Indreløper</b>	Alltid truende i mellom- eller bakrom. Servitør og målscorer. God i omstilling begge veier. Ballvinner
<b>Ving</b>	God rettvendt med og uten ball - truer bakrom. Kreativ, kvikk og relasjonell. God én mot én. Alltid en trussel mot mål
<b>Spiss</b>	Vondt å spille mot. Målscorer – truer alltid mål. Rettvendt trussel – dyktig og spillbar feilvendt.

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

**Spillestil**

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN



# 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**.

Taktiske  
ferdigheter

Mentale  
ferdigheter

Fysiske  
ferdigheter

Tekniske  
ferdigheter

Fotballferdighet	
Teknisk	Spillet
Taktisk	Læreplan
Fysisk	Innholdsplan
Mentalt	

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

SpareBank  
SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN



# Teknisk ferdighet

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.

## Angrep

Beherske å ta i mot ballen slik at man er i stand til å beskytte den, se banen (framover) og hurtig kunne gjøre neste handling: skyte, dribble, sentre

## Forsvar

Beherske å kunne presse, takle og vinne ballen

## Omstilling til angrep

Reagere så fort som mulig ved ballerobring

## Omstilling til forsvar

Reagere så fort som mulig ved balltap

## Angrep siste tredjedel

Legge ballen til rette for avslutning og score mål

## Forsvar siste tredjedel

Gjøre alt for å hindre mål



## Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Taktisk

Læreplan

Fysisk

Innholdsplan

Mentalt

SpareBank 1 SMN

19 RBK 17

ROSENBERG® SKOLEN



# Taktisk ferdighet

Den taktiske ferdigheten handler i stor grad om **valgene** man tar på fotballbanen.

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.

## Angrep

Lære spillerne å angripe kontrollert bakfra

## Forsvar

Lære spillerne å forsvare seg som lag

## Omstilling til angrep

Vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke kontre

## Omstilling til forsvar

Vurdere om det er hensiktsmessig å gjenvinne eller oppholde

## Angrep siste tredjedel

Skape sjanser og score mål

## Forsvar siste tredjedel

Hindre sjanser og mål i mot



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Taktisk

Læreplan

Fysisk

Innholdsplan

Mentalt

SpareBank 1 SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN



# Fysisk ferdighet

I Rosenborg Skolen har vi tro på den **allsidige fotballaktiviteten** vi tilbyr. Med ulike spillformer, konkurranser og øvelser vil det 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

<b>Forflytningsevne</b>	<b>Akselerasjon</b>	<b>Topp hastighet</b>	<b>Smidighet</b>
<b>Gjentakelsesevne</b>	<b>Gjenta maksaksjoner</b>	<b>Gjenta hyppige aksjoner</b>	<b>Gjenta totale aksjoner</b>
<b>Duelleringsevne</b>	<b>Beskytte ballen</b>	<b>Kamp om ballen</b>	<b>Dueller i lufta</b>

**Kapasitet** - Ferdighetenes underliggende fysiologiske faktorer

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



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Taktisk

Læreplan

**Fysisk**

Innholdsplan

Mentalt

SpareBank  
SMN

19 RBK 17

ROSENBERG®  
SKOLEN



# Mental ferdighet

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 Rosenborg 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 Rosenborg 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.

Fair play og respekt

Samhandling

Angrepvillig

Vinnermentalitet

Uredd



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Taktisk

Læreplan

Fysisk

Innholdsplan

Mentalt

SpareBank SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN



# Spillet - Den viktigste øvelsen i treninga

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

### Tilpasset spill

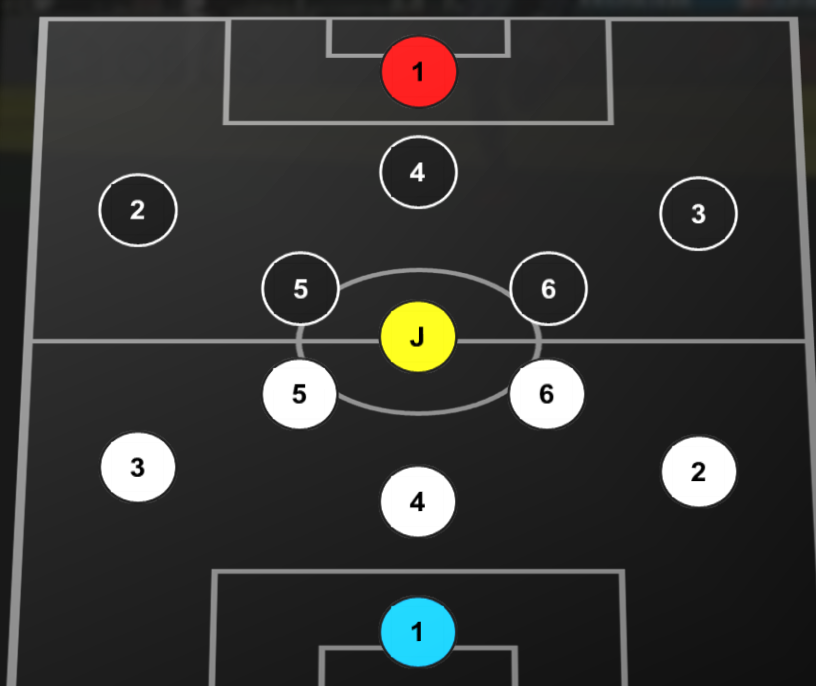
- Velg spillaktivitet etter tema eller målet med økta. Sørg for å få situasjoner som fremmer temaet.
- Differensier for å gi alle mulighet til å lykkes og få nok utfordring. Bytt under veis for å justere.
- Posisjoner på spillere - unngå at spillere spiller i kun én posisjon.

### Hold kampen interessant

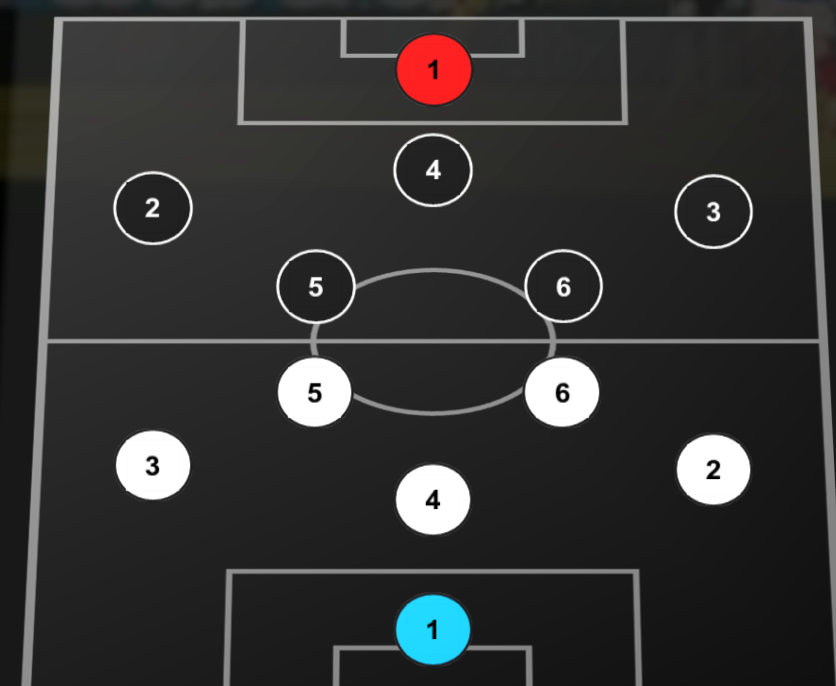
- La spillerne sette opp laget og legg til rette for at de kan legge sin «kampplan» og gjøre endringer. Men hold i rammene og sørg for at det spilles etter prinsippene.
- Alltid telle mål eller seiere - hver kamp skal være en konkurranse. Og lag gjerne ulike former for konkurranse.
  - «Bordeaux» (Laget 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.

<b>Banestørrelse</b>	<p>Liten bane = mindre tid og rom og vil gi større utfordringer til angripende lag. Liten bane kan gi flere én-mot-én-situasjoner.</p> <p>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.</p>
<b>Formasjon</b>	<p>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</p>
<b>Antall spillere</b>	<p>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.</p>
<b>Regler</b>	<p>Regler for hva som skjer når ballen går ut og frispark: Dribleinnspark = sett i gang med ball i beina. Trener setter i gang = fremprovoserer forskjellige omstillings-, press- og frispillingssituasjoner. 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 kontrung.</p>
<b>Joker</b>	<p>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.</p>

6 mot 6 + Joker



6 mot 6



7 mot 7



8 mot 8



9 mot 9



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN



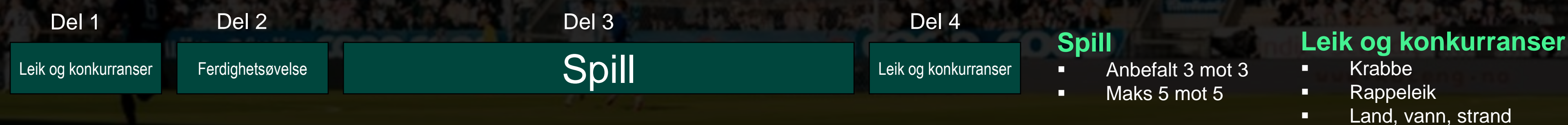
ROSENBERG SKOLEN



# Læreplan - 7 - 8 år

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

## 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.

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

7 - 8 år

9 - 10 år

11 - 14 år

SpareBank SMN



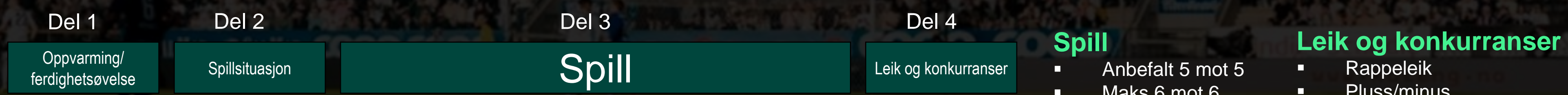
ROSENBERG® SKOLEN



# Læreplan - 9 - 10 år

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

## 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	Innholdsplan
7 - 8 år	
<b>9 - 10 år</b>	
11 - 14 år	





# Læreplan - 11 - 14 år

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

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

## Oppbygging av treningsøkt

Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Oppvarming	Ferdighetsøvelse	Spillsituasjon	Spill

## Spill

- Anbefalt 7 mot 7
- Maks 9 mot 9 (13-14år)

## 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

Innholdsplan

9 - 10 år

SpareBank SMN

11 - 14 år



ROSENBERG® SKOLEN



# Innholdsplan - Rosenborg Fotball etter Skoletid (FES)

## Høst

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

## Vinter

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

## Vår

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

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

## Innholdsplan

Rosenborg Fotball etter Skoletid (FES)

Rosenborg Utvikling

Rosenborg Fotballskole



ROSENBERG® SKOLEN



# Innholdsplan - *Rosenborg Utvikling*

## Vårsesong

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

## Høstsesong

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

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

## Innholdsplan

Rosenborg Fotball etter Skoletid (FES)



Rosenborg Utvikling



Rosenborg Fotballskole

ROSENBERG® SKOLEN



# Innholdsplan - Rosenborg Fotballskole

Økt	1	2	3	4	5	6
<b>Tema</b>	<b>Forsvar</b>	<b>Omstilling til angrep</b>	<b>Angrep</b>	<b>Omstilling til forsvar</b>	<b>Angrep siste tredjedel</b>	<b>Forsvar siste tredjedel</b>
<b>Undertema</b>	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

## Fotballskole med 5 treningsøkter

Økt	1	2	3	4	5
<b>Tema</b>	<b>Forsvar</b>	<b>Omstilling til angrep</b>	<b>Angrep</b>	<b>Omstilling til forsvar</b>	<b>Angrep siste tredjedel</b>

## Fotballskole med 4 treningsøkter

Økt	1	2	3	4
<b>Tema</b>	<b>Forsvar</b>	<b>Omstilling til angrep</b>	<b>Angrep</b>	<b>Angrep siste tredjedel</b>

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

### Innholdsplan

Rosenborg Fotball etter Skoletid (FES)



Rosenborg Utvikling

Rosenborg Fotballskole



ROSENBERG® SKOLEN



LERKENDAL STADION



# SKOLERINGSPLAN

Rosenborg Skolen

[rbkaskolen@rbk.no](mailto:rbkaskolen@rbk.no)

[www.rbk.no/rosenborgskolen](http://www.rbk.no/rosenborgskolen)

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN



ROSENBERG®  
SKOLEN