



Grunnregler ungdomsfotball (13-19 år)

Hovedmålene i ungdomsfotballen til TILLER er i samsvar med hovedmålene i Sportslig Utviklingsplan til NFF:

- Sikre at aktiviteten i TILLER Fotball er preget av kompetanse og kvalitet.
- Sikre at spillerne har mulighet til å utvikle seg i TILLER (sine lokalmiljøer).
- Beholde flere ungdommer.
- Øke andelen jenter og gutter som spiller fotball.
- Tilrettelegge trening og kamptilbud ut fra forutsetning, ønsker og nivå.

Det er viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud til utøverne i TILLER Fotball, til flest mulig, lengst mulig. Alle skal ha et miljø de trives i - uansett nivå. Alle som har lyst å spille fotball skal få gjøre det i TILLER IL fotball, og alle som har lyst å bli gode skal få bli det i TILLER Fotball.

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende både for spillere og trenere. Dette er den mest sårbare tida for spillerne, en av de største utfordringene er frafall i denne perioden. Spillerne utvikler seg forskjellig både fysisk og fotballmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet, samtidig som andre deltar mer grunnet trivselen og miljøet.

For å ivareta målet om "flest mulig lengst mulig" samtidig som klubben ønsker å utvikle enkeltspillere til eget seniorlag, ønsker TILLER et trivsels- og utviklingsfokus for spillerne fremfor resultatfokusering for laget.

Alle skal ha betydelig spilletid i kampene de deltar på (gjelder alle lag 13 – 16 år).

Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan løse en del utfordringer. Ta gjerne ungdommene med på råd.

Vi oppfordrer alle lag til kveldsmat, treningshelger, grilling og andre tiltak som bygger samhold og miljø ilt. året.

Rammebetingelser

- Trivsels- og utviklingsfokus for spillere fremfor resultatfokusering for laget
- Trenerkompetanse og trenervett, inkludert det å se alle (se kapittel 10 *Trenere*)
- Årskullene trener sammen på samme tidspunkt. Innholdet i treningen tilpasses gjennom differensierte aktiviteter.
- Samme årstrinn er dyktig til - om mulig - å ha et differensiert kamptilbud, der det ikke er vanntette skiller mellom lagene.
- Melder på nok lag til at alle får mye spilletid. Ved å ha både lavterskeltilbud og spillerutviklingstilbud vil alle få spilletid. Vi melder i tillegg lagene på rett nivå i seriesystemene.
- Oppvarmingsøvelser [Skadefri](#) fra senter for idrettsskadeforskning - klok av skade

Spilletets idè: Se kap 3 *Spilletets idè og filosofi*

Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2022	Godkjent av:	TILLER Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------



TILLER IDRETTSKLAG FOTBALL

#BestSammen #ForzaTiller

	13 -14 år	15 - 19 år
Treningsmengde	- <3 gang per uke + frivillig Må sees i sammenheng med kamptilbudet og banekapasitet. - Gi ulike utfordringer til spillerne ut fra ferdighetsnivå	- <3 gang per uke + 1-2 frivillige. Må sees i sammenheng med kamptilbud/banekapasitet - Gi ulike utfordringer til spillerne ut fra ferdighetsnivå
Kamp	- press på ballfører og dybde - holde posisjoner - Beholder fokus på backlinje + nye roller. - alle spillere skal gjennom en sesong ha tilnærmet samme spilletid - NFF anbefaler 1 kamp/uke	- Samme som 13-14 år - NFF anbefaler i snitt 1.5 hel kamp i uken i sesong. (vær bevisst totalbelastning)
Spillestil	- Oppfordre til spill bakfra. Det vil si at keeper igangsetter kort, langs bakken, og medspillerne må skaffe seg rom for å kunne motta ball. - Unngå oppfordringer til lange klareringer og lange utspill fra målvakt, men tillatt variasjon for å unngå å bli forutsigbare. - Tillatt forsøk på driblet og pasninger de fleste steder på banen, men unngå pasninger på tvers i farlige soner. - Fotball er en idrett der fysisk kontakt tillates, tren derfor på riktig og fair bruk av kroppen i flere av spillets faser. - Legg vekt på at en god pasning er en like god prestasjon som en god driblet. - Bruk hele banens bredde. Dette kan innøves ved bruk av vinklede pasninger, gjerne i rommet bak motstandernes forsvar.	- Oppfordre til spill bakfra. Det vil si at keeper igangsetter kort, langs bakken, og medspillerne må skaffe seg rom for å kunne motta ball. - Unngå oppfordringer til lange klareringer og lange utspill fra målvakt, men tillatt variasjon for å unngå å bli forutsigbare. - Tillatt forsøk på driblet og pasninger de fleste steder på banen, men unngå pasninger på tvers i farlige soner. - Fotball er en idrett der fysisk kontakt tillates, tren derfor på riktig og fair bruk av kroppen i flere av spillets faser. - Legg vekt på at en god pasning er en like god prestasjon som en god driblet. - Bruk hele banens bredde. Dette kan innøves ved bruk av vinklede pasninger, gjerne i rommet bak motstandernes forsvar.

Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2022	Godkjent av:	TILLER Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------



TILLER IDRETTSLAG FOTBALL

#BestSammen #ForzaTiller

Treninger: Aktiv bruk av våre øktplaner.

Periodisering av læringsmål/tema – grunnleggende/basis utenfor sesong.

Økter skal alle ha et gjennomgående tema. I de fleste tilfellene må disse øktene gjentas mange ganger for å oppnå læring individuelt, relasjonelt i laget og i spillegruppa vår.

For å oppnå læring må en altså jobbe med et tema flere ganger.

I sesong kan det være mer utfordrende å planlegge mtp treningstider og intensitet ihht kamper.

Veksling mellom gjenkjenning og variasjon i øktene er utgangspunktet og nøkkelen for de gode treningene og framgang på feltet.

[Øvelser for økter, med beskrivelse av momenter for 13-19 år finner dere her](#)

Holdninger

Spillerne skal:

- møte i god tid før trening og avtalt tid før kamp.
- gi beskjed ved forfall til trening og kamp i god tid.
- skal respektere laguttak
- ha respekt for hverandre uansett ferdighetsnivå.
- bidra til å gjøre andre til bedre lagspillere(samhandling).
- ta nye utfordringer og håndtere å bli tildelt nye arbeidsoppgaver.
- vise positivitet og engasjement opp mot lag, støtteapparat og sponsorer.
- hjelpe med å rydde banen etter trening.
- kjenne til Fair Play.
- signere holdningskontrakt (ref Fair-play-skole v/inngang til UF)
- Spilleren skal spise et lett måltid før trening og etter trening ha i seg næringsrik mat og drikke

Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2022	Godkjent av:	TILLER Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------