



Ungdomsfotball 13-14 år

DET ER LOV Å VÆRE GOD

Fotball er moro, men det er også konkurranse. Motivasjon, utvikling og ferdigheter er ulik i ungdomsfotball, så det blir større krav til et differensiert tilbud. Herfra er det også viktig å motivere til økt egetrening. Et differensiert tilbud gis via divisjonssystemet til NFF

Trøndelag, samt differensierte øvelser/treningsøkter. Økt grad av hospitering/spillerutvikling kan også være nødvendig.

Spillersamtaler starter, spillerne skal involveres mer og ansvarliggjøres.

Elleverfotball erstatter nierfotball som spillform i seriespill fra de er 14 år.

En naturlig og tradisjonell formasjon i Tiller er K-4-3-3. Blant dem viktigste rollene i K-4-3-3 er breddeholdere, om du spiller med typiske innleggskanter som skal komme rundt og slå innlegg eller om du spiller med innoverkanter hvor det blir backene sin rolle å komme rundt på kantene og ivareta bredden i spillet. Formasjon er uansett ikke absolutt – da det også avhenger av tilgjengelige spillertyper og motstander.

Organisering

Inndeling:

12-15 spillere i troppen. Er man tatt ut i troppen skal man spille minst 50%.

Snitt: 1 hel kamp ila uken.

Trenere/ledere:

Hele Trenerteamet skal ha UEFA-C (DK1/2/3/4)

Anbefales å ha en dedikert trener til keeper-rollen.

Spillersamtaler gjennomføres for kartlegging av spillernes ønsker og ambisjoner.

Viktig for trener: Fokus på å standardisere øvelser, repetere begrep og tema vil være viktige stikkord i ungdomsfotballen. Teknikk, taktikk og fysikk er områder som skal settes sammen i struktur.

Fellesøkter (60-75 min)

I sesong: <3 økter i uken + kamper.

Utenfor Sesong:

Oktober – november: <3 økter i uken. (Ute så lenge det går, inne koster laget selv)

Jan – Mars: <3 økter i uken (2 ute – 1 inne)

Alt er ihht banekapasitet.

Sosialt

Foreldremøte på høsten.

Veldig viktig med åpenhet og tillit, ref våre verdier. Vi gjør det vi sier.

Turneringer (reisecup)



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



Sportslig

Holdninger

- lytte når treneren snakker.
- hjelpe med å rydde banen etter trening.
- vise positiv adferd overfor med/motspillerne.
- ha respekt for hverandre uansett ferdighetsnivå.
- kjenne til Fair Play – skrive under holdningskontrakt (før overgang til U-fotball)
- møte i god tid før trening og avtalt tid før kamp.

Utover dette: Se kap 6 *Grunnregler for ungdomsfotball*.

Mål

Et godt kamp- og treningstilbud til alle. Ivareta bredden i spillet – romforståelse.

Utvikle fotballferdigheten (se mer i kap 4 i sportsplan)

Utfordring

Gi utfordring til alle og lage trening og kamptilbud tilpasset spillerne.

Differensiering i spilløvelser for mestring og utfordring. Differensiere tilbudet til spillerne.

Kamper

Deltar i kretsserien.

- Meld på lag i riktig nivå
- Spilletid: min. Tilsvarende én omgang.
- Oppvarming skal skje ved [Skadefri](#) og [Spilløvelser](#) (prepp).
- Husk trenervett og foreldrevettregler
- Respekter dommeravgjørelser
- Motiver hverandre.

Treningsøvelser: [Øvelsesbank - NFF Skoleringsplan](#)

Det skal være en grunnpakke med øvelser som brukes i Tiller. Variasjon mellom max 6-7

øvelser – og differensier innenfor den enkelte øvelsen for variasjon.

Få og kjente øvelser bidrar til progresjon = økt mestring og mer effektive økter.

Ei typisk økt:

Prepp - 10 - 15 min:

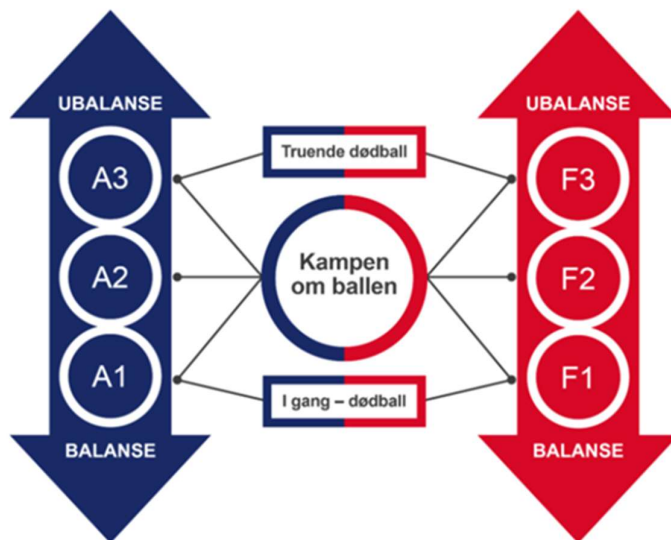
I gang med fart i beina og kontroll på kropp og ball. Aktivisering i forkant av prepp.

Situasjonsøving - 30–45 min:

Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

Spill - 30–45 min:

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering) får frem mange relevante situasjoner.



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