



Ungdomsfotball 15-19 år

KRAV OG KVALITET

Denne perioden vil være mer intensiv, fysisk og nivå delt. Her må vi tørre å være tålmodige slik at konkurranse iveren (resultatfokus) ikke hindrer utvikling av spillere. Her må også spiller ta større ansvar og vise holdninger for sin egenutvikling. Trenerne må øke bevisstheten på rolle treningen mot målsetting om attraktivt spillesystem.

En naturlig og tradisjonell formasjon i Tiller er K-4-3-3. Formasjon er uansett ikke absolutt – da det også avhenger av tilgjengelige spillertyper og motstander.

Ungdommen er fortsatt i ulik fysisk utvikling så godt samarbeid mellom årskullene er viktig også for å legge til rette for gode hospiteringsordninger (også på tvers av kjønn).



Organisering

Inndeling:

12-15 spillere i troppen. Er man tatt ut i troppen skal man spille tilsvarende én omgang av kampen.

Snitt: 1,5 kamp i uken.

Trenere/ledere:

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

Det stilles også større krav til trenere nå enn tidligere – i takt med at det stilles krav til spillere. Fra G16/J17 kan klubb være behjelpelig med eksterne ressurser.

Anbefales å ha en dedikert trener til keeper-rollen.

Spillersamtaler skal 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. Tenk belastnings- og skadeforebyggende i treningshverdagen.

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

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)

Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2028	Godkjent av:	TILLER Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------



TILLER IDRETTSKLAG FOTBALL

#BestSammen #ForzaTiller

- møte i god tid før trening og avtalt tid før kamp.
- Det forventes mer egenaktivitet utenom organiserte treninger.

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

Mål

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

Sportslig målsetning for årskull 15+ år er å ha lag i øverste divisjon, kvalifisere seg til 0. divisjon der NFF tilbyr det, samt at det er et krav om at alle skal ha et kamptilbud. Kretsen vil gi klubben årlige rammebetingelser ift påmelding av lag til seriespill som hvert lag og sportslig utvalg avklarer.

Utfordring

Gi utfordring til alle og lage trening- og kamp-tilbud 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

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:

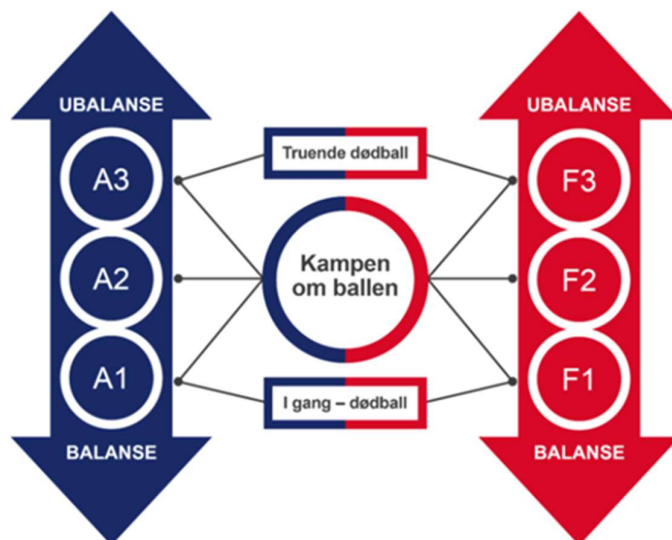
I gang med fart i beina og kontroll på kropp og ball. Aktivisering i forkant av prepp.

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:	28.10.2028	Godkjent av:	TILLER Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------