



9v9 - LAGET HÅNDTERER 1F/1A (12 år + 13 år)

Nierfotball erstatter syverfotball som hovedspill under kamper. Utfordringen med frafall kommer i ungdomsfotballen, start tidlig med forebyggende arbeid for å motvirke dette. Formasjon: f.eks K-2-3-3 / K-3-2-3 / K-3-3-2 (ut fra spilleteyper). Introduserer nye roller videreført fra 7'er - formasjon. Større arbeidsområder, blikk for spillet og den gode pasningen blir mer viktig. Offside introduseres.

9v9 er spillform i overgangen Barnefotball (12år) og Ungdomsfotball (13 år)

Organisering

Trenere/ledere

Alle trenere skal ha minimum UEFA C – DK1.

Minimum én (helst alle) skal ha t.o.m. DK3 (12år) + t.o.m. DK4 (13 år).

Her anbefales det også ha en trener dedikert til keeper-rollen

Inndeling

Jevngode lag og jevnt med spilletid. 11-13 spillere i troppen

Fellesøkter (60-75 min)

I sesong: <3 økter i uken + kamper.

Utenfor Sesong:

Oktober – november: 2 økter i uken. (Ute så lenge det går, inne koster laget selv)

Jan – Mars: 2 økter i uken (ihht banekapasitet)

Redusert treningsmengde i juli/desember.

Legg til rette for allsidighet (ok med andre former for idrett utenfor sesong).

Hospitering for enkeltspillere ved behov (Se kap. *Hospitering*)

Sosialt

Foreldremøte på høsten. Turneringer. Reisecup.



Sportslig

Holdninger

Spillerne skal:

- 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.
- Dette er en gunstig alder for påvirkning av holdninger.



Mål

- Skape et lag og legge til rette for fotballferdighet (handlingsvalg & valget)

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



TILLER IDRETTSLAG FOTBALL

#BestSammen #ForzaTiller

Utfordring

- Gi utfordring til alle og lage trening/tilbud tilpasset spillerne.
Det betyr at det er lurt å differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening som er mest mulig jevnbyrdige. Kan være lurt med 2-3 ulike ferdighetsnivå på

treningsfeltet slik at alle møter noen på sitt nivå. Da har alle mulighet til utvikling. Det ideelle er at spillerne over tid spiller 1/3 av tiden med og mot de på samme nivå/de som er kommet lenger/de som ikke er kommet så langt. (1/3 kake: 1/3 trening med de som har bedre/lik/mindre ferdighetsnivå).

Kamper

Deltar i kretsserien

- Meld på lag i riktig nivå
- Lik spilletid.
- La spillerne prøve seg på ulike plasser, også som keeper.
- Ingen kaptein før UF (13år).
- Oppvarming skal skje ved [Skadefri](#) og [Spilløvelser](#) (prepp).

Bruk kamparena til å terpe det vi øver på trening. Gjerne informere foreldre om hva som er øvd på slik at de også kan rose "de riktige tingene"

Øvelser

Klubbens øvelser for 10-11 åringer finner dere her: [Øvelser og Læringsmomenter 12-13 år - 9v9 - Norges Fotballforbund](#)

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.

En økt skal alltid ha med elementer av: *Sjef over Ball* (25%) og *Spille med og imot* (25%) og *Spill* (50%). Totalt skal da 75 % være spillrelatert.

En Typisk økt på 75 min kan se slik ut:

Oppmøte 15 min før økten: [Skadefri / Oppvarming](#)

«Prepp»/Sjef over ball: 15 min



Sjef over Ball:
Dribble gjennom firkant full av kjepler – pasning til medspiller på andre side. Varier med f.eks retningsendring, tempoveksling etc.

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



TILLER IDRETTSLAG FOTBALL

#BestSammen #ForzaTiller

Spille seg gjennom ledd (4-4-4): 25 min

Spill 5v5 / 7v7: 35 min

Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

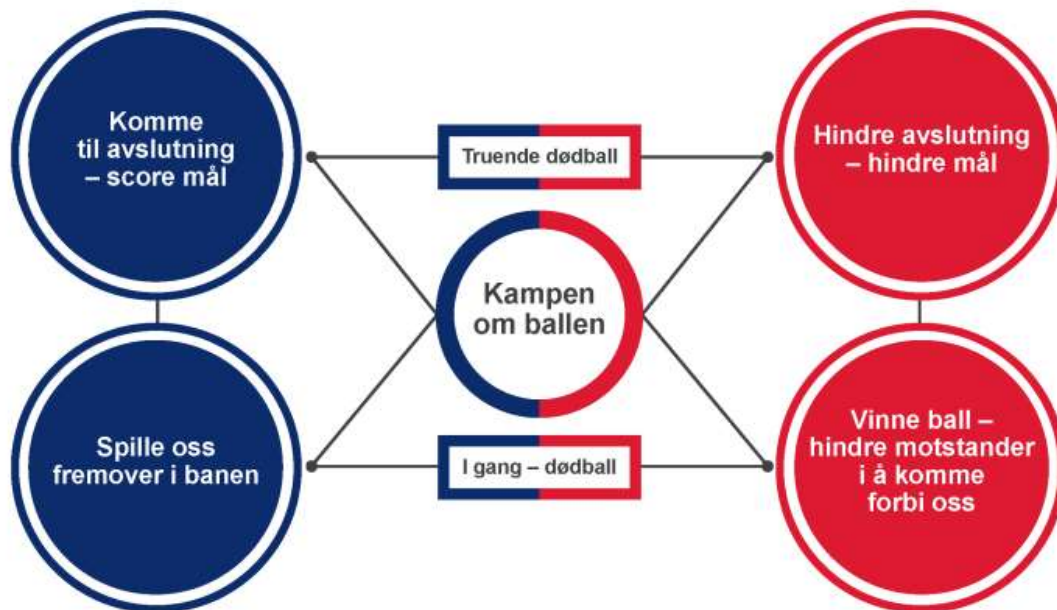
Spille seg gjennom ledd:
Blått lag må holde ball i laget, og spille over til rødt. Gult står i midtsone – to stk går inn og presser – de to andre stenger pasning. Her kan man terpe på Førstetouch, Kroppsstilling, ta imot på riktig fot etc.



Når vi går over til 9v9, må spillernes forståelse av posisjonering ytterligere utvikles og det blir mer fokus på pasningen og det å finne medspillere. Større fokus på *Ballfører (1A)* før, under, og etter involvering. Vi andre (2A + 3A) må tenke på bevegelse og vinkler/avstander. Det samme gjelder *Førsteforsvarer (1F)* og *2F (sikring)*. Må også øve inn spillemønster, lære tålmodighet og passe på offside. Vi får også større avstander (også på dødballer) = mer kraft i pasninger.

I Tiller ønsker vi å bli gode på å spille oss ut fra keeper (ballbesittende) i stedet for å sparke ut langt.

SPILLMODELLEN



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