



IL Jutul fotball – Trenerhistorie 2

Da har alle trenere fått prøvd å gjennomføre de første arbeidsoppgavene knyttet til trening, kamp og hele sesongen. De fleste har vært flinke, men det er fortsatt litt å gå på i forhold til planlegging og organisering. Utfordringen for å få gjennomført gode treninger er ofte at vi ikke har tid til å planlegge. Dårlig planlegging resulterer som regel i dårlig organisering. Så langt har fokuset vært å sette opp bane for spill/kamp før treningen starter eller i løpet av de fem første minuttene, samt å starte med kamp/spill senest midt i treningen. I tillegg skal vi dømmes på lavt press i barnefotballen ved keeperes ball (målspark/5m og når keeper holder ballen i hendene).

For at dere skal klare å ha godt planlagte og forberedte treninger uansett rammebetingelser, og dermed god organisering og bedre fokus hos spillerne, er det lurt å planlegge. Disse tre planene anbefales: **1) periodeplan, 2) øktmal/øktmodell og 3) fordeling av arbeidsoppgaver på trening.**

Først er det lurt å lage en enkel periodeplan eller plan for en periode. Jeg liker å ha 1-2 planer for vintersesongen (fram til påske), en plan fra påske til sommerferie, en plan for skolestart til høstferie og en plan fra høstferien til jul. Jeg liker å lage sykluser på 3-4 uker, hvor jeg skiller mellom vanlig trening og intern turnering eller medbestemmelse (spillerne bestemmer innholdet). Jeg velger 3-ukers eller 4-ukers syklus ut fra hva som passer med ferier. For eksempel uke 23 (4.-10.juni) = vanlig trening, uke 24 = vanlig trening, uke 25 = turnering eller medbestemmelse. Etter sommeren starter vi på nytt med uke 34 (20.-26.august) = vanlig trening, uke 35 = vanlig trening og uke 36 = turnering eller medbestemmelse, uke 37 = vanlig trening, uke 38 = vanlig trening, uke 39 = turnering eller medbestemmelse og uke 40 = høstferie.

Når det er på plass lager jeg to øktmodeller/øktmaler for vanlig trening og en for turnering. Jeg starter med turneringen siden den er enklest. Den består av oppvarming/lek med ball i 10-15 minutter og så turnering med 4-8 lag resten av treningen. For de vanlige treningene lager jeg to øktmodeller/øktmaler. Den ene er den vi ønsker å benytte, mens den andre er back-up for dager hvor vi har liten plass, få trenere og/eller få spillere. Nedenfor setter jeg opp forslag på to ulike øktmodeller for vanlig trening på 60 minutt, en back-up for 60 min, og tilsvarende for 90 minutt.

Det siste jeg gjør er å fordele arbeidsoppgaver for trenere slik at hver trener har hovedansvar for ulike deler av treningene. For øktmodell nr. 1 nedenfor med to trenere og 12 spillere kan trener A ha hovedansvar for lek og stasjon med 1 mot 1, mens trener B har hovedansvar for stasjon med teknisk repertoar og spill. Dere kan ha ansvar for samme stasjon og gjennomføre samme øvelser i en syklus. I tillegg har jeg foreldre med for å hjelpe til med utstyr og omsorg, og de roterer slik at alle blir med. Se eksempel på arbeidsfordeling for trenere og foreldre nedenfor.

Øktmal/øktmodeller og fordeling av arbeidsoppgaver på trening

Øktmal – eksempel nr. 1: Vanlig trening 60 minutt (passer for 8-20 spillere)

Kl. 17:50 = oppmøte og samling. Kl. 1800 = lek med ball/oppvarming. Kl. 1810 = to stasjoner (6-8 min hver); 1 mot 1 og teknisk repertoar (for eksempel sjef over ballen eller føring/dribbling/vending). Kl. 1830 = spill med 2-4 lag på 1-2 baner. Kl. 1855 = rydding av utstyr og samling.

Øktmal – eksempel nr. 2: Vanlig trening 60 minutt (passer for 20-30 spillere)

Kl. 17:50 = oppmøte og samling. Kl. 1800 = tre stasjoner (ca. 8 min hver); lek med ball, 1 mot 1 eller smålagsspill og teknisk repertoar (for eksempel pasning). Jeg anbefaler 10 minutt på første stasjon slik at dere kan bruke 2-3 minutt på litt føring med ball eller jogg for å bli litt varme på stasjonen med 1 mot 1 eller smålagsspill. Dersom dere bare er to trenere kan spillerne spille smålagsspill organisert som løkkekamp. Det vil si at de selv dømmer selv. Dommeren = fair play Kl. 1830 = spill med 2-4 lag på 1-2 baner. Kl. 1855 = rydding av utstyr og samling.

Øktmal – eksempel nr. 3: Back-up 60 minutt (passer for alle)

Kl. 17:50 = oppmøte og samling. Kl. 1800 = to stasjoner (koordinasjon i ”agility-stige”/over hatter og kaos ball eller føring/finting/dribbling i firkant). Kl. 1820 = spill 3 mot 3 på små mål på mange baner. Kl. 1850 = morsom avslutning (lek/konkurrans, for eksempel fotballbowling). Kl. 1855 = rydding av utstyr og samling.

Øktmal – eksempel nr. 4: Vanlig trening 90 minutt (passer for 8-20 spillere)

Kl. 18:50 = oppmøte og samling. Kl. 1900 = oppvarming/lek med ball/teknisk repertoar. Kl. 1915 = smålagsspill med 2-5 spillere på laget eller teknisk repertoar (for eksempel 1.touch). Kl. 19:30 = Samspilløvelse/possession eller laget i angrep/forsvar. Kl. 1945: Spill med to lag. Kl. 2025 = rydding av utstyr og samling.

Øktmal – eksempel nr. 5: Vanlig trening 90 minutt (passer for 20-30 spillere)

Kl. 18:50 = oppmøte og samling. Kl. 1900 = oppvarming/lek med ball/teknisk repertoar. Kl. 1915 = tre stasjoner; 1 mot 1, smålagsspill og teknisk repertoar (for eksempel å score mål). Kl. 19:45 = spill med 2-4 lag på 1-2 baner. Kl. 2025 = rydding av utstyr og samling.

Øktmal – eksempel nr. 6: Back-up 90 minutt (passer for alle)

Kl. 18:50 = oppmøte og samling. Kl. 1900 = oppvarming (skadefri eller Golden 8). Kl. 1910 = basistrening (koordinasjon i ”agility-stige”/over hatter, kjernemuskulatur/styrke og turn). Kl. 19:35 = firkant/lillebror i midten. Kl. 1945 = spill 3 mot 3 på små mål på mange baner. Kl. 20:20 = morsom avslutning (lek/konkurrans). Kl. 2025 = rydding av utstyr og samling.

NB! For treninger med mer enn 30 spillere kan dere enten velge tre stasjoner eller dobbelt sett med to stasjoner. Alternativt kan dere med over 30 spillere i ungdomsfotballen velge mellom spill 8-9 mot 8-9 for halve gruppen, mens resterende halvpart har to ulike stasjoner, og så bytte etter 15-20 minutt.

Fordeling av arbeidsoppgaver på trening (neste syklus bytter de oppgaver)

	Oppstart og lek	Stasjon (1 mot 1)	Stasjon (teknisk rep.)	Spill	Omsorg/utstyr
7.6	Hanne	Hanne	Olav	Olav	Siv og Jens
14.6	Hanne	Hanne	Olav	Olav	Fahim og Line
21.6	Olav	Turnering og de leder en bane hver			Hans og Marte