



## IL Jutul fotball – Trenerhistorie 3

Sesongen 2018 nærmer seg slutten, men vi skal utvikle tilbudet og opplevelsene for barn og unge ytterligere. Jeg håper at flere av dere som har fulgt opp de tidligere arbeidsoppgavene har begynt å se effekten av dette i form av mer effektive treninger, bedre fokus blant spillerne og økt ferdighetsnivå. Spesielt anbefaler jeg alle ikke å slurve med å sette opp bane for kamp/spill før treninga starter eller i løpet av oppvarmingen. Dette skaper mer effektive treninger, bedre fokus blant spillerne, mer læring og mestring, og dere viser andre trenere hvor dere holder til slik at de ikke starter med øvelser på deres område. I forlengelsen av dette har jeg tatt tiden på 5-6 årskull/treninger for å se hvor lang tid det gikk mellom siste øvelse og start spill/kamp. Basert på dette begrensede empiriske grunnlaget tok det 5-9 minutter fra siste øvelse til start spill/kamp. Ideelt sett bør det gå maks ett minutt på overgang fra siste øvelse til spillerne er klar for spill/kamp.

Når godt organiserte treninger med mye spill og faste øktmalere er på plass, er det bare et par grunnleggende momenter som trengs før vi kan fokusere enda mer på hvilke fotballferdigheter spillerne skal lære i forhold til alder/nivå. Dette er å få på plass noen klare regler for oppførsel med oppfølging og generelt høyere kvalitet i spill. Følgelig oppfordrer jeg dere til å fokusere ekstra på følgende i september og oktober:

- 1) Hvilke regler for oppførsel/atferd har dere, og hvordan følger dere disse opp på trening og i kamp? Det er som trener vi har størst mulighet å lære spillerne god oppførsel og godt fokus. Dette er ferdigheter som de får bruk for uansett i livet. Følgelig håper jeg dere sender noen stikkord om dette til meg i løpet av uke 38, slik at alle bidrar til at vi kan lage felles retningslinjer for oppførsel og atferd blant Jutul spillere. Dette ønsker jeg skriftlig!
- 2) Test hvor høy kvalitet dere klarer å få i kamp/spill på trening. Høy kvalitet vil si at spillerne ikke mister ballen eller skyter den vekk, men lykkes med driblinger, pasninger og vendinger. Et viktig virkemiddel for å få høy kvalitet er lavt press ved keepers ball, og det er dere flinke til å følge opp. Andre tiltak er å bruke keeperstøtte, spille med minimum en pasning før scoring og å lære spillerne Xavi-vending (dette lærer alle spillere på akademiet). Et objektivt og litt firkantet mål på kvalitet i spill ved spill 5 mot 5 er at alle spillere på banen er borti ballen en gang per minutt i snitt, og at begge lag klare å spille fem vellykkede pasninger per minutt. I tillegg bør effektiv spilletid (tiden ballen er på banen = total tid – tiden ballen er ute av spill) ligge på over 70 %.
- 3) Fokuser på å lære bort følgende ferdigheter: Nivå 1 (6-8 år) = lavt press ved keepers ball, å spille pasning til medspiller, offensiv keeper, og alle i angrep og forsvar. Nivå 2 (9-10 år) = repetisjon nivå 1, alltid keeperstøtte og å bruke keeperstøtte, kunne minimum tre ulike finter og tre ulike vendinger, å tørre å øve på finter og vendinger i spill/kamp, å bruke Xavi-vending i spill/kamp, å slå harde og presise pasninger, ut av pasningsskygge (bli spillbar), å tørre å avslutte, og alltid å treffe mål ved avslutning. Nivå 3 (11-12 år) = repetisjon nivå 1 og 2, beherske både pasning langs bakken og i lufta, avslutte med hodet og på volley, å vende riktig vei og med riktig fot, og å utfordre med fart. Nivå 4 (13-15 år) = repetisjon tidligere nivåer ut fra hva det er behov for, kunne ulike typer 1.touch, valget mellom å spille ballen framover (gjennombruddspasning) versus i støtte, slå og gå i sprint, ro med ball, å tørre å øve på individuelle ferdigheter i seriekamp og riktig kroppstilling offensivt. I tillegg kan dere bestemme hva spillerne skal øve på, men de bør beherske ferdighetene nevnt her. Dette er ”fotballens læreplan”, og unikt for Jutul.

Dere har fått 3 x 3 arbeidsoppgaver på trening i løpet av sesongen, samt tre arbeidsoppgaver for kamp og tre arbeidsoppgaver for sesongen som helhet. Forhåpentligvis har dere fått gode opplevelser med dette, og forstått at det mest geniale tipset er å gjøre ting enkelt. Jeg har sett mange gode treninger og synes også det er høyere kvalitet i seriekampene nå enn før sommeren. Til neste sesong får dere også tips om system og rolleferdigheter i kamp basert på en rød tråd.