

Ungdomsfotball 13-16 år

Karakteristiske trekk ved aldersgruppa

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Noen har kraftig lengdevekst.
- Motorikken er i god utvikling.
- Store variasjoner i prestasjonsevne og humør hos enkelte spillere.
- Spillerne er rettferdighetsbevisste.
- Spillerne kan være prestasjonsbevisste.
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme.
- Kreativiteten er i god utvikling.
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling.
- Holdninger blir lett skapt.
- For jenter er sosial tilhørighet viktigere enn før.

Målsetting

- Skape gode sosiale relasjoner og trygghet i hele gruppa, også på tvers av aldergruppene.
- Utvikling av enkeltspillere er viktigere enn lagets resultater.
- Spillerne skal videreutvikle tekniske ferdigheter og valg i taktisk sammenheng.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud. Se mer under 'Laguttak'.
- Motivere til fotballek utenom organisert trening og kamp.
- Differensiere treningstilbudet i forhold til interesse. De ivrigste/beste kan få ekstratilbud via hospitering.
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.
- Trenerne bør ha minimum aktivitetslederkurs (Trener C, Delkurs 1) og ungdomsfotballkurs (Trener C, Delkurs 4).

Sesongen og treninger

- Mars-Okt: 2-3 treninger pr uke med differensiert tilbud.
- Okt-Feb: 1-2 frivillige treninger pr uke.
(Vinteridretter prioriteres for de som driver med det).
- Treningsvarighet ca 1,5t pr økt.
- Kamper kommer i tillegg.

Turneringer og cuper

- Deltar i ordinær serie.
- 13 og 14 år deltar på Lerum Cup
- 15/ 16 år deltar på Norway Cup
- Lagene kan delta på Ål cup

Laguttak

organiseres slik:

- Det deles inn i jevne lag som meldes på i lokal serie for 13 og 14 åringene. For 15 og 16 åringene kan det spilles Buskerudserie/ Interkrets.
- Et lag kan alternativt meldes på i høyere divisjon, alternativt i høyere aldersklasse (16-års serie). Dette avgjøres av styret i fotballgruppa i samråd med trener og foresatte.
- Treningsiver, innsats og holdninger kan belønnes med mer spilletid i kamper.

Spillerens holdninger

- Spilleren skal møte i god tid til trening og kamp.
- Spilleren skal bruke treningstøy, fotballsko og leggskinner.
- Spilleren skal i god tid før trening og kamp melde forfall hvis han/hun ikke kan møte, og lære forståelsen av hvorfor dette er viktig.
- Spilleren skal vise respekt overfor medspiller, trener, motstander og dommer.
- Toleranse overfor andres og egne feil. Kjefting og banning tolereres ikke.
- Spilleren skal lytte når treneren snakker.
- Spilleren skal ha ansvarsfølelse overfor utstyr og bidra i felleskap til at utstyr kommer på plass under og etter trening og kamp.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treninga. God fotballaktivitet er god læring.
- Spilleren skal yte sitt beste på trening og kamp, og bidra med å utvikle samhandlingen i laget.

Holdninger og foreldre engasjement

- Foreldre/foresatte skal inviteres på møte i for- og etterkant av sesongen.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa.
- Involvere flest mulig foreldre/foresatte i ulike roller rundt treningsgruppene/lagene.
- Det er viktig at de foresatte følger med på informasjon som blir gitt på Geilo IL's hjemmesider
- Foreldre forventes å bidra med kaffesalg. Det er for denne aldersgruppa aktuelt med kjørelister til bortekamper. For kamper i Buskerudserie/ Interkrets benyttes buss til kamper utenfor Hallingdal.

Trenerens hverdag

- Følge opp treningsoppmøte og ta imot melding om forfall. Treningsoppmøte bør føres.
- Gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile.
- Fokuser på riktig utførelse og forsterk disse "bildene"
- Gi konkrete tilbakemeldinger med begrunnelser, gjerne ved hjelp av en spørrende tilnærming. La spilleren lære seg til å tenke sjøl.
- Spillerutvikling skal vektlegges framfor resultat for laget.
- Hver trening skal ha klart definert treningstemaer med ferdighetsmål, og coachingen skal fokusere på dette.
- Treneren bør fokusere på få og enkle øvelser
- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne "hjemmelekser".
- Gjennomføre spillersamtaler med den enkelte i løpet av året (vår). Bruk gjerne spillerevalueringsskjema som utgangspunkt.
- Treneren vil være en positiv samfunnsaktør som bidrar til godt oppvekstmiljø i vårt nærmiljø.