



Sportsplan

Tromsø Idrettslag yngres avdeling





Innhold

1.	Introduksjon:	3
2.	6 år	4
3.	7 år	12
4.	8 år	15
5.	9 år	18
6.	10 år	20
7.	11 år	22
8.	12 år	24
9.	13-14 år	26
10.	15-16 år	27
11.	17-19 år	28



1. Introduksjon:

Tromsø IL har et fotballtilbud til gutter og jenter fra høsten de fyller 5 år. Det første månedene er det tilbud om fotballek på lørdager i september og oktober før laget etableres med foreldretrenere og lagleder innen november. Det blir lagt ut tidspunkter for oppstart på våre hjemmesider. Fra det året spillerne fyller 6 år blir kamper mot andre lag en del av aktiviteten.

Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud som fremhever mestringsorientert læring og det sosiale samspillet. Leken skal stå i høysetet.

Opplevelsen av å mestre og lykkes er viktig og dette gjøres i spill med få spillere på hvert lag. Klubben ønsker å skape et miljø som preges av entusiasme, toleranse, humør og likeverd.

Tilhørighet og godt miljø både blant spillere og foreldre er første bud for å skape en TIL-årgang som kan vare i flere år og et lag som kan utvikle fotballspillere. En nøkkel er å få mange voksne ressurspersoner involvert. En god lagsstruktur og foreldrestruktur er kjernen i et godt lag og mange gode år sammen som fotballspillere.

I TIL har vi utdannet trenerveileder. Denne ressursen kan lagenes trenere kan benytte seg av og kan bistå blant annet i oppbygging av treningstilbud.

Kontakt trenerveileder: Mats Tunstad, tunstad18@hotmail.com

Få inspirasjon til økter og øvelser: <https://tiim.no/okter-og-ovelser>



2.6 år

a. Ramme for økt

I god tid før økt, helst dagen før, spør deg selv: er neste økt planlagt? – vet vi hvor mange spillere som kommer? – har vi det vi trenger av utstyr?

Ramme for økt (45-60 min):

Sjef over ballen – 10 min
Spill – 15 min
Scoringstrening – 5 min
Spill – 15 min
Lek/konkurranse – 5 min

Anbefalt treningmengde: 1 gang i uken

Tips: Særlig inne fungerer stasjonstrening helt supert. Tre stasjoner der to av dem kan være spillvarianter. La trenerne stå – slik at de blir kjent med øvelser og spillere.

Utviklingstrekk:

- Stor variasjon i modning, motivasjon og ferdigheter
- Stor aktivitetstrang
- Kort konsentrasjonstid
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Selvsentrerte – meg og ballen
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Hva skal vi lære?

Teknikk: Føring og stopping

Score mål: Sikte

Fysisk: Lek og allsidig bevegelse

Angrepsspill: Sjef over ball

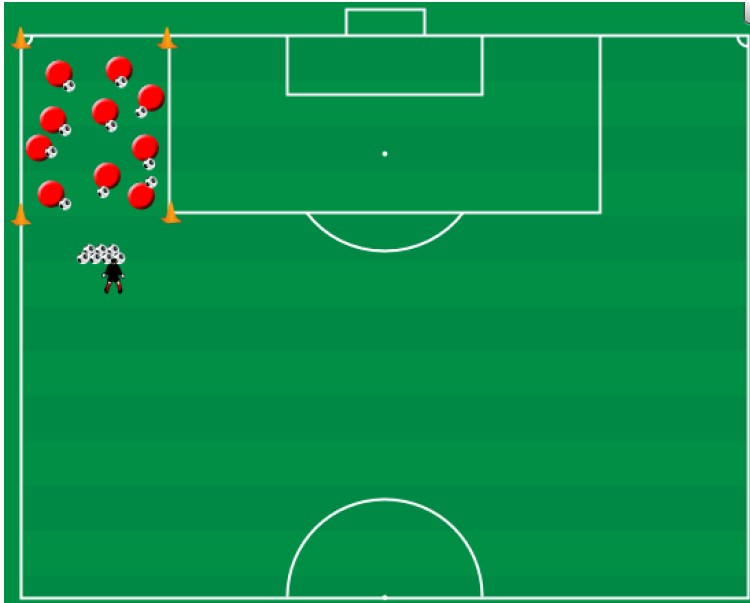
Forsvarsspill: Presse ballen

Spillestil-/form: Fotballregler / 3v3



Oppvarmingsøvelser

Kaosboks:



Organisering:

- Alle spillerne med hver sin ball
- Alle inne i samme boks
- Forskjellige varianter type føring
- 10x40sek
- Størrelse: 20x20m (kan justeres)

Tema/Fokus:

- Sjeff over ball (Føring av ball med innside, utside og såle)
- Orientering (hvor er det plass, ikke krasje med andre)
- Vendinger

Læringsmomenter:

- Korte touch når det trangt, lengre når det er plass(rom)
- Se opp – Se etter plass og hvor de andre spillerne er
- Eksplosjon rett etter vending



Kanté kommer:



Organisering:

- Samme regler som i leken »Haien kommer», bare at dette er med ball
- 1-3 »Kantè'er. (Ngolo Kantè)
- 4 lag som deles inn i fiskenavn eller fotballag (eks. Liverpool)
- Kantè'er har ikke ball
- Alle spillere på lagene har 1 ball hver
- Mister man ball, blir man »Kantè»

Tema/Fokus:

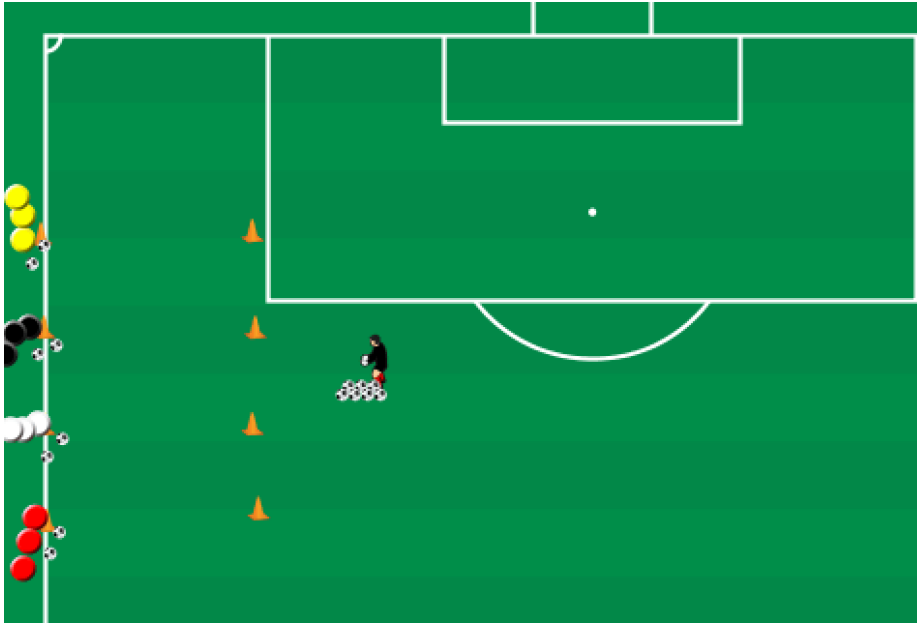
- Oppvarming
- Lek
- Sjef over ball

Læringsmomenter:



- Førings av ball med press
- Beskytte ball med kropp
- Finter

Førestafett:



Organisering

- 6-18 spillere
- 2-6 løyper ut i fra antall spillere
- Grupper på 2-3 – maks 4.
- 1-2 baller hver løype.
- 1 kjegle som startposisjon – 1 som er 4-10m unna, som man runder.
- 6×2 runder hver spiller (totalt 10 min)

Tema/Fokus

- Sjef over ball
- Konkurranse

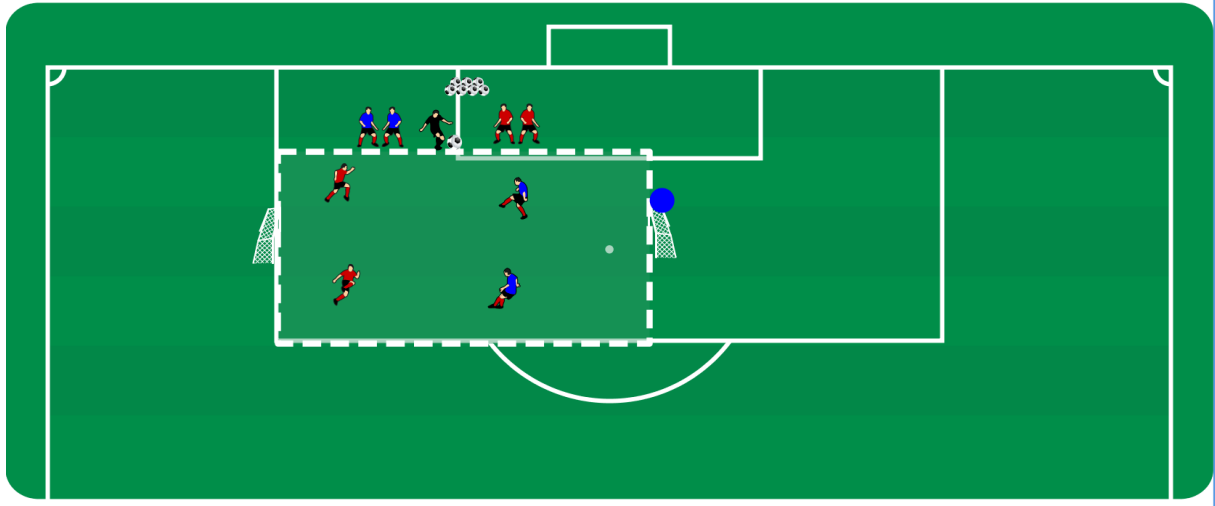
Læringsmomenter

- Føre ball med kontroll med forskjellige deler av foten (innside, utside, såle)
- Mange- og korte touch når man runder kjegla
- Lengre touch når man fører i høy fart



Spilløvelser

Minimatch:



Organisering

- Småbane
- Trener med ballstasjon
- 2 lag med 3-5 spillere pr lag
- Trener roper ut antall spillere for hver minimatch
- F.eks roper trener «to», da er det de to første spillerne i hver rekke/lag som løper ut for å spille. Trener kan også rope ulikt antall for hvert av lagene, f.eks «tre» og «to»
- Kampene varer i 30-45 sekunder uavhengig av om ballen går ut eller i mål
- Trener spiller inn nye baller helt til tiden er ute

Variasjoner:

- Scoringsvarianter – Føre over linje, 2 mål/4 mål ?
- Overtall (3v2, 1v2, osv)
- Lengde på kamp (se an intensitet på spillerne)
- Avsluttende konkurranse (f.eks først til 3 mål)

Tema/Fokus:

- Spill
- Scoringer
- Avslutninger
- Overtall



Læringsmomenter:

- Yte maks!
- Glede
- Scoringer
- Konsentrasjon

1 v 1 på småmål:



Organisering:

- 2-4 småbaner
- 2 lag på hver bane med 2-4 spillere pr lag
- Ballstasjoner ved siden av lagene på den ene siden – de starter alltid med ball
- En og en fra hvert lag er i aksjon



Tema/Fokus:

- Gå forbi og score mål
- Om å føre ballen forbi og skyte/sentre ballen i mål
- Hvis ballen går utover sidelinjen eller dødlinjen er ballen ute
- Hvis motstanderen vinner ballen så kan hun/han score mål

Læringsmomenter:

- Føring / Nærteknikk
- Finter / Tyngdeoverføring
- Rykk
- Presisjon
- Omstilling
- Forsvar (sprinte i press, vinne ballen)

Småspill - Champions League:



Organisering:

- 4-6 lag à 2-3 stk
- 2-3 baner



- Banestørrelse 24x15m (8x5m x per utespiller)
- Opp og nedrykk. Taper man, rykker man ned, vinner man, rykker man opp..
- Kamplengde: 2-4 min
- Del inn i farger
- Med corner og innkast

Tema/Fokus:

- Spill
- Læringsmomenter:
- Yte maks!
- Glede
- Laget er viktigst

Få inspirasjon til økter og øvelser: <https://tiim.no/okter-og-ovelser>



3.7 år

I god tid før økt, helst dagen før, spør deg selv: er neste økt planlagt? – vet vi hvor mange spillere som kommer? – har vi det vi trenger av utstyr?

Ramme for økt (45-60 min):

- Sjef over ballen – 10 min
- Spill – 10 min
- Dagens tema: øvelse – 10 min
- Spill – 15 min
- Scoringstrening – 5 min

Anbefalt treningsmengde: 1 gang i uken. Fra november: tilbud om en ekstra trening i helg

Utviklingstrekk:

- Variasjon i modning, motivasjon og ferdigheter
- Stor aktivitetstrang – lar seg engasjere
- Opplevelsen av å mestre er viktig
- Kort konsentrasjonstid
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Selvsentrerte – meg og ballen
- Økende rettferdighetssans
- Ser at det er forskjeller, sammenlikner seg med andre
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Hva skal vi lære?

Teknikk: Førings, stopping, vending

Score mål: Treffpunkt, begge ben

Fysisk: Lek og allsidig bevegelse

1v1 offensivt: Fart i ballen

1v1 defensivt: Kvikke bein

Offensiv omstilling: Bevare ballen

Defensiv omstilling: Vinn tilbake

Angrepsspill: Oversikt (hvem er ledig/hvor er det rom)

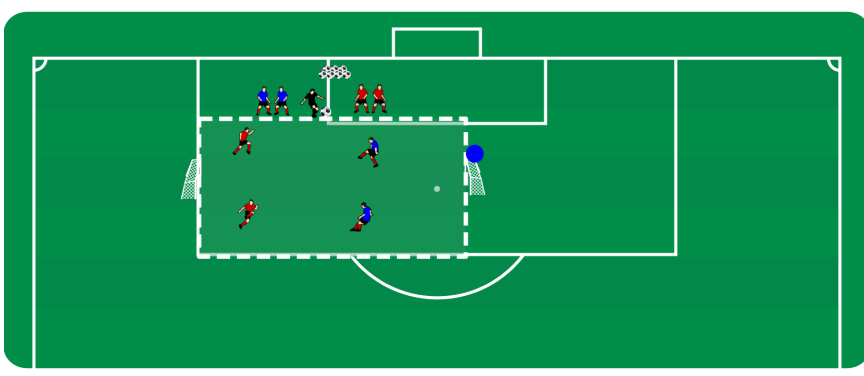


Forsvarsspill: Oversikt (hvem er ledig/hvor er det rom)

Spillform: 3v3

Spilløvelse

Minimatch:



Organisering:

- Småbane
- Trener med ballstasjon
- 2 lag med 3-5 spillere pr lag
- Trener roper ut antall spillere for hver minimatch
- F.eks roper trener «to», da er det de to første spillerne i hver rekke/lag som løper ut for å spille. Trener kan også rope ulikt antall for hvert av lagene, f.eks «tre» og «to»
- Kampene varer i 30-45 sekunder uavhengig av om ballen går ut eller i mål
- Trener spiller inn nye baller helt til tiden er ute

Variasjoner:

- Scoringsvarianter – Føre over linje, 2 mål/4 mål ?
- Overtall (3v2, 1v2, osv)
- Lengde på kamp (se an intensitet på spillerne)
- Avsluttende konkurranse (f.eks først til 3 mål)

Tema/Fokus:

- Spill
- Scoringer
- Avslutninger
- Overtall



Læringsmomenter:

- Yte maks!
- Glede
- Scoringer
- Konsentrasjon



4.8 år

I god tid før økt, helst dagen før, spør deg selv: Er neste økt planlagt? Vet vi hvor mange spillere som kommer? Har vi det vi trenger av utstyr?

Ramme for økt (60 min)

- Sjef over ballen – 10 min
- Spill – 15 min
- Dagens tema: øvelse – 10 min
- Spill – 15 min
- Scoringstrening – 10 min

Anbefalt treningsmengde: 2 ganger i uken. Én i uka, én i helg.

Utviklingstrekk

- Variasjon i modning, motivasjon og ferdigheter
- Stor aktivitetstrang – lar seg engasjere
- Opplevelsen av å mestre er viktig
- Kort konsentrasjonstid
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Selvsentrerte – meg og ballen
- Økende rettferdighetssans
- Ser at det er forskjeller, sammenlikner seg med andre
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Hva skal vi lære?

Teknikk: Mottak og heading

Score mål: Treffpunkt, begge ben, sikte

Fysisk: Motorikk

1v1 offensivt: Fart i ballen

1v1 defensivt: Kvikke bein

Offensiv omstilling: Bevare ballen

Defensiv omstilling: Vinn tilbake

Angrepsspill: Bevegelsesregelen (“skape en ledig spiller”)



Forsvarsspill: Sikringsregelen (“fjerne en ledig spiller”)

Spillform: 5v5

5. 9 år

I god tid før økt, helst dagen før, spør deg selv: Er neste økt planlagt? Vet vi hvor mange spillere som kommer? Har vi det vi trenger av utstyr?

Ramme for økt (60-90 min)

- Sjef over ballen – 10 min
- Dagens tema: øvelse – 10 min
- Spill – 15 min
- Dagens tema: øvelse – 10 min
- Spill – 15 min
- Scoringstrening – 10 min

Anbefalt treningsmengde: 2 ganger i uken. Én i uka, én i helg.

Utviklingstrekk

- Variasjon i modning, motivasjon og ferdigheter
- Gullalder for læring (motorisk og fotballforståelse)
- Opplevelsen av å mestre er viktig
- Konkurranseselementet økende
- Økende rettferdighetssans
- Viktig å tilhøre en gruppe
- Ser at det er forskjeller, sammenlikner seg med andre
- Økende forståelse for lagspillet og det å være en lagspiller
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Hva skal vi lære?

Teknikk: Finter, første touch

Score mål: Alene med keeper

Fysisk: Motorikk og koordinasjon

1v1 offensivt: Fart i ballen

1v1 defensivt: Kvikke bein

Offensiv omstilling: Bevare ballen

Defensiv omstilling: Vinn tilbake



Angrepsspill: Utfordre ledig rom og isolert motstander – sammen og alene

Forsvarsspill: Kontrollere rom og motstander – sammen og alene

Spillform: 5v5



5.9 år

I god tid før økt, helst dagen før, spør deg selv: Er neste økt planlagt? Vet vi hvor mange spillere som kommer? Har vi det vi trenger av utstyr?

Ramme for økt (60-90 min)

- Sjef over ballen – 10 min
- Dagens tema: øvelse – 10 min
- Spill – 15 min
- Dagens tema: øvelse – 10 min
- Spill – 15 min
- Scoringstrening – 10 min

Anbefalt treningsmengde: 2 ganger i uken. Én i uka, én i helg.

Utviklingstrekk:

- Variasjon i modning, motivasjon og ferdigheter
- Gullalder for læring (motorisk og fotballforståelse)
- Opplevelsen av å mestre er viktig
- Konkurranseselementet økende
- Økende rettferdighetssans
- Viktig å tilhøre en gruppe
- Ser at det er forskjeller, sammenlikner seg med andre
- Økende forståelse for lagspillet og det å være en lagspiller
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Hva skal vi lære?

Teknikk: Finter, første touch

Score mål: Alene med keeper

Fysisk: Motorikk og koordinasjon

1v1 offensivt: Fart i ballen

1v1 defensivt: Kvikke bein

Offensiv omstilling: Bevare ballen

Defensiv omstilling: Vinn tilbake



Angrepsspill: Utfordre ledig rom og isolert motstander – sammen og alene

Forsvarsspill: Kontrollere rom og motstander – sammen og alene

Spillform: 5v5



6. 10 år

I god tid før økt, helst dagen før, spør deg selv: Er neste økt planlagt? Vet vi hvor mange spillere som kommer? Har vi det vi trenger av utstyr?

Ramme for økt (60-90 min)

- Sjef over ballen – 10 min
- Dagens tema: øvelse – 15 min
- Spill – 20 min
- Dagens tema: øvelse – 15 min
- Spill – 20 min
- Scoringstrening – 10 min

Anbefalt treningsmengde: 2 + 1 ganger i uken. To ukedager, én helg.

Utviklingstrekk

- Variasjon i modning,
- Motivasjon og ferdigheter
- Gullalder for læring (motorisk og fotballforståelse)
- Opplevelsen av å mestre er viktig
- Konkurranseselementet økende
- Økende rettferdighetssans
- Viktig å tilhøre en gruppe
- Ser at det er forskjeller,
- Sammenlikner seg med andre
- Økende forståelse for lagspillet og det å være en lagspiller
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Hva skal vi lære?

Teknikk: Innsidepasning og volley

Score mål: Ulike teknikker, plassering

Fysisk: Hurtighet (løpsteknikk/frekvens) og koordinasjon

1v1 offensivt: Gi motstanderen dårlig kroppsstilling / timing og rykk

1v1 defensivt: Beholde god kroppsstilling / avstand utifra angriperens fart

Offensiv omstilling: Bevare ballen



Defensiv omstilling: Vinn tilbake

Angrepsspill: Individuell posisjonering / Kroppsstilling / Bryte linjer med førstetouch / Persepsjon/orientering

Forsvarsspill: Kontrollere rom og motstander – sammen og alene

Spillform: 7v7



7.11 år

I god tid før økt, helst dagen før, spør deg selv: Er neste økt planlagt? Vet vi hvor mange spillere som kommer? Har vi det vi trenger av utstyr?

Ramme for økt (60-90 min)

- Prepp/oppvarming (spilleklar) – 10 min
- Sjef over ballen – 10 min
- Dagens tema: øvelse – 15 min
- Spill – 20 min
- Dagens tema: øvelse – 15 min
- Spill – 20 min
- Scoringstrening – 10 min

Anbefalt treningsmengde: 2 + 1 ganger i uken. To ukedager, én helg.

Utviklingstrekk

- Variasjon i modning, motivasjon og ferdigheter
- Gryende pubertet
- Ønsker å lære
- Opplevelsen av å mestre er viktig
- Økende selvstendighet
- Begynner å trekke logiske slutninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikk øker, mer sårbare
- Sammenlikner seg med andre, tilhørighet viktig
- Idealer og forbilder står sentralt

Hva skal vi lære?

Teknikk: Innsidepasning

Score mål: Ulike teknikker, plassering, skaffe seg scoringsrom i høy fart

Fysisk: Fotballspesifikke løpe- og vendeteknikker

1v1 offensivt: Gi motstanderen dårlig kroppsstilling / Timing og rykk

1v1 defensivt: Beholde god kroppsstilling / Avstand utifra angriperens fart

Offensiv omstilling: Bevare ballen



Defensiv omstilling: Vinn tilbake

Angrepsspill: Individuell posisjonering / Kroppsstilling / Bryte linjer med førstetouch / Persepsjon/orientering

Forsvarsspill: Kontrollere rom og motstander –sammenog alene

Spillform: 7v7



8. 12 år

I god tid før økt, helst dagen før, spør deg selv: Er neste økt planlagt? Vet vi hvor mange spillere som kommer? Har vi det vi trenger av utstyr?

Ramme for økt (60-90 min)

- Prepp/oppvarming (spilleklar) – 10 min
- Sjef over ballen – 10 min
- Dagens tema: øvelse – 15 min
- Spill – 20 min
- Dagens tema: øvelse – 15 min
- Spill – 20 min
- Scoringstrening – 10 min

Anbefalt treningsmengde: 2 + 1 ganger i uken. To ukedager, én helg

Utviklingstrekk

- Variasjon i modning
- Motivasjon og ferdigheter
- Puberteten med svingninger og vekst
- Søker svar på:
- Hvem liker meg?
- Hvor er min plass?
- Ønsker å lære
- Opplevelsen av å mestre er viktig
- Ønsker selvstendighet
- Begynner å trekke logiske slutninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikk øker, mer sårbare
- Sammenlikner seg med andre, tilhørighet viktig
- Idealer og forbilder står sentralt.

Hva skal vi lære?

Teknikk: Langpasninger, medtak og mottak fra lufta

Score mål: Volley, heading, ulike teknikker

Fysisk: Styrke (kjernemuskulatur og balanse) og hurtighet



1v1 offensivt: Gi motstanderen dårlig kroppsstilling / Timing og rykk

1v1 defensivt: Beholde god kroppsstilling / Avstand utifra angriperens fart

Offensiv omstilling: Søke etter og utfordre rom ved ubalanse

Defensiv omstilling: Returnere til rett side og hindre fremdrift

Angrepsspill: Kollektiv posisjonering / Overtall/balanse / Trekant/diamant / “Third man”

Forsvarsspill: Soneforsvar / Utgangssoner ut fra ball / Stenge pasningslinjer i sone / Prioritering av rom og linjer

Spillform: 9v9



9. 13-14 år

Ramme for økt (60-90 min)

Vi anbefaler 3-5 økter i denne aldersklassen pr uke. Minimum 1 av disse øktene bør være ressursøkter.

Få inspirasjon til økter og øvelser: <https://tiim.no/okter-og-ovelser>

Fysiske utviklingstrekk:

- Stor forskjell i fysisk utvikling
- Stor forskjell i lengdevekst
- Motorikken i god utvikling
- De fleste starter puberteten i denne perioden

Mentale utviklingstrekk:

- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Humør og prestasjonsevne varierer sterkt
- Kreativiteten i god utvikling
- Ærgjerrige og lærenemme
- Lett å påvirke holdninger
- Spillerne er meget rettferdighetsbevisste

Hva skal vi lære?

Det er store forskjeller i spillernes fysiske forutsetninger i disse aldersgruppene og trenerne må ta hensyn til dette i oppbygning av treningsøkta. Tilpassede treningsprogram for spenst/styrke og hurtighet/utholdenhet vil være hensiktsmessig for denne aldersgruppen som supplement til de ordinære fotballtreningene.

Teknikk: Repetisjon av 6-12 år, pasninger over lengre distanser
Score mål: Mest mulig innenfor slottet, ulike teknikker
Fysisk: Styrke (kjernemuskulatur og basisøvelser med fokus på teknikk)

Struktur: Ulike formasjoner samt posisjonering, særlig med tanke på overgang til 11er fotball
Spillform: 9v9 og 11v11



10. 15-16 år

Ramme for økt (60-90 min)

Vi anbefaler 3-5 økter i denne aldersklassen pr uke. Minimum 1 av disse øktene bør være ressursøkter.

Få inspirasjon til økter og øvelser: <https://tiim.no/okter-og-ovelser>

Fysiske utviklingstrekk:

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevnen i utvikling

Mentale utviklingstrekk:

- Varierende humør
- Kreativiteten i kraftig utvikling
- Store sosiale behov

Hva skal vi lære?

I denne perioden handler det om å repetere basisferdighetene med fokus på å løfte svakhetene og styrke wow-faktoren. Vi skal tilrettelegge for spillaktivitet med fokus på spillprinsipper og relasjoner.

Fysisk: Styrke med fokus på kraftutvikling og utvikle spillerens fotballfysiolog

Spillform: 11v11



11. 17-19 år

Ramme for økt (60-90 min)

- 90 minutter. Hovedrammen for treningstimer i TIL er 60 minutter. Her anbefaler vi oppmøte 30 minutter før også starte treningen litt før med de første øvelsene der dette er mulig. Dette for å få mest mulig ut av den oppsatte treningstimen.
- Minimum 1 økt i uken skal være ressursøkt med fokus på styrke, bevegelighet, koordinasjon, utholdenhet, mentalitet, osv.
- Prepp/Oppvarming – 10 min
- Basisferdigheter – teknikk, pasninger: øvelse – 10 min
- Dagens tema: øvelse – 30 min
- Spill – 30 min

Fysiske utviklingstrekk:

- Store forskjeller i muskelmasse
- Stor fart i biologisk utvikling

Mentale utviklingstrekk:

- Andre aktiviteter enn fotball begynner virkelig å bli interessant
- Mange blir utålmodige med tanke på å spille seniorfotball
- Store forskjeller i interesse rundt å spille fotball

Hva skal vi lære?

I denne alderen skal spillerne klargjøres til voksenfotballen. Det er viktig å beholde gleden av å spille fotball med mål om at så mange som mulig fortsetter et langt fotballiv. Det er viktig å ivareta ulike behov. Noen spiller kun for moro, mens andre har fortsatt mål om å utvikle seg til å bli så god som mulig. I denne perioden handler det om å repetere basisferdigheter med fokus på å løfte svakhetene og styrke wow-faktoren. Vi skal tilrettelegge for spillaktivitet med fokus på spillprinsipper og relasjoner.

Fysisk: Forbedring av svakheter og vedlikehold av styrker

Spillform: 11v11