

# Utviklingsplan 5 -16 år – Framtidens MFKere



Overordnede utviklingsområder:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 situasjoner offensivt og defensivt</li> <li>• Fysisk trening</li> <li>• Pasningskvalitet</li> </ul>			
5-7 år (3er) "Lekfase"	8-10 år (5er) "Innlæringsfase"	10-12 år (7er) "utviklingsfase"	13-16 år (11er) "Rollefase"
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysisk trening</li> <li>• Teknisk trening</li> <li>• Avslutningstrening</li> <li>• Ball lek</li> <li>• 2-fots læring</li> <li>• Spillvarianter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysisk trening</li> <li>• Teknisk trening</li> <li>• Avslutningstrening</li> <li>• Relasjoner</li> <li>• 2-fots læring</li> <li>• Pasningskvalitet</li> <li>• 1:1</li> <li>• Spillvarianter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysisk trening</li> <li>• Ferdighetsteknikk</li> <li>• Avslutningstrening</li> <li>• Relasjoner/Valg</li> <li>• 2-fots læring</li> <li>• Pasningskvalitet</li> <li>• 1:1</li> <li>• Spillvarianter</li> <li>• Kommunikasjon</li> <li>• Orientering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysisk trening</li> <li>• Ferdighetsteknikk</li> <li>• Avslutningstrening</li> <li>• Relasjoner/Valg</li> <li>• 2-fots læring</li> <li>• Pasningskvalitet</li> <li>• 1:1</li> <li>• Spillvarianter</li> <li>• Kommunikasjon</li> <li>• Lagorg – rolletrening</li> <li>• Kommunikasjon</li> <li>• Orientering</li> <li>• Mental trening - Mål</li> </ul>



### **Hvordan vil MFK framstå på banen:**

- MFK skal på banen framstå som ballsikre- og løsningsorienterte, med konstruktive valg og med framdrift.
- Fast tallformasjon er av mindre betydning. Unngå at spillerne låser seg til fast posisjon og system.
- Treneren skal være veileder – unngå å gi svar uten at spillerne må tenke.
- Spillerne skal gis mulighet til å velge – Utvikle fotballklokskap – forståelse.
- Orientering – Finne/skape ledig rom.
- Spillet skal forsøkes å starte bakfra, men også gjennom/over ledd ved klare overgangsmuligheter.

### **Hvordan vil MFK framstå utenfor banen:**

- Trenerne og ledere har ansvar for hvordan lagene framstår. Kjennetegn bør være:
  - Respekt for andre - positive
  - Ryddige og presise.
  - Gruppe- og lagfølelse

### **Klubbens rolle:**

- Legge forholdene best mulig til rette, slik at lagene får nok og riktig aktivitet.
- Tilrettelegge for kursing for alle trenere.
- Det er obligatorisk for alle klubbens trenere å delta på 2 interne samlinger hver sesong.
- Overordnet ansvar for lagoppdeling og hospitering. Dette skal alltid foregå via klubbens sportslige ansvarlig for barne- og ungdomsfotball, enten direkte eller i avtale med trenerteam/forum.
- MFK skal ikke bare være en god plass å være, men også en god plass å lære.

## 6-8 år – Lekfasen

<b>OVERORDNET MÅL:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BALL-LEK (STAFETT/LØYPER/SPILL)</li> <li>Fysisk trening             <ul style="list-style-type: none"> <li>Motorikk/ balanse (enkle basisøvelser,)</li> <li>Hurtighet/ spenst (i del av fotballtreningene)</li> </ul> </li> <li>TEKNIKK (FØRING/BALLKONTROLL/FINTER)</li> </ul>	
<b>KJENNETEGN FOR ALDER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KORT KONSENTRASJONSTID</li> <li>STOR VEKST</li> <li>STOR AKTIVITETSTRANG</li> <li>MEGET SELVSENTRERT LITE OVERSIKT</li> <li>VANSKELIG Å FORSTÅ VERBAL FORKLARING</li> <li>STOR UTVIKLING AV KOORDINASJON</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maks. 10 min. på hver stasjon</li> <li>Legge til rette for stor aktivitet</li> <li>Vektlegge koordinasjon og motorisk trening.</li> <li>Stimulere hurtighet/ spenst.</li> </ul>
<b>PRINSIPP FOR TRENER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MØT TIDLIG OG GODE FORBEREDET</li> <li>VIS FYSISK ØVELSENE</li> <li>POSITIV ADFERD</li> <li>LEGG TIL RETTE FOR TRIVSEL, GLEDE OG MESTRING</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ved grupper på ca.10</li> <li>1 trener/1 kamplag</li> <li>Ved grupper på ca.15</li> <li>2 trenere/2 kamplag</li> <li>Kvalitet på treningene, variert innhold med progresjon i øvelser</li> </ul>
<b>AKTIVITET PR. UKE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 ÅR</li> <li>7-8 ÅR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 tr. i uken a 1 time + kamp(apr-sep)</li> <li>2 i uken a 1,5 time+ kamp (apr-sep)</li> <li>Innetreninger på vinter (gymsal) – Mye spill.</li> </ul>
<b>EKSTRATILTAK:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FOTBALLSKOLER</li> <li>HELGESAMLINGER</li> </ul>	
<b>TRENINGSINNHOOLD:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CA. FORDELING(%):</li> <li>20 % FYSISK TRENING</li> <li>30 % INDIVIDUELL TRENING</li> <li>50 % SPILL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mer enn 20 % fysisk trening om vinteren(i gymsal), mindre om sommeren når det er 2 ute-treninger</li> </ul>
<b>GJENNOMFØRING AV TRENING:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 BALL PR. SPILLER</li> <li>UNNGÅ KØ</li> <li>SÅ MANGE REPETISJONER SOM MULIG PR. SPILLER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Få spillere på hvert lag, maks 3 (5/6/7 år) og 5 (8 år) ved spill</li> </ul>
<b>TESTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DRIBLØYPE</li> <li>KOORDINASJONSLØYPE</li> <li>(Husk lik løype hver gang)</li> <li>Info her: <a href="#">NFFs merkeprøver - Norges Fotballforbund</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>For å motivere til egentrening</li> <li>Ønske om å forbedre seg selv</li> <li>Viktig at man konkurrerer mot seg selv og ikke andre</li> </ul>



## 9-12 år – Innlærings- og utviklingsfase

<b>OVERORDNET MÅL:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ALLSIDIG BEVEGELSESERFARING.</li> <li>• FYSISK TRENING(motorikk/balanse, hurtighet/spenst) Mage/Rygg – Rotasjonscenteret prioriteres.</li> <li>• TEKNIKK(føring, pasning, medtak/mottak, dribling, avslutning, takling, heading og keeperarbeid</li> <li>• RELASJONER - VALG</li> <li>• HA DET GØY</li> </ul>	
<b>KJENNETEGN FOR ALDER:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEGET LÆRINGSVILLIG</li> <li>• STOR AKTIVITETSTRANG</li> <li>• FORBEDRET KONSENTRASJONSEVNE</li> <li>• FERDIGUTVIKLET OPPFATTELSESEVNE I 11- ÅRSALDEREN</li> <li>• NOENLUNDE BEHERSKELSE AV FINMOTORIKK</li> <li>• NEDERLAG OG SEIER GJØRES TIL NOE PERSONLIG.</li> <li>• PERSEPSJONEN UTVIKLES I 11-12 ÅRS ALDEREN(se, vurdere, bestemme, handle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15/20 min på hver stasjon</li> <li>- Stor aktivitet</li> <li>- Mye koordinasjon og motorisk trening</li> <li>- Mye på ball, mange ballberøringer</li> </ul>
<b>PRINSIPP FOR TRENER:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MØT TIDLIG OG GODT FORBEREDT</li> <li>• POSITIV ADFERD</li> <li>• VISE ØVELSER</li> <li>• LEGGE TIL RETTE FOR TRIVSEL, GLEDE OG MESTRING</li> <li>• BEGYNNE Å LÆRE TAKTISKE VALG(SÆRLIG 11/12 ÅR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En trener pr 10 – 12 spiller</li> <li>- Et lag (7 er) pr 10 spiller</li> <li>- Jobbe med kvalitet på treningene</li> <li>- "Uttøying" etter trening</li> </ul>
<b>AKTIVITET PR. UKE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TILBUD OM TRENING GJENNOM HELE ÅRET</li> <li>• LAG BØR HA 2/3 TRENINGER PR. UKE I SESONG + KAMP</li> <li>• FFO SOM EKSTRATILBUD I MFK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trene inne i gymsaler om vinteren</li> <li>- Prøve å strekke sesongen på vår og høst</li> </ul>
<b>EKSTRATILTAK:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TRENINGER I SKOLEFERIER</li> <li>• FOTBALLSKOLER</li> <li>• GRUPPETRENINGER LIKE ETTER SKOLETID</li> </ul>	
<b>TRENINGSIINHOLD:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CA. FORDELING:</li> <li>• 20% FYSISK TRENING</li> <li>• 20% INDIVIDUELL TRENING</li> <li>• 10% RELASJONER</li> <li>• 50% SPILL(MYE SMÅLAGSSPILL)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viktig å ha øvelser der spillerne når opp i maksimal hastighet (spurter)</li> </ul>
<b>GJENNOMFØRING AV TRENING:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 BALL PR. SPILLER</li> <li>• UNNGÅ KØ</li> <li>• HVER SPILLER MÅ HA MANGE BALLBERØRINGER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mye smålagsspill</li> </ul>
<b>TESTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DRIBLELØYPE</li> <li>• KOORDINASJONSLØYPE</li> <li>• (Husk lik løype hver gang)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- For å motivere til egentrening</li> <li>- Ønske om å forbedre seg selv</li> <li>- Konkurrerer mot seg selv, ikke andre</li> </ul>



## 13-16 år – Rollefase

<b>Overordnet mål:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 OFFENSIV/DEFENSIV</li> <li>• FYSISK TRENING</li> <li>• ROLLE</li> <li>• DIFFERENSIERING</li> <li>• EGENTRENING</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klare seg alene def./utfordre off.</li> <li>- Kjennskap til arbeidsoppgave</li> <li>- Trener individet</li> <li>- Større innblikk i hvordan å bli en toppspiller.</li> <li>- Spille som et lag</li> </ul>
<b>Kjennetegn for alder:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PUBERTET</li> <li>• KRAFTIG HØYDEVEKST ETTERFULGT AV VEKTØKNING</li> <li>• MIDLERTIDIG FØRINGELSE AV KOORDINASJONSEVNE</li> <li>• BLIR LETT MOTVILLIGE – BLIR LETT KRITISKE</li> <li>• ØNSKER MEDBESTEMMELSE OG ANSVAR</li> <li>• FORSTÅR TAKTISKE ELEMENTER</li> <li>• FERDIGUTVIKLET FINKOORDINASJON.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Samhandling - kollektivt</li> <li>- Større belastning - utfoldelse</li> <li>- Respekt/deleger arbeidsoppgaver</li> <li>- Data, motsatt kjønn og annen idrett</li> </ul>
<b>Prinsipper for trener</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SKAPE GODE HOLDNINGER</li> <li>• VARIASJON</li> <li>• GLEDE - SOSIALT</li> <li>• ENKLE ØVELSER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sette krav, forbilde!</li> <li>- Godt planlagte treninger</li> <li>- Lystbetonte treninger – samles utenfor treningstid</li> <li>- Gjentakelse-gjenspeile</li> </ul>
<b>Antall økter for uken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NOV-APR: 5-6 + AA + KRETS/BYLAG</li> <li>• MAI-OKT: 4-5 + KAMP + AA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treninger felles med innslag av styrke og innendørs gymsal. Kamper fra jan/februar.</li> <li>- Holde i gang gruppene til nov før ny grupperinger.</li> </ul>
<b>Ekstratiltak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AKERAKADEMIET + KRETSLAG + BYLAG + EGEN KEEPERSAMLING</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mange spillere er innblandet i andre tiltak. Viktig med koordinering og oversikt over den enkeltes belastning.</li> </ul>
<b>Sesong</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KAMPER UKENTLIG. TRENINGSHVERDAG SOMMER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kvalitetsturnering(er) sommer +treninger i sommerferien, dagtid.</li> </ul>
<b>Treningsinnhold</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FORSLAG TIL FORDELING</li> <li>• 50% SPILLSEKVENSER</li> <li>• 30% DIFFERENSIERING/INDIVIDET</li> <li>• 20% FYSISK TRENING</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spilløvelser – overtall – joker mm.</li> <li>- individuell trening</li> <li>- styrke-koordinasjon - hurtighet</li> <li>- Føringsforbi - gjennom</li> <li>- Mye småbanespill</li> <li>- Restitusjonsøvelse</li> </ul>
<b>TESTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DRIBBLELØYPE</li> <li>• KOORDINASJONSLØYPE</li> <li>• SPRINT – UTHOLDENHET -(HUSK LIK LØYPE HVER GANG)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- For å motivere til egentrening</li> <li>- Ønske om å forbedre seg selv</li> <li>- Måle framgang</li> </ul>

