

1.4.1. Utvikling og læring 11-12 år.

Vind skal være en arena for trivsel, fotballglede og utvikling! Viktig at vi har en rød tråd gjennom hele klubben. FFO og Akademi skal være faglig ressurs for våre lag.

Aldersgruppes karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst
- De får etter hvert et stort vitebegjær og er lærevillige
- Den selvkritiske siden utvikles
- Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene
- De er lette å lede og påvirke
- De er fremdeles i den motoriske gullalder
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kreativiteten utvikles
- Tar verbal instruksjon bedre
- Opptatt av regler og rettferdighet

Mål for aldersgruppen

- Sørge for faste rammer på trening.
- Videreutvikle den gode treningskulturen som er etablert, toleranse – respekt – disiplin.
- Alle skal forstå fotballreglene.
- Lagene deles ikke inn i faste grupper.
- Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum 2 sosiale tiltak i løpet av sesongen hvor også foresatte skal delta. Eks. Kamp mellom barn og foreldre, grillfest osv.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Alle spillere og støtteapparat deltar på årlige kick-off og kick-down.
- Deltagelse på cup som ikke har for lang reisevei. Se også reisereglement for Vind IL.

Hvordan det skal læres (se punkt 1.4. for utviklingsmål for gruppen)

- Øvelser som fungerer godt anbefales å bruke ofte, dette skaper gjenkjennelse og man ser utviklingen fra uke til uke.
- Få fokusområder pr økt, og ikke overdriv antall øvelser.
- Bruk kort tid til instruksjon, kom raskt i gang med øvelsen.
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter kan det legges opp til en progresjon i øvelsene.
- Ballmestring/sjef over ball: Alltid en ball pr spiller når man trener føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir mange berøringer og gir god utvikling og kan legge til rette for ulikt tempo i gjennomføring og vanskelighetsgrad.
- Stimuler til bruk av begge ben.
- Skap gode bilder enten ved å vise selv eller la spillere som behersker ferdigheten vise.



TOPP KVALITET – REN IDRETTSGLEDE!

- Inkluder possessionspill for å oppfordre til ballbesittelse (f.eks. firkant, 3v1, 4v1)
- Utvikle forståelse for å spille på små områder og skape rom for seg selv og medspillere
- Vi oppfordrer til bruk av 1v1 og 2v2 for utvikling av individuelle ferdigheter.
- I spill sekvenser brukes maksimalt 7v7 (9v9 for 12 åringene) pga. spillform.
- Ruller gjerne på hvem som står i mål, men roller begynner å vise seg hos enkelte.
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Men ikke overdriv.
- 1/3 av treningen skal være med fritt spill.
- Periodisering av oppvarmingsprogram-/skadeforebyggende-/basistrening-/koordinasjonstrening. Januar-april mer fokus på generell del-/basistrening-/koordinasjonstrening under oppvarming. April-oktober mer fokus på spesiell del. Kontakt fysisk trener på Fysisktrener@vindil.no



TOPP KVALITET – REN IDRETTSGLEDE!