

1.5. Utviklingsplan 13-14 år.

Disse målene er veiledende og gir trenerne god mulighet til å legge opp sesongen etter nivået på sin spillergruppe. Temaene skal uansett stå fast og man skal innom alle hvert år. Ved behov er det ingenting i veien for å ta opp igjen temaer fra tidligere år. Gode hjelpemidler er treningsøkta.no, klubbens læringsmål og klubbens trenerveileder(e).

Ferdigheter 13-14 åringer				
Sosiale	Fysiske	Tekniske	Relasjonelle	Taktiske
• Fair-Play • Kameratskap • Respekt for med- og motspillere, trenere og dommere • Lytte til treneren • Møte tidsnok • Toleranse for andres- og egne feil • Melde forfall dersom spilleren ikke kan møte • Møte på trening for å utvikle ferdighetene sine	• Kroppsbeherskelse • Hurtighet- med og uten ball i øvelser • Balanse – lavt tyngdepunkt • Utholdenhetstrening – kun i øvelser med ball • Stabiliserende styrke	• Ballmestring • Mottak – legge til rette – høy ball, lav ball – benytte ulike kroppsdeler • Føring – tempo, kontroll og retningsforandringer med begge føtter • Vendinger med tempo og kontroll – innside, utside, såle, Cruyff, stepovervending • Pasninger og innlegg – innside, utside, vrist – ulike distanser – med og uten skru	• Bevegelse – for å skape rom, gjøre seg spillbar, samtidige bevegelser, motsatte bevegelser • Sette opp vinkler og veggspill • Bevisstgjøre handlingsvalg – når gjøre hva? La de gjøre egne valg • Skape og utnytte overtallssituasjoner • Orienter seg uten ball og før ballmottak • Konstruktiv og positiv kommunikasjon	• Forstå enkle defensive- og offensive spilleprinsipper • Forstå hvilke tekniske- og taktiske ferdigheter som kreves i forskjellige roller



TOPP KVALITET – REN IDRETTSGLEDE!

• Ansvarsfølelse ovenfor eget- og lagets utstyr • Forstå hva som kreves for å bli god • Medbestemmelsesrett i egen treningshverdag		• Skudd – innside, vrist, halv-volley, volley, halvsprett, på ett touch • Heading – til medspiller, på mål • Finter – skudd, oversteget, to-fotsfinte, «Zidane-piruet» • 1. forsvarerferdigheter – lavt tyngdepunkt, sidestille, kroppskontakt, vinne ball • Kunne skjerme ball		
--	--	---	--	--



TOPP KVALITET – REN IDRETTSGLEDE!