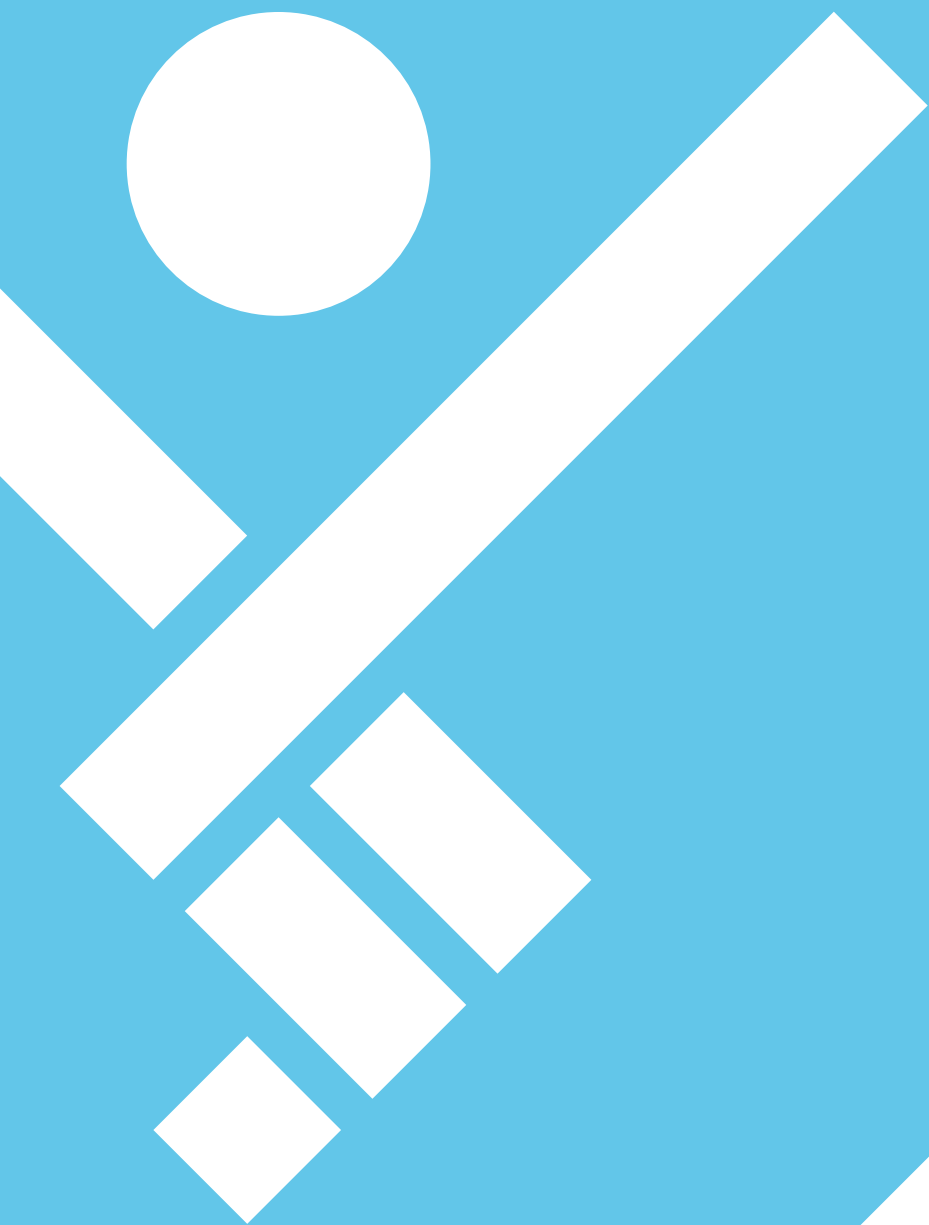


# NFF Grasrottrener

DELKURS 3



NORSK TIPPING

# NFF GRASROTTRENER – BARNE- OG UNGDOMSTRENER

Kunnskap om å lede en gruppe, skape et godt miljø, sette i gang god fotballaktivitet og påvirke fotballferdigheten i riktig retning krever bred kompetanse. NFF Grasrottrener gir deg nettopp dette. Til sammen utgjør de fire delkursene det første trinnet i NFFs formelle trenerutdanning og gir autorisasjon som NFF Grasrottrener. Alle som er trenere i barne- og ungdomsfotballen bør ha deler og/eller hele dette kurset.

**VARIGHET:** 18 kvelder (72 undervisningstimer)

**DELKURSENE:** Delkursene er selvstendige kurs på fire/fem moduler som bygger på hverandre. Ved gjennomgått delkurs 1 får en status som Barnefotballtrener. Delkursene er målgrupperettet:

## DELKURS 1: BARNEFOTBALLKURSET

*Fire moduler á 4 timer – totalt 16 timer*

- Barnefotballens verdigrunnlag, og konsekvenser for treneren, laget og klubben
- Vite hvordan klubben og treneren skal samarbeide for å skape god barnefotball, herunder klubborganisering for god differensiering og jevnbyrdighet
- Vite hvordan trening og kamp skal planlegges, organiseres og gjennomføres for å holde barna i flytsonen slik at det blir god og riktig aktivitet, og dermed trivsel for alle
- Vite hvordan man skal opptre og veilede slik at alle skal trives
- Trenerne skal spesielt ha oversikt over hvilke fotballaktiviteter som både er motiverende og som gir læring på dette aldersnivået. NFFs skoleringsplaner er utgangspunktet for planlegging og gjennomføring av øktene.

## DELKURS 2: BARNEFOTBALL – FLEST MULIG MED KVALITET

*Fem moduler á 4 timer– totalt 20 timer inkludert Keepertrenerkurs 1, del I – Barnefotball*

- Trenerne skal vite hvordan klubben tilrettelegger for å få til gode rammebetingelser for spillerne, årsenheten og årsenhetene rundt
- Trenerne skal i sin trenergjerning jobbe for at spillerne, laget og foreldre/foresatte forstår hvor viktig det er at miljøet er mestingsorientert og ikke resultatorientert
- Trenerne skal kunne de viktigste prinsipper om læring
- Trenerne skal kunne gjennomføre god keeperaktivitet for hele laget
- Trenerne skal spesielt å ha oversikt over hvilke fotballaktiviteter som både er motiverende og som gir læring på dette aldersnivået. NFFs skoleringsplaner er utgangspunktet for planlegging og gjennomføring av øktene.

## DELKURS 3: MOT UNGDOM – LENGST MULIG

*Fire moduler á 4 timer – totalt 16 timer*

- **Betydningen av treneren som en god rollemodell**
- **Treneren som den gode veilederen**
- **Overgangen fra barne- til ungdomsfotballen – hvordan tilrettelegge for at flest mulig blir med videre**
- **Trenerne skal spesielt å ha oversikt over hvilke fotballaktiviteter som både er motiverende og som gir læring på dette aldersnivået. NFFs skoleringsplaner er utgangspunktet for planlegging og gjennomføring av øktene.**

## DELKURS 4: UNGDOM – FLEST MULIG – BEST MULIG

*Fem moduler á 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert Keepertrenerkurs 1 – del II – Ungdomsfotball*

- Ungdomsfotballens verdigrunnlag, og konsekvenser for treneren, laget og klubben
- Å tilrettelegge for de ulike løpene i fotballfamilien
- Årsplanlegging – klubbens og trenerens virkemiddel for å styre lagets og spillernes aktivitet
- Totalbelastning, skadeforebygging, kosthold og restitusjon
- Forutsetninger for å nå langt som fotballspiller
- Trenerne skal spesielt å ha oversikt over hvilke fotballaktiviteter som både er motiverende og som gir læring på dette aldersnivået

MODUL- OG LEKSJONSHEFTE FOR  
NORGES FOTBALLFORBUNDS

# **NFF GRASROTTRENER**

**DELKURS 3**

## **MOT UNGDOM – LENGST MULIG**



Norges Fotballforbund

Oktober 2016

# NFF GRASROTTRENER

## DELKURS 3: MOT UNGDOM – LENGST MULIG

### Dette heftet inneholder:

- Mål for kurset
- Moduloversikt
- Modul og leksjonsinnhold

### Annet deltakermateriell:

NFF: *Flest mulig – lengst mulig – best mulig. Den store barne- og ungdomsfotballboka*

Aksel Bergo mfl.: *Ferdighetsutvikling i fotball*

NFF: På [treningsokta.no](https://treningsokta.no) finner du NFFs skoleringsplaner for barne- og ungdomsfotballen. Her vil du også finne annet fagstoff som er relevant for utdanningen.

## **Hovedmål:**

Etter gjennomgått kurs skal en kunne sette i gang og lede fornuftig og tilrettelagt fotballaktivitet som skaper mestring, trygghet og dermed trivsel for alle – både på trening og i kamp, med laget, på årstrinnet og mellom årstrinn i klubben.

## **Delmål:**

- Trenerne skal kunne opptre som den involverende og gode veilederen.
- Trenerne skal spesielt ha oversikt over hvilke fotballaktiviteter som både er motiverende og som gir læring på dette års trinnet. Trenerne skal kunne vurdere kvalitet på valg og utførelse.
- Hvordan utvikle et større repertoar av delferdigheter?
- Trenerne skal kunne se sammenhengen mellom den relasjonelle og strukturelle ferdighetsdimensjonen på trening og i kamp.
- Trenerne skal gjøre overgangen fra femmer- til sjuerfotball til en god trivsels- og utviklingsarena.
- Overgangen fra barne- til ungdomsfotballen er vanskelig. Å starte denne prosessen i klubben din – tidlig nok – er avgjørende for å få det til. Å involvere foreldrene, spillerne, laget over og under er nøkkelen til å få med flest mulig videre.
- Klubben og trenerne skal i samarbeid tilrettelegge for et differensiert trenings- og kamptilbud, herunder fornuftige hospiteringsordninger.

## ***Hvem går på kurset?***

- Alle som har et trenerverv i barnefotballen i aldersgruppen 11–12 år bør ha kurset som bakgrunn for å tilrettelegge for og å gjennomføre god fotballaktivitet.
- Alle som ønsker å starte og gå videre på NFFs utdanningsstige.

## ***I hvilket tempo skal en ta delkursene, eller hele NFF Grasrottrener?***

Delkursene bør gjennomføres på følgende måte:

1. Innholdet i delkursene bygger på hverandre. Læringseffekten vil altså være størst ved å ta delkursene kronologisk.
2. Delkursene er målgrupperettet – det er avgjørende å skaffe seg erfaring på feltet mellom delkursene:
  - a. For å bli en dyktig fotballtrener for spillere må man kombinere utdanning med praksis. Derfor anbefaler vi at trenerne tar et delkurs rettet mot sitt lags årstrinn, for så å være trenere i ett til to år.
  - b. Så tar man et nytt delkurs – tilpasset det årstrinnet man er trener for.
3. Om man ikke skal ta alle delkursene er inngangen som følger:
  - a. Delkurs 1 for så å ta delkurs 2  
eller
  - b. Delkurs 3 for så å ta delkurs 4
4. Trenere som både har bakgrunn og ønske om å fortsette fotballutdanning gjennom vår trenerstige kan ta alle fire delkursene fortløpende gjennom en kurssesong.

## ***Hvordan få mest ut av dette delkurset og NFF Grasrottrener?***

Kurset må ikke bare bli en happening, men bidra til å skape varig endring i atferd – altså læring. Den viktigste forutsetningen for å få et godt utbytte av kurset er skaffe seg erfaring på feltet mellom kurskveldene og ikke minst mellom hvert delkurs. Spesielt viktig er det å skaffe seg erfaring på sitt lag – i minst ett år før neste steg tas på kurset.

For å bli en dyktig pedagog og trener på feltet kreves det forberedelser. For å få størst mulig utbytte av kurset må du forberede deg godt før hver modul – lese relevant litteratur og planlegge praksisøkter.

Nesten halvparten av kurset er øving med veiledning på feltet. Det er dels praksisøkter som veilederen gjennomfører, og dels økter der kursdeltakerne selv gjennomfører praksisøkter de har fått i oppgave å forberede.

## **Modul- og leksjonsoversikt**

### **MODUL 1: Treneren som veileder og medmenneske – NFFs skoleringsplan 11–12 år**

Leksjon 1: Treneren som veileder og medmenneske (45 min)

Leksjon 2: NFFs skoleringsplan 11–12 år (45 min)

Leksjon 3–4: På feltet (90 min)

### **MODUL 2: Vi utvider repertoaret – og blir stabile på handlingsvalg og utførelse**

Leksjon 1: Innlæring av delferdigheter (45 min)

Leksjon 2: Forberedelse til gjennomføring av økt: den individuelle ferdighetsdimensjonen (45 min)

Leksjon 3–4: På feltet (90 min)

### **MODUL 3: 1A og vi andre – relasjonelt fokus**

Leksjon 1: Sammenhengen mellom den relasjonelle og den strukturelle ferdighetsdimensjonen på trening og i kamp (kampdimensjonen) (45 min)

Leksjon 2: Forberedelser til gjennomføring av økt: 1A og vi andre (45 min)

Leksjon 3–4: På feltet (90 min)

### **MODUL 4: Overgangen fra barn til ungdom – samt 1F og vi andre**

Leksjon 1: Hvordan tilrettelegger klubben for at flest mulig blir med videre? (45 min)

Leksjon 2: Forberedelse til gjennomføring av økt: 1F og vi andre (45 min)

Leksjon 3–4: På feltet (90 min)

# Modul 1: Treneren som veileder og medmenneske – NFFs skoleringsplan 11–12 år

## Litteratur som modul 1 tar utgangspunkt i:

NFF: *Flest mulig – lengst mulig – best mulig. Den store barne- og ungdomsfotballboka:*

Kap. 1: «Verdifullt verdigrunnlag», sidene 27–30, 34–36

Kap. 3: «Treneren som medmenneske», sidene 95–114

Kap. 4: «Hvem er du trener for», sidene 120–121

Kap. 5: «Hodet – hjertet – beina: læring og trivsel», sidene 150–152

Kap. 7: «Fotballtreneren og ledelse av lag og enkeltspillere», sidene 200–208

Kap. 8: «Treningsinnhold, planlegging og gjennomføring», sidene 218–240

NFF: Se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no), Bibliotek – Spiller- og trenerutvikling – Innhold – «Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen»

NFF: Se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no), Bibliotek – Spiller- og trenerutvikling – Øvelser

Bergo mfl. *Ferdighetsutvikling i fotball*, sidene 94–101, 168–171, 190–203

Dreier mfl. *Fotballferdigheten*, s. 22–34

Problemstillinger til diskusjon, samt gruppeoppgaver til praksis på feltet kommer under den spesifikke leksjonen.



## ***Leksjon 1: Treneren som veileder og medmenneske (45 min)***

- Hvordan se spillerne i praksis?
- Betydningen av treneren som en god rollemodell
- Treneren og tilbakemeldinger

### **Problemstillinger for drøfting i grupper:**

- Hvordan skape involvering, engasjement og selvstendighet i spillergruppa med din måte å være på?
- Du betyr mer for alle spillerne dine enn du aner. Hvilke konsekvenser har dette for din måte å gi tilbakemeldinger under trening og i kamp?

## ***Leksjon 2: NFFs skoleringsplan 11–12 år (45 min)***

- Hva kjennetegner 11–12-åringen og konsekvenser for valg av aktivitet?
- Presentasjon av NFFs skoleringsplan 11–12 år
- Vekting av aktivitetskategoriene
- Hvilke tema jobber vi med?
- Læringsmomenter og progresjon knyttet til temaene

## ***Leksjon 3–4: På feltet (90 min)***

Praktisk demonstrasjon av hvordan en økt skal se ut for 11–12-åring med fokus på sammenhengen 1A og vi andre (den relasjonelle dimensjonen) og den strukturelle dimensjonen av fotballferdigheten i angrep. Kursdeltakerne er aktører.

### **Følgende oppgave forberedes hjemme til Modul 2:**

Dere skal gjennomføre en 20 minutters økt med 11-12 åringer på en kvart bane med fokus på den individuelle dimensjonen. Økta skal ha tema innenfor en av delferdighetene:

- Halvtliggende vrist
- Tempopasning
- Skrudd pasning
- Chip-pasning

Bruk «delferdighetssirkelen» som metodikk.

## Modul 2: Vi utvider repertoaret – og blir stabile på handlingsvalg og utførelse

Litteratur som kursdeltakerne skal forberede seg på til denne modulen:

NFF: *Flest mulig – lengst mulig – best mulig. Den store barne- og ungdomsfotballboka:*

Kap. 8: «Treningsinnhold, planlegging og gjennomføring», sidene 209–218, 241–250

NFF: NFFs skoleringslan 11–12. Den er tilgjengelig for alle kursdeltakere via [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no)

Bergo mfl.: *Ferdighetsutvikling i fotball*, s. 220–223

Dreier mfl.: *Fotballferdigheten*, s. 48–64, s. 88–91, s. 102–108

Problemstillinger til diskusjon, samt gruppeoppgaver til praksis på feltet kommer under den spesifikke leksjonen.

### Leksjon 1: Innlæring av delferdigheter

- Funksjonalitetsskalaen
- Fra det enkle til det mer komplekse
- Hvordan få og hvordan vurdere kvalitet på valg og utførelse?
- Større repertoar på delferdigheter:
  - Utvikle delferdigheten pasning:
    - Innside- og utsidepasning
    - Halvtliggende vrist
    - Tempopasning
    - Skrudd pasning
    - Chip-pasning
  - Utvikle delferdigheten avslutning
  - Utvikle delferdigheten heading

## **Leksjon 2: Forberedelse til gjennomføring av økt – den individuelle ferdighetsdimensjonen (45 min)**

Kursdeltakerne skal planlegge en økt på 20 min knyttet til den individuelle dimensjonen. Fokuset skal være rettet mot:

- a) En spillsentrert tilnærming som setter krav til både valg og utførelse (hel)
- b) Innlæring av delferdighetsrepertoaret fra standardiserte betingelser via «randomisert tilnærming» til «repetisjon uten gjentakelse» (del)
- c) Økta skal inneholde nivå med ulike krav til tid og rom tilpasset spillergruppa (differensiering)

Økta skal ha tema innenfor en av delferdighetene:

- Utvikle delferdigheten pasning
  - Halvtliggende vrist
  - Tempopasning
  - Skrudd pasning
  - Chip-pasninger
- Utvikle delferdigheten avslutning
- Utvikle delferdigheten heading

Objekter er spillere i alderen 11–12 år med ulikt ferdighets- og modningsnivå i hodet og beina.

## **Leksjon 3–4: På feltet (90 min)**

Gruppene gjennomfører oppgavene de har jobbet med i praksis.

### **Følgende oppgave forberedes hjemme til Modul 2:**

Kursdeltakerne skal planlegge ei økt på 20 min knyttet til følgende tema:

*1 A og vi andre: Kan og vil jeg bli ballfører?*

- Bevegelse
  - Er jeg klar for å bli 1A «i neste spillsituasjon»
  - «If not in possession, get in position» – Hvis du ikke er ballfører, hva gjør du for å bli det?
- Hvilke oppgaver ligger i min rolle i laget som 2A eller 3A?
  - Strekke eller møte?

- Hvilke rom skal jeg «angripe»?
- Vinkel
  - Ser 1A meg?
  - Ut av pasningsskygge!
  - Mottar jeg ballen gunstig for neste trekk?
- Avstand
  - Er jeg for nær eller langt unna spillsituasjonen?

## Modul 3: 1A og vi andre – relasjon og struktur

### Litteratur som kursdeltakerne skal forberede seg på til denne modulen:

NFF: *Flest mulig – lengst mulig – best mulig. Den store barne- og ungdomsfotballboka:*

Kap. 8: «Treningsinnhold, planlegging og gjennomføring», sidene 218–232

NFF: Se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no). Se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no), Bibliotek – Spiller- og trenerutvikling – Innhold -- «Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen»

NFF: Se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no), Bibliotek – Spiller- og treningsutvikling – Øvelser

Bergo mfl.: *Ferdighetsutvikling i fotball*, sidene 97–103, 151–170, 328–367

Dreier mfl.: *Fotballferdigheten*, sidene 142–186

Problemstillinger til diskusjon, samt gruppeoppgaver til praksis på feltet kommer under den spesifikke leksjonen.

## **Leksjon 1: Sammenhengen mellom den relasjonelle og den strukturelle ferdighetsdimensjonen på trening og i kamp (45 min)**

- Sammenhengen mellom de to dimensjonene
- Spill- og kampdimensjonen
- Overgangen fra femmer- til sjuerfotball i angrep og forsvar
- Tema og læringsmomenter knyttet til 1A og vi andre, satt i sammenheng med spill- og kampdimensjonen i sjuerfotball:
  - Bevegelseskvalitet foran og bak ballfører
  - Bevegelse for å skape flere pasningsalternativ
    - Avstand og vinkel
    - I flere ledd
    - Fra–mot
  - Igangsetting
  - Overtallspill gjennom:
    - Pådrag
    - Overlapp
    - Veggspill
    - Opp–tilbake–gjennom/vri
  - Overgangsspill
  - Spill siste 1/3
  - Innlegg–avslutning

## **Leksjon 2: 1A og vi andre**

Kursdeltakerne skal planlegge ei økt på 20 minutter knyttet til valgte tema:

- 1A og vi andre
- Bevegelseskvalitet foran og bak ballfører
- Bevegelse for å skape flere pasningsalternativer
  - Avstand og vinkel
  - I flere ledd
  - Fra–mot
- Igangsetting
- Overtallspill gjennom
  - Pådrag
  - Overlapp
  - Veggspill
  - Opp–tilbake–gjennom/vri
- Overgangspill
- Spill på siste 1/3
- Innlegg–avslutning

### **Forutsetninger for gjennomføring av økta:**

- Økta skal inneholde en relasjonell deløvelse (del)
- En skal bestrebe seg på gjenkjenning fra deløvelse til smålagspill (hel)
- Gjennom besvarelsen skal en vise sammenheng mellom relasjon og struktur
- Økta skal inneholde nivå med ulike krav til tid og rom tilpasset spillergruppa.

Objekter er spillere i alderen 11–12 år med ulikt ferdighets- og modningsnivå i hodet og beina.

## **Leksjon 3–4: På feltet (90 min)**

Gruppene gjennomfører oppgavene de har jobbet med i praksis

### **Følgende oppgave forberedes hjemme til Modul 2:**

Kursdeltakerne skal planlegge ei økt på 20 min knyttet til ett av følgende tema (kursveileder fordeler tema, slik at det blir variasjon):

#### **1 F**

- Hvordan kan 1 F vinne ballen ofte når:
- 1 A er feilvendt, rettvendt og i fart?
- Ved å tolke situasjonen rett?
- Ved å løpe opp 1A?
- Hvordan hindre innlegg?
- Vurdere spillsituasjonen i forhold til klarering eller å spille pasning?

#### **1 F og vi andre**

- Spiller nærmest (1 F) presser / leder ballfører/blokkerer skudd eller innlegg
- Medspiller (2 F) nærmest sikrer
- Resten av spillere (3 F) i leddet gjør det trangt (sideforskyver – konsentrerer)
- Spillere i bakre ledd skyver etter og har kontroll over rom bak og foran seg (riktig dybde)
- Når laget ikke er i balanse?



## Modul 4: Overgangen fra barn til ungdom – samt 1F og vi andre

### Litteratur som kursdeltakerne skal forberede seg på til denne dagen i forkant:

NFF: *Flest mulig – lengst mulig – best mulig. Den store barne- og ungdomsfotballboka*

Kap. 2: «Klubben som sjef», sidene 60–68, 78–89

Kap. 6: «I sesongen – om årsplanlegging», sidene 159–167

NFF: Se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no). Se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no), Bibliotek – Spiller- og trenerutvikling – Innhold -- «Med spilllets idé i spill- og kampdimensjonen»

NFF: Se [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no), Bibliotek – Spiller- og trenerutvikling – Øvelser

Bergo mfl.: *Ferdighetsutvikling i fotball*, sidene 106–109, 171–189, 328–367, 400–463

Dreier mfl.: *Fotballferdigheten*, sidene 70–76

Problemstillinger til diskusjon, samt gruppeoppgaver til praksis på feltet kommer under den spesifikke leksjonen.

## ***Leksjon 1: Hvordan tilrettelegger klubben for at flest mulig blir med videre?***

- Overgangen fra barn til ungdom – ulike scenarioer
- Et differensiert trenings- og kamptilbud er løsningen
- Hospitering

### **Problemstilling til diskusjon:**

Overgangen fra barne- til ungdomsfotballen:

- Hvordan løser din klubb overgangen fra barn til ungdom med hensyn til flest mulig – lengst mulig – best mulig?
- Hvor ligger eventuelt forbedringspotensialet?
  - I rammebetingelser hos klubben?
  - I forståelsen av verdigrunnlaget hos klubben, deg, trenerkollegaer, spillegruppa og eller foreldregruppa?

Hvordan forbereder din klubb og trenerteamet spillergruppa og foreldrene på overgangen fra barn til ungdom?

## **Leksjon 2: 1F og vi andre**

Kursdeltakerne skal planlegge ei økt på 20 minutter knyttet til valgte tema:

### **1F:**

Hvordan kan 1F vinne ballen ofte når:

- 1A er feilvendt, rettvendt og i fart?
- Vurdere vinne ball / hindre gjennombrudd?
- 1F er på feil side av ballfører

Vurdere om klarering eller å spille pasning er best i spillsituasjonen?

### **1F og vi andre:**

- Spiller nærmest (1F) presser/leder ballfører og blokkerer skudd eller innlegg
- Medspiller (2F) nærmest sikrer
- Resten av spillere (3F) i leddet gjør det trangt (sideforskyver – konsentrerer)
- Spillere i bakre ledd skyver etter og har kontroll over rom bak og foran seg (riktig dybde)
- Når laget ikke er i balanse?

### **Forutsetninger for gjennomføring av økta:**

- Økta skal inneholde en relasjonell deløvelse (del)
- En skal bestrebe seg på gjenkjenning fra deløvelse til smålagsspill
- Gjennom besvarelsen skal en vise sammenheng mellom relasjon og struktur
- Økta skal inneholde nivå med ulike krav til tid og rom tilpasset spillegruppa
- Objekter er spillere i alderen 11–12 år med ulikt ferdighets- og modningsnivå i hodet og beina

## **Leksjon 3–4: På feltet (90 min)**

Gruppene gjennomfører oppgavene de har jobbet med i praksis.

## Vedlegg 1: Planleggings skjema

Planleggings skjema		
<p>Treneren har som målsetting å</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lede an med humør og pågangsmot</li> <li>• prøve «å se» flest mulig</li> <li>• holde seg til tema og ikke snakke for mye</li> <li>• være konsekvent med lagets kjøreregler</li> </ul> <p>Treneren har følgende grunnleggende prinsipper for planlegging:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan skape høy aktivitet?</li> <li>• Hvordan øve slik at det blir spesifikk trening?</li> <li>• Hvordan balansere mellom gjenkjenning og variasjon?</li> <li>• Hvordan differensiere øvelsene til beste for spillegruppa?</li> <li>• Hvordan skape jevnbyrdighet gjennom økta?</li> </ul>		
Hva skal vi gjøre på treninga?	Hvordan skal vi legge opp og organisere treninga?	Hvorfor legger vi opp treninga på denne måten?
Lagets startritual – kjøreregler  Oppvarming: sjef over ballen		
Hoveddel 1: spille med og mot		
Hoveddel 2: tilpasset smålagsspill		
Avslutningsdel: scoringstrening		
Lagets sluttritual		

## Vedlegg 2: Gjennomføring av økta

### 1. Organisering

- a. Tenk økta i en helhet, slik at organisering fra øvelse til øvelse trenger minimal omorganisering.
- b. Kom raskt i gang med den første aktiviteten. Hvis du kan greie å organisere den første aktiviteten noen minutter før selve treningen er i gang så er dette optimalt.
- c. Sørg for at du har forberedt neste aktivitet mens spillerne allerede er opptatt av en annen aktivitet – unngå alle former for tidstap.
- d. Vær tydelig på inndeling av grupper/lag.
- e. Bruk tydelige markeringsvester slik at spillerne har en klar oppfatning av med- og motspillere.
- f. Avgrens aktivitetsområdet tydelig med kjepler/hatter.
- g. Sørg for at dere har nok baller tilgjengelig.
- h. Vær tydelig på hvilke betingelser og regler som gjelder for aktiviteten.
- i. Kom raskt i gang med nye aktiviteter etter å ha stoppet den foregående aktiviteten.

### 2. Aktivitetsprinsippet

- a. Det viktigste og mest avgjørende prinsippet for at læring og utvikling i det hele tatt skal kunne skje er aktivitetsprinsippet.
- b. La aktiviteten foregå mest mulig uhindret.
- c. Unngå lange sekvenser med stopp hvor du som trener blir stående å prate til spillerne.
- d. Unngå å samle spillerne ofte – bruk heller stemmen mens spillerne står ute i aktiviteten (hvis du har valgt å stoppe aktiviteten).
- e. Bruk flytende coaching, det vil si: gi tilbakemelding mens aktiviteten pågår.

### 3. Tilpasninger og justeringer

- a. Ut fra den planen du har lagt for treningen så vil det svært ofte være behov for tilpasninger og justeringer underveis for å skape optimale læringssituasjoner.
- b. Trenerne som evner å tilpasse og justere underveis viser at de har forstått fotball på en god måte – det er ikke noe nederlag knyttet til dette.
- c. Kanskje må øvingsområdet gjøres mindre – eller større? Kanskje må du endre litt på lagene? Kanskje må du justere regler og betingelser fortløpende?

### 4. Oppfølging av spillerne i spillaktiviteter

- a. Vi ønsker at du som trener bruker mye tid på ulike spillformer.
- b. Vi ønsker videre at du har et aktivt pedagogisk forhold til disse spillaktivitetene.
- c. Hovedtilnærmingen bør være basert på at du opptrer som en veileder og ikke som en fotballfasit.
- d. Det er spillerne som skal lære – de må derfor være aktivt involvert i både å oppdage utfordringer og løse utfordringer.
- e. Du kan gjennom å stanse enkelte spillsituasjoner henlede spillernes oppmerksomhet mot en spesifikk utfordring.
- f. Ved å skape slike gode læringssituasjoner, ved å stille gode spørsmål, ved å gi råd og tips legge til rette for at spillerne får en økt bevisstgjøring og forståelse for spillet.

### 5. Tilbakemeldinger

- a. For å unngå at du stopper aktiviteten ofte så ønsker vi at du heller bruker en flytende coaching eller tilbakemelding mens aktiviteten pågår.
- b. Tilbakemeldinger bør understøtte både gode valg, god utførelser og gode intensjoner.
- c. Når du «fryser» i spillet må du gjenskape situasjonen slik at spillerne ser og forstår ditt «bilde». Spillerne flyttes tilbake til utgangspunktet. Treneren stiller spørsmål og gir «svar» gjennom å vise mulige løsninger.

## Vedlegg 3: Evaluering

Evalueringen gjøres etter at hver gruppe har gjennomført sitt opplegg på feltet.

- Hvilket helhetsinntrykk har vi av gruppas opptreden?
- Hvordan var aktivitetene som ble valgt? Hvilke andre aktiviteter kunne vært aktuelle?
- Hvordan klarte gruppa å følge opp enkeltspillere?
- Brukte gruppa prinsippet om differensiering?
- Hvordan var spillernes utbytte?
- Hvordan fungerte gruppemedlemmene som veiledere?

Norges Fotballforbund | Ullevaal Stadion | [www.fotball.no](http://www.fotball.no)  
Postadresse: NO-0840 Oslo | Besøksadresse: Sognsveien 75 J | Telefon 04420 | Telefax 21 02 93

**FOTBALLGLEDE, MULIGHETER OG UTFORDRINGER FOR ALLE**