

11. Ungdomsfotball 13år (9er-fotball)

Erfaringsmessig er overgangen til ungdomsfotball en stor utfordring for mange, selv om dette trolig blir noe lettere nå når det er innført 9er fotball også siste året i barnefotballen. Samtidig er barna på god vei inn i ungdomstiden, og det er også en ny skolehverdag på Kjøsterud. Her ser vi ofte den klare fordel ved at årskullene har vært samlet, idet de allerede kjenner en stor del av de «nye» de vil komme i klasse med på ungdomsskolen. I denne alderen viser det seg ofte at en kan begynne å få frafall, og det er viktig at man er bevisst på og søker å motvirke dette.

Målsetninger

- Å ha med flest mulig spillere lengst mulig, og sørge for at alle får en god oppfølging slik at hver enkelt spiller blir best mulig.
- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Sørge for at de som har gode holdninger og ønsker noe mer får de riktige utfordringene, slik at vi greier å holde motivasjonen og utvikling på riktig nivå
- Sørge for et kamptilbud for alle, selv om ambisjonsnivået varierer
- Individuell ferdighetsutvikling skal være i fokus
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag

Trener/lagleder

- Minst én - og aller helst flere - trenere pr gruppe/lag skal ha gjennomført hele NFFs Grasrottrener-utdanning
- Klubben ønsker gjerne at interesserte lagledere/trenere som har gjennomført NFFs Grasrottrener-kurs, påbegynner UEFAs B-lisens utdanning
- Klubben vil bl.a. kunne tilby og dekke alle modulene i NFFs Grassrottrener for trenere som ønsker, samt vil bidra med B-lisensutdanning etter søknad
- Det er ønskelig med minimum én trener pr 15 ungdommer

Lagene / treningsgruppen

- I denne aldersgruppen trener alle spillere fra hvert årskull sammen
- Hvis det er et lavt antall spillere i et årskull vil Sportslig Utvalg vurdere om man kan hensiktsmessig slå sammen eller samarbeide tett med andre årskull
- Lagene for 9er fotball bør bestå av 11-13 spillere
- Dersom det er nok spillere til flere lag, bør disse deles inn etter ambisjonsnivå, treningsinnsats og holdninger til fotballen, og således meldes opp i serier med forskjellige nivåer. Det er likevel viktig at inndelingen ikke blir statisk, idet vi vet at i denne alderen er det mye som kan endre seg fort. Spillerne må da få oppleve at forbedringer blir belønnet, og vice versa
- Treneren skal føre trenings- og kampoppmøte for spillerne

Treningene

- I denne aldersgruppen skal det være minimum 2 treninger i uka i tillegg til kamp
- En ukentlig ekstra treningsøkt for de ivrigste kan etableres hvis det er tilstrekkelig trenerressurser, gjerne også i samarbeid mellom begge årstrinn
- Det skal legges til rette for differensiering og hospitering på treningene i henhold til NFFs anbefalinger og hva som er beskrevet i sportsplanens kapittel 6
- Fokus på god treningskultur
- Hold øye med treningsbelastning og skader
- Sørg for å ha gode temaer å jobbe med. (For dagen eller over tid)
- Det er viktig med konstruktive tilbakemeldinger
- Legg til rette for medbestemmelse
- Prioriter spill og ferdighetstrening med ball
- Bruk få øvelser med velkjente "temaer" slik at spillerne forstår sammenhengen mellom øvelser og kampsituasjoner
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball, gjerne også kondisjonstrening og skadeforebyggende styrketrening
- Lagets keeperne skal få riktig og god oppfølging



Kampen

- Alle som er tatt ut til kamp skal få spilletid
- Sørg for at spillerne får prøve forskjellige posisjoner på banen
- Det skal være viktigere å gjennomføre en kamp med godt spill, enn fokus på kampresultatet
- Forsterk det som er positivt
- Spilles fra 16meter til 16meter, med ca 50m banebredde, og 11er-mål benyttes
- Det benyttes ball med størrelse 4
- Registrering i FIKS, dommerkort/kamprapport, resultat-tabell, samt gule/røde kort innføres

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Spillform: 9 mot 9 - aldersklasse: 13-14 år

Anbefalt baneformat	48-50 x 60-72 m
Ball	4
Straffefelt 3	0 x 11,5 m
Mål	Sjuer- eller ellevermål (valgfritt kretsvis)
Offside	Ja
Spilletid	2 x 35 min
Straffespark	8 m / 11 m
Anbefalt spillertropp	12
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Ja
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Nei