

12. Ungdomsfotball 14-16 år (11er fotball)

Da er ungdommene over på 11er fotball og full banestørrelse, og her krever spillet taktisk tenking og relasjonelle ferdigheter. Det er viktig å terpe på treningskultur og påvirke spillernes holdning til eget ansvar for idrettslig utvikling.

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 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, etablere et eget tilbud til de som ikke ønsker å trene så ofte
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag

Trener/lagleder

- Hovedtrener skal ha gjennomført hele NFFs Grasrottrener-utdanning
- Det er ønskelig at hovedtrener skal ha påbegynt UEFAs B-lisens utdanning
- Klubben vil bl.a. kunne dekke 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 årskullene
- Lagene for 11er fotball bør bestå av 14-16 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 bør det være 3 treninger i uka i tillegg til kamp
- En ukentlig ekstra treningsøkt kan etableres hvis det er tilstrekkelig trenerressurser, gjerne også i samarbeid mellom flere årstrinn, men hold øye med treningsbelastning og skader
- 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, samt permanent oppflytt til junior og/eller A-lag
- Legg til rette for medbestemmelse, og gi konstruktive tilbakemeldinger
- Utvikle taktisk/teknisk forståelse
- 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 bør få spilletid
- Bevisst legge vekt på momenter det skal jobbes med i løpet av kampen

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker
- Sterk vekst av kretsløpsorganene



- Sjenert, tøff utad, aggressiv