

Ferdighetsplan Rygge IL Fotball, 10-12 år



Teknikk	Taktikk	Fysisk	Mentalt
<ul style="list-style-type: none"> - Pasingsspill (kvalitet*) Fokus på halvliggende vrist - Mottak/medtak OBS! - demping på halvspretten - Skudd - Førings- -innside -utside av foten - Finter -pasingss- -skudd- -såle- -Cruyff- -overstegsfinte - Løpesett (koordinasjon) 	<p>VI SKAL MISTE BALLEN, IKKE GI DEN BORT! VÆR LØSNINGS-ORIENTERT!!</p> <ul style="list-style-type: none"> - hvordan løser spillerne ulike situasjoner? - ”Timing” - når gjør man hva? -Pasingsskvalitet: - Langs bakken - passe hard - presisjon -> I forhold til men på fot - Posisjonering - spille seg ut bakfra -> plassere seg ift med- og motspillere slik at man kan spille - Trekant- og veggspilltenking -> vinkel på pasningsspill 	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk trening mest gjennom spill- og lekaktiviteter - Koordinasjons-Øvelser med og uten ball 	<ul style="list-style-type: none"> - Banning uakseptabelt! - Feil er ufarlig! - Skryt/ros hverandre! - Kjeftbruk uakseptabelt! - Alltid takke motspillere/dommere for kampen! - Møte til rett tid med rett utstyr! - Vær positiv og blid når man kommer på trening! - Gi alltid beskjed om du ikke kommer på trening -VÆR ÆRLIG!!

Ferdigheter
Utvikling
Holdninger
Samspill

Ferdighetsplan Rygge IL Fotball, 13-14 år



Teknikk	Taktikk	Fysisk	Mentalt
<ul style="list-style-type: none"> - Pasningsferdighet - innside - utside - halvtliggende vrist - Med/mottak NB! Halvsprett! -> Hurtig ballkontroll- legge til rette - Føring/ effektiv finting/vending/ dribling - Skudd -> Avslutningsferdighet -> når gjøre hva? - Header 	<ul style="list-style-type: none"> -NB! Spille seg ut bakfra Kvalitetsbevisste: <ul style="list-style-type: none"> - hva/hvordan er en god pasning: <ul style="list-style-type: none"> - langs bakken - passe hard - presis (på fot) ift bevegelse - GODE VALG! -> Framelsk kreativitet! -> "Timing" – hva gjør vi når? - Veggspill, trekanttenking 2v1- / 3v2-situasjoner - Vinkler på pasninger - Overlapp - Bevegelse for å skape rom for seg selv og medspillere -1., 2. og 3. forsvarer med vekt på 1. forsvarer <ul style="list-style-type: none"> - mot rettvendt/ feilvendt mot-spiller 	<ul style="list-style-type: none"> - Mest gjennom spill-, lek- og koordinasjonsøvelser med og uten ball - Bli introdusert for ulike intervalløvelser med og uten ball - Spent/hurighetsøvelser - Styrkeøvelser med bruk av egen kropp - Restitusjon - Beveglighets- trening/uttøyning 	<ul style="list-style-type: none"> - Banning uakseptabelt! - Feil er ufarlig! - Skryt/ ros hverandre! - Kjeftbruk uakseptabelt! - Tør å komme med egne meninger/synspunkter - Vær bevisst kroppsspråket ditt! - Si i fra til andre som ikke bidrar positivt! - Møt til rett tid/sted med rett utstyr! - Være bevisste på at godt humør gir positiv energi! - Ernæringslære <ul style="list-style-type: none"> - <u>hva</u> spiser/ drikker vi ,og <u>når</u> drikker/spiser vi? - Ydmykhet -> være villig til å lytte til velmente råd

Ferdighetsplan Rygge IL Fotball, 15-16 år



Teknikk	Taktikk	Fysisk	Mentalt
<p>-Pasningsferdighet → KVALITETS-BEVISSTE! LØSNINGS-ORIENTERTE!</p> <p>- Mottak-/medtaksferdigheter</p> <p>- Førings/effektiv finting/vending/dribling</p> <p>- Avslutningsferdighet → hva gjør man når?</p> <p>- Headinger</p>	<p>ANGREPSSPILL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spille seg ut bakfra - siste 1/3 av banen - kontringsspill - dødballer <p>→ TREKANT/OVERTALLS-TENKING</p> <ul style="list-style-type: none"> - Framelsk det krative/ vær opptatt av valgene - Finesser -flikker, helspark, overlapp, veggspill, overhopp etc. - Vinkler - Presisjon - Dybde → pasn.-alternativ foran, bak og sideveis - Bredde → virkemiddel for å oppnå gjennombrudd <p>FORSVAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1., 2. OG 3. forsvarsjobbene - LEDD → -press/sikring sideforskyving, avstander, hurtig forflytning -LAG→ -presshøyde, avstand mellom ledd, når falle av, holde laget samla 	<ul style="list-style-type: none"> - Hovedsakelig gjennom spill- og koordinasjonsøvelser med og uten ball - Ulike intervalløvelser -Hurtighetsøvelser - Spenstøvelser - Styrkeøvelser - Skadeforebyggende trening → ulike styrkeøvelser - Nedjogging/restitusjon 	<ul style="list-style-type: none"> - Banning uakseptabelt! - Skryt/ros hverandre! - Feil er ufarlig! - Du er god/dårlig <u>sammen med andre</u> - Bevissthet rundt "arena-modellen" → positiv/negativ utøver, og knagger for å komme seg inn i flytsonen igjen - Gi alltid beskjed når du ikke kan trene! - Vær ærlig! - Gi tilbakemeldinger! - Kom med egne meninger/ synspunkter! - Bevissthet rundt RUS-MIDLER - Lytt til velmente råd!

Ferdigheter
Utvikling
Holdninger
Samspill

Ferdighetsplan Rygge IL Fotball, 17-19 år



Teknikk	Taktikk	Fysisk	Mentalt
<p>-Pasningsferdighet → KVALITET OG LØSNINGS- ORIENTERTE!</p> <p>-Mottak/medtaks- ferdigheter</p> <p>- Føring/ effektiv finting/dribling</p> <p>-Avslutnings- ferdighet → hva gjør vi når?</p> <p>-Headinger</p>	<p>ANGREPSSPILL:</p> <ul style="list-style-type: none"> -spille ut bakfra -siste 1/3 av banen -kontringer -dødballer → trekant- overtallstenking -Det gode valg! -Finesser → flikker, hælspark, overlapp, vegg- spill, overhopp etc -Vinkler -Presisjon -Dybde → pasn.alt foran og bak ballfører -Bredde → virkemiddel for å oppnå gjennom- brudd <p>FORSVARSSPILL:</p> <ul style="list-style-type: none"> -1., 2. OG 3. forsvar <p>-LEDD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - press/sikring -dekke rom -sideforskyving -avstand -dynamikk i presset <p>-LAG:</p> <ul style="list-style-type: none"> -presshøyde -avstand mel. ledd → holde laget samla -når falle av? -ledd hjelper ledd 	<ul style="list-style-type: none"> -Utholdenhet hovedsakelig gjennom spill- og koordinasjons- øvelser med og uten ball -Ulike intervall- øvelser -Restitusjons- trening -Skadefore- byggende trening -hurtighetsøvelser -spenstøvelser -styrkeøvelser ved bruk av egen kropp -Bevegelighets- trening 	<ul style="list-style-type: none"> -Banning uakseptabelt! -Feil er ufarlig! -Ros/skryt av hverandre! -Kjefting uakseptabelt! -Møt til rett tid og sted med rett utstyr! -Gi alltid beskjed når du ikke kan trene! -Vær ærlig! -Gi tilbakemeldinger/ kom med egne synspunkter! -Vær bevisst "arena-modellen" og positiv/negativ utøver, og knagger for å komme inn i flytsonen igjen. -Bevisst ift. ernæring/rus! -røyking/alkohol er forbudt i RIL- regi -Lytt til velmente råd!

Ferdigheter
Utvikling
Holdninger
Samspill