

JOAR DAHLE:

SLIK LÆRER VI BARN FOTBALL

HVORDAN SER EN TRENINGSØKT
FOR BARN I TRONDALEN UT? VI
HAR LANSERT FIRE KRITERIER
SOM BØR OPPFYLLES.

FOTO: FRODE HANSEN



Heldigvis har innholdet i treningen for barn og unge endret seg kraftig de siste årene. Mest mulig ballkontakt er nå den bærende filosofien.

Mange husker tilbake til da de selv var barn og hvor kjedelig det var å stå i kø å vente på tur. Vi husker også alle gangene vi spilte 11v11 hvor det stort sett var de flinke spillerne som kom i kontakt med ballen. Eller de gangene øvelsene var så ensidig og langvarige at treningen ble kjedelig. Legger vi til et nett med seks blytunge baller og en grusbane med sagmugg i de største vannpyttene, ja, så har du treningshverdagen for de fleste av oss i Trondalen gjennom 60-, 70 og 80-årene. Det overskygget aldri gleden ved å være sammen med alle kameratene, men enkelte ganger ønsket vi at treningen var organisert annerledes.

Takk og pris. Sånn er det ikke i dag. En ting er imidlertid som før; det er fortsatt for det meste ivrige foreldre som leder treningen, og som hjelp til å planlegge og gjennomføre treningen, har vi skissert fire viktige kriterier som er viktige.

- 1** Økten skal bestå av øvelser som er passende for alderen. Spillerne i barnefotballen er midt i den motoriske gullalderen og grunnleggende teknisk trening er viktigere enn alt annet. Fysisk trening og taktiske/relasjonelle ferdigheter kan være med, men mer underordnet.
- 2** Alle skal ha så mange ballberøringer som mulig i løpet av økten. En grei regel er at man blir flink i det man gjør ofte og det gjenspeiles også i fotballen. Jo flere balltouch - jo bedre blir vi til å behandle ballen. Enkelt og greit. Derfor mange øvelser med én ball hver og all trening skal skje med ball. (nesten).
- 3** Høy aktivitet er vesentlig. Barn kommer i Trondalen for å løpe, hoppe og sprette - helst med ball. Barn som står rolig og venter på «tur» eller som venter på at treneren organiserer ny øvelse, gir liten mestring og glede. Derfor skal øvelser som fører til lange køer unngås. Barn i stor aktivitet ønsker vi å se.
- 4** Det aller viktigste er trivsel og glede i fotballmiljøet. I GIFs vimpel foran klubbhuset står det «Klubben hvor alle skal trives» og glede er også en av de definerte grunnverdiene i klubben. Hvis barna ler og har det gøy på trening, har vi lykket med fotballtreningen. Så enkelt er det. Hvis flere mistrives på trening, bør vi evaluere treningen ut fra disse punktene. Ofte ligger noe av svaret her.

“ “ Hvis barna ler og har det gøy på trening, har vi lykket med fotballtreningen. Så enkelt er det.



På treningsøkt i Trondalen 01. April under ledelse av Joar Dahle. Her lever de sammen opp til alle fire kriterier for en god treningsøkt. Trivsel og glede på tvers av generasjoner deles mellom Markus Mikaelsen og Joar - og de øvrige som har mange ballberøringer i høy aktivitet tilpasset alderen.

1	Mer enn halve treninga
2	Skal med i hver trening
3	Kan være med

INNHOOLD TRENING / ALDER	6-7 ÅR	8-9 ÅR	10-11 ÅR
STRUKTURELL FERDIGHET			3
RELASJONELLE FERDIGHETER			3
FOTRAPPHET - KOORDINASJON		3	3
1 V 1	3	3	2
AVSLUTNINGER	3	2	2
PASNING/MOTTAK	2	2	2
«SJEF OVER BALLEN» - BALLMESTRING	2	2	2
SPILL / LEK	1	1	1