

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank
SMN



ROSENBERG®
SKOLEN

LERKENDAL STADION

HER SPILLES ARTIG OG ANGREPSVILLIG FOTBALL

19 RBK 17

SKOLERINGSPLAN

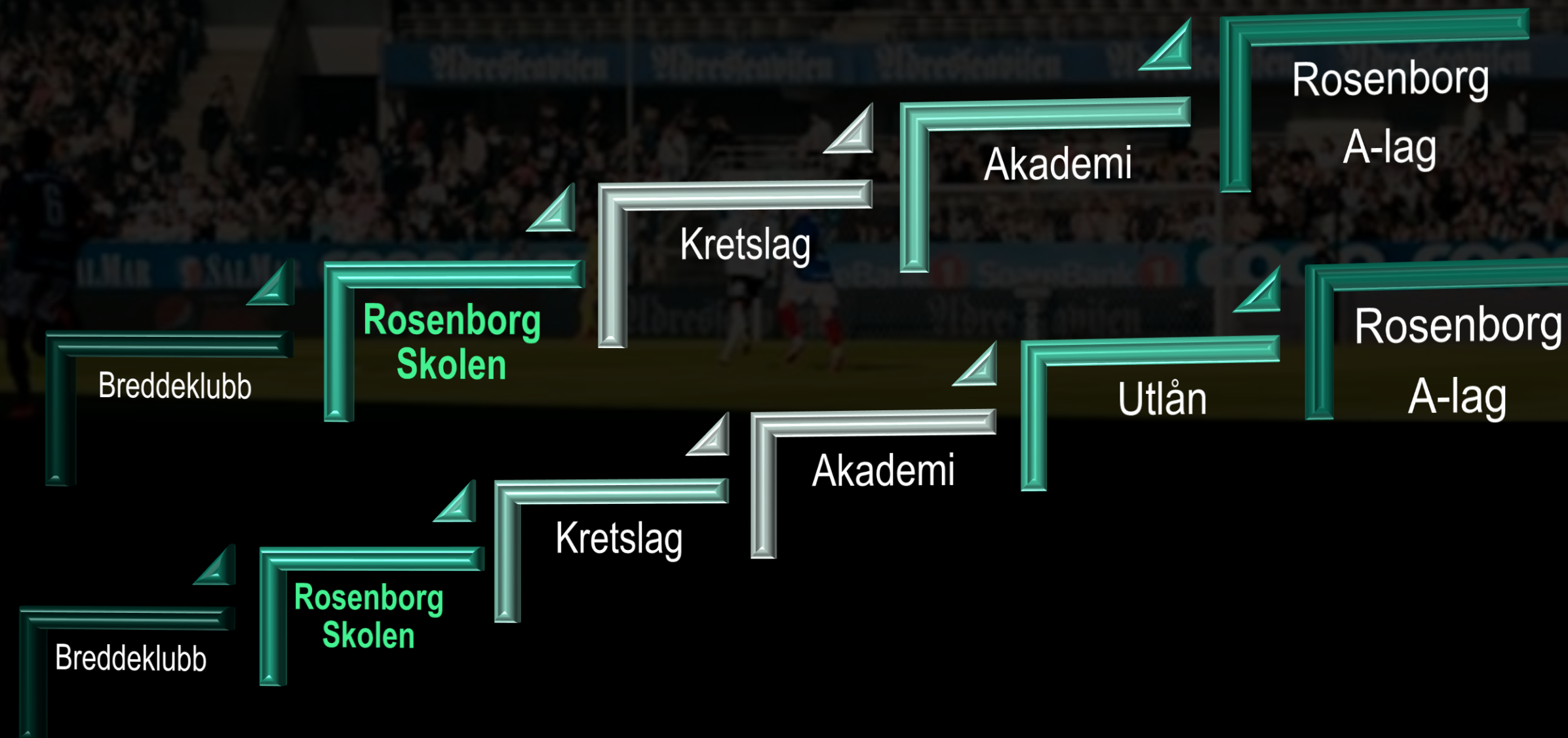
Rosenborg Skolen

Innledning

Rosenborg Skolens skoleringsplan gjelder for **alderen 7 - 14 år**, og er et viktig ledd i vår utviklingstrapp. Gjennom våre treningstilbud får unge spillere **sitt første møte med toppklubb**, og samtidig som våre treninger er **tilpasset alle** uansett nivå og ambisjon, så er Rosenborg Skolen en arena hvor de aller ivrigste spillerne i vår region kan få **kvalitetstreninger differensiert etter sine behov**.

Gjennom våre tilbud møter vi **gjennomfører treninger for over 2500** barn hvert år og flere spillere i dagens Rosenborg A-lag, både på herre- og kvinnesiden har hatt sitt første møte med Rosenborg gjennom Rosenborg Skolen.

Gjennom Rosenborg Skolen ønsker vi å bidra til at spillerne tilegner seg de gode **verdiene**, de gode **vanene** og den grunnleggende **tekniske og taktiske fotballferdigheten** som de vil dra nytte av videre i utviklingstrappa, eller i livet forøvrig.



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN



ROSENBERG®
SKOLEN

Formål og verdier

Rosenborg Skolen tilbyr ulike **fotballtilbud for barn og ungdom** i alderen 7 til 14 år. Vi skal være en **trygg og utviklende** fotballarena for alle deltakere. Felles for alle tilbud er at vi vektlegger **gode treninger**, med innhold som er tilpasset spillerens nivå, med **kvalifiserte trenere** og hele tiden med fokus på **fair play** og **sunne verdier**. Rosenborg Skolen skal være et tillegg til aktivitet i egen klubb og være et naturlig valg både for spillere som ønsker å **trene mer og bli best mulig**.

Godfoten

1. Du er god eller dårlig sammen med noen. Det å være dyktig er ingen soloprestasjon.
2. Uansett hva vi skal lære og uansett hvilket nivå vi skal lære på, så er læringa mest effektiv når læringsmiljøet tar utgangspunkt i dine plussegenskaper.

▪ Åpenhet

Hos oss skal alle føle seg velkommen og vi møter alle med åpenhet og nysgjerrighet. Gjennom våre treningstilbud gir vi barn og unge et unikt innblikk og muligheten til å komme på innsiden av Rosenborg. Våre Fotballskoler blir besøkt av A-lagsspillere fra herre- og kvinnelaget, og ofte vil våre deltakere på Fotball etter Skoletid oppleve å gå seg på våre A-lag- og akademispillere i deres treningshverdag på Lerkendal.

▪ Humør og engasjement

Våre treninger skal være preget av spilletglede og oppleves som engasjerende og givende. Vi dyrker et sunt konkurranseinstinkt og på våre treninger blir man alltid møtt med et smil av en engasjert trener som ser alle og som er ekspert på å skape treninger som både oppleves som morsomme og som skaper læring.

▪ Folkelighet

Vi opptrer alltid imøtekommende og byr på oss selv i møte med andre. Hos oss skal alle føle seg velkomne og vi viser respekt for alle uansett bakgrunn.

I møte med andre i fotballmiljøet skal vi opptre ydmyke og vi snakker ikke nedlatende om noen.

▪ Samfunnsengasjement

Vi tilbyr fotballaktivitet som er inkluderende og tilgjengelig for alle, uansett bakgrunn. Og vi skal være en sterk bidragsyter til å styrke klubbene i vår region.



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN

19 RBK 17

ROSENBERG®
SKOLEN

Treningstilbud

- **Alle** våre treningstilbud er åpent for både jenter og gutter
- Vi differensierer og tilpasser aktiviteten slik at våre tilbud passer for alle
- Vi har trenere med UEFA B-lisens og legger til rette for at nye trenere kan ta kurs og får innføring i Rosenborg-fotball
- Vår øvelsesbank er rikholdig og tilgjengelig for alle

Rosenborg Fotball Etter Skoletid (FES)

- Fotballfritidsordning alle hverdager hele skoleåret på Lerkendal
- 7-14 år
- Leksehjelp, mat og fotballaktivitet
- Deltakere fra hele «stor-Trondheim»

Rosenborg Fotballskole

- Fotballskoler på Lerkendal og hos samarbeidsklubber i Trøndelag.
- 8-14 år
- Deltakere, først og fremst, fra Trøndelag, men også fra hele landet

Rosenborg Utvikling

- Treningstilbud på søndager. 20 treninger i året
- 10-14 år
- Deltakere fra Trondheim og hele Trøndelag

Rosenborg Keeper Extra

- Treningstilbud for keepere.
- 10-16 år
- Innhold utarbeidet av keepertrenere i SalMar Akademiet

Rosenborg Fotball i Ferien (FIF)

- Treningstilbud i høst- og vinterferie
- 8-14 år
- Deltakere fra Trondheim og hele Trøndelag

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank
SMN



ROSENBERG®
SKOLEN

Treningsmetodikk

Organisering

Rosenborg Skolens treninger skal kjennetegnes med at de er særdeles godt organisert. Vi tror på effekten av ansvarliggjøring ovenfor spillerne når det kommer til å «ta i et tak» med tanke på å rydde og holde orden på treningsfeltet. På samme måte setter vi krav til oss selv ved at treningsfeltet er oppsatt og godt organisert i god tid før treninga starter. I forkant av våre treninger på Fotball etter Skoletid vil det være tilrettelagt for uorganisert aktivitet.

Treningsøkta

Våre treningsøkter skal inneholde mest mulig spill eller spillsituasjoner hvor det er et motspill. Men vi ser allikevel hensikten med å ha innslag av isolerte øvelser og konkurransepregete øvelser for både å øke den individuelle ferdigheten hos spilleren og for å skape fotballglede og lystbetont aktivitet.

Vi legger opp til mest mulig aktivitet hvor spillerne øver alle fotballferdighetene implisitt eller eksplisitt i alle treninger.

Oppbygging av økta

1. Tema

- Temaet er satt i vår innholdsplan - Ved hovedtema og undertema for økta

2. Læringsmomenter

- Kan være både individuelle tekniske og taktiske ferdigheter og lagtaktiske prinsipper
- Læreplan gir oversikt over læringsmomenter til de ulike spillfasene

3. Øvelser

- Velg øvelser som er tilpasset temaet for økta og for å øve læringsmomentene

4. Spill

- Ta med læringsmomenter fra de innledende øvelsene og legg til rette for videre læring i spill

Trenerteamet

- Samarbeid og rollefordeling - Hvem leder økta og hvem leder de ulike øvelsene?
- Helhet - Individ. I en øvelse kan én trener coache på hele gruppa/laget på tema, mens andre trenere kan fokusere på enkeltspiller.
- Angrep - Forsvar. I spillet eller i spillsituasjoner vil det være til stor nytte at én trener coacher det angripende laget, mens den andre fokuserer på forsvarende lag. På den måten kan man også justere vanskelighetsgraden. På ønsket tema.
- Ta et steg tilbake - Ikke være redd for å la spillet flyte av seg selv.
- Spillerne dømmer kampen - Vi tror på å at ve å la spillerne dømme kampen selv så vil de utvikle en større forståelse for dommerens rolle og ikke henge seg opp i dommeravgjørelser.

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank
SMN

19 RBK 17

ROSENBERG®
SKOLEN

Trenerrollen

Kjennetegn på en trener i Rosenborg Skolen

En trener i Rosenborg Skolen er ekspert på å holde treninger som både skaper **engasjement** hos spillerne og gir de et **læringsutbytte**. Alle våre faste **trenere innehar UEFA B-lisens** og har pedagogisk eller idrettsfaglig utdanning. Rosenborg Skolens trenere gjennomgår NFF Grasrottreneren hos oss og blir **kurset i Rosenborg-fotball**. Treneren i Rosenborg Skolen skal etterleve Rosenborg BK sine verdier og være gode ambassadører for klubben. **Alle deltakere hos oss skal bli sett og føle seg godt ivaretatt.**

Humør og engasjement

Er tydelig engasjert og glad på feltet. Til tider en "klovn" for å skape godt humør.

Positiv forsterkning

Setter tydelige krav til hva spillerne skal trene på. Forsterker tydelig når de prøver og lykkes med det. "Ta salto".

Fair Play

Sørger alltid for at alle har det bra på trening og at spillerne behandler hverandre bra.

Tydelig og rettferdig

Setter klare forventninger for spillerne før økta og er tydelig og konsekvent om disse brytes. Spilletid og posisjoner skal alltid roteres.

Folkelighet

Forsøker alltid å se alle i løpet av økta. Bruker alltid navn. Alle skal høre navnet sitt i løpet av treninga i en positiv forstand.



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank
SMN



ROSENBERG®
SKOLEN

Spillestil

Rosenborg skal spille en fotball som har særpreg -og klar gjenkjenning gjennom sin spillestil.

Rosenborg-fotball skal i angrep kjennetegnes med sin sterke evne til å skape og å spille i rom. Det skal spilles i lengderetning når det er mulig – støttepasning og pasning på tvers skal kun være et middel for å spille fremover i neste trekk. Rosenborg søker alltid etter hurtige gjennombrudd når dette er mulig.

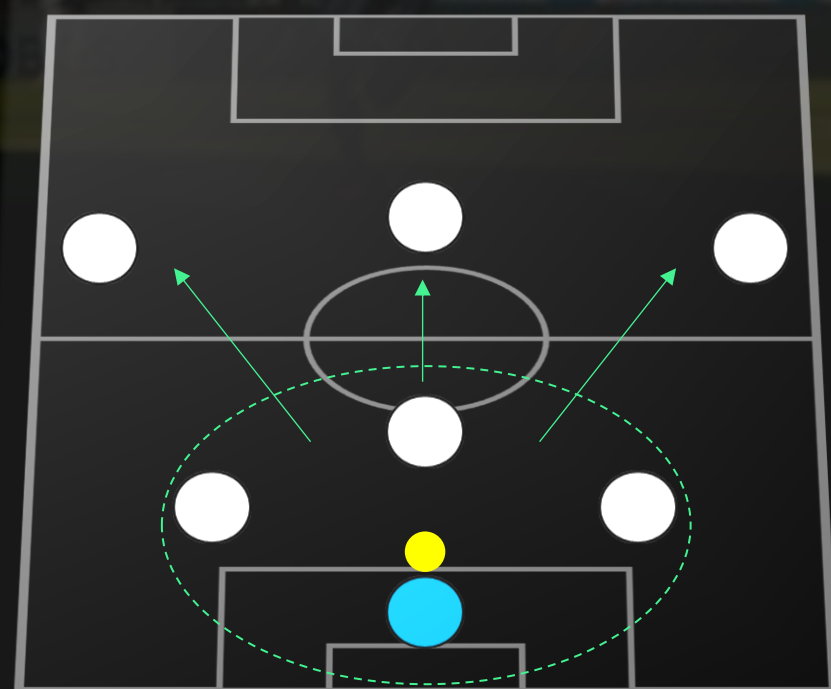
Derfor har vi i Rosenborg Skolen fokus på å øve både de individuelle og relasjonelle ferdighetene som kreves for å utøve god Rosenborg-fotball.

Rolle	Fokus
Generelt	Spillere skal øve seg i flere roller, for å utvikle god forståelse og ferdigheter til å løse ulike situasjoner
Keeper	Offensiv spillestil. Ballbehandling med føttene. Lære å gi enkle beskjeder i spill. Grunnleggende keeperteknikk. Sen spesialisering.
Forsvar	Ferdigheter 1v1 defensivt. Spille forbi ledd. Forstå helheten – balanse i laget. Posisjonering for å hjelpe laget i angrep.
Midtbane	Alltid spillbar og fremoverrettet. God i omstilling begge veier. Forstår helheten – bidrar både i angrep og forsvar.
Angrep	Ferdigheter 1v1 offensivt. Bevegelser i rom. Like glad i å score som å gi målgivende pasning. God i omstilling – tidlig bevegelse i rom ved kontring, tidlig press på ballfører ved balltap.



ETABLERT ANGREP

- 1) Overtall i bakerste ledd.
- 2) Støtte til ballfører på begge sider og i midten.
- 3) Ut av første 1/3 med fart og ballkontroll.
- 4) True bakerste ledd med ball og løp i bakrom.



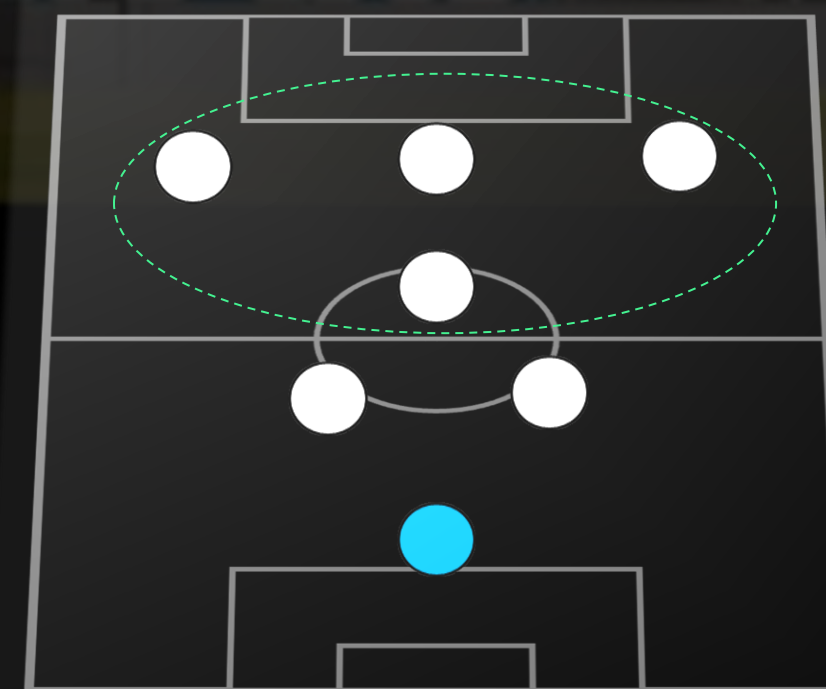
OMSTILLING TIL FORSVAR

- 1) Forstå at man blir forsvarsspiller ved balltap.
- 2) Tidlig press på ballfører.
- 3) Press mot ball – steng pasningsalternativer.
- 4) Hele laget må bidra – «gjør banen liten».



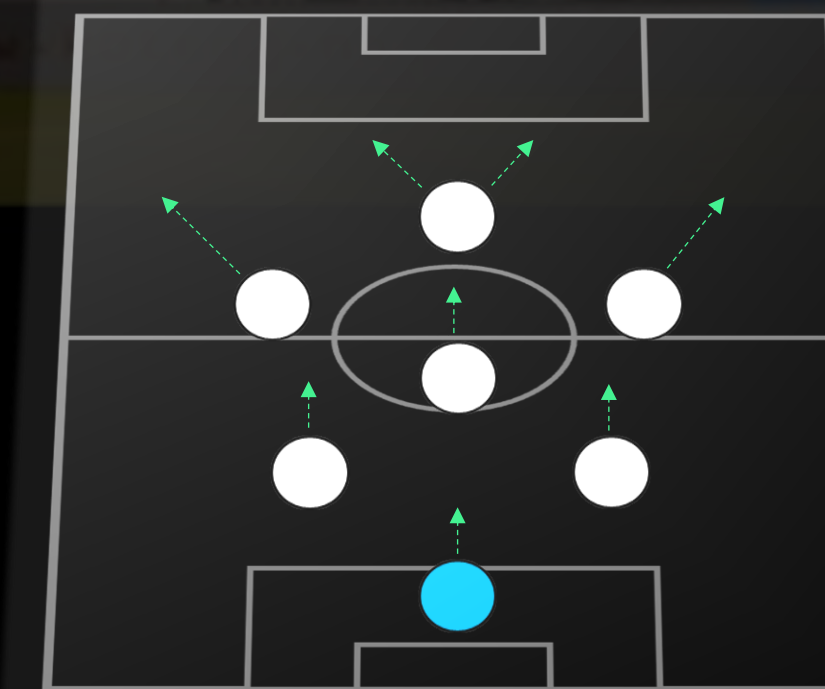
ETABLERT FORSVAR

- 1) Hold laget samlet.
- 2) Høyt press så ofte som mulig
- 3) Press hjemover når du er passert.
- 4) Steng pasningslinjer og «gjør banen liten»



OMSTILLING TIL ANGREP

- 1) Løp foran ball – Fremover!
- 2) Hold ballen sentralt så lenge som mulig.
- 3) Alternativer på begge sider.
- 4) Balanse/ Offensiv markering/ Skyv etter



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN

19 RBK 17

ROSENBERG® SKOLEN

Fotballferdighet

Summen av ulike ferdigheter er det som danner den totale fotballferdigheten. Vi deler de opp i fire ulike ferdigheter: Tekniske, taktiske, fysiske og mentale ferdigheter. Alle de ferdighetene vil være grunnlaget for det spillerne skal utføre i angrep og i forsvar.

Vi er opptatt av at alle ferdighetene sammen er det som avgjør hvor ofte en spiller vil lykkes med sine aksjoner på banen. Og har derfor fokus på å lage treninger, spill, øvelser og konkurranser der flest mulig ferdigheter øves samtidig.

Vi kan legge opp til øvelser der vi eksplisitt øver isolerte ferdigheter, men så ofte som mulig ønsker vi å gjøre dette i en setting der de andre ferdighetene øves implisitt.



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Angrep (1A)

Læreplan

Forsvar (1F)

Innholdsplan

Taktisk

SpareBank 1 SMN

Fysisk

Mentalt

19 RBK 17

ROSENBERG®
SKOLEN

Teknisk ferdighet

De tekniske ferdighetene en spiller har må kunne benyttes **effektivt i en spillsituasjon**. Det betyr at det ikke er nok å ha en teknisk god gjennomføring i en innsidepasning eller god avslutningsteknikk alene. Først når en spiller er i stand til å bruke de tekniske ferdighetene for å lykkes i en kampsituasjon kan vi betegne det som gode tekniske ferdigheter.

Derfor er vi i Rosenberg Skolen opptatt av at den tekniske treningen skal være så kamplikt som mulig. For de aller yngste vil isolert trening allikevel være fordelaktig for å lære seg den tekniske gjennomføringen. Mengden **isolert trening vil gradvis bli erstattet med mer kamplike situasjoner** etter hvert som ferdighetsnivået øker.

De tekniske ferdighetene i angrep ser vi på som selve grunnlaget for å kunne utføre et **effektivt spill i lengderetning**, som er selve essensen i Rosenberg sin spillestil. Et effektivt angrepsspill er ikke mulig uten å også ha et effektivt forsvarsspill. Derfor fremhever vi at tekniske ferdigheter også er **viktig i forsvarsspillet**, og at de må øves på lik linje.

[Se Rosenberg Skolens øvelsesbank for å se hvordan vi trener de tekniske ferdighetene](#)

Teknisk ferdighet i spillsituasjon

Å kunne posisjonere seg og bruke hode, kropp og føtter i harmoni

Angrep

For å ta imot ballen slik at man er i stand til å beskytte den, se banen (framover) og hurtig kunne gjøre neste handling: skyte, dribble eller slå pasning

Forsvar

For å kunne presse, takle, hindre mål og vinne ball fra motstander



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Angrep (1A)

Læreplan

Forsvar (1F)

Innholdsplan

Taktisk

Fysisk

Mentalt

SpareBank SMN

19 RBK 17

ROSENBERG® SKOLEN

Angrep 1A

Før involvering

- Se fremover i banen før du får ballen og mens ballen er på vei.
- Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og motstanderens mål.
- Ha oversikt både nærme og lengre unna.

Utnytte tid og rom med førsteberøringen

- Legge til rette for andreberøring (bruk begge bein. Mottak med lengste fot, men forhold deg til det som skjer.
- Spille på førsteberøringen.
- Passe på ballen (kroppen imellom ballen og motstanderen)
- Kunne utsette touchen, når det er hensiktsmessig, for å ta imot ballen forbi en motstander.

Valg og handling med ball

- 1) SCORE MÅL
- 2) Rom fremover i banen som kan angripes eller ledige spillere i bedre posisjon (føre, drible, pasning)
- 3) Hvis ikke det finnes rom eller det ikke er mulig å nå spillere i bedre posisjoner: Lag nye rom gjennom å spille på seg press (ta med ball nærme motspiller eller spill pasninger til spillere nærme ball for å tiltrekke seg press)

Valg og handling etter pasning

- 1) Gå på løp for å komme til scoringsposisjon
- 2) Sørg for nok støtte til spiller med ball. Medspiller på hver side og i midten.
- 3) Åpne pasningslinjer for pasninger gjennom ledd.



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Angrep (1A)

Læreplan

Forsvar (1F)

Innholdsplan

Taktisk

SpareBank 1 SMN

Fysisk

19 RBK 17

Mentalt

ROSENBERG®
SKOLEN

Forsvar 1F

Blikk og forflytning i forkant

- Posisjon og kroppstilling som gjør at du ser både ballen og motspiller nærme deg.
- Reager raskt og juster din posisjon ut i fra motspillet
- Kontroller motspilleren som er nærmest deg (avstand – kroppskontakt)

Valg og handling

- Press pasningslinje før du presser ball.
- Spurt for å komme nærme, men brems opp slik at du kan reagere på det motspiller gjør.
- Stå i balanse, rak i ryggen, litt svikt i knær/hofte – klar til å bevege deg raskt i alle retninger
- Reager raskt på det motspiller gjør, og forsøk å bryte inn mellom ball og motspiller. Få kroppskontakt og ta ballen
- Hvordan er balansen i laget? Bør du forsøke å vinne ballen, eller oppholde/lede/forsinke?

Hvis laget er i balanse, har man følgende prioriteringer (graden av suksess avhenger av forarbeidet).

- 1) Snappe ball (bryte foran) – Vurder avstand og eventuell førsteberøring hos motstander
- 2) Takle/vinne ball – La dribleren handle først, og reager deretter. Få kroppskontakt og ta ballen deretter
- 3) Stresse motspiller og tvinge frem upresis avlevering
- 4) Nekte spill framover
- 5) Dersom laget er i ubalanse – lede vekk fra farlig område (ofte utover)



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Angrep (1A)

Læreplan

Forsvar (1F)

Innholdsplan

Taktisk

SpareBank 1 SMN

Fysisk

19 RBK 17

Mentalt

ROSENBERG®
SKOLEN

Taktisk ferdighet

Angrep

Spill bakfra

Vi ønsker å lære våre spillere hvordan de kan angripe kontrollert bakfra med et spill primært langs bakken. For å spille ut motstanders første presseledd med fart og ballkontroll, ønsker vi at våre spillere skal bruke en spiller mer i bakerste ledd enn det motstander presser med. Selv om vi har fokus på å spille forbi første presseledd, skal man alltid lete etter og utnytte rom lenger frem i banen.

Posisjonering

Vi ønsker å skolere alle våre spillere til å skaffe seg hensiktsmessige posisjoner på banen, hvor de har en offensiv kroppsstilling der de ser mest mulig av banen. Dette for å gi spillerne et utgangspunkt for å orientere seg i forkant av involvering og gi de en god mulighet til å gjøre offensive valg / handlinger.

Våre deltakere skal lære seg hvordan de kan posisjonere seg ut fra hvor lagkameratene står, slik at ballfører får flest mulig spillpunkter. Ballfører skal alltid ha et alternativ til venstre, høyre og foran seg. I tillegg skal ballfører alltid ha minimum et støttealternativ bak seg.

Rom

Våre spillere skal lære seg hvordan man skaper og utnytter rom på banen.

Forsvar

Høyt press

Lære spillerne hvordan man forsvarer seg sammen som et lag, hvor vi presser eller leder for å lede spillet i en retning eller for å vinne ball / tvinge fram feil. Spillerne skal håndtere det å presse i trekanter, samt stenge pasningslinjer når de presser.

Våre spillere skal lære seg og tørre å presse høyt så ofte som mulig. Det betyr at spillere i bakre ledd også må lære seg å håndtere 1v1-situasjoner med stort rom bak seg.

Soneforsvar

Spillerne skal lære seg grunnprinsipper i soneforsvar og forstå hva avstand i og mellom ledd betyr og hvilke fordeler det gir med hensiktsmessig avstand.

Omstilling

Få kunne spille Rosenborg-fotball må spillerne være dyktige i omstillingsfasene. Derfor jobber vi ut fra følgende prinsipper for å lære spillerne et godt og effektivt omstillingsspill.

Omstilling til angrep

- Tempo i lengderetning
- Løp foran ball
- Vurdere om det er en god mulighet
- Hold ballen sentralt
- Ha alternativer på begge sider
- Skyve etter med laget

Omstilling til Forsvar

- Gjenvinning eller tving hjemover
- Offensiv markering
- Press fremover
- Steng pasningslinjer
- Komprimere laget i lengde og dybde



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Angrep (1A)

Læreplan

Forsvar (1F)

Innholdsplan

Taktisk

SpareBank 1 SMN

Fysisk

Mentalt

19 RBK 17

ROSENBERG® SKOLEN

Fysisk ferdighet

I Rosenborg Skolen har vi tro på at den allsidige fotballaktiviteten vi tilbyr. Med ulike spillformer, konkurranser og øvelser vil gi spillerne den fysiske belastningen og påvirkningen de behøver i dette alderssegmentet. Derfor har vi i liten grad isolerte fysiske øvelser i våre treninger. Unntaket kan være skadeforebyggende fokus i oppvarming, stafetter eller konkurranser med høy andel av akselerasjoner eller øvelser som utfordrer koordinasjonen og balansen hos spillerne.

Vi oppfordrer også våre deltakere og alle andre unge fotballspillere til å ha en aktiv hverdag som gir ulike fysiske utfordringer. På den måten vil de utvikle en robusthet og tåle mye trening senere i livet.

Fysiske arbeidskrav i toppfotball

Ferdighet - Evnen til å utføre en bevegelse for å nå en bestemt målsetting

Forflytningsevne	Akselerasjon	Topp hastighet	Smidighet
Gjentakelsesevne	Gjenta maksaksjoner	Gjenta hyppige aksjoner	Gjenta totale aksjoner
Duelleringsevne	Beskytte ballen	Kamp om ballen	Dueller i lufta

Kapasitet - Ferdighetenes underliggende fysiologiske faktorer

Kroppskontroll	Balanse	Stabilitet	Bevegelighet
	Rytme	Øye-fot/hånd-koordinasjon	Tilpasset kraftinnsats
	Romorientering	Reaksjon	Timing
Utholdenhet	Anaerob produksjon	Anaerob toleranse	Aerob kapasitet
Styrke	Maksimal styrke	Eksplisiv styrke	Plymoterisk styrke



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Spillet

Angrep (1A)

Læreplan

Forsvar (1F)

Innholdsplan

Taktisk

SpareBank SMN

Fysisk

19 RBK 17

Mentalt

ROSENBERG® SKOLEN

Mental ferdighet

De mentale ferdighetene hos en fotballspiller kommer kanskje ikke like godt til syne som de fysiske- eller tekniske ferdighetene. Derfor kan det være vanskelig å bedømme de og å se for seg hvordan de kan trenes på.

I Rosenborg Skolen inkluderer vi de mentale ferdighetene i det meste vi gjør. Det er viktig å ta hensyn til at de mentale ferdighetene må utvikles og øves på samme måte som andre ferdigheter. Vi fokuserer på å være tydelig på hva vi forventer og har klare adferdsregler. Gode eksempler og gode forbilder skal fremheves.

Fair play og respekt

Ha klare regler for hva som gjelder for din trening og vær nøye med at de reglene blir etterfulgt. De må samsvare med RBK Skolens verdier. Vær et forbilde, og sørg for at du håndhever reglene best av alle. Oppmuntre til og forsterke ønsket atferd.

Samhandling

Ha øvelser som tvinger frem samarbeid mellom spillerne. Jobb med å få spillerne til å forstå verdien av lagkameratene sine og ønske å gjøre de best mulig. Oppmuntre til forsterking av gode lagsprestasjoner.

Angrepvillig

I RBK Skolen ønsker vi å utvikle offensive spillere som hele tiden har lyst til å angripe og score mål. Sørg for at det alltid er spill på mål i løpet av hver trening og gi alltid positiv feedback når spillere / lag prøver å angripe

Vinnermentalitet

Ha konkurranser på trening og tell målene i spill. Å vinne skal bety noe, men sørg for at man jakter seier på riktig måte og at spillerne blir veiledet på hvordan håndtere både seier og tap.

Uredd

Vi ønsker å utvikle spillere som tør å prøve, har tro på seg selv og ikke er redd for å gjøre feil. Det er viktig at vi skaper et miljø hvor dette er trygt og hvor vi hele tiden legger til rette for og oppmuntre til at man hele tiden skal prøve. Ros forsøket i stedet for prestasjonen.

Fair play og respekt

Samhandling

Angrepvillig

Vinnermentalitet

Uredd



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Teknisk

Angrep (1A)

Forsvar (1F)

Taktisk

Fysisk

Mentalt

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank 1 SMN

19 RBK 17

ROSENBERG SKOLEN

Spillet - Den viktigste øvelsen i treninga

Tilpasset spill

- Velg spillaktivitet etter hva som er tema eller målet med økta. Sørg for å få situasjoner som fremmer temaet.
- Differensier for å gi alle mulighet til å lykkes og få nok utfordring. Bytt under veis for å justere.
- Posisjoner på spillere - unngå at spillere spiller i kun én posisjon.

Hold kampen interessant

- La spillerne sette opp laget og legg til rette for at de kan legge sin «kampplan» og gjøre endringer. Men hold i rammene og sørg for at det spilles etter prinsippene.
- Alltid telle mål eller seiere - hver kamp skal være en konkurranse. Og lag gjerne ulike former for konkurranse.
 - «Bordeaux» (Laget som scorer står)
 - Alternative måter å score poeng på
 - Første målet vinner
 - Cup-spill - Finale, eller siste kamp gir ekstra poeng.
- Vis engasjement og haus opp spenningen i kampen
- Lag sekskantet bane med få kjepler. Da vil ikke ballen gå ut over sidelinja like ofte og spillet vil flyte enda mer.

Bruk regler og rammer aktivt for å tvinge fram øving på tema!

Banestørrelse	<p>Liten bane = mindre tid og rom og vil gi større utfordringer til angripende lag. Liten bane kan gi flere én-mot-én-situasjoner.</p> <p>Stor bane = mer tid og rom og vil gi større utfordringer til forsvarende lag.</p> <p>Bred bane = Gir muligheter for mye innlegg og angrep bredt</p> <p>Smal bane = Gir mulighet for kontringer og angrep sentralt</p> <p>Stor bane kan gi flere situasjoner hvor relasjonelle ferdigheter vil være avgjørende.</p>
Formasjon	<p>Vi ønsker, så ofte som mulig, å spille med overtall (+1) i bakerste ledd når laget er i angrep.</p> <p>Det vil gi flere kontrollerte angrep og mulighet for å spille seg fremover.</p> <p>Det er viktig å angripe med bredde, men det er nok med én spiller som holder bredde på hver side</p>
Antall spillere	<p>Færre spillere på banen = flere involveringer per spiller.</p> <p>Spill med færre spillere passer fint dersom man ønsker å øve på individuelle ferdigheter.</p> <p>Flere spillere på banen = et spill med flere ledd, som gir flere valg og utfordrer spilleforståelsen.</p> <p>Et spill med flere spillere stiller høyere krav til taktisk utførelse som lag.</p>
Regler	<p>Regler for hva som skjer når ballen går ut og frispark</p> <p>Dribleinnspark = sett i gang med ball i beina</p> <p>Sett i gang fra keeper = Gir flere repetisjoner på frispilling bakfra og høyt press</p> <p>Innkast = Må også øves. Kan tvinge fram flere dueller i boks og omstillingssituasjoner. Gir også naturlige pauser i lengre kamper.</p> <p>Hjørnespark = Gir dueller i boks og mulighet for kontring.</p>
Joker	<p>Antall spillere på trening gjør ofte at man kan spille med joker. Det vil gi angripende lag gode forutsetninger og vil ofte føre til flere pasninger og vellykkede angrep - som igjen vil gi større utfordringer til forsvarende lag.</p>

6 mot 6 + Joker



6 mot 6



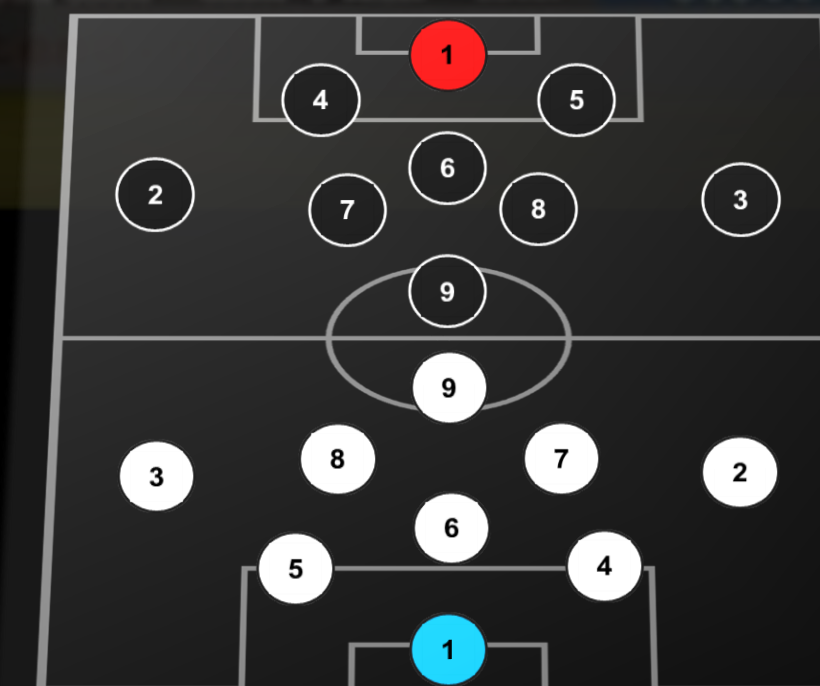
7 mot 7



8 mot 8



9 mot 9



Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank SMN



ROSENBERG SKOLEN

Læreplan - 7 - 8 år

Kjennetegn på spillere i denne alderen og trenerens rolle

- **Stor aktivitetstrang og kort konsentrasjonstid** - Sørg for å ha god struktur i økta. Sett opp øvelser på forhånd. Unngå pauser som gjør at de taper fokus.
- **Aggresjon kan ofte rettes mot medspillere** - Vær tydelig på adferdsregler og følg opp når disse ikke blir fulgt opp. Sett standard.
- **De har ikke kommet veldig langt i motorisk utvikling** - Sørg for at alle spillere får mange ballberøringer i øvelsene.
- **Lite mottakelig for verbale instruksjoner** - Bruk få ord til å forklare øvelser. Det er mye bedre å vise de øvelsen.
- **Følsom for kritikk** - Gi mye ros og vær varsom på hvordan du ordlegger deg.

Oppbygging av treningsøkt

Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Leik og konkurranser	Ferdighetsøvelse	Spill	Leik og konkurranser
	Omstilling til Angrep	Angrep	Omstilling til Forsvar
Spillfase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forstå at når vi har vunnet ballen er det ofte mulig å kontre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lære seg utgangsposisjoner som gjør det mulig å starte angrep 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forstå at du blir forsvarsspiller når laget mister ballen
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Løp fremover med og uten ball 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Støtte til ballfører på begge sider ▪ Utfordre med ball 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prøv å vinne igjen ballen ▪ Komme deg på rett side av ballen
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Føre ball i fart ▪ Dribling, pasning, mottak, skudd 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dribling, pasning, mottak, skudd 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stående takling ▪ Skråstille seg som 1F og lede til ønsket side ▪ Stående takling ▪ Snappe ball / bryte foran

Spill

- Anbefalt 3 mot 3
- Maks 5 mot 5

Gulløvelser

- Robin Hood
- Rappeleik
- 2 mot 2
- VM

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

7 - 8 år

9 - 10 år

11 - 14 år

SpareBank SMN



ROSENBERG® SKOLEN

Læreplan - 9 - 10 år

Kjennetegn på spillere i denne alderen og trenerens rolle

- **Lettpåvirkelig og mottakelig for læring av holdninger** - Still krav og følg opp. Forsterk og synliggjør eksempler på gode holdninger.
- **Stor rettferdighetssans og opptatt av regler** - Vær konsekvent i håndhevelse av retningslinjer. Overlat gjerne dømming til spillerne og veiled ved uenighet
- **Vokser jevnt og utvikler motorikk raskt.** - Sørg for at alle spillere får mange ballberøringer i øvelsene og gi nye utfordringer når de har mestret oppgaven
- **Lite mottakelig for verbale instruksjoner** - Bruk få ord til å forklare øvelser. Det er mye bedre å vise de øvelsen.
- **Nysgjerrig og stort vitebegjær** - Bruk tid på å prate med spillere før og etter trening

Oppbygging av treningsøkt

	Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
	Oppvarming/ Ferdighetsøvelse	Spillsituasjon	Spill	Leik og konkurranser
		Omstilling til Angrep	Angrep	Omstilling til Forsvar
Spillfase		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spille oss ut av første 1/3 med fart og ballkontroll ▪ Utnytte situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Omstille hurtig og komme oss raskt i press ved balltap
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se alltid fremover først ▪ Gi alternativer rundt ballfører ▪ Holde ballen sentralt ▪ Alternativer på begge sider 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Overtall i bakerste ledd ▪ Støtte til ballfører på begge sider og i midten ▪ Utfordre med ball 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Press mot ball. Steng pasningsalternativer
Taktisk			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posisjonering foran mål ▪ Valg – skyte eller sentre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hindre motstander i å score mål ▪ Høyt press så ofte som mulig ▪ Holde laget samlet ▪ Press hjemover når du er passert
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Føre ball i fart ▪ Dribling, pasning, mottak, skudd ▪ Orientering i nær- og fjernrom, innlegg 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dribling, pasning og mottak med lengste fot, utsette 1.touch, slå pasninger gjennom ledd, orientering, offensiv kroppsstilling, innlegg, avslutning 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientering i press, stående takling, kommunikasjon
Teknisk				<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skråstille seg som 1F og lede til ønsket side ▪ Stående takling ▪ Snappe ball / bryte foran

Spill

- Anbefalt 5 mot 5
- Maks 6 mot 6

Gulløvelser

- Robin Hood med mottak
- 2 mot 2
- Bølgen
- VM

Læreplan	
7 - 8 år	Innholdsplan
9 - 10 år	
11 - 14 år	

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

SpareBank SMN



ROSENBERG SKOLEN

Læreplan - 11 - 14 år

Kjennetegn på spillere i denne alderen og trenerens rolle

- **Mottakelig for læring av holdninger, men tester grenser og utfordrer regler** - Still krav og følg opp. Forsterk og synliggjør eksempler på gode holdninger. Slå ned på negative tilfeller
- **Store ulikheter i mental og/eller fysiologisk modenhet** - Ta hensyn til dette ved sammensetning av grupper og under treningene
- **Spillere kan oppleve ekstreme vekstperioder** - Vær obs på eventuelle skader og vær opptatt av hvordan spillerne har det. Henvis til Akademiets fysio for råd til foreldre/klubbtrenerne
- **Mer mottakelig for verbale instruksjoner** - Forklar hensikten med øvelser og vis hvordan de henger sammen med kampsituasjoner
- **Blir mer bevisst på egen prestasjon og utvikler evnen til å være selvkritisk** - Gi mye konkret og positiv feedback – prat mye med spillerne om hvordan de selv tenker

Oppbygging av treningsøkt

	Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
	Oppvarming	Ferdighetsøvelse	Spillsituasjon	Spill
		Omstilling til Angrep	Angrep	Omstilling til Forsvar
Spillfase		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skape sjanser gjennom spill bakfra mot flere ledd ▪ Skape og utnytte situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vurdere om det er hensiktsmessig å gjenvinne eller oppholde ▪ Prioritere å forsvare de viktigste rommene når laget er i ubalanse.
		Forsvar		Spill
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oppfatte om laget er i balanse og kan presse samlet. ▪ Hindre mål og sjanser i mot 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anbefalt 7 mot 7 ▪ Maks 9 mot 9 (13-14år)
				Gulløvelser
				<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 mot 2 ▪ Bølgen ▪ Rollen
Taktisk		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se alltid fremover først ▪ Gi alternativer rundt ballfører ▪ Holde ballen sentralt ▪ Alternativer på begge sider ▪ Skape overtallssituasjoner ▪ Stå etter med resten av laget 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Overtall i bakerste ledd ▪ Støtte til ballfører på begge sider og i midten ▪ True bakerste ledd med ball og løp i bakrom ▪ True rom med og uten ball ▪ Bevegelser foran mål ▪ Valg – skyte eller sentre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tidlig press på ballfører ▪ Press mot ball, steng pasningsalternativer ▪ Hele laget må bidra. ▪ Gjør banen liten ▪ Markere i boks ▪ Kroppsstilling ▪ Vinne din duell
Teknisk		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Føre ball i fart ▪ Dribling, pasning, mottak, skudd ▪ Orientering i nær- og fjernrom, innlegg 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dribling, pasning og mottak med lengste fot, utsette 1.touch, slå pasninger gjennom ledd, orientering, offensiv kroppsstilling, innlegg, avslutning 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1F – stenge – lede – takle ▪ Håndtere 1v1-situasjoner ▪ orientering i press, kommunikasjon ▪ Orientering, lede, takle / snappe, sikre som 2F, Blokkere innlegg og skudd, Sklitakling, kroppsstilling for klarering, heading

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

7 - 8 år

9 - 10 år

11 - 14 år

Innholdsplan

SpareBank SMN

19 RBK 17

ROSENBERG SKOLEN

Innholdsplan - Rosenborg Fotball etter Skoletid (FES)

Høst

Måned	Uke	Hovedtema	Undertema
August	33		1F
	34	Etablert forsvar	2F, Samarbeid i forsvar
	35		Struktur, avstand i og mellom ledd
September	36	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning, touch og pasning framover
	37		2A/3A ved ballvinning, løp framover
	38		1A, Kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
	39	Etablert angrep	Frispilling - forbi første pressledd med fart og ballkontroll
	40		Gjennombrudd + siste tredjedel
Oktober	41	Høstferie	<i>Rosenborg FIF</i>
	42	Omstilling til forsvar	Reaksjon - gjenvinningspress
	43		Gjenvinningspress som lag
	44	Angrep siste tredjedel	Nå scoringssone - bokspill i angrep
	45	Forsvar siste tredjedel	Hindre scoring - bokspill i forsvar
November	46		1A, kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
	47	Etablert Angrep	Frispilling - forbi første pressledd med fart og ballkontroll
	48		Gjennombrudd + siste tredjedel
Desember	49	Turnering og konkurranser	Fottballek med fokus på konkurranse og vinnermentalitet
	50		

Vinter

Måned	Uke	Hovedtema	Undertema
Januar	1		1F
	2	Etablert forsvar	2F, Samarbeid i forsvar
	3		Struktur, avstand i og mellom ledd
Februar	4	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning, touch og pasning framover
	5		2A/3A ved ballvinning, løp framover
	6	Etablert angrep	1A, Kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
Mars	7		Frispilling - forbi første pressledd med fart og ballkontroll
	8	Vinterferie	<i>Rosenborg FIF</i>
	9	Etablert angrep	Gjennombrudd + siste tredjedel
April	10	Omstilling til forsvar	Reaksjon - gjenvinningspress
	11		Gjenvinningspress som lag
	12	Angrep siste tredjedel	Nå scoringssone - bokspill i angrep
	13	Forsvar siste tredjedel	Hindre scoring - bokspill i forsvar
April	14	Turnering og konkurranser	Fottballek med fokus på konkurranse og vinnermentalitet

Vår

Måned	Uke	Hovedtema	Undertema
April	16	Etablert forsvar	1F
	17		2F, Samarbeid i forsvar
Mai	18	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning, touch og pasning framover
	19		2A/3A ved ballvinning, løp framover
	20	Etablert angrep	1A, Kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot
Juni	21		Frispilling - forbi første pressledd med fart og ballkontroll
	22	Omstilling til forsvar	Reaksjon - gjenvinningspress
	23		Gjenvinningspress som lag
	24	Angrep siste tredjedel	Nå scoringssone - bokspill i angrep

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

Rosenborg Fotball etter Skoletid (FES)

Rosenborg Utvikling

Rosenborg Fotballskole



ROSENBERG® SKOLEN

Innholdsplan - Rosenborg Utvikling

Vårsesong

Måned	Økt	Hovedtema	Undertema
Januar	1	Etablert forsvar	1F
	2		2F, Struktur, avstand i og mellom ledd
	3	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning, touch og pasning framover 2A/3A ved ballvinning, løp framover
Februar	4	Etablert angrep	Frispilling - forbi første pressledd med fart og ballkontroll
	5		Gjennombrudd + siste tredjedel
	6	Omstilling til forsvar	Reaksjon - gjenvinningspress
Mars	7		Gjenvinningspress som lag
	8	Angrep siste tredjedel	Nå scoringssone - bokspill i angrep
	9	Forsvar siste tredjedel	Hindre scoring - bokspill i forsvar
	10		Turnering

Høstsesong

Måned	Økt	Hovedtema	Undertema
Oktober	1	Etablert forsvar	1F
	2		2F, Struktur, avstand i og mellom ledd
	3	Omstilling til angrep	1A ved ballvinning, touch og pasning framover 2A/3A ved ballvinning, løp framover
November	4	Etablert angrep	Frispilling - forbi første pressledd med fart og ballkontroll
	5		Gjennombrudd + siste tredjedel
	6	Omstilling til forsvar	Reaksjon - gjenvinningspress
Desember	7		Gjenvinningspress som lag
	8	Angrep siste tredjedel	Nå scoringssone - bokspill i angrep
	9	Forsvar siste tredjedel	Hindre scoring - bokspill i forsvar
	10		Turnering

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

Rosenborg Fotball etter Skoletid (FES)

Rosenborg Utvikling

Rosenborg Fotballskole



ROSENBERG® SKOLEN

Innholdsplan - Rosenborg Fotballskole

Økt	1	2	3	4	5	6
Tema	Forsvar	Omstilling til angrep	Angrep	Omstilling til forsvar	Angrep siste tredjedel	Forsvar siste tredjedel
Undertema	1F 2F, Samarbeid i forsvar Struktur, avstand i og mellom ledd	1A ved ballvinning, touch og pasning framover 2A/3A ved ballvinning, løp framover	1A, Kroppsstilling, pasning og mottak på lengste fot Frispilling - forbi første pressledd med fart og ballkontroll Gjennombrudd + siste tredjedel	Reaksjon - gjenvinningspress Gjenvinningspress som lag	Nå scoringssone - bokspill i angrep	Hindre scoring - bokspill i forsvar

Fotballskole med 5 treningsøker

Økt	1	2	3	4	5
Tema	Forsvar	Omstilling til angrep	Angrep	Omstilling til forsvar	Angrep siste tredjedel

Fotballskole med 4 treningsøker

Økt	1	2	3	4
Tema	Forsvar	Omstilling til angrep	Angrep	Angrep siste tredjedel

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

Rosenborg Fotball etter Skoletid (FES)



Rosenborg Utvikling

Rosenborg Fotballskole



ROSENBERG® SKOLEN

LERKENDAL STADION



SKOLERINGSPLAN

Rosenborg Skolen

rbkskolen@rbk.no

www.rbk.no/rosenborgskolen

Hjem

Innledning

Formål og verdier

Treningstilbud

Metodikk

Trenerrollen

Spillestil

Fotballferdighet

Spillet

Læreplan

Innholdsplan

SpareBank
SMN



ROSENBERG®
SKOLEN