

ASKØYMODELLEN

Utviklingsplan for spillere fra 6 år opp til senior



Jenter og gutter 6 – 10 år

- Grunnleggende pasningsferdigheter
- Grunnleggende ballkontroll
- Grunnleggende ballmottak
- Grunnleggende føring av ball



Individuelle defensive ferdigheter

- 1 vs 1
- Kroppsstilling
- Forflytningsevne
- Avstand til motstander (10år)
- Forholde seg til med/motspiller (10år)
- Romforståelse (10år)
- Bevegelighet/koordinasjon (10år)



Individuelle offensive ferdigheter

- 1 vs 1
- Forflytting med ball/føring
- Forflytting uten ball
- Avstand til motstander (10år)
- Romforståelse/plassering (10år - enkle prinsipper)
- Forholde seg til med- og motspiller (10år)



Oppbygging av trening

- Individuelle ferdigheter 25%
 - Rytme/ koordinasjon
 - Sjef over ball
 - Pasningsspill
- Smålagsspill 25%
 - 1v1,2v2,3v3 osv.
 - Lek (for de yngste)
 - Ulike former spillaktivitet (possession for de som er klar for det)
 - Økende vanskelighetsgrad
 - Pasningsøvelser - forståelse for øvelsene
- Spill mot mål 50%
 - Spill mot mål - ulike varianter og banestørrelser



Jenter og gutter 10 – 12 år

- Grunnleggende pasningsferdigheter
- Grunnleggende ballkontroll
- Grunnleggende ballmottak
- Grunnleggende føring av ball
- Starte med basistrening. Styrke med egen kroppsvekt



Individuelle defensive ferdigheter

- 1 vs 1
- Kroppsstilling
- Forflytningsevne
- Avstand til motstander
- Forholde seg til med- og motspiller
- Romforståelse
- Bevegelighet/koordinasjon



Individuelle offensive ferdigheter

- 1 vs 1
- Forflytting med ball/føring
- Forflytting uten ball
- Avstand til motstander
- Romforståelse/plassering
- Forholde seg til med- og motspiller



Lagtaktisk

- Utvikle overtall- og undertallspill – 3v2, 4v3 osv
- Prinsipper avstander i lagdeler
- Avstander til med- og motspillere
- Rollebeskrivelser (12 år)
- Lære begrep som 1f, 2f, 3f/1a,2a og 3a
- Forståelse av soneforsvar. Ord og uttrykk
- Frispilling
- Press



Taktisk forståelse

- Enkle begrep spillforståelse
 - Oppspill
 - Støtte
 - Bredde
 - «Komme inn»
- Frispilling
- Press



Oppbygging av trening

- Individuelle ferdigheter 20%
 - Rytme/koordinasjon
 - Sjef over ball
 - Pasningsspill
 - Basistrening
- Smålagsspill 30%
 - 1v1,2v2,3v3 osv.
 - Ulike former spill aktivitet
 - Possession spill
 - Overtallsspill
 - Økende vanskelighetsgrad
 - Pasningsøvelser - forståelse for øvelsene
- Spill 50%
 - Spill mot mål - ulike varianter og banestørrelser



Jenter og gutter 13-14 år

- Grunnleggende pasningsferdigheter
- Grunnleggende ballkontroll
- Grunnleggende ballmottak
- Grunnleggende føring av ball
- Basistrening. Styrke med egen kroppsvekt



Individuelle defensive ferdigheter

- 1 vs 1
- Kroppsstilling
- Forflytningsevne
- Avstand til motstander
- Forholde seg til med- og motspiller
- Romforståelse
- Bevegelighet/koordinasjon



Individuelle offensive ferdigheter

- 1 vs 1
- Forflytting med ball/føring
- Forflytting uten ball
- Avstand til motstander
- Romforståelse/plassering
- Forholde seg til med- og motspiller



Lagtaktisk

- Utvikle overtall og undertallspill. 3vs2, 4vs3 osv
- Prinsipper avstander i lagdeler
- Avstander til med og motspillere
- Rollebeskrivelser (12 år)
- Lære begrep som 1f, 2f,3f/1a,2a og 3a
- Forståelse av soneforsvar. Ord og uttrykk. Bygge videre på soneforsvar
- Frispilling
- Press
- Spillfaser
 - Ferdighetsutvikling i forhold til spill faser
 - Øvelser i forhold til spill fasene
 - 1a,3a og 1f,3f prioriteres



Taktisk forståelse

- Enkle begrep spillforståelse
 - Oppspill
 - Støtte
 - Brekke
 - «Komme inn»
- Frispilling
- Press
- Rolleforståelse - jobbe med samhandling
- Persepsjon



Oppbygning av trening

- Individuelle ferdigheter 20%
 - Rytme/koordinasjon
 - Sjef over ball
 - Pasningsspill
 - Basistrening
- Smålagsspill 30%
 - 1v1,2v2,3v3 osv.
 - Ulike former spillaktivitet
 - Possession spill
 - Overtallsspill
 - Økende vanskelighetsgrad
 - Pasningsøvelser - forståelse for øvelsene
- Spill 50%
 - Spill mot mål - ulike varianter og banestørrelser



Jenter og gutter 15 - senior

- Pasningsferdigheter
- Ballkontroll
- Ballmottak
- Føring av ball
- Basistrening. Styrke med egen kroppsvekt + vekter ved behov



Individuelle defensive ferdigheter

- 1 vs 1
- Kroppsstilling
- Forflytningsevne
- Avstand til motstander
- Forholde seg til med- og motspiller
- Romforståelse
- Bevegelighet/koordinasjon



Individuelle offensive ferdigheter

- 1 vs 1
- Forflytting med ball/føring
- Forflytting uten ball
- Avstand til motstander
- Romforståelse/plassering
- Forholde seg til med- og motspiller



Lagtaktisk

- Utvikle overtall og undertallspill. 3v2, 4v3 osv
- Prinsipper avstander i lagdeler
- Avstander til med- og motspillere
- Rollebeskrivelser
- Videreutvikle forståelsen for 1f, 2f,3f/1a,2a og 3a
- Forståelse av sonedeforsvar. Ord og uttrykk. Bygge videre på sonedeforsvar.
- Frispilling
- Press
- Jobbe med alle spillets faser



Taktisk forståelse

- Utvikle spillforståelse
- Soneforsvar
- Frispilling
- Press
- Rolleforståelse - jobbe med samhandling
- Persepsjon



Oppbygging av trening

- Individuelle ferdigheter 20%
 - Rytme/ koordinasjon
 - Sjef over ball
 - Pasningsspill
 - Styrke/hurtighet/skadeforebyggende/basis
- Smålagspill
 - 1v1,2v2,3v3 osv.
 - Ulike former spill aktivitet.
 - Possession spill
 - Overtallspill
 - Pasningsøvelser. Forståelse for øvelsene
- Spill 50%
- Spill mot mål - ulike varianter og banestørrelser
 - Økende vanskelighetsgrad

