



Landslagsskolen

Versjon 2018



Landslagsskolens hovedintensjon

Landslagsskolen har som intensjon å identifisere, stimulere og utvikle våre mest lovende 12 – 16 åringer. Målet er å identifisere spillere som har et eierskap til egen utvikling, og som kan utvikle seg til toppspillere på nasjonalt og internasjonalt nivå.

Gjennom Landslagsskolens ulike nivåer og et felles sett kriterier skal de «riktige» spillerne identifiseres inn mot aldersbestemte landslag.

Landslagsskolen skal være nasjonal referanse og påvirkningsarena, hvor spillerne høster erfaringer på hva som kreves for å bli en topp nasjonal /internasjonal spiller. Gjennom NFF tiltak med høy kvalitet skal de få inspirasjon og referanser som skal bidra til å løfte det daglige arbeidet i klubb.

Videre står det sentralt i Landslagsskolen at spillere på høyt nasjonalt nivå og deres klubb skal ha tett hverdagsoppfølging fra NFF.

Landslagsskolens omfang 2017



9500 spillere fra 1000 klubber

1400 Landslagsskoletrenere fra
400 klubber

18 Kretsansvarlige
Landslagsskolen

Fagansvarlig
Landslagsskolen



Metodikk og pedagogikk



Fotballæring = forbedre/stabilisere evnen til å løse spillsituasjoner

Overordnede metodiske retningslinjer

NFFs filosofi knyttet til treningsmetodikk handler om at det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre, og må øves helhetlig i all organisert trening.

Ved å ta utgangspunkt i spillsituasjoner når man organiserer øvelser og aktiviteter, og samtidig ivaretar **aktivitetsprinsippet** (mange repetisjoner og involveringer) sammen med **kvalitetsprinsippet** (eksplorative aksjoner og konsentrert utførelse), vil man få optimal trening også på fysiske parametere.

Fotball kjennetegnes ved at man ofte skifter på å være i forsvar og angrep. Vi tar følgelig med omstillinger i så mange aktiviteter som mulig.

Treningsbelastning = **Intensitet x Varighet**. For å utvikle mer eksplosive spillere, bør vi oftere gå ned på varighet, men opp på intensitet i den enkelte spillsekvens.

- NED på banestørrelse når man jobber med angrepsspill. Utfordre og still krav til spillerne om å verne om ballen.
- OPP på banestørrelse når man jobber med forsvarsspill. Still krav til forflytning i sprinttempo. Ta pause før intensiteten daler.
- Dødballer er en vesentlig del av fotballkampen, og vi tar de som vanlig på trening.



Hovedramme for gjennomføring av økter

15 min: Situasjonsoppvarming

Mental og muskulær forberedelse på temaet for den aktuelle økta.

30–45 min: Situasjonsøving

Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

30–45 min: Spill

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering), trigger frem mange relevante situasjoner.

- Alle våre økter tar utgangspunkt i tema som skissert i Landslagsskolen. Målet med enhver økt er positiv endring av adferd innenfor det gitte temaet. I tillegg skal spillerne få referanser på kvalitet, som de skal ta med seg hjem i klubbhverdagen.
- Våre økter bygger på forståelsen av at det meste av læring skjer implisitt (hjernen og nervesystemet tar inn mer enn vår bevissthet klarer å fange opp).
- Det desidert viktigste er at det skapes stor aktivitet og at aktiviteten er fotballspesifikk (medspillere, motspillere, ball, lengderetning).



Trenerlederskap i Landslagsskolen

Forberedelse

- Trenerteamet planlegger økta ut fra tema og øvelser som er definert i Landslagsskolen.
- Har god oversikt over hvem som kommer, og har planlagt i detalj øvelser og laginndelinger.
- Har kvalitetssikret og klargjort utstyr på banen (baller, vester og kjepler).

Før økta med spillerne

- Informerer spillerne om temaet for økta, og hvilke momenter man skal holde ekstra fokus på. Illustrerer gjerne med bruk av visuelle hjelpemidler (video, PowerPoint, tavle).
- Sjekker av med spillerne hvordan de har oppfattet temaet for økta.

Underveis i økta









- Stopper situasjoner tidlig i økta, og sjekker av om spillerne har et klart bilde av temaet.
- Flytende positiv forsterkning.
- Vurderer underveis hvilke momenter man ikke lykkes med. Viser ønsket adferd ved å stoppe og diskutere potensielle løsninger med spillerne.

Etter økta

Diskutere med spillerne om det har vært en positiv endring innenfor temaet for økta. Sjekker av med spillerne, oppsummerer og skisserer veien videre (neste økt).



Dette skal kjennetegne trenerne i Landslagsskolen:

-  Tilrettelegger for stor og relevant aktivitet med utgangspunkt i tema.
-  Skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
-  Stiller krav og utfordrer spillerne på kvalitet og tilstedeværelse.
-  Skaper konkurransementalitet på trening.
-  Veksler mellom en spørrende og forklarende tilnærming.
-  Viser samtidig som han/hun prater.
-  Veileder på det som kan skje, istedenfor det som har skjedd.
-  Sørger for endring av adferd i løpet av ei økt. Tålmodig og konsentrert jobbing med tema = utvikling.

