

# Infomøte akademi og løkkefotball

*Våren 24*

# Agenda

- Hva er akademiet og for hvem?
- Trenere
- Sportslig innhold
- Prisstruktur og påmelding
- Hva er løkkefotball og for hvem?

# Hva er akademiet og for hvem?

- Ekstra og rimelig fotballtilbud med fokus på ferdighetsutvikling, samtidig som det skal være gøy!
- Skal bidra til **progresjon** og at vi **mestrer** å delta på lagsøker bedre.
- **Inspirere til egentrening**
  
- Spillere født fra 2010 – 2017
- Rett etter skoletid, slik at det kan kombineres med lagsøker, og annen aktivitet

# Trenere

- Eirik Mæland Ramslien
  - Elias Dalen Arnstad
  - Ungdomstrenerne fra klubb; gutter og jenter 17-18 år
  - Futsaltrener Max Moss
  - Jevnlig besøk fra eksterne fotballprofiler
- 
- Trenere skal blant annet jobbe med kommunikasjon fra trener til spiller, mellom spillere og mellom trenere.

# Slik ser akademiet ut

- Oppmøte fortløpende fra 14:30/henting på skole
  - Lek med ball fram til 15:30 inne på Aka bygget
  - 15:30-16:40 ferdighetstrening utendørs
  - På vinterstid trener vi gjerne innendørs når vi er få spillere.
  - De yngste trener innendørs ved lave temperaturer
  - Værforbehold
- 
- 2010-2014
  - Er det mange fra et lag som ønsker å melde seg på? Vurder å meld dere på de samme dagene...
  - Vi tilpasser trenerkabalene etter påmelding
  - Vi har ambisjoner om å øke jenteandelen
- 
- NB! Trenere, foreldre og spillere må alle hjelpe til med å tilpasse belastning.
  - **Det skal være trygt og gøy!**

# Sportslig innhold

- Lek med ball
- Ferdighetsutvikling
- Fokus på basisferdigheter
- Minilagsspill (1v1, 2v2, 3v3, 2v1, 3v2)
- AKA skal ikke være en direkte forlengelse av lagsøker
- AKA skal ikke være direkte kampforberedende trening
- Individ-orienterte
- Utvikle selvstendige valg
- Prioriteringsrekkefølge for ferdigheter
  1. **Individuelle ferdigheter (meg)**
  2. Relasjonelle ferdigheter (meg og medspilleren)
  3. Strukturelle ferdigheter (meg, medspilleren og resten av laget)
- Vi trener mest som førsteangripere og førsteforsvarere med 2. angripere og 2. forsvarere.
- **Progresjon som skal gjøre at de mestrer å delta på lagsøker bedre.**
- **Inspirere til egentrening**

## Begrepsforklaring

1. Angriper (spiller som har ballen) (ballfører)
2. Angriper (nærmeste medspiller til 1. angriper)
3. Angriper (resten av laget til 1. angriper)

1. Forsvarer (spiller på forsvarende lag nærmest ballen)
2. Forsvarer (nærmeste medspiller til 1. forsvarer)
3. Forsvarer (resten av det forsvarende laget)

# Hva trener vi på? 6 temaer

**Sjef over ball  
(Ballkontroll hos  
ballfører)**

**Score mål  
(Innlegg &  
avslutning)**

**Pasningskunst  
(Pasning &  
medtak)**

**Vi elsker å vinne  
ballen  
(Kampen om  
ballen,  
forsvarspill)**

**Keeper**

**Åpen økt  
(Futsal,  
konkurranser, lek  
& spill)**

# Periodeplan: Nyttår – vinterferie

Uke	Dag	Dato	Tema
Uke 1	<b>Mandag</b>		<b>Ingen trening</b>
	Tirsdag	02.jan	Sjef over ball
	Onsdag	03.jan	Pasningskunst
	Torsdag	04.jan	Score mål (keeper)
	Fredag	05.jan	Vi elsker å vinne ball
Uke 2	Mandag	08.jan	Vi elsker å vinne ball
	Tirsdag	09.jan	Åpen økt
	Onsdag	10.jan	Ballkontroll
	Torsdag	11.jan	Pasningskunst
	Fredag	12.jan	Score mål (keeper)
Uke 3	Mandag	15.jan	Score mål (keeper)
	Tirsdag	16.jan	Vi elsker å vinne ball
	Onsdag	17.jan	Åpen økt
	Torsdag	18.jan	Sjef over ball
	Fredag	19.jan	Pasningskunst
Uke 4	Mandag	22.jan	Pasningskunst
	Tirsdag	23.jan	Score mål (keeper)
	Onsdag	24.jan	Vi elsker å vinne ball
	Torsdag	25.jan	Åpen økt
	Fredag	26.jan	Sjef over ball

Uke 5	Mandag	29.jan	Sjef over ball
	Tirsdag	30.jan	Pasningskunst
	Onsdag	31.jan	Score mål (keeper)
	Torsdag	01.feb	Vi elsker å vinne ball
	Fredag	02.feb	Åpen økt
Uke 6	Mandag	05.feb	Åpen økt
	Tirsdag	06.feb	Sjef over ball
	Onsdag	07.feb	Pasningskunst
	Torsdag	08.feb	Score mål (keeper)
	Fredag	09.feb	Vi elsker å vinne ball
Uke 7	Mandag	12.feb	Vi elsker å vinne ball
	Tirsdag	13.feb	Åpen økt
	Onsdag	14.feb	Sjef over ball
	Torsdag	15.feb	Pasningskunst
	Fredag	16.feb	Score mål (keeper)
<b>Uke 8</b>	<b>Vinterferie</b>		<b>Ingen trening</b>



<b>Sjef over ball</b>		<b>Pasningskunst</b>		
<b>Hvem?</b>	1. angriper	<b>Hvem?</b>	1. angriper	2. angriper (3. angriper)
<b>Teknisk</b>	<u>Hva?</u> Raske og korte touch Dribling Vending Ta ned ball Skjerme ball	<b>Teknisk</b>	<u>Hva?</u> Innsidepasning (stamfot, treffpunkt) Langpasning (tilslag) Med/mottak Hard pasning, rask pasning, få touch Veggspill og trekanter	
<b>Mentalt &amp; taktisk</b>	Orientering/overblikk Pådrag/ta på press & dra av press Først på ball	<b>Mentalt &amp; taktisk</b>	Orientering før ball Finne åpne prioriterte rom Timing (når slår vi pasningen)	
<b>Fysisk</b>	Balanse/tyngdepunkt Hurtighet	<b>Fysisk</b>	Rotasjoner og bevegelse rundt 1a Balanse	

<b>Score mål</b>		<b>Vi elsker å vinne ball</b>		
<b>Hvem?</b>	1. angriper	<b>Hvem?</b>	1. forsvarer	2. forsvarer (1. angriper)
<b>Teknisk</b>	<u>Hva?</u> Plassering Kraftskudd Raske avslutninger Få touch Innlegg Avslutning ved innlegg	<b>Teknisk</b>	<u>Hva?</u> Takling Blokking Få kontroll etter vunnet ball (1a)	
<b>Mentalt &amp; taktisk</b>	Orientering/overblikk Angripe ball Timing (rett plass til rett tid) Bevegelse i boks	<b>Mentalt &amp; taktisk</b>	Det er gøy å vinne ball! Sikring (2f) Ta av fart hos 1a Vurdere press (falle av?)	
<b>Fysisk</b>	Duellstyrke Korte sprinter Max aksjoner	<b>Fysisk</b>	Balanse/tyngdepunkt Sidestilling Lede press Tidlig kontakt (duell) Kropp mellom ball og 1a	

<b>Keeper</b>	
<b>Hvem?</b>	Keeper 1f (Keeper 1a)
<b>Teknisk</b>	<b>Hva?</b> Redning I BSK holder vi ballen Involvering i luft Kort & lang pasning
<b>Mentalt &amp; taktisk</b>	Proaktiv Kommunikasjon
<b>Fysisk</b>	Posisjonering i F3 Kontrollere bakrom Kroppskontroll Duell

# Et par dokumenter akademiet forholder seg til:

## **Sportsplan**



BSKs verdier

*Inkluderende*

*Fremoverlent*

*Glede*

*Profesjonalitet*

*Kameratskap*

<https://www.bekkelagets.no/idretter/fotball/dokumenter-fotball/sportsplan/>



# NFF Landslagsskolens spillmodell

- <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/landslagsskolens-spillmodell/#Toppen>

# Prisstruktur og påmelding

- For én dag i uken koster det 1900,- for perioden 2. januar –15. juni
- 2900,- for 2 dager
- 3900,- for 3 dager
- 4900,- for 4 dager
- 5900,- for 5 dager
  
- Transport for hele perioden:
  - 1 dag i uken 600 kr
  - 2 dager i uken 1200
  - 3 dager i uken 1700
  - 4 dager i uken 2100
  - 5 dager i uken 2400

# Påmelding i Spond

- Påmelding her:

<https://club.spond.com/landing/courses/bsk/33D39705208A4EEEB90F5A53668EA457>