

# FOTBALLAKADEMIET

Jtvikling og forbedring  
av ferdigheter

Teori og bruk av  
Video under øktene

Over 1000  
touch pr trening



FOTBALLAKADEMIET - Altifotball

Treningene vil foregå på Kleppestø  
kunstgress

# FOTBALLAKADEMIET

**Vi tør påstå at dette opplegget og denne treningen overgår treningene deltakerne har med sine lag.**

FotballAkademiet er et tilbud vi er veldig stolte av, utviklingen på deltakerne er store og blir meget synlig over tid. Skal man bli god og har man lyst til å bli god, så er det terping på detaljer og utallige repetisjoner samt masse ballberøring, som er noe av nøkkelen. Alle deltakerne blir godt fulgt godt opp. Resultater, hva vi gjør, spiller opplysninger teori innhold blir ført opp i hver enkelt deltaker sitt spillerkort.

Ungene har det gøy, utvikle fotballferdigheter, super sosialt, utvikle sosiale ferdigheter, masse lærdom for deltakerene som er med hver måned.

Tilbuddet er ett samarbeid når det gjelder bruk av fasiliteter, utstyr og lokaler med Askøy FK. Det er åpent for all spillere i Askøy FK.

Vi sender ut informasjonsbrev til alle foreldrene 1 gang i måneden. Slik at foreldrene er oppdatert på hva vi holder på med, hva innholdet er, utviklingen, samt masse annet informasjon. Av erfaring, så er det ikke alltid barna forteller alt, så på denne måten er man litt oppdatert.



**FOTBALL AKADEMIET**

## **INVITASJON TIL AKADEMI RETTET MOT 6 & 7 KLASSE, JENTER OG GUTTER**

Vi ønsker å tilby jenter og gutter, født i 2003 og 2004 (elever i 6 og 7 klasse) et ekstra tilbud med fokus på detaljer i treningsarbeidet. FotballAkademiet er et litt mer avansert fotballtreningstilbud for barna, strukturerte trening og ekstra fotballtrening etter skoletid. Treningstilbuddet er et tillegg til lagtreninger i egen klubb.

Her er det tilbud om todagers opplegg (pr uke), matordning og evt henteordning. Instruktørene er topp trenere med solid spiller og trenerefaring. FotballAkademiet har **oppstart mandag 22. august** 2016. Deltakerne får masse glad fotball-lek, trening og aktivitet i trygge omgivelser og med gode og rutinerte instruktører.

Vi har henteordning på mange skoler på Askøy, der barna kjøres til Kleppestø kunstgress, skifter i egen garderobe, spiser i eget matrom og "suser ut" på aktivitetene. Og selvfølgelig har vi blant annet leksehjelpsmuligheter.

Tilbuddet avholdes hver mandag og fredag i perioden august til medio desember. Dette medfører at hver enkelt deltaker selv kan bestemme hvor mange ganger pr uke de ønsker å tilknytte seg til FotballAkademiet. For mer informasjon om dette, se påmelding.



# Hovedtrener for tilbuddet



**Petter Bakke - 40 år**

Spilt for: Bærum, Sogndal, Åsane, Løv-Ham og Nest-Sotra. Utdannet trenerveileder.



Trent: Nest-Sotra, Arna-Bjørnar, Loddefjord IL og Åsane JR

**Ove Vindenes – 41 år**

Lang fartstid innenfor fotballen. Trent en rekke lag og vært mye involvert i barnefotball og ungdomsfotball.

God kompetanse, NFF leder 4 utdannelse og trenerutdannelse. Dommer for Hfk.



**Emil Knappskaug - 23 år**

Spilt i for: Loddefjord og Nest-Sotra

Trent: Fotball FFO, FotballAkademiet og Loddefjord jr.

Hva har vi teori om:

- Fotballferdighet på toppnivå
- Posisjoner og ulike ferdigheter i ulike formasjoner
- Hvordan score mål
- Søvn og prestasjon
- Langpasning
- Hvordan bli en toppspiller
- Hurtighet og bevegelse
- Pluss mye, mye mer



**FOTBALL AKADEMIET**

**Sportslig innhold:** Det sportslige innholdet på Akademiet er bygd opp og ledes av ALTIFOTBALL AS. For oss handler god ferdighetstrening om nok antall kvalitetstouch, samt orientering og valg i et stadig høyere tempo. Vi ønsker å sette deltagerne i situasjoner der de får utfordringer, noe som igjen vil påvirke evnen til å fokusere enda bedre, tenke mer intenst, prøve enda hardere, og evaluerer seg selv kontinuerlig.

**Testbatteri:** Alle deltagerne vil bli testet (gjennom vårt testbatteri) innenfor viktige teknikker og egenskaper i fotball. Deltagerne vil få utdelt hvert sitt "deltakerkort" der vi fører inn testresultatene og noe de selv kan bruke til utviklingsmål i sitt videre treningsarbeid.

**Trenerteam 2016:** Petter, Emil, Ove og Morten og ved behov eksterne fotballfaglige ressurser, med høy kompetanse.

**Treningsoppbygging:** Dette er storsett innholdet og hvordan vi bygger opp treningene. Unntak vil forekomme.

- 1) Innledning: Gjennomgang av dagens økt
- 2) Koordinasjon og oppvarming
- 3) Ferdighetstrening: ferdighetstreningen med masse touch på ball
- 4) Dagens Tema: Dagens tema er vår hoveddel i treningen der vi jobber med en spesifikk fotballferdighet.
- 5) Ulike spillvarianter: Her spiller vi mye i boks, samt 3v3, 4v4, og 5v5 mot mål.
- 6) Avslutning: Kort evaluering av treningen sammen med spillerne.



**FOTBALL AKADEMIET**

# SPILLER OPPLYSNINGER

Foresatte  
Adresse

Navn: **[REDACTED]**  
Alder: 12 år  
Fot: Høyre mest, Bra med venstre.  
Favoritt lag: Bayern München  
Position: Midtstopper, defensiv midtbane  
Favoritt spiller: Mario Götze

Dødsdato: 128 06.mar 20.mar 29.mai 05.jun  
Triksetning: 4,22 133 4,03  
Hurtighet m/ball: 122  
Hurtighet m/ball: 4,26  
Presisjon: 49,56 52,0 91,1  
Spante langt: 24  
Vending bane u/ball: 11,08 92,7  
Vending bane m/ball: 80,5 4,2 18,2  
Vending bane m/ball: 4,26

SNITT

Sy 55 58 48 52 37 90 46 121 124 70 82 57 91 70 123 128 58 18 1 T 92,7 136 103 43 136 122 48

Ikke 78 95 67 115 124 116 116 86 89 43 67 83 83 124 124 121 63 48 136 48 103 43 91,1 122 48

Dato 06.mar 20.mar 27.mar 08.mai 29.mai 05.jun

Besøk av Kim Rune Hellesund. Tidligere tippligaspiller. Spilte spiss. Snakket om økt treningsdagbok. Fortalte om hva han trente på og hvorfor.

Innfering i Langpasninger, teori. Måling av hvor langt man klarte å sparkre.

Lepsteknikk

Besøk av Magnus Johannsson. Spilt i Brann (kaptein). IFK Göteborg og Haugesund. Vert trener i 1. div og 2. divisjon. Jobber i Hordaland fotballklrets. Han var også med å vinne U17-EM i 2011.

Ferdighet på toppnivå. Teori. Som et slag ideelt i øvingsslide eller "Ferdighetsmål" er det interessant å se på hva som er karakteristisk for hva spilleren er i verden.

Snakket om ulike posisjoner på banen og teknikkene til dem.

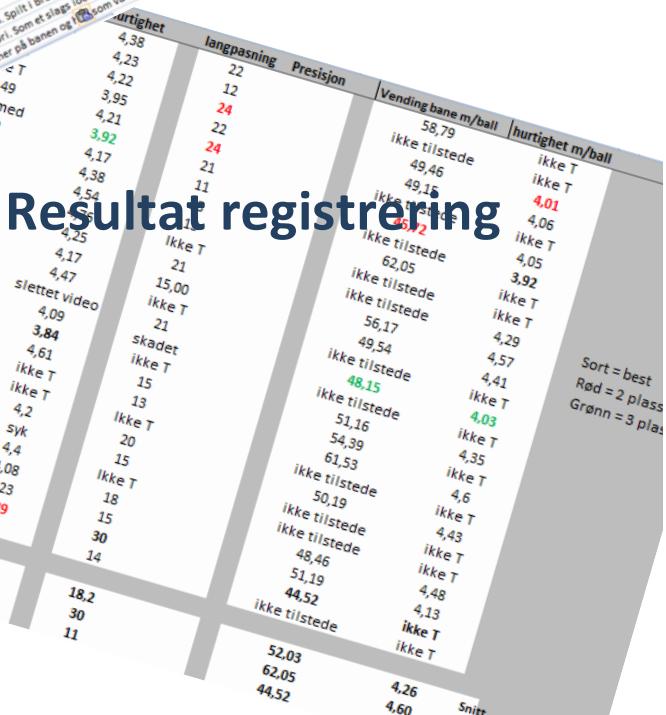
Resultat registrering

Sort = best

Rød = 2 plass

Grønn = 3 plass

# Spillerkort



# PÅMELDING,

Det er kun plass til 25 spillere. Trygge rammer for prøving, feiling og mestring, noe som er viktig i utviklingen av både spiller og menneske. Tilbudet blir lagt opp til god veiledning til den enkelte spiller. Det blir servert måltid i forkant av øktene, varm mat(taco fredag), brødskiver m/pålegg og drikke. Velg mellom ulike dager:

- Mandag kl 13.30 til kl 16.30
  - Fredager (obligatorisk) kl 13.00 til kl 15.30
- \* tidene kan endres, litt avhengig av når skolen slutter

**Pris: 1 dag pr uke (kun fredager) – 875,- pr mnd**

**Pris: 2 dager pr uke – 1390,- pr mnd**

**Henteordning: 100,- pr mnd. Mat er inkludert alle dagene.**

## VED PÅMELDING TRENGER VI DISSE OPPLYSNINGENE:

**Navn:**

**Adresse:**

**Fødselsdato**

**Foresatte:**

**Mail adr:**

**Telefon nr:**

**Klubb & Lag:**

**Annet:**

**Hvilke dager:**

**PÅMELDING SENDES TIL: [petter@altifotball.no](mailto:petter@altifotball.no)**

Dersom du har noen spørsmål eller ting du lurer på, ta gjerne kontakt med Petter Bakke: Telefon: 981 04 007

Mail: [petter@altifotball.no](mailto:petter@altifotball.no) eller Ove Vindenes 98220654  
mail:ove@altifotball.no



# LITT OM

Triksing  
Hurtighet m vendin  
Hurtighet  
Langpasning  
Presisjon  
Vending bane m/ball  
Hurtighet m/ball



Tester filmes med video og tider/resultater lagres på hver deltaker. På denne måten kan vi også sammenligne med resultater fra tidligere år og andre deltakere. Får en oversikt over hvordan man ligger an, så målinger neste gang vedkommende utfører testene.



# Hvordan skiller akademiet seg fra vanlig trening

- Kartlegge ferdigheter til den enkelte deltaker
- Over 1000 touch pr deltaker pr økt
- Teori og besøk av eksterne fotballfaglige personer
- Plukke ut en kjent spiller (forbilde) i den angitte rollen som en ønsker å kopiere
- Utvikle øvelser for å nå de målene som en har satt ( inspirere til egentrening)
- Bruk av videoanalyse av treningsøkten.
- 2 ekstra økter på uke – 3-4 timer ekstra med mye ballkontakt
- Eget ”deltakerkort” med opplysninger fra tester, ulike temaer for perioden og presentasjoner
- Tips og råd til hvordan man kan løse ulike øvelser, spillsituasjoner, posisjoner på banen, for å forbedre handlingene som skal utføres
- Vise videoer av
  - Øvelser
  - Eksempler
  - Tester
  - Øvningsbilder
  - Kamper

Når vi har hatt tester, så filmes dette som nevnt med videokamra. Straks videoene av hver enkelt deltaker er sett igjennom og resultater er notert. Så sendes en mail til deltakeren sine foreldre, med videoen som vedlegg, slik at man også kan se dette hjemme.

Når vi ser igjennom dette sammen før en trening, så kan vi komme med tips, råd, innspill på hva man kan gjøre for å forbedre resultater og på den måten utvikle seg videre. Vi stiller også stor krav til oppførsel, konsentrasjon, fokus i treningsarbeidet, Fairplay og holdninger hos deltakerne.



**FOTBALL AKADEMIET**

