FK Mandalskameratene

Sportsplan
2016

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Innholdsfortegnelse

1. Visjon og målsetning Side 3
2. Den «grønne tråden» Side 4
3. Retningslinjer for barnefotballen Side 6
   - ❑ Rekrutteringsplan Side 10
   - ❑ Alderstrinn 6år Side 12
   - ❑ Alderstrinn 7-10år Side 18
   - ❑ Alderstrinn 11-12år Side 24
4. Øvelsesbank Side 31
5. Keeperutvikling Side 32
6. Retningslinjer for ungdomsfotballen Side 33
   - ❑ Overgang fra barnefotball til ungdomsfotballen Side 37
   - ❑ Alderstrinn 13-14år Side 38
   - ❑ Alderstrinn 15-16år Side 47
7. Retningslinjer for juniorfotball Side 55
8. Retningslinjer for seniorfotball Side 56
9. Retningslinjer for damefotball Side 57
10. Retningslinjer for hospitering Side 58

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Visjon og målsetninger

«MK skal være en av Agders beste og mest attraktive klubber»

Dette er klubbens visjon som vi etterstreber for å oppnå.
Denne kan brytes ned i klubbens målsetninger

Klubbens målsetninger:

- Etablere A-lag herrer i den nye Regionligaen som da blir et nytt nivå 4 i fotball Norge
- Være best på talentutvikling i distriktet
- Være best på breddefotball i distriktet
- Utvikle et åpent, engasjerende og inkluderende miljø
- Etablere en sikker økonomisk plattform

Disse planene danner så tiltak for å oppnå disse målene. Disse hovedtiltakene vil vi spesielt trekke frem

- Klubben må ha en «grønn tråd» i alt arbeid fra 6år til senioralder
- Klubben må ha en hospiteringsordning som brukes aktivt
- Klubben må oppfordre og legge til rette for trenerskolering/utdanning
- Klubben må legge til rette for felles treningstider for samme alderstrinn
- Klubben må etablere trenerforum i avdelingene
- Klubben m å ha gode breddetilbud i alle aldere
- Klubben ønsker å arrangere impulssamlinger og treningstiltak

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Den «grønne tråden»

Kjære MK-medspiller

Du har nå funnet frem til FK Mandalskammeratenes nye sportsplan som skal være et levende verktøy for deg som er trener for et aldersbestemt lag i klubben eller har andre interesser av klubbens barne- og ungdomsarbeid

I klubben vår ønsker vi at alle som har lyst skal få spille fotball og kunne ha et bra tilbud. Dette gjelder både de med ambisjoner og forutsetninger til å bli gode – og alle de som vil spille fotball av sosiale grunner

Gjennom denne planen ønsker vi å tydeliggjøre «en grønn tråd» i det arbeidet som gjøres gjennom hele året på de ulike lagene.

Den sportslige planen har til hensikt å utvikle fotballspillere, skape et godt felleskap og forhåpentligvis også vinne noen fotballkamper.

Sportsplanen inneholder:

- Hva slags klubb vi er og hvilke verdier klubben ønsker å formidle
- Hva klubben ønsker at det sportslige innhold skal være
- Hvordan klubben ønsker at treninger legges opp i de forskjellige aldersgrupper
- Hva som ligger i begrepet «den grønne tråden»
- Klubbens retningslinjer for differensiering, hospitering og lagssammensetning

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hensikten med sportsplanene er å oppnå en felles forståelse for hva klubben står for, hvilken retning klubben ønsker å utvikle seg i og kunne gi noen gode råd om hvordan klubben skal komme ditt.

Klubben vår vil være i en kontinuerlig utvikling slik at sportsplanen er ikke tenkt å detalj styre eller komme med fasitsvar på noen som helst måte, men angi retningen for klubbens utvikling.

Det er ønskelig at hvert lags trenere og lagledere leser gjennom planen og diskutere hva denne har å si for kommende sesong for deres lag/gruppe.

Før du gyver løs på planen ønsker vi å komme med noen grunnleggende tips for sportslig utvikling

- Ikke vær for opptatt av ha flest mulig øvelser
- Spill mye fotball med få spillere på hvert lag i ulike former . Det gir flest ballberøringer og mest kamp lik trening
- La spillerne forholde seg mest mulig til med- og motspillere.
  Det gir god øving av taktiske valg.
- Mye spill på med få spillere gir mye skjult læring når 1 vs 1 situasjoner og
  mye pasningsspill oppstår

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Barnefotballen 6-12år

NFF s handlingsplan sier at hovedmålet med barnefotball er: ”Gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltagelse i sosiale og trygge lag- og klubbmiljø”

Dette innebærer at vi legger til rette og utøver all aktivitet til barnefotballens tre grunnverdier:

- Likhetsprinsippet
- Jevnbyrdighetsprinsippet
- Breddeformelen (Trygghet + Mestring =Trivsel)

Mål for barnefotballen:

Barnefotballen skal organiseres og tilrettelegge for fotballglede. Trivsel, trygghet og utvikling i et godt miljø skal skapes rundt alle gruppene. og følgende mål setninger skal
være retningsgivende for arbeidet i barnefotballen

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Klubben skal til enhver tid ha minst én trenerutvikler for barnefotballen
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne planen, og plikter å følge denne
- Hvert alderstrinn skal ha en årskullansvarlig og ha overordnet ansvar for differensiering på kullet.
- Klubben skal tilby barnetrenerkurs, og dette bør gjennomføres av alle trenere
- Alle kull skal opprettholde et treningstilbud hele året

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Rekruttering

FK Mandalskameratene skal jobbe aktivt med å rekruttere så mange gutter og jenter som mulig i nærmiljøet iht klubbens rekrutteringsplan.

Det er beskrevet egen rekrutteringsplan for oppstart av 6års lagene og for jentefotballen i kubbens sportsplan

Organisering:

Lagene i barnefotballen må forventest å være foreldredrevne lag såfremt det ikke er andre frivillige som ønsker å påta seg dette ansvaret. MK forplikter seg til å bidra både med rettledning, kursing og oppfølging av trenere og ledere.

MK ønsker i størst mulig grad å legge til rette for at samme årsklasse tilstreber lik treningstid gjennom sesongen der hvor det er praktisk mulig. Dette gir muligheter for bedre bekjentskap/samarbeid mellom både spillere og trenere og samtidig gode muligheter for differensiering.

Det er også ønskelig at hvert årskull skal ha en kullansvarlig som har som ansvar å legge til rette for samarbeid på tvers av bydels lagene.

Kullansvarlig velges blant alle trenerne i kullene og personlige egenskaper blir veldig viktige hvor både pedagogisk og med fotballfaglig klokskap er egenskaper som må vektlegges

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Retningslinjer for barnelagene:

Lagene i barneavdelingen skal arbeide innenfor målsettinger og retningslinjer som til en hver tid er gitt i handlingsplan og sportsplan slik som

- Inndeling av lag for jevnbyrdighet
- Spilletid
- Trenervett
- Turneringsbestemmelser for arrangement i egen klubb og i deltagelse eksternt
- Retningslinjer for deltagelse i turneringer i utlandet

MK setter som krav at alle poster som beskrevet under skal være besatt og at ingen personer skal inneha mer en et verv pr. lag for at lag skal bli meldt på i serien. Dette for å unngå slitasje på de som gjør en jobb for laget.

Hvert lag skal være besatt med:

- Trener
- Hjelpetrener
- Lagleder/Foreldrekontakter

Det er ingenting i veien for at enda flere skal være i støtteapparatet. Det er imidlertid viktig at en har hovedansvaret slik at det blir god kommunikasjon til klubb, krets, foreldre osv

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Spillestil

Det er lov å miste ballen, men ikke å sparke den bort

Oppdra spillerne til alltid å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen og risiko

Risiko som begrep skal ikke eksistere i barnefotballen

– dette skal læres senere

På trening, og som oftest i kamp, skal spillet settes i gang kort fra keeper

Husk på å la spillerne få mulighet til å sette i gang spille fra eget mål.

Høyt press er ikke tillatt

Vi har ingen som står i mål i FK Mandalskameratene, men derimot mange som spiller i mål.

Husk derfor på at keeperen alltid må være en del av aktivitetene som gjennomføres dersom der ikke egne keeperansvarlige på treningsøktene

Vi har heller ingen som er angreps- eller forsvarsspillere i lagene våre

Når laget har ballen er alle i angrep. Og motsatt; når det andrelaget har ballen er alle i forsvar.

Resultatet i kamper skal alltid være underordnet glede og utvikling

«I MK sparker vi ikke fotball, vi spiller fotball»

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Rekrutteringsplan for nye 6års lag

FK Mandalskameratene skal gi et fotballtilbud til alle gutter og jenter fra våren det året det fyller 6 år.

For å nå ut til flest mulig barn må tilbudet bli synlig for flest mulig. FK Mandalskameratene ønsker en klar strategi for hvordan denne rekrutteringen skal håndteres. Derfor har klubben trukket ut noen tiltak som skal følges hvert år:

Annonsering av oppstart:

- Annonse i lokalavisa
- Informasjonsskriv til barnehager / skoler
- Informasjon på klubben sine hjemmeside og facebook side

Rekrutteringsdag barnefotball:

- Klubbens oppstartsansvarlig har ansvaret for gjennomføringen av dagens treningsøkt
- Informasjon om klubbens retningslinjer for barnefotballen
- Registrering av spillere
- Rekruttering av trenere og lagleder

Klubben skal sikre at det nye årskullet får tildelt og tilbod om:

- Treningstider
- Tilstrekkelig med utstyr, herunder baller, vester, kjegler o.l.
- Relevant kursing til støtteapparat i løpet av første år (Barnefotballkurset o.l)

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Rekrutteringsplan for flere jentespillere

Jentefotball har i mange år ikke blitt ivaretatt som egen gruppe noe som har ført til at mange årsklasser ikke har klart å stille egne jentelag.

Dette ønsker klubben å gjøre noe med og har derfor laget en egen handlingsplan for hvordan rekruttere nok jenter på hvert årskull, slik at det er lett å differensiere når de kommer opp på elleverfotball.

De mest ivrige får tilbud om å trene med eldre lag eller trene med jevnaldrende gutter.

Siden det ikke er stabile årskull med mange jenter, vil det være store tilpasninger til denne planen for jentene.

FK Mandalskameratene ønsker en klar strategi for hvordan denne rekrutteringen skal håndteres. Derfor har klubben trukket ut noen tiltak som skal følges hvert år:

1. Klubbens skal hver høst arrangeres egen jentefotballdag hvor målsetningen er følgende
   - Oppstart av jentelag 6 og 7 år
   - Rekruttering av jenter 8 - 13år
   - Lek med ball
   - Introduksjon til klubben
   - Gøy med venninner
   - En dag med fokus på jenter

2. Klubben skal legge til rette for at flest mulig jenter spiller fotball og følgende tiltak skal prioriteres
   - Tilrettelegging av treningstider
   - Førsteprioritet på halltrening vinterstid
   - Engasjerte trenere

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Jenter/Gutter 6år (3`er)

Dette er ofte første møte med organisert idrett, og det er da viktig å ta hensyn til når planlegging av treningsøkta forberedes og gjennomføres

- Spillerne må bli trygge i miljøet.
- Aktiviteten må legges opp på barnas premisser. Husk at spillerne er barn. Ting tar tid.
- Spillerne må bli kjente med et fast innhold i treningene.
- Spilleglede og lek skal være grunnleggende.
- Spillerne må etter hvert få ansvarsoppgaver knyttet til treningene slik som å samle sammen kjegler og utstyr.
- Spillerne må få prøve om fotballen er det rette. Ikke still for sterke krav til frammøte.
- Alle må oppleve at de blir behandlet likt.

<u>Karakteristikk for aldersgruppen:</u>

- Stor aktivitetstrang.
- Stort vitebegjær.
- Var for kritikk.
- Aggresjon rettes mot lagkamerater.
- Tar verbal instruksjon dårlig.
- Selvsentrert med ballen og mot målet.
- Jevn og harmonisk vekst.
- Ideal og forbilde står sterkt.
- Kort konsentrasjonstid.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Mange av barna vil være mer opptatt av lek enn læring. Vi ønsker likevel allerede her å oppnå en ferdighetsutvikling. Vi tror dette er med på å skape glede, og bygger også gode holdninger hos spillerne.

Man skal etterstrebe at spillerne får et forhold til- og forståelse for at "øvelse gjør mester", slik at de får et positivt forhold til det å øve. Glede på trening er likevel overordnet alt annet – i enda større grad enn for senere aldersgrupper.

Organisering

Trening og kamper skal gjennomføres med 3`er baller

Det skal ikke avtales å spille mer enn 3 mot 3 i kamper

Banestørrelse i kamp (og trening) anbefales å være ca 10x15 meter.

Det bør være maksimum 6 spillere på kamp

Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med enkel premieutdeling

Et foreldremøte skal arrangeres i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått

Aktivitetsnivå: Minimum 1-2 treninger i uka gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Trenerens oppgaver

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal tilrettelegge for morsomme og varierte treninger. Husk at dette stimulerer til mer fotball lek utenom organiserte treninger.
- Treneren skal samarbeide tett med årskullansvarlig og de andre trenerne på kullet
- Treneren skal gi mye ros, kritiser aldri. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå
- Treneren skal ha en rolig og trygg, men klar fremtoning. Sinne og skriking fører liten vei
- Topping skal ikke forekomme
- Det skal etterstrebes like mye spilletid, men man må møte på treninger for å spille kamper
- Treneren skal la spillerne rullere på posisjoner
- Treneren anbefales å stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Treneren anbefales å møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hva skal læres

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet
- treningstøy, fotballsko , leggskinn og drikkeflaske.
- Lytte til trenerens instruksjon
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere

Individuelle ferdigheter

- Ballmestring
- Føring – forflytte ball med kontroll
- Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll – ikke tempo
- Finter – skuddfinte
- Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og i bevegelse
- Mottak – innside.
- Skudd på død/rullende rullende ball – vite at vrista bør brukes, ellers ingen instruksjon

Taktiske ferdigheter

- I det hele tatt å forsøke å sentre til hverandre
- Ut av pasningsskygge
- Forstå at klynge ikke lønner seg

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hvordan skal det læres

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt mellom dem

Spillerne skal "tvinges" til å bruke begge bein

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening. Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press. Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best

Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel:

hauk og due, haien kommer, Stiv heks, nappe hale osv

Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere

Ikke instruer mye i spillet. Bruk enkel 2 mot 1 – trening for å skape forståelse for hva pasningsskygge er og hvordan man kommer ut av den

Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Forslag på en trening på dette alderstrinnet (60min)

Oppvarmingsdel (10 minutter)
– Sjef over ballen

Ferdighetsutvikling (25 minutter)
– Ballmestring
– Tren noen utvalgte ferdigheter i spill med – spill mot øvelser

Eksempel
1) Korte innsidepasninger i ro.
Fokuser på at spillerne skal bruke innsiden

2)Sette pasningstreningen i bevegelse.
Øv fortsatt på innsidepasninger.

Spilldel (25 minutter)
– Smålagsspill, alle må bli involvert

Avslutt alltid med en samling før hjem.
Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Jenter/Gutter 7-10år (5`er)

Mål for aldersgruppen er å holde kullet samlet så ofte som mulig, men samtidig legge til rette for differensiert trening
De ivrigste spillerne oppfordres å deltar også på andre tiltak som fotballskoler og tilsvarende.
Det er viktig at fotballtreningene også skal motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger

Skape engasjement er viktig for å få til gode langsiktige årskull. Det kan derfor være lurt
å ha et stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - flest mulig foresatte
Støtteapparatet foreslås å tilrettelegge for minimum to "sosiale treningsøkter" hvor foresatte skal delta.

Karakteristikk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken, "Motorisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Spillerne er nå den motoriske gullalder og tar meget hurtig til seg motorisk og teknisk læring.

Dette skal derfor prioriteres svært høyt i treningen. Det skal gis et variert og rikt spekter av motoriske og tekniske utfordringer. Spillerne vil da oppleve at de ved trening kan lære seg kompliserte teknikker, noe som vil være med på å bygge gode treningsholdninger og motivere for egentrening.

Ti år gamle spillere har mulighet til å tilegne seg alle de tekniske ferdighetene som kreves av ungdom og voksne.

Her legges fundamentet for ferdighetene spillerne vil inneha som voksne. Derfor kaller vi denne perioden for grunnlagsperioden.

Den taktiske læringen skal fokusere på å gi en begynnende forståelse for de offensive spilleprinsippene, og vurderinger i spillsituasjoner. Spillerne skal også lære seg hvordan de i samarbeid med medspillere kan øke sjansene for å score mål

.

<u>Organisering</u>

Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller

Det skal ikke avtales å spille mer enn 5 mot 5 i kamper

Banestørrelse i kamp (og trening) anbefales å være ca 30x20 meter.

Det bør være maksimum 8 spillere på kamp

Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med enkel premieutdeling

Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått

Aktivitetsnivå: 1-2 treninger gjennom hele sesongen.

Kamper kommer i tillegg

Laget bør delta på minimum to turneringer som våre naboklubber arrangere

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Trenerens oppgaver

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal tilrettelegge for morsomme og varierte treninger. Husk at dette stimulerer til mer fotball lek utenom organiserte treninger.
- Treneren skal samarbeide tett med årskullansvarlig og de andre trenerne på kullet
- Treneren skal gi mye ros, kritiser aldri. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treneren skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringen
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå
- Treneren skal ha en rolig og trygg, men klar fremtoning. Sinne og skriking fører liten vei
- Topping skal ikke forekomme
- Det skal etterstrebes like mye spilletid, men man må møte på treninger for å spille kamper
- Treneren skal la spillerne rullere på posisjoner
- Treneren anbefales å stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Treneren anbefales å møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hva skal læres

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinn og drikkeflaske.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon og forståelse for at øvelse gjør mester

Individuelle ferdigheter

- Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad. Konkurranse mot seg selv!
- Føring – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle , Cruyff som et minimum
- Finter – skudd-, tyngdeoverførings-, oversteg, som et minimum
- Pasninger – i ro og i bevegelse og ulike distanser – innside, utside, vrist
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler. Ikke bryst.
- Heading
- Skudd på rullende ball – øve på å bruke vrista
- Drible- og skjermeferdighet

Taktiske ferdigheter

Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde)

Initiativ og ut av pasningsskygge for å få ball

Skape og utnytte 2 mot 1

Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte?

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hvordan skal det læres

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt mellom dem

Spillerne skal ”tvinges” til å bruke begge bein

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening. Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press. Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best

Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel:

Hauk og due, haien kommer, stiv heks, nappe hale osv

Sett pasningstreningen i en sammenheng I enkle øvelser, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen

Bruk faste øvelser som spillerne kjenner.

Smålagsspill!

Maks 4 mot 4 utespillere

All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Skap gode bilder!

Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Forslag på en trening på dette alderstrinnet (90min)

Oppvarmingsdel (15 minutter)
– Sjef over ballen

Koordinasjon og hurtighet (10 min)
– Generell kroppsbeherskelse armer og ben f eks stegrytmer, hink og hopp

Ferdighetsutvikling (30 minutter)
– Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter i spill med – spill mot øvelser
– Tren noen utvalgte ferdigheter.

Eksempel
1) tren på noen utvalgte finter uten press
2) spille 1v1. Passivt press med samme finter
3) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring eventuell progresjon til å kunne avslutte på mål
4) scoringstrening

Spilldel (35 minutter)
– Smålagsspill, alle må bli involvert
– Bruk spill økten til å påvirke utvalgte taktiske momenter

Avslutt alltid med en samling før hjem.
Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Jenter/Gutter 11-12år (7`er)

Mål for aldersgruppen er å holde kullet samlet med felles treningstider, men samtidig legge til rette for differensiert trening

Det er også viktig å nå skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.

De ivrigste spillerne oppfordres til å deltar også på andre tiltak som fotballskoler og tilsvarende.

Det er viktig at fotballtreningene også skal motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger

Skape engasjement er viktig for å få til gode langsiktige årskull. Det kan derfor være lurt å ha et stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - flest mulig foresatte

Karakteristikk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. "Motorisk gullalder"
- Noen har kraftig lengdevekst
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Spillerne blir eldre, og det er ønskelig at spillerne nå får et mer bevisst forhold til det å drive idrett – i dette tilfellet fotball.
De er fortsatt i den motoriske gullalder (se tilsvarende avsnitt i 8-10 år for nærmere beskrivelse). I løpet av disse årene skal spillerne ha øvd på samtlige teknikker som denne sportsplanen ønsker at våre fremtidige A-lagsspillere skal beherske.

De tekniske ferdighetene skal dyrkes og vil blomstre til et imponerende nivå. Spillerne skal utvikle de taktiske ferdighetene sine videre (se tilsvarende avsnitt i 8-10 år for nærmere beskrivelse), og bli lagspillere som benytter sine ferdigheter til lagets beste.

Du er god eller dårlig sammen med noen. Det å være dyktig er ingen soloprestasjon.
I denne aldersgruppen er det viktig å utvikle forståelsen av å være et lag.

Organisering

Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller
Det bør være maksimum 12 spillere på kamp
Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen
Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått

Aktivitetsnivå: 1-2 treninger gjennom hele sesongen.
Kamper kommer i tillegg

Laget bør delta på minimum to turneringer som arrangeres i vår krets eller nabokrets

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Trenerens oppgaver

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal tilrettelegge for morsomme og varierte treninger. Husk at dette stimulerer til mer fotball lek utenom organiserte treninger.
- Treneren skal samarbeide tett med årskullansvarlig og de andre trenerne på kullet
- Treneren skal gi mye ros, kritiser aldri. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treneren skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringen
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå
- Treneren skal ha en rolig og trygg, men klar fremtoning. Sinne og skriking fører liten vei
- Treneren skal ha en mer spørrende tilnærming ved coachingen
- Trenerne skal sammen med spillerne bli enig om visse samværsregler i laget for trening og kamp.
- Topping skal ikke forekomme
- Det skal etterstrebes like mye spilletid, men man må møte på treninger for å spille kamper
- Treneren skal la spillerne rullere på posisjoner
- Treneren anbefales å stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Treneren anbefales å møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen

.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hva skal læres

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinn og drikkeflaske.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spilleren skal melde forfall til treneren dersom den ikke kan møte til trening eller kamp
- Spillerne skal utvikle en begynnende forståelse for treningsgjennomføringen
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen

Individuelle ferdigheter

- Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt vanskelighetsgrad. Konkurranse mot seg selv!
- Føring – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle , Cruyff vending, overstegs vending som et minimum
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, oversteg, dobbel oversteg,, "Zidane" som et minimum
- Pasninger – i ro, bevegelse og over ulike distanser – innside, utside, vrist
- Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- Drible- og skjermeferdighet
- 1 mot 1 ferdigheter defensivt

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hva skal læres

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
- Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hvordan skal det læres

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter.

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

– Enkle pasningsøvelser der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen. Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med

– Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Possessionspill er spillvarianter der ikke målet er å score, men kun å holde ballen i laget. Dette er effektiv trening for å jobbe med sentrale temaer som bevegelse, orientering og pasningsferdighet

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press

Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.

Smålagsspill! Maks 5 mot 5 utespillere

All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Skap gode bilder!

Ha en mer spørrende tilnærming i coachingen. Få spillerne selv til å tenke ut løsninger!

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Forslag på en trening på dette alderstrinnet (90min)

Oppvarmingsdel (20 minutter)
– Sjef over ballen

Hurtighet- og spensttrening (10 min)
– Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer

Ferdighetsutvikling (20 minutter)
– Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter i spill med – spill mot øvelser
– Tren noen utvalgte ferdigheter.

Eksempel
1) tren på noen utvalgte finter uten press
2) tren på noen utvalgte vendinger uten press
3) spille 1v1. Passivt press. Øve samme vendinger
4) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring
5) scoringstrening

Spilldel (35 minutter)
– Smålagsspill, alle må bli involvert
– Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter

Avslutt alltid med en samling før hjem.
Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Øvelsesbank

Med utgangspunkt i sportsplanen for barnefotball er det laget en samling av aktuelle øvelser.

Denne samlingen er ikke komplett, men er ment som et godt utgangspunkt for å kunne sikre en grønn tråd gjennom treningsarbeidet til det enkelte lag.

Gjenkjenningseffekten av øvelser vil være positiv for innlæringen.

Øvelsene er hentet fra NFFs treningsverktøy, «treningsøkta.no».

Der vil dere også kunne et rikt utvalg av andre øvelser og se flere av øvelsene i filmsnutter med god forklaring.

Øvelsene er inndelt i følgende kategorier:

1. Sjef over ballen: Ballkontroll
2. Spille med og mot: Pasning – mottak
3. Spille med og mot: Pasning – vending
4. Scoringstrening
5. Angrepsspill
6. Forsvarsspill
7. Smålagspill

Nettressurser:

www.fotball.no (Norges Fotballforbunds hjemmeside)

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/ (NFFs sider om barnefotball)

www.treningsokta.no (digital klubb-, trener- og spillerplattform med stor øvelsesbank)

http://www.trenerforeningen.no/ (Norsk Fotballtrenerforening)

For tilgang til «treningsøkta.no» kontakt klubbens treneransvarlig for brukernavn og passord

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Keeperutvikling

I løpet av barnefotballen vil de fleste som spiller i mål, ha valgt å spesialisere seg som keepere.

Vi ønsker å skape et godt keepermiljø som strekker seg på tvers av lagene og har satt opp ferdigheter som bør utvikles for aldersgruppene.

8-12 år:

Grunnstilling og grep

Fallteknikk

Reaksjoner

Distribusjon (kast, utspark)

Frispilling sammen med bakspillere

Kroppsbeherskelse, ballmestring og teknikk trenes som- og sammen med utespillerne

13-14 år: (fortsatt jobbe med 8-12år)

Satsteknikker

Posisjonering

Kommunikasjon

Frispilling i bakre 5

Spilleforståelse (særlig strukturell) treners som- og sammen med resten av laget.

Fysisk trening som- og sammen med resten av laget

15-19 år:(fortsatt jobbe med 13-14år)

1v1 situasjoner

Feltarbeid

Støttespiller/sikringsspiller

Spesifikk fysisk trening (spenst, styrke etc)

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Ungdomsfotballen 13-19år

NFFs handlingsplan sier at hovedmålet med Ungdomsfotball er: ”Gi så mange ungdom som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel.

Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiv og behov.

Dette innebærer at vi legger til rette og utøver all aktivitet ift. Ungdomsfotballens tre grunnverdier:

- Medbestemmelse
- Differensiering
- Breddeformelen (Trygghet + Mestring =Trivsel)

<u>Mål for ungdomsfotballen:</u>

Ungdomsfotballen skal legge til rette for at avdelingen skal gi trenings- og kamptilbud både for lavterskel- og spillerutviklingsgrupper i ungdomsfotballen og følgende mål setninger skal være retningsgivende for arbeidet i ungdomsfotballen

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Klubben skal til enhver tid ha minst én trenerutvikler for ungdomsfotballen
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne planen, og plikter å følge denne
- Klubben skal tilby ungdomstrenerkurs, og dette bør gjennomføres av alle trenere
- Klubben skal oppfordre trenere til å gjennomføre eksterne kurs
- Klubben skal gi interesserte spillere muligheten til å bli dommere
- Klubben skal ha gode tilbud til alle ungdom som spiller fotball mest av sosiale grunner
- Klubben skal legge til rette for så det er mulig å utvikle seg til å bli toppspiller i klubben

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Rekruttering

FK Mandalskameratene skal jobbe aktivt med å rekruttere så mange gutter og jenter som mulig i nærmiljøet iht klubbens rekrutteringsplan

Organisering:

Lagene i ungdomsfotballen må forventest å være foreldredrevne lag såfremt det ikke er andre frivillige som ønsker å påta seg dette ansvaret. MK forplikter seg til å bidra både med rettledning, kursing og oppfølging av trenere og ledere.

MK ønsker i størst mulig grad å legge til rette for at samme årsklasse tilstreber lik treningstid gjennom sesongen der hvor det er praktisk mulig. Dette gir muligheter for bedre bekjentskap/samarbeid mellom både spillere og trenere også ifh differensiering.

Det er også ønskelig at hvert årstrinn skal ha en hovedtrener som har som ansvar å legge til rette for samarbeid på tvers av lagene på samme alderstrinn.

Hovedtrener for lagene i ungdomsavdelingen skal det være 1.lagets hovedtrener . Det er hovedtrener som har det overordnede ansvaret for årskullet ifh til hospitering og differensiering, men også ifh til lagsammensetning slik at ungdomsfotballens grunnverdier blir fulgt.

Hovedtreners personlige egenskaper blir veldig viktige, både pedagogisk og med fotballfaglig klokskap er egenskaper som må vektlegges

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Retningslinjer for Ungdomsavdelingen:

Lagene i ungdomsavdelingen skal arbeide innenfor målsettinger og retningslinjer som til en hver tid er gitt i handlingsplan og sportsplan slik som

- Trenervett
- Spilletid
- Trening- og kamptilbud både for lavterskel- og spillerutviklingsgrupper i ungdomsfotballen
- Plan for hospitering i ungdomsfotballen
- Klubbens verdier og virkemidler blir implementert i den daglige aktiviteten
- Ansvar for klubbens trener og oppfølging av disse
- Trenerforum

MK setter som krav at alle poster som beskrevet under skal være besatt og at ingen personer skal inneha mer en et verv pr. lag for at lag skal bli meldt på i serien. Dette for å unngå slitasje på de som gjør en jobb for laget.

Hvert lag skal være besatt med:

- Trener
- Hjelpetrener
- Lagleder / Foreldre kontakter

Det er ingenting i veien for at enda flere skal være i støtteapparatet. Det er imidlertid viktig at en har hovedansvaret slik at det blir god kommunikasjon til klubb, krets, foreldre osv.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Spillestil

Alle lag i FK Mandalskameratene skal spille offensiv fotball hvor målet er til enhver tid å score mål

Alltid ha kultur for å styre spillet og om nødvendig bruke mange trekk i laget for å skape gjennombrudd.
Husk på å la spillerne få mulighet til å tørre å ta vare på ballen og tenke konstruktivt også i pressede situasjoner

På trening, og som oftest i kamp, skal spillet settes i gang kort fra keeper

Den defensive organiseringens skal være basert på prinsipper for soneforsvar
Vi har heller ingen som er angreps- eller forsvarsspillere i lagene våre
Når laget har ballen er alle i angrep. Og motsatt; når det andrelaget har ballen er alle i forsvar.

Husk på at keeperen alltid må være en del av aktivitetene som gjennomføres dersom der ikke egne keeperansvarlige på treningsøktene

Resultatet i kamper skal alltid være underordnet glede og utvikling.

«Det viktigste er ikke å vinne, men måten man vinner på som er viktig»

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Overgang til ungdomsfotball (fra 12 til 13 år)

I norsk fotball er man barn fram til og med det året man fyller 12, og ungdom året etter. Denne overgangen må man være oppmerksom på. Litt enkelt sagt, går man fra barnefotballens lek uten tabeller, til den mer konkurransepregede ungdomsfotballen der man i større grad får utfordringer etter ferdighet.

FK Mandalskameratene ønsker en klar strategi for hvordan denne overgangen skal håndteres. Derfor har klubben trukket ut noen punkter som skal følges hvert år:

1) Dette opplegget kommuniseres til hele 12års kullet før høstferien
2) Hovedtrener for treningsgruppe 1, med overordnet ansvar for hele kullet, engasjeres senest i september.
3) Foreldremøte for hele kullet avholdes i november.
4) Innen utgangen av februar, deler hovedtrener gruppa inn i treningsgruppe 1 og 2 (mellomgruppe er hensyntatt) etter kriteriene: Eget ønske, innsats, holdninger og ferdighet. Det skal være flyt mellom gruppene frem mot sesongen. Spillerne skal oppleve at gruppene ikke er låst.
5) Treningsgruppene skal ha samtidig treningstid på samme bane minst én gang i uka hele året.
6) Hele kullet skal reise på minst én cup sammen.
7) Eventuelle sommer- og sesongavslutninger skal være felles for hele kullet.

For jenter vil dessverre kullene som regel ikke være store nok til å melde på flere enn ett lag. Sammenslåing med det eldre kullet vurderes ved hvert enkelt tilfelle.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Jenter/Gutter

13år (9`er) og 14år (11`er)

Det er viktig for aldersgruppen er å raskt etablere et stort og sterkt støtteapparat for hele det nye 13års kullet slik at overgangen kan bli best mulig da det er veldig mye endringer som skjer for disse årskullene

Dette er også hensikten med 9er fotball som 13åringer og deretter ta steget opp til 11er fotball året etter som 14åring.

Det er også viktig å nå skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.

Det er viktig at fotballtreningene også skal motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger.

Det vil da bli mere naturlig nivåinndeling siste året som 14åring når alle har hatt muligheten til å trene , følt hva som kreves og spilt kamper på sitt nivå som 13åring

Det skal meldes på ett lag i nivå 1, mens for de andre lagene skal det vurderes ifh til lagenes nivå og motivasjon for hvilket nivå disse skal meldes på. Kretsens kampadministrasjon setter lagene opp etter nivå 1-2 og 3, men i noen alderstrinn vil nivå 2 og 3 havne i samme avdeling

Selv om ett lag meldes på i 1.div skal det ikke være topping på noen av lagene, men det dannes tre kjernegrupper –

- nivå 1(4-8 spillere)
- mellomgruppe
- nivå 2 (ressursgruppe)

Kjernegruppa på nivå 1 (4-8 stk.) består av spillere som;

1) trener 4 økter i uka,
2) er dedikerte og motiverte
3) Ferdighetsmessig er blant de beste i sitt årskull (sonespillere)

Disse spillerne i nivå 1 vil være involvert i alle kampene på nivå 1.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Mellomgruppa består av spillere som trener 4 økter i uka, men verken er i

kjernegruppe 1 eller 2. Disse rullerer på å spille litt på nivå 1 og litt på nivå 2 om kun 2 lag. Dersom kretsens inndeling av kampnivå er 3 nivåer rullerer mellomgruppa mellom nivå 1 og 2, men kan ved behov gjerne få spilletid på nivå 3. Det vurderes av trinnets hovedtrener sammen med lagstrener hvordan lag på nivå 2 og 3 skal settes sammen.

Det trenger ikke å være nøyaktig likt i forhold til hvilket nivå hver enkelt spiller mest/minst på, men alle skal få prøve seg på begge nivåer med jevne mellomrom. Her bruker trenerne differensieringsprinsippet, samt pedagogisk

og fotballfaglig kløkt.

Ressursgruppa på nivå 2 består av spillere som kun trener to ganger i uka(Breddelag)

Disse spillerne er involvert i alle kampene på det nivået som breddelaget velger å melde seg på i.

Kjernegruppene er ikke statiske, og kan endres i løpet av året og fra år til år slik at spillere fra ressursgruppe på nivå 2 som viser nivå og motivasjon kan få mulighet til å hospitere med mellomgruppa både på trening og kamp.

Det er alderstrinnets hovedtrener som sammen med lagstrener avtaler dette med aktuell spiller

Det skal legges til rette for å holde kullet samlet med felles treningstider og samtidig legge til rette for differensiert trening slik at alle får muligheten til å utvikle seg i naturlig tempo.

Alle spillerne i en kamptropp skal minst spille èn omgang og anbefalt spillertropp er 13stk ved 9'lag.

Det kan rulleres på alle plassene i laget.

Turneringer: Det kan deltas i max 6 turneringer i året innenfor Norge og 1 turnering utenlands.

Hele kullet skal reise på minst én cup sammen

I 14-årsklassen er det en målsetning om å ha minimum 1 spiller på kretslaget

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Karakteristikk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Spillerne skal nå forstå individets oppgaver for å få laget til å fungere – på og utenfor banen. Gjennom dette skal de også videreutvikle bevisstheten i forhold sin deltagelse i klubben.

Teknisk trening skal fortsatt ha svært høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom i barnefotballen. Den taktiske treningen skal likevel vies en større del av treningen enn i barnefotballen. Man ønsker å skape en interesse hos spillerne for de taktiske aspektene ved spillet. De relasjonelle offensive ferdighetene skal fortsatt ha første prioritet i treningen.

Den strukturelle offensive ferdighetsdimensjonen bringes på banen i tillegg til trening på individuelle-, relasjonelle- og strukturelle defensive ferdigheter. Spillerne skal utvikle en stor forståelse for balanseprinsippets betydning for både det defensive og offensive spillet.

<u>Organisering</u>
Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller
Det bør være maksimum 13 spillere på kamp
Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen
Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått

Innen utgangen av februar, deler hovedtrener gruppa inn i treningsgruppe 1 og 2 etter kriteriene: Eget ønske, innsats, holdninger og ferdighet.
Det skal være flyt mellom gruppene frem mot sesongen. Spillerne skal oppleve at gruppene ikke er låst.

Treningsgruppe 1 : 3-4 treninger gjennom hele sesongen, kamper kommer i tillegg
Treningsgruppe 2 : 1-2 treninger gjennom hele sesongen, kamper kommer i tillegg

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Trenerens oppgaver

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen.
- Skal være jevnlig dialog med sportslig ledelse
- Det skal være flyt mellom treningsgruppene. Det vil som regel være et gitt antall spillere i en gråsone, som skal kunne variere hvilken gruppe de trener med.
- Treningsopplegget skal være i tråd med retningslinjer iht sportsplan for årskullet
- Treningsøkten skal ha klart definerte læringsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Spillerens utvikling går foran lagenes interesser i fht hospitering
- Alle friske spillere som er tatt med til kamp, skal spille minimum èn omgang
- Treneren skal følge opp forfalls-, trenings- og oppmøtedisiplin.
- Treneren skal ha en mer spørrende tilnærming ved coachingen
- Treneren anbefales å stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Treneren anbefales å møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen

.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hva skal læres

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinn og drikkeflaske.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spilleren skal melde forfall til treneren dersom den ikke kan møte til trening eller kamp
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets.
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spillerne bør utvikle forståelse for hva som kreves dersom man ønsker spill på øverste nivå, men drømmer må ikke drepes

Individuelle ferdigheter

- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger – innside, utside, såle , Cruyff vending, overstegs vending som tidligere, men utfordre nytt for noen
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, oversteg, dobbel oversteg,, "Zidane" som tidligere, men utfordre nytt for noen
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler
- Pasninger – innside, utside, vrist og Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- 1. forsvarerferdighet

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hva skal læres

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse

– For å skape rom (dybde, bredde)
– For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
– Motsatte bevegelser
– Påfølgende/samtidige bevegelser
– Forståelse for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller (”vinkel” mellom ballfører og ballmottaker)

- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte?
- Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hvordan skal det læres

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter.

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

– I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen) Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.

– I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp

– Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en

sammenheng

Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spilldelen av treningene

Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest

frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene

Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Forslag på en trening på dette alderstrinnet (90min)

Oppvarmingsdel (20 minutter)
– Sjef over ballen

Hurtighet- og spensttrening (10 min)
– Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer

Ferdighetsutvikling (20 minutter)
– Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter
– Tren noen utvalgte ferdigheter.

Eksempel
1) tren på noen utvalgte finter uten press
2) tren på noen utvalgte vendinger uten press
3) spille 1v1. Passivt press. Øve samme vendinger
4) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring
5) scoringstrening

Spilldel (35 minutter)
– Smålagsspill, alle må bli involvert
– Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter

Avslutt alltid med en samling før hjem.
Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Jenter/Gutter 15-16år (11`er)

For denne aldersgruppen er det viktig å ivareta et stort og sterkt støtteapparat for hele kullet.
Det er ekstra viktig å bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper

Det skal meldes på både 15-årslag og 16-årslag i 1.divisjon.
Nivået og motivasjonen på kullet vil avgjøre hvilke divisjon de andre lagene skal meldes på
Alle spillerne i en kamptropp skal minst spille èn omgang og anbefalt spillertropp er 15stk ved 11'lag.

Aldersgruppen skal også etablere bånd mot seniorlagene, og spesielt A-laget. Dette skal benyttes som et referansepunkt for spillere
Aktiv hospitering til eldre alderstrinn er et virkemiddel for dette . Spesielt for kretslagsspillere skal dette prioriteres og diskuteres sammen med klubbens trener-/sportskoordinator.

Kartlegge og registrere potensielle treneremner.
Tilstrebe å benytte disse i barne- og ungdomsfotballen

Turneringer: Det kan deltas i max 6 turneringer i året innenfor Norge og 2 turnering utenlands.
Hele kullet skal reise på minst én cup sammen

I 15 og 16-årsklassen er det en målsetning om å ha minimum 1 spiller på hvert av kretslaget

Trener og lagledere skal være rollemodeller og bidragsytere til å skape gode og riktige holdninger

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Karakteristikk for aldersgruppen:

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker,
- Sjenert, tøff utad, aggressiv

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Spillerne skal nå begynne å ta ansvar for sin egen utvikling. Treneren bør la spillerne ha innflytelse på opplegget.

Teknisk trening skal fortsatt ha svært høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom i barnefotballen.

I løpet av disse årene skal spillerne ha automatisert samtlige teknikker som klubben ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske.

Spillerne skal ikke introduseres for særlig mange nye taktiske temaer. De taktiske ferdighetene skal i stor grad videreutvikles fra læringen i forrige aldersgruppe.

I løpet av disse årene skal spillerne ha forståelse for alle taktiske ferdigheter som klubben ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske.

Organisering

Trening og kamper skal gjennomføres med 5`er baller

Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen

Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått

I forkant av sesongen bør det legges opp til felles treningsleir eller weekendtur for 15 og 16 årslag.

Treningsgruppe 1 : 3-4 treninger gjennom hele sesongen, kamper kommer i tillegg

Treningsgruppe 2 : 1-2 treninger gjennom hele sesongen, kamper kommer i tillegg

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Trenerens oppgaver

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen.
- Skal være jevnlig dialog med sportslig ledelse
- Det skal være flyt mellom treningsgruppene. Det vil som regel være et gitt antall spillere i en gråsone, som skal kunne variere hvilken gruppe de trener med.
- Treningsopplegget skal være i tråd med retningslinjer iht sportsplan for årskullet
- Treningsøkten skal ha klart definerte læringsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Spillerens utvikling går foran lagenes interesser i fht hospitering
- Ingen spiller skal spille mer enn 2 kamper i uka.
- Alle friske spillere som er tatt med til kamp, skal spille minimum èn omgang
- Treneren skal følge opp forfalls-, trenings- og oppmøtedisiplin.
- Treneren skal ha en mer spørrende tilnærming ved coachingen
- Treneren anbefales å stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Treneren anbefales å møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hva skal læres

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinn og drikkeflaske.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spilleren skal melde forfall til treneren dersom den ikke kan møte til trening eller kamp
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets.
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe 1. Man kan så klart drive annen idrett, men det må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det er likevel rom for individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett

Individuelle ferdigheter

- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger – innside, utside, såle , Cruyff vending, overstegs vending som tidligere, men utfordre nytt for noen
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, oversteg, dobbel oversteg,, "Zidane" som tidligere, men utfordre nytt for noen
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler
- Pasninger – innside, utside, vrist og Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- 1. forsvarerferdighet

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hva skal læres

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse

– For å skape rom (dybde, bredde)
– For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
– Motsatte bevegelser
– Påfølgende/samtidige bevegelser
– Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller (”vinkel” mellom ballfører og ballmottaker)

- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte?
- Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg.
- Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hvordan skal det læres

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter.

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. Et treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

– I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen) Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.

– I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp

– Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en

sammenheng

Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spilldelen av treningene

Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest

frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene

Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

Trivsel

Engasjement

Utvikling

Forslag på en trening på dette alderstrinnet (90min)

Oppvarmingsdel (20 minutter)
– Sjef over ballen

Hurtighet- og spensttrening (10 min)
– Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer

Ferdighetsutvikling (20 minutter)
– Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter
– Tren noen utvalgte ferdigheter.

Eksempel
1) tren på noen utvalgte finter uten press
2) tren på noen utvalgte vendinger uten press
3) spille 1v1. Passivt press. Øve samme vendinger
4) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring
5) scoringstrening

Spilldel (35 minutter)
– Smålagsspill, alle må bli involvert
– Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter

Avslutt alltid med en samling før hjem.
Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Junior-fotball

Mål

- ✓ Opprettholde gode tilbud til alle spillere – både for satsnings- og breddefotball.
- ✓ Utvikle spillere til klubbens A-lag

Retningslinjer

- ✓ Hovedtrener for Jr-1 har ikke et overordnet ansvar også for de andre juniorlagene.
- ✓ Spillere som ikke starter kamper for junior 1, skal ha kamptilbud på 2.laget.
- ✓ Det skal være åpent for hospitering til junior 1 fra de andre treningsgruppene. Sportslig ansvarlig skal involveres.
- ✓ Egne- og lokale spillere skal prioriteres før spillere utenfra.
- ✓ Spillere utenfra skal heve førsteelleveren.
- ✓ Alt det sportslige opplegget i juniorlaget skal være i tråd med A-laget. Hovedtrener for A-laget skal være med å planlegge dette sammen med Jr Elite trener.
- ✓ Spillestil skal være mest mulig identisk og juniorlagets uke planlegges i forhold til A-lagets.
- ✓ Juniortreneren har ansvar for den totale belastningen til spillere som også deltar på aktiviteter med seniorlaget.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Senior-fotball

Mål

Langsiktig:

- ✓ Innen 2020 skal vi være etablert i den nye Regionserien som er det nye nivå 4 i fotball Norge

Kortsiktig:

- ✓ Holde A-laget på et nivå som skaper en god arena for spillerutvikling.
- ✓ Etablere et akseptabelt antall lokale spillere på A-laget.
- ✓ Opprettholde gode tilbud til alle spillere – både for satsnings- og breddefotball.

Retningslinjer

- ✓ Hovedtrener og leder av seniorutvalget ansetter i samråd assistenttrener som også har ansvar for Rekrutt-laget i kamp.
- ✓ De beste juniorene skal regelmessig få trening med A-laget og kamper på Rekrutt-laget. Junior trener har sammen med hovedtrener A-lag ansvar for at det etableres hospiteringsavtaler med juniorspillerne
- ✓ Juniorspillere skal ikke være aktuelle som fast A-lagsspiller og amatørkontrakt før de har starte minst 3 seriekamper. Dette for å opprettholde god kvalitet på juniorlaget som rekrutteringslag for A-laget.
- ✓ Guttespillere er ikke aktuelle for A-lagstreninger eller kamp uten at de har hospitert jevnlig med Juniorlaget og gjort seg fortjent gjennom gode prestasjoner det på lik linje med spillere med junioralder
- ✓ Egne og lokale spillere skal prioriteres foran spillere utenfra.
- ✓ Spillere utenfra skal heve nivået i førsteelleveren.
- ✓ A-laget skal ha en offensivt fundert spillestil, basert på tekniske og kreative spillere. Dette igjen for å skape en god utviklingsarena for spillerne. A-laget vil i så måte også være et forbilde for yngre lag.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Dame-fotball

Beskrivelse

Rekrutteringsplanen som er utarbeidet for jentefotballen skal gjennomføres for å gi jentene våre et bedre tilbud.

Selv om tilstanden mellom gutte- og jentefotballen er så ulik, skal virkemidlene for tiltakene være like.

Det er et klart mål for å bringe jentefotballen på samme nivå ved å gjennomføre de detaljerte beskrivelser for aktiviteten, som gjenskapes kull etter kull.

Antallet jentespillere i klubben vår er altfor lavt. Antall fotballspillere (uansett kjønn og alder), mener vi er proporsjonalt med kvaliteten på det aktuelle tilbudet.

Det vil derfor være veldig varierende aktivitet og kvalitet på klubbens damelag frem til jentefotballen har etablert gode trenings- og læringsmiljøer.

Damelaget vil uansett være viktig for klubbens mål om å gi alle et tilbud om å spille fotball uansett ambisjoner og interesser.

Mål

- ✓ Ha gode tilbud til alle spillere som ønsker å spille damefotball.

Retningslinjer

- ✓ Egne- og lokale spillere skal prioriteres før spillere utenfra.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hospitering

Når det kommer til hvem som skal få tilbud om hospitering så benytter vi NFF s utvelgelseskriterier de benytter ifb med sin landslagskolen.

Vi leter etter spillere med eierskap til egen utvikling.

Det er ikke nødvendigvis de spillerne som er best her og nå som har størst potensiale.

Med potensiale mener vi spillere som har et eierskap til egen utvikling og en indre drive som gjør de i stand til å tilegne seg og maksimere egne ressurser i løpet av den neste tiårsperioden.

Følgende kriterier for hospitering skal være lagt til grunn:

✓ TRENER MYE

En forutsetning for å bli god er mye trening. Vi leter derfor etter spillere som har trent og trener mye. Spillere som øver på egenhånd med ball, kjører styrkeøvelser etter fellestreninga osv.

✓ ER FOKUSERT

Like viktig som antall treningstimer, er tilstedeværelse i den enkelte økta. Vi leter etter spillere som trener for å bli bedre, og som har satt seg mål for den enkelte trening og treningsperiode.

✓ TESTER EGNE GRENSER

Skal man ha utvikling, så må man i dag prøve på det man ikke klarte i går. Vi leter etter, og ønsker å legge til rette for spillere som går ut av «komfortsonen». Som forsøker å dra av lagets beste forsvarspiller, som tar det eks draget, som bruker venstra, selv om høyre er bedre, osv.

✓ NYSGJERRIG OG REFLEKTERT

Vi leter etter spillere som er sine egne trenere. Spillere som tenker igjennom hva var det jeg gjorde bra, og hvorfor?

Hva kunne jeg gjort bedre, og hvordan?

Spillere som aktivt innhenter kunnskap og som lytter til råd fra trenere og medspillere.

Trivsel
Engasjement
Utvikling

Hospitering betyr å gi muligheten til å trene og spille kamper med de som er eldre enn seg selv .
For jenter vil det også være aktuelt å hospitere med guttlagene

Det er ulike løsninger på hvordan dette kan organiseres;

- ✓ er med en-to ganger pr uke en viss tidsperiode / over lengre tid
- ✓ er med en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
- ✓ løftes opp og er fast med nivået over

Hospitering involverer mange som det er viktig blir kommunisert med
trenere og spillere på avgivende og mottakende lag foreldregruppen til begge lag

Følgende begrensninger er lagt til grunn:

- ✓ Ingen hospiterer før 10år
- ✓ Ingen løftes opp på nivået over fast før man holder et så høyt nivå at det er nødvendig ifh til videre utvikling, f.eks når man blir kretslagsspiller fra 14års alderen

Dersom det kommer tilfeller hvor de gjeldene retningslinjer ikke virker etter sin hensikt skal hver enkelt tilfelle legges frem for sportslig utvalg for vurdering og råd før en beslutning gjøres.

Klubbens hospiteringsavtale skal benyttes.

Trivsel
Engasjement
Utvikling