

SPORTSPLAN 1 – 20.03.17

Del 1:

BARNEFOTBALL

Første organiserte tilbud er fotball-lek hvor man kan starte det året man fyller 5 år. Det er et tilbud på barnas premisser hvor fokus ligger på lek og fysisk aktivitet med ball. Fotball-lek er for kullene 5-6 år.

Innen disse årskullene skal man tilstrebe at alle spiller like mye, og fortrinnsvis like mye på alle posisjoner

Trene 1 gang pr. uke. Det anbefales mer fokus på trening enn på kamp, deltakelse på 1-2 turneringer er tilstrekkelig.

Treningene bør i stor grad legges opp etter følgende prinsipper:

- stor grad av aktivitet, unngå kø
- bruk små grupper
- unngå lange forklaringer, vis heller øvelsene
- lære regelverket gjennom å spille
- lære barna gode holdninger allerede fra en tidlig alder
- grunnleggende teknisk trening med fokus på ball
- styrke- og kondisjonstrening skal ikke forekomme, kun aktivitet med ball

7-10 år

1-2 treninger pr. uke, pluss kamp.

Det er fra nå av fornuftig å differensiere på treningene

Det er fortsatt viktig at alle spiller like mye, men det bør i større grad være mulighet for at spillere kan "finne" sin plass/lagdel på banen. Dette betyr likevel at ingen skal presses til å spille på en fast plass.

I tillegg til punktene under fotball-lek, bør treningene i tillegg begynne å fokusere på, spesielt for 9-10 åringene:

- grunnleggende teknisk trening med fokus på ball.
- større fokus på at man har med- og motspillere
- gi ros for valg og utførelse
- motivere til egenaktivitet
- økt fokus på Fair Play
- styrke og kondisjonstrening skal ikke skje uten at dette skjer med ball

11-12 år

1-2 obligatoriske treninger pluss 1 kamp pr. uke.

Økt bruk av differensiering, og med bruk av hospitering bør det være plass for alle å utvikle seg i sitt tempo og på sitt nivå.

Fortsatt spiller man like mye, men økt fokus på at spillerne begynner å finne sin posisjon på banen. Like mye betyr ikke at alle skal spille like mye i hver kamp, men gjennom en hel sesong. Eks: Møter dere et veldig godt lag, kan de "beste" spiller mer, mens i andre kamper hvor dere er bedre enn motstanderen gjør en motsatt.

Treningene bør nå vektlegge følgende:

- fotballferdigheter/teknikk
- bevegelsestrening og løpsteknikk
- man bør i større grad nå vektlegge de taktiske sidene ved spillet, eks. plassering/spillbarhet, bruk av støtte, sikring som forsvarer
- styrke og kondisjonstrening kan brukes uten at dette skjer med ball, men bruk sunn fornuft. Det oppfordres allikevel til at kondisjonstrening utføres med ball i størst mulig grad.

Nyttig lesestoff:

<https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/barnefotball.pdf>

Dette skal vi trene på, kort oppsummert:

<p>Overordnet mål i 6 – 10 årsalderen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball ✓ Barna skal gjennom fotballaktivitet oppleve trygghet – mestring - trivsel 	<p>Individuell ballbehandling</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Føre ballen ✓ Beherske ballen ✓ Treffe ballen ✓ Pasninger ✓ Mottak ✓ Avslutninger <p>Spille sammen med</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Avlevere ballen ✓ Motta ballen og returnere, direktepill
<p>Ferdighetsutvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig ✓ Lære hva pasningsspill er – og betydningen av dette ✓ Samarbeid 	<p>Fysikk</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendring og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball

Ballkontroll – en ball pr spiller

- ✓ Føring, med en fot, med to føtter
- ✓ Vendinger, ulike varianter
- ✓ Mange ballberøringer

Avlevere ballen – pasninger

- ✓ Teknikk - innsidepasning – treffpunkt

Motta ballen

- ✓ Teknikk - motta ballen med innsiden av foten

Direkte spill

- ✓ Teknikk – innside

Skudd på mål i forskjellige varianter

- ✓ Etter føring
- ✓ Etter pasning

Heading

- ✓ Fra målmann
- ✓ Fra seg selv
- ✓ Fra medspiller

Smålagspill

- ✓ Smålagspill (1 mot 1, 2 mot 2 osv)
- ✓ Lekbetonte aktiviteter og smålagspillvarianter. Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle.

Unngå kø, del opp i mindre grupper!

Aktivitet er viktigere enn instruksjon!

Pasningsøvelser

- ✓ 2 og 2 sammen om en ball
Pasning – mottak
Spille ballen til medspiller som inviterer
- ✓ 3 og 3 sammen om ball
Spill i trekant
På rekke
- ✓ 4 og 4 sammen
I firkant
På en rekke
I bevegelse innenfor et avgrenset område

Unngå kø, del opp i mindre grupper!

Aktivitet er viktigere enn instruksjon!

Smålagspill

- ✓ 1 mot 1 – varianter
- ✓ 2 mot 1 – varianter
- ✓ 3 mot 1 – varianter
- ✓ 2 mot 2 – varianter
- ✓ 3 mot 2 – mot mål med keeper
- ✓ 4 mot 2 – mot mål med keeper
- ✓ 3 mot 3 – mot mål med keeper
- ✓ Femmerfotball
- ✓ Lekbetonte aktiviteter og smålagspillvarianter

Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle

UNGDOMSFOTBALL

Overgangen fra 12 til 13 år er en kjempeutfordring og er veldig viktig! Man har nå muligheten til å gå fra 7-er fotball til 9-er fotball. Man kommer i en alder der den kroppslige utviklingen virkelig begynner å gjøre seg gjeldene. Disse momentene må man som trener og klubb ta på alvor. Man er nå også på vei bort fra prinsippet om at alle skal spille like mye. Likevel er det et uttalt ønske fra SIK's side at man ønsker at flest mulig blir med videre på et nivå man føler man mestrer, og som tilsvarer et riktig ambisjonsnivå. SIK skal, så langt som mulig, legge til rette for aktivitet på alle ferdighetsnivå.

13-14 år

2-3 obligatoriske treninger i uken pluss kamp.

Differensiering og hospitering

Det er nå mulig å ta ut et 1'er og et 2'er lag for å skape god kamp-differensiering. Det er i denne sammenheng viktig å presisere at det skal være en rullering mellom disse lagene som pågår gjennom hele sesongen.

Viktig at man i større grad gir en forklaring og veiledning på hva spilleren kan utvikle for å ta steget videre.

Alle spillerne skal behandles med respekt og bli gitt den samme oppmerksomheten!

Jobbe med at spillerne føler et ansvar for at en gruppe skal fungere sosialt. Økt fokus på å gjøre sosiale ting utenfor fotballbanen.

Lytt til spillergruppen med tanke på ambisjoner. Det nytter lite med store ambisjoner dersom spillerne ikke ønsker det.

Treningene bør vektlegge følgende:

- høy kvalitet på treningene
- videreutvikle tekniske ferdigheter
- jobbe med angrepsoppbygning og avslutninger
- defensive og taktiske øvelser
- få innblikk i forskjellige spillestiler og formasjoner. Hva er forskjellen på f.eks 4-4-2 til 4-3-3, fordeler og ulemper.

15-16 år

3-4 obligatoriske treninger i uken pluss kamp.

Det er i denne gruppen viktig med økt fokus på kampsituasjoner.

Mer bruk av øvelser/ spill i større grupper. Gjerne 11 mot 11.

Treningsmessig bør momentene fra 13-14 år videreføres, med ytterligere fokus på:

- gjøre hverandre gode
- oppbygning av angrep og defensiv organisering
- riktig fysisk trening

I situasjoner der spillere ønsker å trene ut over det obligatoriske tilbudet innen sin årsklasse, skal klubben legge til rette for dette i så stor grad som mulig. Viktige verktøy i så måte er bruken av differensiering og hospitering. I tillegg til obligatoriske treninger med respektive lag, forsøker klubben å legge til rette for frivillige treninger, der årskull kan trene sammen, eventuelt at også spillere utenfor klubben har anledning til å delta.

Dette skal vi trene på, kort oppsummert:

<p>Overordnede mål i 11 – 16 årsalderen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Videreutvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball ✓ Utvikle spillere som er: <ul style="list-style-type: none"> Trygge og smarte med ballen i beina Gode en-mot-en offensivt og defensivt ✓ Barna skal gjennom fotballaktivitet oppleve trygghet – mestring - trivsel 	<p>Teknikk – Ferdighetsutvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mye øving på individuelle ferdigheter ✓ Videreutvikle basisferdigheter ✓ Tilslag – pasning – skudd ✓ Pasning/mottak ✓ Føre, kontrollere, dribble ✓ Headinger ✓ Ferdigheter som 1. forsvarer ✓ Ferdigheter som 1. angriper ✓ Rolleferdighet ✓ Ferdigheter og spillestil
<p>Taktikk – Ferdighetsutvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasningsspill ✓ Spillerens valg ✓ Tørre å bruke ferdigheter med ball ✓ Unngå stress med ball ✓ Ta initiativ – vise seg ✓ Bevisstgjøring av betydningen av å ta gode valg på banen – med ball og bevegelse uten ball ✓ Bevisstgjøring av og trening i roller i sjuerfotball ✓ Kjennetegn ved måten å spille på (spillestil) 	<p>Fysikk</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fotballspesifikk utholdenhet gjennom spilløvelser ✓ Basis styrke – mage, rygg og bein ✓ Fotballhurtighet – løpe fort i en retning, stoppe hurtig, løpe hurtig i en annen retning ✓ Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball

<p>Øvelser og angrepsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasning - avslutning, to pasninger og avslutning ✓ Veggspill og avslutning ✓ Innlegg og avslutning ✓ To mot en og avslutning ✓ Vinklet pasningsspill - medløpsøvelse <p>Øvelser og forsvarsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 mot 1 – situasjon ✓ 1 mot 2 – situasjon ✓ 2 mot 2 – situasjon ✓ 3 mot 2 – situasjon 	<p>Smålagsspill og kampspill</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 mot 1 – varianter ✓ 2 mot 1 – varianter ✓ 3 mot 1 – varianter ✓ 2 mot 2 – varianter ✓ 3 mot 2 – mot mål med keeper ✓ 4 mot 2 – mot mål med keeper ✓ 3 mot 3 – mot mål med keeper ✓ 4 mot 4 – mot mål med keeper (boks) ✓ 7-fotball ✓ 9-fotball ✓ 11-fotball ✓ Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter
--	--

For de eldste aldersgruppene:

<p>Overordnet mål individuelle ferdigheter</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere ✓ Tilslag: pasninger – skudd ✓ Pasning – mottak ✓ Føre, kontrollere, dribble ✓ Headinger ✓ Tacklinger <p>Psykiske ressurser</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Innstilling, lærevillighet, tålmodighet, vilje, holdninger, innsats, tøffhet <p>Lagsamhandling</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spillestil og fotballforståelse ✓ Systemer/formasjon – organisering ✓ Balanse i laget ✓ Disiplin <p>Fysikk</p> <p>Vektlegge styrke, utholdenhet og hurtighet</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fotballspesifikk hurtighet ✓ Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse ✓ Fotballspesifikk utholdenhet ✓ Basistrening/styrke – mage, rygg, ben, overkropp – med egen kropp som belastning ✓ Systematisk og målrettet styrketrening med vekter 	<p>Overordnet mål forsvarsspill – defensivt</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse av hvordan spillerne på laget skal forflytte seg og ivareta forsvarsoppgavene for å kunne forsvare seg på en best mulig effektiv måte ✓ Spillerne skal kunne opptre som en del av et forsvarsledd, og de skal lære om forholdet mellom de ulike leddene i laget når motstanderlaget har ballen ✓ Spillerne skal videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdigheter knyttet til sin rolle i laget ut fra press, sikring, dekke rom og markere motspillere ✓ Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk forsvarsferdighet ✓ Romforståelse skal videreutvikles ✓ Fokus på 1. forsvarerrollen <p>Overordnet mål angrepsspill – offensivt</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spillerne skal utvikle helhetlig forståelse for hvordan spillerne på laget skal bevege seg og spille ballen for å kunne angripe på en best mulig effektiv måte ✓ Ut fra dette skal hver spiller utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget ✓ Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk fotballferdighet både med og uten ball ✓ Romforståelse skal videreutvikles ✓ Spillerne skal få forståelse og kunnskap om hvordan tidsforhold påvirker måten man bør angripe på i en gitt situasjon ✓ Fokus på 1. angriper
---	---

Del 2:

Differensiering

Differensiering er trening tilpasset den enkelte spillers ferdighetsnivå, og er et virkemiddel som skal benyttes. Gjennom følelsen av mestring, vil den enkelte spiller føle økt glede og selvtillit!
Differensiering kan starte allerede i årsgruppene 8-10 år.

Det vises i forbindelse med dette til veiledende skriv fra NFF, som redegjør for hvordan man kan differensiere på en fornuftig måte både på trening og i kamp. <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/2016/hva-differensiering-er-og-ikke-er/>

Differensiering vil samtidig være et tema under trenersamlinger, og blir praktisert også på ekstra treninger med spillerutvikler.

Hospitering

Med hospitering menes at en spiller gis anledning til å spille og/eller trene med et annet lag enn det laget hvor han/hun aldersmessig hører hjemme, eller å delta på treninger og kamper utenfor klubben.

Sokndal Idrettsklubb (SIK) skal gi spillerne i barne- og ungdomsfotballen et tilbud om hospitering som er i samsvar med de råd og retningslinjer som er utarbeidet av Norges fotballforbund.

Formålet med klubbens retningslinjer er både å gi et godt tilbud til de som ønsker mye organisert fotballaktivitet og å gi et godt tilbud til de som ønsker å satse for å bli best mulig.

Det er et formål med retningslinjene at de skal gjøre det lettere å få til hospiteringsavtaler mellom de ulike lagene.

Hospiteringsordning er et mye brukt virkemiddel for å gi spillere utfordringer på rett nivå i trenings- og kampsituasjon. Her må en følge spilleren tett for å avdekke om dette er en god løsning for spilleren med tanke på økte fysiske og mentale utfordringer for å prestere godt på nivået. Det er viktig at spiller settes i fokus og at en tilrettelegger for dette.

Hospitering involverer mange som det er viktig blir kommunisert med trenere og spillere på dens vanlige lag og mottakende lag, samt foreldregruppen til begge lag.

Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet nyttes, og hva det innebærer for de som er involvert.

I SIK er det sportslig utvalg og spillerutvikler som håndterer hospiteringsordningene. Spillerutvikleren har det daglige ansvaret, og forespørsler skal gå gjennom ham.

Det finnes flere alternativer til hvordan en kan hospitere spillere:

- Deltar en-to ganger pr uke en viss tidsperiode / over lengre tid
- Deltar en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
- løftes opp og er fast med nivået over
- hospitering kan også være på tvers av kjønn eller i helt spesielle tilfeller at en spiller løftes opp flere årsklasser om det vurderes som riktig arena
- Hospitering foregår i første rekke i trenings sammenheng, men det oppfordres også til å gi disse spillerne utfordring i kampsituasjon om dette vurderes som hensiktsmessig.

Permanent overføring I tilfeller hvor en spiller har ferdigheter som overgår det nivået man finner i eget lagsmiljø, så kan det åpnes for å flytte spilleren permanent til et høyere alderstrinn med et høyere ferdighetsnivå. Dette skal kun benyttes hvis spilleren har vært i en hospiteringsordning over tid og at det er åpenbart at spilleren må flyttes til et høyere nivå for at vedkommende skal kunne utvikle seg videre. I enkelte tilfeller kan dette også gjøres på bakgrunn av personlige forhold.

Det vil i alle tilfeller være opp til Sportslig utvalg om en spiller skal flyttes, og dette baseres på skjønn i hvert enkelt tilfelle. Aldersmomentet er også av stor betydning når en slik beslutning skal tas. I noen tilfeller vil en også kunne flytte spillere nedover for å gi spilleren en tilpasset sportslig og sosial arena. Det henvises her til NFF sitt regelverk og til enhver tid gjeldende forutsetninger for at en spiller skal kunne flyttes ned en årsklasse.

Individuell utviklingsplan

Hvis en enkelt spiller utmerker seg med spesielt gode ferdigheter og treningsvilje så skal klubben tilby ekstra oppfølging og tilrettelegge for et tilpasset opplegg for å stimulere spillerens utvikling. Individuell utviklingsplan lages i samråd med spiller og foreldre. Ansvar for tiltak, samt valg av kandidater, ligger hos klubbens spillerutvikler i samarbeid med den respektive trener og sportslig utvalg.

Egne tiltak fra SIK

Ivrig trening - Lørdagsakademiet

Ivrig trening er et tiltak som er åpent for gutter og jenter i aldersklassen 8-12 år. Det arrangeres økter med fokus på basisteknikk og fotballglede. Økten organiseres i samarbeid med trenere og foreldre fra de aktuelle aldersgrupper, og skal være et ekstra tilbud utover lagenes obligatoriske treninger. Dette er nå organisert om lørdager under navnet Lørdagsakademiet.

SIK Skoi

SIK Skoi skal være et frivillig treningstilbud for årstrinnene 7-14 år, og skal ikke fungere som en obligatorisk trening for noen av aldersgruppene. SIK Skoi foregår minimum 2 ganger i året, vår og høst, og er åpen for alle. I forbindelse med SIK Skoi er det også ønskelig med et sosialt opplegg, samt at det kan være en god anledning til å invitere til trenersamlinger/foredrag.

SIK akademiet

Akademiet er et internt spillerutviklings tiltak for gutter og jenter i aldersgruppa 8-11 og 12-16 år. Det er et ekstra tilbud som blir gitt til de som vil og evner mer enn det ordinære opplegget. Deltakere blir utvalgt av klubben. Klubben spillerutvikler har ansvaret for dette tiltaket.

Eksterne opplegg

Tilbud fra andre klubber om treningsopphold, hospitering og uttak til diverse sone/kretssamlinger skal gå via spillerutvikler som sammen med aktuelle trenere og sportslig utvalg bestemmer dette.