

Sportsplan 2012

”Den røde tråden”



Gøy i SIF Fotball!

”Ballen skal til medspiller!

**Gledespredende
Inkluderende
Utfordrende
Fair play**

SIF Fotball:
– et optimalt sportslig og sosialt tilbud til alle!

FORORD

Sørumsand IF ble stiftet i 1917, og er 95 år i 2012. Foreningen inkluderer Fotball, Håndball, Ski, Svømming, mens All –idrett også er omfattende. Av disse er SIF Fotball den største med over 500 aktive medlemmer. SIF fotball markerte seg sterkt fra slutten av 1970 tallet og fram mot tusenårsskiftet. I årene 1977-79 rykket A-laget opp fra 6.- til 3.div (dagens 2.div), hvor man stort sett befant seg i en 20-årsperiode (www.sifalag.no) I denne perioden ble klubben kjent for SIF stilen –på og utenfor banen. På banen ble SIF stilen kjennetegnet av et ”artig, offensivt og ferdighetsutviklende pasningsspill”, og markerte seg i Fotball-Norge gjennom det. I tur og orden har klubber som, Stabæk, Vålerengen, Skeid, Strømsgodset, Sarpsborg, Fredrikstad måttet se seg slått i idrettsparken. Hovedtyngden av spillere var lokale, og gjennom felles spillestil rekrutterte klubben stort sett spillere fra egne rekker. Gjennom gode lag i aldersbestemte klasser var klubben i mange år nr 2 klubb på Romerike. Utenfor banen var klubben også kjent for sitt gode og langsiktige arbeid med handlingsprogrammer. En ønsker nå også å bygge videre på arbeidet og fundamentet fra disse årene.

Denne planen er utarbeidet av ledere, trenere, foreldre i SIF Fotball gjennom en serie møter og diskusjoner høsten 2011. Den skal brukes aktivt og evalueres hvert år.

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse

SIF Fotball – et optimalt sportslig og sosialt tilbud til alle!	5
Den røde tråden: "SIF stilen&SIFspilleren"	6
Organisering.....	8
Trenerkoordinatorer (TKB6-12/TKU13-16).	8
Klubbdommere	9
Rekrutteringsdommere	10
Fotballpyramiden	11
Barnefotballen –gutter og jenter (6-12 år)	12
Status jentefotball	12
Rekruttering 6 åringer.....	12
Generelle mål:.....	13
Spillestil.....	14
Trenerkoordinators (TKB) oppgaver,.....	14
Keepertrening	15
Trenerens oppgaver i Barnefotballen	15
SIF utviklingsgruppe (UTG) (skal utvikles-dvs her kommer spillerutviklingen inn)..	16
Jenter/Gutter 6-7 år	17
Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:	17
Mål for aldersgruppa.....	17
Slik skal det organiseres	18
"SIFspilleren"	18
Hva skal læres?	18
Hvordan skal det læres?	19
Forslag til en trening på dette nivået (1 og 1/2 time): www.s2s.net	20
Jenter/Gutter 8-10 år (5er)	21
Forslag til en trening på dette nivået (1 og 1/2 time)	25
Øvelsesbank: www.s2s.net , Treningsøkta.no	25
Jenter/Gutter 11-12 år (7`er).....	26
– Bevissthet og blomstring.....	26
Forslag til en trening på dette nivået (1 og 1/2 time)	30
Øvelsesbank: www.s2s.net , Treningsøkta.no	30
Ungdomsfotballen (13-16 år).....	31
Overgang til elleverfotball (fra 13 år)	31
Generelle mål:.....	31
Trenerrollen.....	32
Trenerens hverdag	32
SIF stil	33
Keepertrening	33
Smågutter/Småjenter 13-14 år (11`er)	34
– Forståelse.....	34
Gutter/Jenter 15-16 år (11`er).....	38
– Perfeksjonering	38
Bruk øvelsesbank: www.s2s.net , Treningsøkta.no	41

Senioravdeling	42
Herrer -A.lag.....	42
Junior (17-19 år)	43
Deltagere i Rød Tråd prosessen høsten 2011	44
Nyttig informasjon	45
Budskapet i barnefotballen i 2012.....	45
Noen sentrale regler for femmerfotball	50
Lagledelsens oppgaver	51
Trenerkoordinators (TKU) oppgaver,.....	51
Foreldrevettreglene.....	52
Hospitering i SIF.....	52
Arenamodellen	54
Spilleprinsippmodellen.....	55
Pedagogikkskalaen	56
Utvikling av keepere	56
Hva kan overføres fra Camp Nou til kunstgressbanen på ÅL?	59
Nyttige linker.....	61

SIF Fotball – et optimalt sportslig og sosialt tilbud til alle!

Dette er visjonen vi etterstreber, og kan brytes ned i følgende målsetninger:

- Rekruttere så mange SIF barn som mulig til fotballspill
- Beholde så mange som mulig i klubben så lenge som mulig
- Skape trivsel og fellesskap i hele klubben
- Skape en sterk klubbfølelse hos alle -spillere, trenere, ledere, dommere
- Skape ett stort og sterkt jentefotball miljø opp til J19
- Skape en "SIF stil" basert på et offensivt, ferdighetsutviklende pasningsspill
- I ungdomsavdelingen skal de beste lagene spille i 1.div
- Skape A-lag Herrer i toppen av 3dje divisjon basert på lokale spillere
- Skape ett A-lag Damer i 4.div
- Utvikle spillere som tar steg til høyere nivåer fra våre A-lag.

Hele denne planen kan sees på som våre tiltak for å nå disse målene. Men vi vil trekke frem 8 hovedtiltak:

- Ha en *rød tråd*("SIF stil") i alt arbeidet fra 6 år til senior
- Samle hvert enkelt kull i barnefotballen til felles treninger
- Mulighet for trening med *utdannede trenere* også i barnefotballen
- Jobbe *aktivt for* å fremme *gode holdninger hos alle* spillere, trenere, foreldre og ledere i klubben
- Ha gode *breddetilbud* i alle aldre
- Ivareta det sosiale miljøet på tvers av *differensierte* grupper
- *Utdanning og Høyere kompetanse* hos trenere i ungdomsfotballen
- *Aktiv hospitering* av de beste spillerne til eldre lag

SIF Fotballs sportsplan vil revideres etter hver sesong.

Den røde tråden: "SIF stilen&SIFspilleren"

Et overordnet mål i SIF Fotball er å beholde så mange som mulig i klubben **så lenge som mulig**. For å oppnå dette må vi *skape fotballglede*. Vi mener at et målrettet arbeid for å *utvikle ferdighetene* til spillerne, er med på å skape denne gleden. Derfor prioriterer vi dette allerede fra spillerne er 6 år. I SIF ønsker vi *en sammenheng* i alt arbeidet som gjøres – fra de aller minste, via ungdommene, og opp til seniorlagene våre. Vi ønsker å *stå samlet* om grunnpilarene i en filosofi om hvordan vi vil utvikle spillerne våre – som individer og fotballspillere. Bevisste og fastsatte rammer for *spillerutviklingen*, bidrar til *forutsigbarhet*, *samhold*, og gir grunnlag for *konstruktiv diskusjon*.

Idealet og målet for spillerutviklingen har vi kalt "SIF stilen&SIFspilleren". Dette idealet er da også rettesnoren for arbeidet som gjøres fra barna som 6-åringer begynner i SIF.

SIF stilen, som ga oss så gode resultater tidligere, var basert på et offensivt og godt pasningsspill/angrepsspill hvor hele laget deltok (pasningsspillere i alle ledd). Det var sterkt inspirert av den nederlandske fotballskolen.

I norsk fotball har vi i de siste 15-20år hatt en veldig direkte, framoverfotball med vekt på "gjennombruddshissighet"(!). Det har medført dårlige riskikovurderinger, mange balltap, og liten pasningsferdighet (og spillerutvikling).

På 2000 tallet har det i internasjonal fotball vært en klar dreining i retning av en mer ballbesittende stil, men samtidig med sterk vekt på gjennombrudd –gjennom ledd, og til endelig avslutning i banens siste tredjedel. Barcelona er selve eksponenten for dette.

Analysen fra Champions League 2010/2011 viser bla at

- Det lønner seg å ha *egget spill*, Barca hadde 68% ball, Bayern 60% (Schalke 44%)
- Lag med mye ballbesittelse (ball possession) gikk langt, lag med lite ballbesittelse ble slått ut
- De beste lagene hadde flest pasninger pr kamp, men også flest gjennombrudd. Barca 791 i snitt, Bayern nest mest, kun 3 lag under 400 i snitt
- Stoppere mye mer ball enn backer

Fordeler ved en mer ballbesittende spillestil er bl.a:

- ***Det er en mer ferdighetsutviklende spillestil. En slik stil befordrer flere pasninger. Dette innebærer i utviklingsøyemed flere involveringer med ball pr spiller. Da vi vet at jo mer man øver på noe, jo bedre blir man. Direkte overført vil det si at jo flere pasninger vi spiller (vel og merke at vi søker gjennombrudd), jo sikrere blir vi i pasningsspillet.***
- ***Det scores mange mål ved lengre pasningssekvenser (se ovenfor).***
- ***Ved ballbesittelse så kan ikke motstanderen score mål.***
- ***Som ballførende lag kan man styre og kontrollere kamper.***
- ***Selvtilliten individuelt er større ved ballinnhav enn ved at man til stadighet må jage for å vinne den.***

- **Ballførende lag bruker mindre krefter når det har ballen, slik at det har mer kraft til å gjenvinne ballen raskere når det mister ballen.**
- **Man får tid til å flytte spillere opp foran ballen, som gir pasningsalternativer, og som skaper og utnytter rom i den siste tredjedelen. Dette er ofte et problem med en mer direkte spillestil.**

I denne sportsplanen vil vi vektlegge utvikling av en spillførende og pasningsorientert SIF stil. Det er viktig at treningsinnholdet følger denne filosofien, og får tid til å virke over tid. Spesielt vektlegges **individuell ferdighet** og **pasningskjeden** (bevegelse, pasning, mottak, orientering, invitasjon), samt **hastighet** (i ballbehandlingen, inn i press/respons, bevegelser, i pasningen).

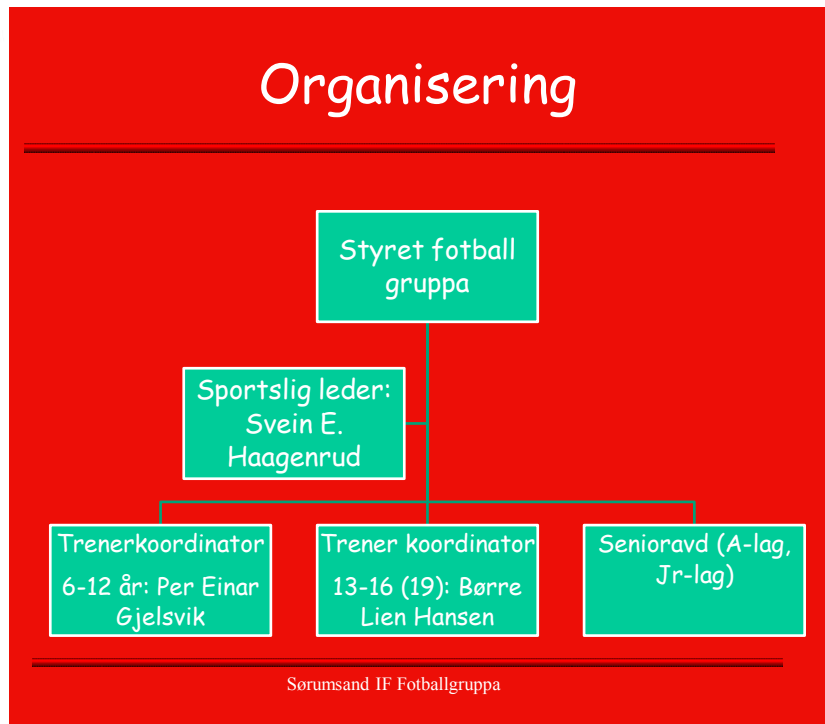
For inspirasjonens skyld er vedlagt en artikkel av Spillerutvikler i Buskerud Fotballkrets, Håkon Grøttland,; "Hva kan overføres fra Camp Nou til kunstgressbanen på Ål?"

SIFspilleren har *overblikk og spilleforståelse* som gjør han/hun i stand til å gjøre hensiktsmessige *valg* for eget lag. Den har *tekniske ferdigheter* som gjør han/hun i stand til å *utføre valget*, og mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. SIFspilleren beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å *skape rom for seg selv og medspillere*, og dermed gi ballfører (1A) mange alternative handlingsvalg.

Utenfor banen er SIFspilleren et *forbilde* for yngre spillere. Spilleren setter laget foran seg selv. Den bidrar både til å *skape et positivt miljø i laget*, og til å få det beste ut av sine lagkamerater. Dersom spilleren deltar i et prestasjonsorientert lag, har den til enhver tid klare utviklingsmål, og benytter hver eneste trening til å jobbe med disse.

Å utvikle SIF stilen og disse "SIFspillerne", *krever et målrettet og grundig arbeid*. Denne prosessen er beskrevet videre i planen under hvert alderstrinn. Det er forøvrig viktig at man ikke låser seg til hvilke punkter som er beskrevet til hvert alderstrinn, men *tilpasser* dette til hvert enkelt lag og hver enkelt spiller. De som har kommet ferdighetsmessig lengst, bør introduseres for ferdigheter knyttet til senere alderstrinn. *Ny læring fra forrige alderstrinn er fremhevet i kursiv.*

Organisering



Figur 1 Sportslig organisering SIF 2011

Trenerkoordinatorer (TKB6-12/TKU13-16).

- En trenerfaglig godt skolert person, som har forståelse for ulike målgruppers aktivitet og skoleringsbehov.
- En samtalepartner for klubbens trenere.
- En som kan rettlede mindre skolerte trenere og drive intern treneroppfølging/trenerutvikling i klubben.
- Være med i oppfølging av klubbens skoleringsplan.
- Ha ansvaret for arbeidet med å få plass trenere på aldersbestemte lag i god tid før ny sesong starter.

Klubbdommere

Målsetning:

Utdanne tilstrekkelig med klubbdommere slik at alle hjemmekamper i barneavdelingen (6-12 år) dømmes av utdannede klubbdommere. Videre er det et mål at vi har nok klubbdommere til å dømme eventuelle cuper.

Klubbdommerne skal fortrinnsvis være 13, 14 og 15 år. Dette betyr ett til tre år eldre enn det eldste alderstrinnet i barnefotballen.

Vi har i sesongen 2010 hatt 24 nyutdannede klubbdommere. 5 dommere har ett års erfaring og 2 dommere har to års erfaring. Totalt 31 dommere har vært disponible. Noen av dem er satt opp som reservedommere, og stabiliteten har vært noe ulik.

Det bør være en målsetning å ha minst 20 aktive og stabile klubbdommere innen 3 år. Vi bør da utdanne og beholde minimum 10 nye klubbdommere hvert år da hver dommer etter planen kun skal virke i 3 år og frafall må påregnes.

Utvikle klubbdommere slik at disse får interesse for dømming av 11'er fotball. Målsetningen er at minimum 2-5 klubbdommere hvert år tar steget opp og blir rekrutteringsdommer. Når klubbdommeren blir 15 år må han/hun normalt ta rekrutteringsdommerkurset.

Tiltak

Arrangere klubbdommerkurs hvert år på klubbhuset. Hovedmålgruppe blir 12 åringer som er den aldersgruppe som går ut av barneavdelingen. Kurset vil og være åpent for øvrige medlemmer av fotballgruppa så som trenere, lagledere, eldre spillere, foreldre etc.

Oppnevne dommerkoordinator med ansvar for oppfølging og motivering av dommere.

Klubben dekker dommerutdanning. Fløyte, drakt og klokke blir utlevert ved gjennomført kurs.

Arrangere dommerseminar hver høst med minimum følgende tema:

- Erfaringer fra årets sesong
- Forslag til endringer / forbedringer neste sesong
- Diskusjon av regler – gjennomgang av ny regler

Rekrutteringsdommere

Målsetning

Utdanne tilstrekkelig med rekrutteringsdommere slik at SIF oppfyller sine forpliktelser til antall dommere fastsatt av kretsen.

Klubben har i 2010 hatt xxx??? kretsdommere og xxx ??? rekrutteringsdommere. Vi bør innen 5 år ha minimum 10 aktive kretsdommere.

Skape et godt dommermiljø slik at dommertalenter kan utvikle seg å nå sitt potensial.

Tiltak

Arrangere dommerseminar hver høst med minimum følgende tema:

- Oppmuntre de eldste klubbdommerne til å ta rekrutteringsdommerkurset blant annet ved at eksisterende rekrutteringsdommere og kretsdommere forteller om sine erfaringer og opplevelser.
- Undersøke og melde på deltagere til kurs i regi av kretsen.

Klubben dekker dommerutdanning, fløyte, kort, samt utstyrspakke hvert tredje år (dommerdrakt, shorts, strømper). Alle dommere som dømmer for SIF må være medlemmer i klubben.

Fotballpyramiden



Figur 2 Fotballpyramiden i 5 trinn

Fotballpyramiden viser hvilke elementer som må være på plass for å lykkes i kampsituasjonen.

Trinnene er det som blir betegnet som fotballferdighet. De viser også hvilken rekkefølge ferdighetene må læres. Trinn 2 er en forutsetning for Trinn 3 osv. Innenfor begrepet fotballferdighet har vi *fire* dimensjoner, som også ofte blir omtalt som *-den individuelle -, den strukturelle-, den relasjonelle-, og kampdimensjonen*

ANDRES INIESTA SITAT:

"INVITERE, MOTTAK, PASNING, INVITERE, MOTTAK, PASNING..."

Barnefotballen –gutter og jenter (6-12 år)

Status jentefotball

Både i barne- og ungdomsfotballen er tilstanden for jentefotballen relativt bra og kan dermed følge planen på lik linje med guttesiden.

*Det er en relativt god kultur for jentefotball i SIF. Vi har hatt god rekruttering de siste 6-8 årene, dette MÅ fortsette.

*Vi var i 2006 den kommunen i Norge med høyest rekruttering på jentesiden, og med det var Sørumsand størst i kommunen.

*Vi har ingen differensierte tilbud, men dette kan enkelt gjøres innenfor den enkelte treningsgruppe, og eventuelt ved hospitering, men det er ønskelig at jentene bidrar i jentelagene.

*Vi har trenere med formell kompetanse i ungdomsfotballen, Det kan også være behov for egne trenerforumer og møter for jentefotballen, men det er viktig at ALLE deltar i klubben trenerforum.

*Trenerkoordinator dekker i første omgang Både gutt og jentefotballen, selv om det jobbes med egen TK for jenter

*Det meldes opp minimum et jentelag i 1.divisjon fra 13 – 19 år.

*Jentefotballen prioriteres på lik linje med guttefotballen, vedr. Utstyr, treningstid, og oppfølging.

Rekruttering 6 åringer

SIF Fotball skal jobbe aktivt med å rekruttere så mange gutter og jenter som mulig i nærmiljøet.

Vårt nedslagsfelt: Sørumsand +15km

Rekrutteringsdag

- Fotball-lek ute og foreldremøte inne på klubbhuset
- Holdes i **Mai** av ansvarlig for barnefotball i styret, sportslig leder, TK barn.
- Markedsføres via barnehager, og på nettsiden
- For alle som skal begynne i 1.klasse
- Én felles dag for gutter og jenter.
- Jentedagen må bli en aktivitet som også klubben må få ett eierskap til.



Figur 3 SIF barn i lek

Faddere:

Når våre "nye" 6 åringer starter opp hvert år, utnevnes også faddere blant 16 åringene, både jenter og gutter.

Dette vil være med på å styrke klubbfølelse og tilhørighet. De store spillerne er naturlige forbilder og vokser vanligvis på å få ansvar.

De yngste spillerne synes det er stas med "eldre" spillere som de kjenner.

Fadderne må:

- være tilstede på min 1 kamp pr vår/høst
- avtale 1 egentrening med 6. åringen vår/høst
- delta på rekrutteringsdagen for 6.åringer

Generelle mål:

- * Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- * Klubben skal til enhver tid ha minst én trenerkoordinator for barnefotballen (*TK Barn*)
- * Alle trenere skal delta på *Trenerforum*
- * Alle trenere *skal bli nøye innført* i denne planen, og *plikter* å følge denne
- * Alle lagene i hvert kull skal samles til samtidige treninger (kjønnsdelt). Her er det åpent for differensiering på tvers av opprinnelige lag.
- * * Klubben skal *tilby aktivitetslederskurs*, i januar 2.hvert år, og dette bør gjennomføres av alle trenere

- * Oppfordre trenere til også å gjennomføre ytterligere kursing-klubben tilstreber å kunne tilby alle Trener 1 kursene i løpet av en 2-årsperiode
- * Klubben skal markedsføre *offisielt* SIFutstyr, og støtteapparat skal oppfordres til å bruke dette i kamp- og treningssituasjoner
- * Spillerne skal oppfordres av foresatte og trenere til å drive fotball-lek på fritiden, hensiktsmessig treningsutstyr må være lett tilgjengelig (mål, ballvegger, kjepler, baller, etc)
- * Klubben skal etterstrebe å kunne tilby kullene spillere fra ungdomsfotballen som trenere/ass.trenere
- * Alle kull skal *opprettholde et treningstilbud* hele året
- * Det skal vises *fleksibilitet* ovenfor andre idretter
- * Klubben ser på muligheten av å etablere FFO i løpet av 2012
- * Klubben skal legge til rette så det er mulig å utvikle seg til å bli toppspiller i SIF

NFFs handlingsplan 2010-2013 sier at hovedmålet med Barnefotball er: ” Gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, metsring 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 i ft Barnefotballens tre grunnverdier:

- likhetsprinsippet**
- Jevnbyrdighetsprinsippet**
- breddeformelen (Trygghet +mestring= trivsel)**

Spillestil

- * Det er *lov å miste* ballen, men ikke å gi den bort (”Ballen til medspiller”-laget tilstreber å ha ballen”)
- * 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
- * Vi har ingen som står i mål i SIF, men derimot mange som spiller i mål
- * Vi har heller ingen som er angreps- eller forsvarsspillere i SIF. Når laget har ballen er alle i angrep. Og motsatt; når det andre laget har ballen er alle i forsvar. Bruk derfor ikke begrepene «angreps-» og «forsvarsspillere», men i stedet rollenøytrale begreper, som «front-» og «bakspillere», helst introduseres begrepene, hhv 1.-2.- og 3 Angriper (A) og – Forsvarer (1F-).
- * Resultatet i kamper skal *alltid* være underordnet glede og utvikling

Trenerkoordinators (TKB) oppgaver,

- Planlegge og gjennomføre Trenerforum Barn, månedlige møter
- Følge opp fotballgruppas Sportslige plan
- Ansvarlig for at alle lag(6-12) praktiserer fornuftig hospitering av spillere etter klubbens retningslinjer

- Koordinerer diskusjon vedr spillere som er aktuelle for permanent oppflytting, klubbens vurderingsskjemaer benyttes
- Være veileder og diskusjonspartner for trenere i aldersgruppen
- Ansvarlig for at alle lag driver øvelser som stimulerer koordinasjon-rytme-balanse-fotballhurtighet-basisstyrke
- Pådriver til at trenere gjennomfører kurs i klubbregi, og regi av krets/NFF
- Ansvarlig for at det årlig gjennomføres NFF's merkeprøver for aldersgruppen(8-12)
- Etablere en gruppe for ekstratrening med spillere i aldersgruppen 8-12 år
- Spesielt ansvar for oppfølging av trenerne på 6'års lagene når dette etableres hvert år.

Keepertrening

Mange mener at keeperen er den viktigste spilleren på banen. Likevel er det denne spilleren som oftest blir glemt i treningsarbeidet. Dette er den rollen på banen som skiller seg mest fra de andre, og bør dermed ha et tilpasset treningsopplegg. Vi ønsker å gjøre det stas å være keeper i SIF Fotball. En moderne keeper skal inneha mange av de samme ferdighetene som utespillerne, og bør derfor ikke taes ut av sine vanlige treningsgrupper på noen måte. Barna skal heller ikke trenge å ta noe valg om de vil være keeper eller utespiller. Derimot bør mange øve på-, og prøve ut begge deler! For litt eldre barn (10- 12år) vil SIF Fotball derfor tilby keepertreninger. Disse øktene vil være et ekstratilbud i tillegg til de vanlige treningene.

Trenerens oppgaver i Barnefotballen

- * Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- * Treneren skal være *ute i god tid og gjøre klart* til treningen. Sjekke at utstyret er i orden – baller pumpet, vester, hatter.
- * Treneren skal planlegge treningene systematisk, og *tilrettelegge* for morsomme og varierte treninger. Husk at dette stimulerer til mer fotballek utenom organiserte treninger. Treningsopplegget skal være i tråd med "SIFspilleren&SIF stilen", og bygget opp etter ferdighetspyramiden med tilhørende øvelsesbank , via NFF og hjemmeside (se under).
- * Treneren skal samarbeide tett *med* 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 ingen vei og skal ikke forekomme
- * Topping skal *ikke* forekomme
- * Det skal etterstrebtes like mye spilletid, men man må møte på treninger for å spille kamper
- * Treneren skal la spillerne rullere på posisjoner
- * Treneren skal stille *i treningsutstyr* i trening og kamp

- * Treneren *skal føre treningsoppmøte*. Dette i hovedsak for at klubben skal identifisere antall spillere for påmelding av antall lag.
- * Treneren anbefales å møte opp på *trenerforum*
- * Treneren skal sende inn årsrapport etter hver sesong. Frist er utgangen av oktober hver høst. Denne malen er tilgjengelig over nettet
- * Klubb og sportslig leder *kan bryte inn mot trenere* som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- * Det skal *vises fleksibilitet ovenfor* andre idretter

SIF utviklingsgruppe (UTG) (skal utvikles-dvs her kommer spillerutviklingen inn)

SIF utviklingsgruppe (UTG) er et fotballtilbud for gutter og jenter i alderen 8-12 år. Det kommer i tillegg til den tradisjonelle lagsaktiviteten. *Det er et ekstratilbud for de som ønsker å utvikle ferdighetene sine. Tar sikte på å utvikle dette i løpet av 2012.*

SIF UTG er altså ment for å gi godt sportslig tilbud til de aller ivrigste, gjennom at de både får tilbud om flere treninger, og får mulighet til trening med de dyktigste trenere. At disse spillerne får et ekstra sportslig tilbud, mener vi også bidrar til å ivareta det sosiale miljøet i spillernes opprinnelige lag.

SIF UTG er i utgangspunktet for spillere i SIF Fotball, men så lenge vi har kapasitet til det, ønsker vi også barn fra andre klubber hjertelig velkommen.

Jenter/Gutter 6-7 år

– Introduksjon

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- * Koordinasjonsevnen utvikles
- * Stor aktivitetstrang
- * Tar verbal instruksjon dårlig
- * Kort konsentrasjonstid
- * Idealer og forbilder står sentralt
- * Følsom for kritikk
- * Aggresjon rettes mot kamerater

Mål for aldersgruppa

- * Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- * Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- * Holde kullet *samlet i samtidig trening med mulighet for differensiering*
- * Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin.
- * Innføring i enkle fotballregler, jf. boks "Noen sentrale regler for femmerfotball" på side s. 50
- * Motivere til fotballek *utenom organiserte* treninger (tilrettelegging områder (Vestby, Orderud, ?/FFO?))
- * Lag skal deles inn på bakgrunn av det sosiale – dvs: skoleklasser og geografi
- * Det skal etableres egne jentelag
- * Det skal meldes på lag i minimum en *cup i nærområdet*. Man bør invitere andre lag til kamper for å etterstrebe kamptilbud
- * Trenere bør ha aktivitetslederkurs eller tilsvarende realkompetanse
- * Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen, se " *Foreldrevettreglene*" på s.51
- * Etablere et stort støtteapparat – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- * Oppfordre foreldre til tilstrekkelig tilstedeværelse på trening

Som retningslinje over en hel sesong skal dine gutter og/eller jenter 1/3 av tida spille sammen og mot de som er kommet lengre enn seg sjøl. 1/3 av tida spille sammen og mot de en er jevnbyrdige med, 1/3 av tida med og mot de en sjøl er bedre enn. NFF

Slik skal det organiseres

- * Trening og kamper skal gjennomføres med 3`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 skal være maksimum 9 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

5'er fotball er "fotballens grunnspill". 5'er fotball handler om å involvere flere. Det gir flere ballberøringer noe som både er morsomt og utviklende.

Seriespillet for 5' er lag starter når spillerne er 8 år, og betår vanligvis av 10 – 12 kamper (enkel serie), fordelt på vår- og høstsesongen.

"SIFspilleren"

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. Anrette lekbetonte øvelser som gir læring er derfor avgjørende viktig. *Glede på trening er likevel overordnet alt annet* – i enda større grad enn for senere aldersgrupper.

Hva skal læres?

Holdninger

- * Spilleren skal *møte tidsnok* på trening og kamp med *egnet treningstøy*, fotballsko , leggskinns og drikkeflaske.
- * Lytte til trenerens instruksjon
- * Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere – " vi skal være det mest sportslige laget"

Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden) , se øvelsesbank

- * Kroppsbeherskelse
- * 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

Kroppsbeherskelse er det første trinnet i fotballpyramiden. God kroppsbeherskelse er grunnlaget for innlæring av motoriske ferdigheter. Dette bør derfor trenes spesifikt hver eneste uke – særlig i ung alder!

Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden)

- * I det hele tatt å forsøke å sentre til hverandre ("ballen skal til medspiller")
- * Ut av pasningsskygge
- * Forstå at klynge ikke lønner seg

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
- * * Spillerne skal *"tvinges"* til å bruke begge bein
- * Etterstrebe *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:
 - o Hauk og due
 - o Haien kommer
 - o Stiv heks
 - o Nappe hale
- * *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.

Spillerne er forsikret mot skader via medlemskontingenten. De bør derfor ikke delta på kamper/trening før denne er betalt!

Forslag til en trening på dette nivået (1 og 1/2 time): www.s2s.net

1. Fri lek med ball (5 minutter), NFF "spilleklar"

2. Oppvarmingsdel (10 minutter)

- Lekbetont oppvarming – med ball!

3. Koordinasjon (10 min)

- Generell kroppsbeherskelse armer og ben – f eks stegrytmer, hink og hopp

4. Ferdighetsutvikling (25 minutter)

- Ballmestring
- Tren noen utvalgte ferdigheter. Eksempel: 1) Korte innsidepasninger i ro. Fokuser på at spillerne skal bruke innsiden 2) Sette pasningsstreningen i bevegelse. Øv fortsatt på innsidepasninger.

5. Spilldel (40 minutter)

- Smålagsspill, alle må bli involvert

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

Mestring + Trygghet = Trivsel

Figur 4-forslag til rammetrening 6-7år

Jenter/Gutter 8-10 år (5er)

– Grunnlag

Noen karakteristiske trekk 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

I 2012 var over 500 guttelag og jenetlag påmeldt i seriespillet for 5'er fotball i Akershus Fotballkrets

I SIF Fotball er målet at støtteapparatet består av alle foresatte. For at klubben skal gjennomføre sine aktiviteter og nå sine mål er man avhengig av engasjement fra foresatte. Det er plass til dere alle!

Mål for aldersgruppa

- * Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening
- * (De ivrigste spillerne deltar også på SIF utviklingsgruppe (UTG)) (
- * Forståelse elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin. * Alle skal forstå fotballreglene, se "Noen sentrale regler for femmerfotball" på s. 30
- * Motivere til fotball-lek *utenom organiserte treninger*
- * For at alle spillerne skal få tilstrekkelig med kamptilbud bør ikke antall spillere overstige 10 spillere pr. lag.
- * Laget bør delta på minimum *to cuper i Romeriksområdet*
- * Trenere *skal ha aktivitetslederkurs* eller tilsvarende realkompetanse
- * Skape engasjement og forståelse for "SIFspilleren" og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppen, se "Foreldrevettreglene" på s. 31
- * Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - *flest mulig foresatte* bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- * Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum *to "sosiale treningsøkter" hvor foresatte skal delta*. Eks. frokost på klubbhuset

Slik skal det organiseres

- * Trening og kamper skal gjennomføres med 4'er baller (eller 3'?)
- * 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 skal være *maksimum 9 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

Løkkefotballen er veldig viktig for å utvikle gode fotballspillere. Det er derfor essensielt at støtteapparatet oppfordrer til fotball-lek utenom den organiserte treningen.

Trenerforum er en gylden mulighet for å få faglig input samt etablere tettere bånd til andre trenere i klubben

"SIFspilleren&SIF stilen"

Spillerne er i 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*. Forskning viser at for å bli en **god spiller må du ha ca 10 000 treningstimer før voksen spiller (Ericsson, 2009)**. **Norsk Toppfotballsenter har vist at norske toppspillere i Tippeliga og Adecco når dette ved ca 18 år.**

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

Les mer om keepere på side 55.

"Den motoriske gullalder" er den perioden i livet da mennesket lettest tilegner seg motoriske ferdigheter. Denne perioden er individuell fra spiller til spiller, men kan generelt sies å være fra 6 til 14 år, med en topp fra 8 til 12 år.

Hva skal læres?

Holdninger

- * Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinns 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*
- * *Forståelse for at øvelse gjør mester*

Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- * Kroppsbeherskelse
- * *Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball*
- * Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad. Konkurransen mot seg selv!
- * Førings – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- * Vendinger – innside, utside, såle (*drag, step, u-sving*), *Cruyff, v-kutt, stepovervendning 1 & 2 m.m.*
- * Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, oversteg, innside- utside med hink, stopp-kjør, m.m.
- * Pasninger – i ro og i bevegelse og ulike distanser – innside, utside, vrist
- * Mottak (*legge til rette*) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar. Ikke bryst.
- * *Heading*
- * Skudd på rullende ball – øve på å bruke vrista
- * *Drible- og skjermeferdighet*

Med trening av ballmestring mener vi øvelser som ikke nødvendigvis direkte utvikler spesifikke fotballferdigheter, men som utvikler ballkontroll og koordinasjon. Gode ballmestringsferdigheter danner grunnlag for hurtig innlæring, og god utførelse av mer spesifikke tekniske ferdigheter. Jo yngre spillerne er, jo høyere prioritet bør trening av ballmestring ha!

Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden)

- * *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? Men la spillerne gjøre egne valg!!!*
- Forståelse for begrepene 1A, 2A og 3A*

Effektiv trening er trening med høyt aktivitetsnivå. Kødannelse i øvelser eller for lite involvering i spill, er ikke effektiv trening.

Hvordan skal det læres? (Øvelsesbank)

- * 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
- * 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)
- * Spillerne skal *"tvinges" til å bruke begge bein*.
- * 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.
- * *Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper*
- * Snik ferdighetstrening inn i lek med ball!
 - o Hauk og due
 - o Haien kommer
 - o Stiv heks
 - o Nappe hale
 - o Annet
- * *Sett pasningstreningen i en sammenheng (1A, 2A, 3A)*
 - o *Pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen). Bruk faste øvelser som spillerne kjenner.*

Barnefotballens "8 regler" (fra NFF):

- 1. Barnefotball er lekbetont**
- 2. det viktigste for små spillere er å være sammen med venner**
- 3. alle skal spille like mye**
- 4. lær barna å tåle både seier og tap**
- 5. mer trening og færre kamper**
- 6. barnefotball – en allsidig aktivitet**
- 7. fotball er et spill**
- 8. la oss gå sammen om "glafotball" for de små**

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Lær barna gode fotballholdninger allerede fra tidlig alder!

- * Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- * *All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis. Skap gode bilder!*
- * Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- * Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

Forslag til en trening på dette nivået (1 og 1/2 time)

Øvelsesbank: www.s2s.net , Treningsøkta.no

2. Fri lek med ball (5 minutter), NFF "spilleklar"

2. Oppvarmingsdel (10 minutter)

- Ballmestring

3. Koordinasjon (15 min)

- Generell kroppsbeherskelse armer og ben – f eks stegrytmer, hink og hopp

4. Ferdighetsutvikling (25 minutter)

- Trinn 2-3 i fotballpyramiden
- 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)

5. Spilldel (35 minutter)

- Smålagsspill, alle må bli involvert
- Bruk spilløkten til å påvirke utvalgte taktiske momenter

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

Figur 5 forslag rammetrening 8-10 år

Jenter/Gutter 11-12 år (7`er)

– Bevissthet og blomstring

Antall lag tilknyttet Akershus Fotballkrets er økende, spesielt når det gjelder jentelag- I 2011 var over 700 guttelag og nærmere 200 jentelag påmeldt til seriespillet for 7-er fotball.

God realkompetanse betyr at treneren har tiltrekkelig kunnskap om fotball og gode pedagogiske evner til å formidle dette, selv om det ikke kan dokumenteres gjennom kurs!

Noen karakteristiske trekk 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

Mål for aldersgruppa

- * Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening
- * * Trenere skal ha aktivitetslederkurs eller tilsvarende realkompetanse
- * Skape et fundament for *god treningskultur* og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller
- * Motivere til fotballek *utenom* organiserte treninger, legge til rette i Idrettsparken og på ballbinger
- * Skape engasjement og forståelse for "SIFspilleren" og videreutvikle *gode holdninger i foreldregruppen*, se " Foreldrevettreglene" på s.51
- * Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - *flest mulig foresatte* bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- * Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum *to "sosiale treningsøkter"* hvor foresatte skal delta. Eks. frokost på klubbhuset
- * Laget bør delta på minimum to cuper.

Slik skal det organiseres

- * Trening og kamper skal gjennomføres med 4'er baller
- * 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: 1-3 *treninger* gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg

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.

I samarbeid med spillere bør en utarbeide noen få, men nødvendige regler/retningslinjer i denne aldersgruppen- Disse skal medvirke til å skape trivsel, men også et effektivt læringsmiljø.

”SIFspilleren&SIF stilen”

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 SIF Fotball ønsker at sine 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 lagsspillere som benytter sine ferdigheter til lagets beste.

Det skal legges til rette for at hele gruppen tar maksimalt med ferdighetsmerker
Les mer om keepere på side 55.

Hva skal læres?

Holdninger

- * Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin
- * *Spilleren skal melde forfall til treneren dersom den ikke kan møte til trening eller kamp*
- * Toleranse for andres feil og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- * Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- * *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 (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- * Kroppsbeherskelse
- * Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball
- * Ballmestring – *økt vanskelighetsgrad. Konkurransen mot seg selv!*
- * Førings – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- * Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff med ekstraslag, v-kutt, stepovervendning 1 & 2, *slap-cut*
- * Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, oversteget, *dobbel oversteget*, innside- utside med hink, stopp-kjør, *touch-oversteget*, *slap-stepover*, *innside-utside*, *utside-innside*, *"Zidane"*, *"Zlatan"*, m.m.
- * Pasninger – i ro, bevegelse og over ulike distanser – innside, *utside*, *vrisk*
- * Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- * Heading – til medspiller, på mål
- * Skudd – *vrisk*, *innside*, *halvsprett*, 1. *touch*, *volley*
- * Drible- og skjermeferdighet
- * *1 mot 1 ferdigheter defensivt (1Forsvarer)*

Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden)

- * Bevegelse
 - o For å skape rom (dybde, bredde)
 - o For å få ball
 - o Motsatte bevegelser
 - o 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

"Possession" spill 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.

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
- * Etterstrebe 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
 - o I pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen). *Bruk faste øvelser* som spillerne blir kjent med.
 - o Inkluder *possessionspill* eller andre spillvarianter

- * 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.

En spørrende tilnærming betyr at treneren ikke skal ta valgene for spillerne. Spør heller "hva burde du ha gjort i denne situasjonen?", enn å gi svaret direkte. Tankevirksomheten utvikler relasjonelle ferdigheter. Se for øvrig pedagogikkskalaen på side 64

NFF: La oss gå sammen om gla'fotball for de små, sier regel nr 8 i Barneforballens 8 regler. Det betyr at barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde – barn har en egne evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

Over 163 000 spillere fra 12år og yngre skal delta i fotballaktivitet i 1933 klubber i 2012.

Forslag til en trening på dette nivået (1 og 1/2 time)

Øvelsesbank: www.s2s.net, Treningsøkta.no

1. Fri lek med ball (10 minutter), NFF "spilleklar"

2. Oppvarmingsdel (15 minutter)

- Ballmestring (Trinn 1 og 2 i Fotballpyramiden)

3. Hurtighet- og spensttrening, koordinasjon (15 min)

- Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer
- Generell kroppsbeherskelse armer og ben – f eks stegrytmer, hink og hopp

4. Ferdighetsutvikling (25 minutter)

- Trinn 2-3 i fotballpyramiden
- Eksempel: 1) tren på noen utvalgte vendinger uten press 2) spille 1v1. Passivt press med samme vendinger 3) spille 1v1. Føre over linje i stedet for mål for scoring (eventuell progresjon til å kunne avslutte på mål)

5. Spilldel (35 minutter)

- Smålagsspill, alle må bli involvert (trinn 4 i Fotballpyramiden)
- Bruk spilløkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter

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

Mestring + Trygghet = Trivsel

Figur 6 forslag til rammetrening 10-12 år

Ungdomsfotballen (13-16 år)

Overgang til elleverfotball (fra 13 år)

I norsk fotball er man *barn fram til og med det året man fyller 12* (i 2012 gjelder det *født i 2000*), og *ungdom året etter*. Denne overgangen må man være oppmerksom på. Litt overfladisk sagt, går man fra barnefotballens lek uten tabeller, til den mer konkurransepregede ungdomsfotballen der man i større grad blir skilt etter ferdighet. *I SIF Fotball ønsker vi en klar strategi for hvordan denne overgangen skal håndteres.* Mye av dette kan leses i avsnittet tilhørende G/J13 og -14, men vi har *trukket ut 8 punkter som skal følges hvert år:*

1. Dette opplegget kommuniseres til hele 12års kullet *før* sommerferien.
2. Hovedtrener for treningsgruppe 1, med overordnet ansvar for hele kullet, ansettes *senest i september*.
3. Det dannes en stor felles treningsgruppe så raskt som mulig etter at 7erspillet avsluttes. (Punktet utgår naturlig når kullene som har vært samlet til felles trening gjennom hele barnefotballen, når denne alderen om noen år)
4. Foreldremøte *for hele kullet avholdes i november*.
5. Innen utgangen av *februar*, deler hovedtrener gruppa inn i **treningsgruppe 1 og 2 (og evt 3) 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. Jentene holdes i en treningsgruppe, med mindre nivået og antallet skulle tilsi noe annet, eventuelt hospitering.(se egne retnings linjer for dette).
6. Treningsgruppene skal ha samtidig treningstid på samme *bane minst én gang* i uka hele året.
7. Eventuelle spillere som ekskluderes fra en treningsgruppe kun pga ferdighetskriteriet, skal få trene med ønsket treningsgruppe minst én gang i uka.
8. *Hele kullet skal reise på minst én cup sammen. Se egen CUP/turnenerings retningslinjer*
9. Eventuelle sommer- og sesongavslutninger skal være felles for hele kullet.

NFFs handlingsplan 20----- sier at hovedmålet med Ungdomsfotball er ” Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel.Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiv og behov”

Generelle mål:

- * Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- * Alle spillere skal forplikte seg til en *holdningskontrakt*
- * Alle lagenes *hovedtrenere skal som hovedregel, og hvis mulig hentes inn utenfor foreldregruppen*
- * Alle trenere *skal delta* på trenerforum

- * Alle trenere skal *bli nøye innført i denne sportsplanen*, og plikter å følge denne
- * Trenere skal oppfordres til å gjennomføre *C-kurs*
- * Klubben skal markedsføre offisielt SIFutstyr, og støtteapparatet skal oppfordre til å bruke dette i kamp- og treningssituasjon
- * Spillerne oppfordres til å *drive uorganisert fotball* på fritiden, tilrettelegging i Idrettsparken
- * Klubben skal gi interesserte spillere muligheten til å bli dommere
- * Klubben skal aktivt rekruttere *egne spillere til trenerjobber* og gi dem tilstrekkelig oppfølging
- * Klubben skal ha *gode tilbud til alle ungdommer som spiller fotball mest av sosiale grunner*
- * Klubben skal legge til rette så det er mulig å utvikle seg til å bli toppspiller i SIF

Trenerrollen

- Treneren er barnas rolle modell
- Det er treneren sitt ansvar også og skape hele spillere som lærer seg forskjell på rett og feil, og konsekvenser
- Man er også den voksenpersonen som må involvere seg i gruppa utover trenings/kamp situasjoner/økter.
- Det å være gruppas sentrale punkt ved for eksempel overnattings -turneringer, turer og andre sosiale sammenkomster. Husk at treneren kjenner alle og spillerne kjenner treneren, det er ikke tilfellet med en forelder.
- Treneren skal også sette agendaen for punktlighet og struktur.

Trenerens hverdag

- * Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- * Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen.
- * 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.
- * Eventuelle spillere som ekskluderes fra en treningsgruppe kun pga ferdighetskriteriet, skal få trene med ønsket *treningsgruppe minst én* gang i uka.
- * Alle friske spillere som er tatt med til kamp, skal spille *minimum én* omgang
- * *Treneren skal følge opp forfalls-, trenings- og oppmøtesdisiplin.*
- * Treneren skal gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- * Treningsøkten skal planlegges, ha klart *definerte læringsmål*, og coachingen skal fokuseres på dette.
- * Treneren skal oppmuntre *til egentrening på fritiden*
- * Treneren skal gjennomføre *en personlig samtale* med hver spiller. Fokuset bør være på spillerens *egne synspunkter* på trivsel og egen ferdighetsutvikling.
- * *Spillerens utvikling går foran lagenes interesser i fht hospitering*
- * Treneren skal sende inn årsrapport etter hver sesong. Frist er utgangen av oktober, etter SIF mal
- * Trenere skal stille i treningsutstyr
- * Skal være jevnlig dialog med Trenerkoordinator og sportslig leder
- * Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- * Treneren *skal møte opp* på trenerforum

* Det skal *vises fleksibilitet* ovenfor andre idretter

SIF stil

* SIFs lag skal spille offensiv, ferdighetsutviklende fotball – målet er til enhver tid å score

* Vi skal alltid forsøke å ”styre” spillet og om nødvendig bruke mange trekk i laget for å skape gjennombrudd (”ballen skal til medspiller”)

* Mot etablert forsvar skal lagene fortrinnsvis sette igang kort fra egen keeper.

* SIFs spillere skal tørre å ta vare på ballen og tenke konstruktivt også i pressede situasjoner.

* SIF spillere skal bli gode til å vurdere og utnytte sjansen for endelig gjennombrudd- vanligvis i angrepssonen (siste 3djedel), i det oppbyggende spillet i forsvarssone og midtsone er det høyest prioritet å beholde ballen, selv om det hele tiden vektlegges framdrift (passere ledd ved pasning eller avansering med ball)

* Den defensive organiseringen skal være basert på prinsipper for soneforsvar med sterk vekt på 1F rollen, og gjenvinning høyt i banen. Det betinger mange spillere i angrep, kort avstand mellom lagdelene og hurtig omstilling.

* Resultatet i den enkelte kamp *alltid* være underordnet glede og utvikling, og sportslig opptreden

Keepertrening

Som nevnt i tilsvarende avsnitt for barnefotballen, er keeperen den mest særegne rollen på banen, og vi vil derfor legge spesielt til rette for våre keepere. I løpet av ungdomsfotballen 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. SIF fotball vil ha en ukentlig trening for keeperne, gjerne fordelt på aldersgruppene 10-14 år, og 15-17 år.. De vil både egne treninger for disse spillerne, samt følge opp spillerne i sine «vanlige» treninger og kamper.

Smågutter/Småjenter 13-14 år (11`er)

– Forståelse

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- * Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- * Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- * Noen har kraftig lengdevekst
- * Spillerne blir mer 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

Mål for aldersgruppa

- * Raskt etablere støtteapparat for hele kullet
- * Det tas sikte på å ha et lag i 1-div, dvs enten ved påmelding eller kvalifisering. Nivået og motivasjonen på kullet vil avgjøre hvilken divisjon de andre lagene skal meldes på.
- * Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper
- * Aktiv hospitering til eldre alderstrinn (se egne retnings linjer for hospitering)
- * I 14-årsklassen er det en målsetning å ha minimum 1 spiller på kretslaget.

Alle lag tilknyttet NFF har forpliktet seg til å jobbe aktivt for å redusere problemer med mobbing, rasisme, vold og rus.

Slik skal det organiseres

- * Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller
- * Hele kullet skal *ha identisk SIF treningstøy* (må defineres hva dette er og til hvilket bruk og ikke minst med hva av sponsor logoer)
- * Innen utgangen av *februar*, deler hovedtrener gruppa inn i treningsgruppe 1 og 2 (og evt 3) 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.*
- * Treningsgruppene skal ha samtidig treningstid på samme *bane minst én gang i uka hele året.*
- * Hele kullet skal reise på *minst én cup sammen*
- * Eventuelle sommer- og sesongavslutninger skal *være felles for hele kullet.* Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med premieutdeling

- * *Treningsgruppe 1* – Aktivitetsnivå: **4** aktiviteter i uken januar-september
- * *Treningsgruppe 2* - Aktivitetsnivå: minimum **2** aktiviteter i uken fra oktober-mars. **3** aktiviteter i uken resten av året
- * Se også overgang til elleverfotball i egen boks

Les mer om hospitering på side 53

Spillerne skal være kjent med begrepet "Fair Play", og det er trenerens ansvar at dette blir praktisert.

Det viktigste er å ha det gøy med fotballen, og det er fullt mulig å ha det gøy og samtidig lære mye.

Supplementære tilbud

- * Akershus Fotballkrets – SUP: Spillere som utmerker seg spesielt blir nominert til kretsens sonetrening
- * Keepertrening

"SIF spilleren&SIF stil"

Spillerne skal 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 SIF.

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. Primært spilles det i 4:3:3 formasjon for alle SIF lagene, hvor rollene er klart definert. Spillerne skal utvikle en stor forståelse for *balanseprinsippets* betydning for både det defensive og offensive spillet.

Les mer om keepere på side 64

Hva skal læres?

Holdninger

- * Spilleren skal møte i god tid på trening og kamp med *SIFtøy*, fotballsko, leggskinns og *restitusjonsmat*
- * Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp
- * *Treneren skal sørge for at spillerne forstår viktigheten av nevnte punkt.*
- * Toleranse for andres- og egne feil. **Ikke kjefting**
- * **Respekt** for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- * *Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets. Spillerne skal rullere på å ha ansvar for lagets utstyr.*
- * *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 (impulser må gis)*

Det er letter å skape gode holdninger enn å endre dårlige. Å skape gode holdninger må være oppdragelse i ordets beste betydning

Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- * Kroppsbeherskelse
- * Hurtighetstrening, *spensttrening, stabilitetstrening*
- * *Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball*
- * Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- * Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff med ekstratouch, v-kutt, stepover vending 1 & 2, slap-cut
- * Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, oversteg, dobbel oversteg, innside- utside med hink, stopp-kjør, touch-oversteg, slap-stepover, innside-utside, utside-innside, "Zidane", "Zlatan"
- * Drible- og skjermeferdighet
- * Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- * Pasninger – innside, utside, vrist
- * *Innlegg*
- * Heading – til medspiller, på mål
- * Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- * 1. forsvarerferdighet (1F)

Taktiske ferdigheter (trinn 3 & 4 i fotballpyramiden)

- * Bevegelse (bevegelse styrer pasning)
 - o For å skape rom (dybde, bredde)
 - o For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - o Motsatte bevegelser
 - o Påfølgende/samtidige bevegelser

- o Forståelse for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- * Ballførers (1A) handlingsvalg: Når og hvordan dribble, 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
- * Innføring i 4:3:3 systemet og SIF modellen av dette
- * 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- * Bevissthet i forhold til presshøyde

Merk at her innfører man også Trinn 4 –den strukturelle dimensjonen. Dette er taktiske elementer for laget som helhet.

Hvordan skal det læres?

- * Sett igang frilek med hver sin ball før økta starter
- * Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. * Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller *på de fleste* treninger
- * Skap **stor aktivitet** for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- * Sett *pasningstreningen* i en sammenheng
 - o I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen) Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.
 - o I *pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp*
 - o Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter
- * SIFs spillere skal tørre å ta vare på ballen og tenke konstruktivt også i pressede situasjoner:
- * i forsvarssone og midtsone er det høyest prioritet å beholde ballen, selv om det hele tiden vektlegges framdrift (passere ledd ved pasning eller avansering med ball)
- * Den defensive organiseringen skal være basert på prinsipper for soneforsvar med sterk vekt på 1F rollen, og gjenvinning høyt i banen. Det betinger mange spillere i angrep, kort avstand mellom lagdelene og hurtig omstilling.
- * Resultatet i den enkelte kamp *alltid* være underordnet glede og utvikling, og sportslig opptreden
- * Sett også mye av *innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng*
- * *Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spildelen 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, ev med betingelser på touch.

Gutter/Jenter 15-16 år (11`er)

– Perfeksjonering

Spillerne konfirmerer seg det året de fyller 15 år. De er da opptatt av konfirmasjonssamlinger en kveld i uka – på forskjellige ukedager. Vær oppmerksom på dette når aktivitetene planlegges.

Trenere og lagledere skal være rollemodeller og bidragsyttere for å skape gode og riktige holdninger

Noen karakteristiske trekk 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

Mål for aldersgruppa

- * Ivareta et stort og sterkt støtteapparat for hele kullet
- * **Målsettingen er å ha ett lag i 1.div, og etter hvert i interkretsserien.**
- Ved store nok kull skal det vurderes å melde på ett 15-årslag i 1.divisjon. Nivået og motivasjonen på kullet vil avgjøre hvilke divisjon de andre lagene skal meldes på
- * Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper
- * *Etablere bånd mot seniorlagene, og spesielt A-laget.* Dette skal benyttes som et referansepunkt for spillere
- * Aktiv hospitering til eldre alderstrinn
- * SIF skal være representert med minst én spiller på hvert kretslag.
- * *Kartlegge og registrere potensielle treneremner.* Tilstrebe å benytte disse i barne- og ungdomsfotballen

Slik skal det organiseres

- * Trening og kamper skal gjennomføres med 5`er baller
- * Alle spillerne på kullet skal ha *identisk* SIF-treningstøy
- * Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått

- * På nevnte foreldremøte skal holdningskontrakten, "SIFkontrakten", deles ut. Denne skal foresatt gå gjennom med spilleren, skrives under og returneres til trener.
- * Hele kullet skal reise på minst én cup sammen
- * Eventuelle sommer- og sesongavslutninger skal være felles for hele kullet. Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med premieutdeling
- * I forkant av sesongen skal det legges opp *til felles treningsleir for 15 og 16 årslag*
- * Treningsgruppe 1 – Aktivitetsnivå: **4** aktiviteter i uken januar-september
- * Treningsgruppe 2 - Aktivitetsnivå: minimum **2** aktiviteter i uken fra oktober-mars. 3 aktiviteter i uken resten av året

I denne alderen blir krav til deltagelse på andre arenaer enda mer aktuelt enn før. Treneren bør derfor ha god kjennskap til arenamodellen. Les mer om dette på side ????

NFF: Undersøkelser viser at mange fotballungdommer ønsker
 - ***Å bli involvert i de beslutninger som tas om ungdommens fotballhverdag***
 - ***Et fotballtilbud tilpasset sine egne ønsker, motiver og behov.***
Altså spilleren i sentrum!

Supplementære tilbud

- * Keepertrening
- * Akershus Fotballkrets – SUP: Spillere som utmerker seg spesielt blir nominert til kretsens sonetrening

"SIFspilleren&SIF stilen"

Det er en floskel, men spillerne bør 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 SIF Fotball ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske.

Spillerne skal videreutvikle den taktiske forståelsen for SIFstilen. . De taktiske ferdighetene skal i stor grad videreutvikles fra læringen i forrige aldersgruppe (se tilsvarende avsnitt i 13-14 år for nærmere beskrivelse). I løpet av disse årene skal spillerne ha forståelse for alle taktiske ferdigheter som SIF Fotball ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske.

Les mer om keepere på side 64

"Ja, tenke det; ville det med; men gjøre det – nei, det skjønner jeg ikke!" - Peer Gvnt/ Ibsen

Hva skal læres?

Holdninger

- * Spilleren skal møte i god tid på trening og kamp med SIFtøy, fotballsko, leggskinns og restitusjonsmat
- * Spilleren skal melde skriftlig forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp
- * Treneren skal sørge for at spillerne forstår viktigheten av nevnte punkt.
- * Toleranse for andres- og egne feil. Ikke kjefting
- * Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- * Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets. Spillerne skal rulle på å ha ansvar for lagets utstyr.
- * *Spillerne skal 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.*
- * *Spillerne skal ha **kjennskap til hva som kjennetegner gode team***

I denne aldersgruppen er det viktig å ha forståelse for hva som menes med treningsprosessen:

- ***hvorfor er jeg på trening?***
- ***Hva betyr det å sette seg delmål – hva kan jeg oppnå med det?***
- ***Hva betyr det å være en spiller i et lag?***

Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- * Kroppsbeherskelse
- * Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- * Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- * Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- * Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff med ekstratouch, v-kutt, stepovervending 1 & 2, slap-cut
- * Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, overstep, dobbel overstep, innside- utside med hink, stopp-kjør, touch-overstep, slap-stepover, innside-utside, utside-innside, "Zidane", "Zlatan"
- * Drible- og skjermeferdighet
- * Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- * Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist høy/lav
- * Innlegg
- * Heading – til medspiller, på mål
- * Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- * 1. forsvarerferdighet (1F)

Taktiske ferdigheter (trinn 3 & 4)

* Bevegelse

- o For å skape rom (dybde, bredde)
- o For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
- o Motsatte bevegelser
- o Påfølgende/samtidige bevegelser
- o Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for

gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)

* SIFs spillere skal tørre å ta vare på ballen og tenke konstruktivt også i pressede situasjoner

* i forsvarssone og midtsone er det høyest prioritet å beholde ballen, selv om det hele tiden vektlegges framdrift (passere ledd ved pasning eller avansering med ball)

* Den defensive organiseringen skal være basert på prinsipper for soneforsvar med sterk vekt på 1F rollen, og gjenvinning høyt i banen. Det betinger mange spillere i angrep, kort avstand mellom lagdelene og hurtig omstilling.

* Resultatet i den enkelte kamp *alltid* være underordnet glede og utvikling, og sportslig opptreden

* 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

Hvordan skal det læres?

Bruk Øvelsesbank: www.s2s.net, Treningsøkta.no

* Sett igang frilek med hver sin ball før økta starter

* 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 på de fleste treninger

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

* Sett pasningstreningen i en sammenheng

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

o I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp

o Inkluder possessionspill eller andre spillvarianter

* Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng

* *Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget. Likevel bør man bruke mer tid på spill på større baner med flere spillere. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet, og man får fokusert på de taktiske læringsmomentene*

* 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.

Senioravdeling

Består av Herre- og Dameavdeling. For herrer inngår A-lag, G19 (jr) og Reklag i 7.div, mens for damer inngår J19 (i 2012).

Herrer -A.lag

SIF Fotball ønsker å legge til rette for at spillere kan utvikle seg til øverste nivå. Da må vi ha et A-lag på høyt nivå, på sikt toppen av 3dje div, som både gir de unge spillerne nok å strekke seg etter i egen klubb, og samtidig som et lokomotiv som drar med seg resten av klubben, og vil være en viktig miljøskaper og rekrutteringsbase for framtidig trenere og ledere i klubben.



Figur 7 snart tilbake til 3.div? Opprykk 2007

Foto: Martin Holterhuset

Mål

Langsiktig:

SIF sikter på å være etablert i toppen av 3.divisjon i løpet av 3 år, med en stall bestående av minst 75% lokale spillere.

Kortsiktig:

Etablere en treningskultur og en artig, offensiv og ferdighetsutviklende spillestil som tilsier spillerutvikling

Retningslinjer

- A-laget skal ha en offensiv, spillestil, basert på et ferdighetsutviklende pasningsspill med vekt på å kunne kontrollere kampen gjennom ball-possession Dette igjen for å skape en god utviklingsarena for spillerne. A-laget vil i så måte også være et forbilde for yngre lag.
- Hovedtrener, enten eksternt eller internt, arbeider tett med G19 trener, Trenerkoordinatorer og forutsettes å arbeide i hht klubbens retningslinjer for spillestil.
- De beste juniorene skal regelmessig få trening og kamper med A-laget.
- Talenter på G 16 skal få prøve seg på enkelte A-lagstreninger for å få en referanse i forhold til nivå.
- Egne og lokale spillere skal prioriteres foran spillere utenfra. Spillere utenfra skal heve nivået i førsteellevren.

Andre lag.

Klubben ønsker også å ivareta gode breddetilbud for voksne i form av Rek-lag i divisjonssystemet, old-boys- og veteranlag, uten å omtale aktiviteten i disse lagene nærmere. Klubben har ikke p.t ressurser legge ned på slike lag, men de vil i stor grad være overlatt til egne initiativ, som klubben gjerne ønsker velkommen

Junior (17-19 år)

Mål

- Opprettholde gode tilbud til alle spillere – både for satsnings- og breddefotball.
- Utvikle spillere til klubbens A-lag
- Juniorlaget bestå av minst 75% lokale spillere (spillerne er fra Sørums kommun, +15km)

Retningslinjer

- Hovedtrener for Jr-1 har **ikke** et overordnet ansvar også for de andre juniorlagene.
- Spillere som ikke opptas i Jr -stall skal ha kamptilbud på Rek laget (7.div)
- Det skal være åpent for hospitering til junior 1 fra de andre treningsgruppene. Sportslig leder skal involveres.
- Egne- og lokale spillere skal prioriteres før spillere utenfra. Spillere utenfra skal heve førsteellevren.
- Alt det sportslige opplegget i juniorlaget skal være i tråd med A-laget. Hovedtrener for A-laget skal være med å styre dette. Spillestil skal være mest mulig identisk og juniorlagets uke planlegges i forhold til A-lagets.
- Juniortrener og A-trener i samarbeid har ansvar for den totale belastningen til spillere som også deltar på aktiviteter med seniorlaget.

J19 Damer/ Damer senior

Det viser seg at det er vanskelig å holde ett Senior damelag gående. Det er også relativt tungt å ldra rundt J19 lag også. Det er helt avgjørende å ha store nok årskull å fylle opp med.

Forhåpentligvis fører disse tiltakene til at vi har differensierte tilbud både for jr og senior damer, der majoriten av spillerne er egenutviklede og lokale spillere.

Antall fotballspillere i ungdomstrinnet synker med alderen. Dette frafallet er spesielt viktig å være klar over på jentesiden. Mange tiltak gjøres, men utfordringene er likevel store. Statistikken over antall lag i Akershus Fotballkrets synliggjør frafallet av spillere (fra 2011):

- **Småjenter 13-14 år: 124 lag**
- **Jeneter 15-16 år: 86 lag**
- **Junior 17-19 år: 40 lag**

Junior (17-19 år) – Forberedelse

Mål

- Opprettholde gode tilbud til alle spillere
- Utvikle spillere til å bidra for gode resultater for J19
- Juniorlaget skal bestå av lokale spillere (spilleren er fra Sørum kommune, Fet.)

Retningslinjer

- Hovedtrener for J19 har ett overordnet ansvar .
- Det skal være åpent for hospitering til junior fra andre Jentelag, ned til J14 Sportslig leder skal involveres..
- Juniortrener og J16 trener skal i samarbeid har ansvar for den totale belastningen til spillere som også deltar på aktiviteter med J16 og J19.

Deltagere i Rød Tråd prosessen høsten 2011

Roar Olsen, Yngve Servold, Sjur Husum, Lars Bernhardsen, Glenn Bakke, Øyvind Dalholt, Kenneth Fors, Alden Husanovic, Sander Meursinge, Sverre Mauritz, Trond Rognerud, Morten Bredesen, Peder Kornbakk, Lars Lerdalen, Torbjørn Løken, Stine Nilsskog, Svein Erik Olsen, Steinar Solsvik, Per Einar Gjelsvik, Christer Haagenrud, Per Laingen, Arild Soleng, Mikalel Eide, Finn Bråthen, Are Stensås, Audun Ingjerd, Trond Bernhus, Daniel Pereira, Eskil Møllegaard, Per Lien, Øyvind Fjæråsen, Trond Gussiås, Bent Ihlebekk, Trude Aslaksen, Jan Gunnar Halstvedt, Svein E. Haagenrud, Espen Fossum, Jan Terje Nikolaisen, Rita Karlsen, Marit Kornbakk, Frode kveen, Terje Busk, Endre Kaurin, Geir Høiseth, Tore Pettersen, Frode Granaas, Nette Engan, Hanne Undrum, Anders Borgen, Henning Furulund, Dag H. Revelsby, Kåre Færgestad, Steinar Bråthen, Kim Schøne, Roger Gulbrandsen, Laila Heggedal, Bjørn Heggedal

Nyttig informasjon

Budskapet i barnefotballen i 2012

Breddeavdelingen i NFF har listet opp 10 punkter som sikrer god og utviklende fotballaktivitet i barnefotballen i 2012.



Figur 8 Trivsel skaper utvikling

TRIVSEL SKAPER UTVIKLING: Det er ingen motsetning mellom glede, Fair play og god fotballaktivitet som skaper utvikling og mestringsfølelse hos alle.

Over 163 000 jenter og gutter fra 12 år og yngre skal ta på seg klubbdrakta, entre sin fotballarena og forsvare sine klubbfarger, uke etter uke i fotballsesongen 2012.

Dette er spillere som representerer klubber og lokalmiljøer med et voldsomt mangfold. Fra grendeklubber, drabantbyklubber, mellomstore breddeklubber, store breddeklubber til toppklubber med barneavdeling.

2,4 prosent av klubbmangfoldet utgjør toppklubbene i Norge. På tretti år har norsk breddefotball tredoblet sin aktivitet. For hver tredje husstand er fotballen, sammen med familie og skole, den viktigste arenaen og det viktigste holdepunktet i lokalmiljøet.

Denne enorme veksten av aktivitet har gitt klubbene en enorm mulighet å tilføre ressurser – både menneskelige og økonomiske – inn i klubben. Men det har også gitt oss betydelige utfordringer. Med flere spillere i aktivitet kreves:

- en god organisasjon for å rekruttere, organisere og lede klubbarbeidet

- mer frivillighet inn i klubben
- økt kompetanse hos flere for å lede og gi en god og tilpasset fotballaktivitet for barn

Både NFF sentralt, våre 18 fotballkretser og selve nerven i barnefotballen, klubbene, jobber kontinuerlig med å gjøre oss enda bedre rustet til å få med flest mulig spillere, holde spillerne lengst mulig i fotballfamilien og skape best mulige fotballspillere i landet.

Med den klare visjonen Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig, har vi nedenfor formulert et budskap på ti punkter som skal være en ledetråd for vårt arbeid i 2012.

1) ”KLUBBEN SOM SJEF”

Klubben skal tilrettelegge for at alle som ønsker å spille fotball, uavhengig av alder, kjønn, bakgrunn og forutsetninger. Målet må være at det i flest mulig klubber er minst mulig tilfeldigheter som rår: Vi skal ha et likeverdig, trygt, og tilpasset tilbud om spillerne er 6, 8 eller 11 år. For å få dette til, må vi ha en lederstyrt klubb. I uttrykket ”Klubben som sjef” ligger det implisitt to forhold:

- Klubben skal passe på at du som trener får lagt forholdene til rette for å gjennomføre god fotballaktivitet med spillerne dine
- Du som trener forholder deg til de verdiene og det rammeverket klubben din har

Har du tunnelsyn som trener og ser bare ”ditt eget lag”, blir du ingen lagspiller for klubben. Har du derimot hovmesterblikket inne, vil du være en av bærebjelkene for at nettopp din klubb – gjennom fotballen – blir den viktigste premissleverandøren for et godt oppvekstmiljø i ditt nærområde.

Klubber som har gode administrative rutiner, med operativ klubbhåndbok, sportsplan og sportslige nøkkelfunksjoner, som fungerer godt i hverdagen, har de største forutsetninger for å viske ut tilfeldigheter og rekruttere frivilligheten i enda større grad.

2) KOMPETANSE

Trenere i barnefotballen har ulike bakgrunn. Noen veldig få har vært toppspillere, de fleste har en eller annen fotballbakgrunn, noen har utdanning og/eller et yrke som gir overføringsverdi til trenergjerningen. Noen har ikke fotballbakgrunn, men andre viktige kvaliteter.

Dette gir forutsetninger for å sette sammen trenerteam med ulike egenskaper og ferdigheter. Men dette er ikke nok for å sikre god nok kvalitet på formidling og aktivitet. Å være pappa eller mamma er også en særskilt god grunnutdanning. Men det har også sine fallgruver. Noen ser kun sin egen datter eller sønn. Det gir dels forfordeling og produserer i alle fall uselvstendige sønner eller døtre. Andre foreldretrenere har en intensjon om å være dønn rettferdig, og da vipper det ofte helt andre veien.

Uavhengig av bakgrunn skal ALLE som er trenere i barnefotballen ha grunnutdanning i fotball. Å ha gjennomført Barnefotballkvelden er et minstekrav. Å ha gjennomført første delkurs i C-lisens kurset: Barnfotballkurset er en forutsetning. Så er det å samle erfaring på feltet i ett til to år for og forsette skoleringen gjennom C-lisensen. Lederstyrte klubber

tilrettelegger for utdanning. Ikke som et tilbud, men som et KRAV. Dette gir en mer meningsfull trenergjerning og mer fornøyde spillere.

3) ENDA BEDRE OPPLEVELSER OG LÆRING PÅ KURS

C – lisens kurset (tidligere kalt Trener I) er revidert. En ny bok har sett dagens lys: Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig, Den store barne- og ungdomsboka.

Tilbakemeldinger fra veiledere og deltakere er gode. Men vi må bli enda bedre. I 2012 skal vi skolere våre veiledere, slik at møtet med kursene i enda større grad skal gi inspirasjon og læring for enda mer trivsel og utvikling på feltet.

4) TRENINGSSØKTA. NO

Utover formell kompetanse trenger trenere kontinuerlig påfyll. Lederstyrte klubber med trenerutvikler og trenerkoordinator ser til at dette skjer gjennom å sette sammen trenerteam med ulik spisskompetanse, arrangerer jevnlig trenerforum og har fadderordninger for ferske trenere. Mesterlæring er en fenomenal læringsform, også for voksne.

NFF har nå i tillegg utviklet en egen nettside for trenere: Treningsøkta.no. Via klubben kan trenere nå få gratis tilgang på tilpassede treningsøker for aldersgruppa 6 – 8, 9 – 10 og 11 – 12 år. Via Treningsøkta.no kan klubben din lage sin egen online sportsplan. Videre finnes et omfattende øvelsesbibliotek og masse annet fotballfaglig stoff. Trykk på linken ovenfor, så er du der.

5) MER OG BEDRE AKTIVITET

Treningsøkta.no er et virkemiddel for bedre aktivitet tilpasset spillernes forutsetning. Kompetansekrav til trenerne likeså. Veldrevne klubber gjennomfører, i tillegg til lagstrening også: treninger på tvers av alderstrinn, lørdagstrening, ekstra trening PLUSS etc. Bedre og mer motiverende treninger gir mer egenaktivitet. Spillerne er i spillet og vil de ikke hjem etterpå. Og de vil på banen hele uka. Det gir utvikling!

6) (TRYGGHET vs. UTFORDRINGER) + MESTRING = TRIVSEL OG UTVIKLING

Alle blir motivert av å mestre en oppgave. Får vi til en matteoppgave eller et strålende veggspill med en kamerat, da bruser godfølelsen innvendig. I tillegg så får en skryt fra læreren eller fra treneren. Den innvendige go'følelsen blir forsterket av mennesker som betyr noe ekstra for eleven eller spilleren. Elever og spillere lærer imidlertid ikke i samme tempo. Noen tar ting kjapt, andre trenger mer tid.

Denne læringskurven utvikles i ulik fart, ut ifra arv og erfaring, men først og fremst ut ifra modning i hode og beina. Det er dette som er kronargumentet for at vi i Norge IKKE selekterer i barnefotballen. Vårt grep er tilpasset opplæring (differensiering) der spillerne opplever mestring gjennom aktivitet ut ifra sitt ståsted.

Spillegruppa skal være sammen, men ”utsettes” for ulik påvirkning. Noen av spillerne har kommet langt i sin ferdighetsutvikling, de skal presses i tid og rom så de kjenner ”ånden” i nakken. Andre skal få litt mer tid til å løse spillsituasjonen.

Det er her den overivrige treneren må jobbe med hovmesterblikket sitt. Han eller hun er alt for utålmodig, har faste inndelinger av spillegruppa og legger grunnlaget for både stort frafall og at mange spillere med potensial slutter.

På den andre siden – den treneren som tar utgangspunkt i det laveste ferdighetsnivået i gruppa når aktiviteten velges for hele gruppa, bommer like mye. Visst vil mange her oppleve mestring, men vil ikke utfordres i tilstrekkelig grad. Å holde alle i flytsonen mellom passe mengde trygghet vs. utfordringer er nøkkelen til ferdighetsutvikling, også i barnefotballen. Derfor MÅ vår breddeformel pr. 2012 å se slik ut: (TRYGGHET vs. UTFORDRINGER) + MESTRING = TRIVSEL OG UTVIKLING

7) SE ALLE – MEST MULIG

Vi kan slå fast at det er to kategorier spillere som får mest oppmerksomhet fra trener på feltet: De beste og ”bråkmakerne”. Slik er det på skolen, og slik er det i fotballen.

Husk at du som trener ofte er den viktigste voksenpersonen. Det du sier og gjør på feltet, vil poden høyst sannsynlig tenke på før han eller hun sovner i senga på kvelden. Mestring og utvikling forsterkes like mye av hvordan du som trener opptrer ovenfor ungene, som hvordan du påvirker dem gjennom selve aktiviteten.

Du kan forsterke en god drøm. I 2012 skal vi trenere se flest mulig på hver trening og prøve etter beste evne å skryte MYE når spillerne får til det vi øver på. Vi skal IKKE henge oss opp i hva de SKULLE ha gjort, men hele tida lete etter en ny spillsituasjon der spillerne prøver å løse den fornuftig.

I tillegg: vær en trener med godt humør, humøret smitter over på spillergruppa. Unngå å bli en trener med lang, skummel Coache-jakke og steinansikt. Ha smilet eller den rette positive kommentaren på lur!

8) KAMPEN – OGSÅ EN ARENA TRIVSEL OG UTVIKLING

For mange spillere og lag er kampen ukas høydepunkt. Her skal vi måle krefter mot andre lag. Håp, tro og kjærlighet er inngangen. Jevne kamper og gode prestasjoner ut fra forutsetningene. Seire, uavgjort og tap om hverandre. Men for noen spillere og lag knyttes kampen til mindre gode opplevelser. Store tap, store seire eller liten spilletid øker ikke motivasjonen til å gå på ei ny treningsuke. Vi vil i 2012-sesongen prøve ut følgende for å gjøre kampen til den gode opplevelsen til flere gjennom:

- Å slutte å presse høyt når keeper skal sette i gang spillet. Dels ved å innføre en frisone for igangsetting, dels ved en kraftig holdningsendring fra benken
- Å organisere serier og turneringer der målet er jevnbyrdighet. En organiserer jevnbyrdige lag innad i klubben og melder på lag i kretsserien etter antatt nivå: nybegynner – midt i – viderekommende. Eller kretsen reorganiserer serien med utgangspunkt i styrkeforhold etter vårsesongen. I turneringsspill bør en etter sjakkens ”Monrad-system” møte lag med samme poengsum etter første, andre, tredje kamp etc.
- Når et lag leder med 3 mål i femmer og i sjuerfotball, skal det laget som leder spille med fire, henholdsvis seks spillere. Når stillingen evt. blir uavgjort, må begge lag ha likt antall spillere på banen igjen..

Disse regelforandringene vil skape bedre utvikling og opplevelser både for lag som i utgangspunktet tidligere har tapt mer enn de har vunnet og omvendt. Dog er det beste virkemidlet Fair play fra benken. Alle spillere skal spille mye og begge trenerteam skal rett og slett styre kampen og sine spillere mot et jevnt resultat.

9) MER TILPASSET SMÅLAGSSPILL, FEMMER OG SJUERFOTBALL

I 2012 skal vi oppleve en treningshverdag for våre spillere der **INGEN SKAL STÅ I KØ!** Trenerne med sine trenerteam har organisert treningsøktene i små grupper, med mye omsorg, med maksimalt med ballinvolvinger og aktivitet. Spør en landslagsspiller hva han eller hun syntest var viktigst i fotballen og barneårene:

- En trygg og forutsigbar trener med orden i sysakene
- Masse smålagsspill med kamerater
- Scoringstrening uten kø

I 2012 skal vi oppleve en kamphverdag der spillerne kun sitter på benken når de er så slitne at de ber om en pause. Maks ”tropp” for et femmerlag er 7 spillere. Maks ”tropp” for et sjuerlag er ni spillere!

I et lengre, men ikke for langt tidsperspektiv, vil spillformene i Norge være treer- pluss keeper, femmer-, sjuer-, nier- og elleverfotball. I et historisk perspektiv har idretts-Norge tradisjoner for vegring mot endringer, som I etterkant oppleves som irrasjonelle.

Det har vært sterk motstand mot at jenter skulle delta i konkurranseidrett generelt, utholdenhetsidretter, hopp og fotball spesielt. Likeledes at V-stil i hopp og skøyting i langrenn var bannlyst.

Når sjuerfotballen ble innført for de minste som prøveordning på 80-tallet, hevdet de mest konservative at neste trekk fra fotballforbundet var å fjerne målene!!

Ingen hoppere starter med skiflyvning i Vikersundbakken. Våre fotballspillere har krav på en konkurranseform som både gir trivsel og utfordringer. Spillerutvikling i barne- og ungdomsfotballen har ingenting med offside å gjøre, ei eller å spille på samme banestørrelse som de store gutta og jentene gjør. Fotball-Norge!: 2012 starter den korte prosessen med å innføre de optimale spillformer for våre gutter og jenter.

10) ALLE ER LIKE MYE VERDT

Et av de dårligste pedagogiske virkemidler generelt i livet er å komme med pekefingeren og formaninger: ”Dette skulle du ikke ha gjort”, eller rett og slett kjeft.

La oss heller ha en overordnet positiv visjon og verdi, som trenere og tillitsvalgte for sesongen: **ALLE ER LIKE MYE VERDT!**

Og det betyr – i praksis:

- Som trener er du en medspiller for klubben din, alle årstrinn er like mye verdt.
- Aktiviteten på treningsfeltet er tilpasset både Kari, Pål og Igor, alle er like mye verdt.

- Det er aktiviteten på treningsfeltet og fritiden som gir utvikling og i svært liten grad trenerens instruksjoner, spillernes aktivitet med kvalitet er viktigst.
- Vi sprer oppmerksomheten vår til flest mulige av våre spillere, alle er like mye verdt.
- De som sitter på benken – sitter der for at de er slitne, alle er like mye verdt.
- Vi bidrar til at kampene i størst mulig grad blir jevnbyrdige. Motstanders opplevelser på banen betyr faktisk like mye som dine spilleres opplevelser, alle er like mye verdt
- Det er "benkens" måte å opptre på – i særdeleshet når temperaturen er høy – som påvirker atmosfæren til dine spillere, dine motstandere, blant begge foreldregruppene og mot dommeren. Alle er like mye verdt: FAIR PLAY- DET HANDLER OM RESPEKT.
- 2.4 prosent av alle klubber i Norge er toppklubber. Toppklubbene skal inspirere de resterende 97.6 prosentene. Sår toppklubbene ute i krets og i breddeklubbene mer enn de høster på kort sikt, vil avlingene på lang sikt bli formidable. Alle er like mye verdt for FELST MULIG – LENGST MULIG – BEST MULIG.

Lykke til med sesongen 2012!

NB! Ønsker du mer kunnskap og påfyll knyttet til punktene 1 – 10, skaffer du deg boka FLEST MULIG – LENGST MULIG – BEST MULIG, Den store barne- og ungdomsboka via [NFFs nettbutikk](#).

NFF - BREDDEAVDELINGEN

Noen sentrale regler for femmerfotball

Reglene i femmerfotball bygger på de ordinære fotballreglene, og spesielt på reglene tilpasset sjuerfotballen.

Her følger noen sentrale regler for «fotballens grunnspill»:

1. Spillebanen:

Minimum 33 m x 18 m

Maksimum 45 m x 25 m

Anbefalt 40 m x 20 m (håndballbane) (SIF Fotball anbefaler likevel en kortere bane enn dette)

Straffesparkfelt: 6 meter ut fra mållinjen

6-meterfeltet på håndballbanen

Størrelse på mål: 5x2 m (sjuermål) eller 3x2 m (5er mål)

2 Antall spillere: Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt.

Det anbefales to til fire innbyttere som kan byttes inn når som helst.

3 Spilletts varighet: Her er fleksibilitet hovedregelen. Type kamp, nivå og antall innbyttere på de to lagene bør påvirke kamplengden. Vi anbefaler på generelt grunnlag 2 x 15 min. for de aller yngste, og 2 x 20 min. for de eldste.

4 Spilletts begynnelse: Motspillere må være minst fem meter unna.

5 Frispark: Motspillere må være minst fem meter unna.

6 Straffespark: Tas fra midten av straffesparkfeltlinjen.

7 Innkast/Innspark: Hva som benyttes vurderes ut fra nivå og hensikt. Det kan ikke scores direkte fra innkast/innspark.

8 Offside: Praktiseres ikke.

9 Utspark: Keeper kan ikke sparke ballen over midten på banen.

10 Utvisning: Spillere fra 13 år og oppover kan utvises fra kampen. Laget må da spille med én spiller mindre i tre minutter før en annen spiller kan komme inn.

Lagledelsens oppgaver

*Ajourføre lagliste (navn, fødselsdato, adresse, tlfnr og e-postadresse på alle spillerne). Sendes til Sportslig leder i SIF Fotball innen angitt frist

* Avtale lagets treningstider med ansvarlig for banetildeling

* Melde på lag til serien innen angitt frist (via Sportslig leder)

* Sende ut informasjon til spillere/foresatte om kamper, oppmøtetidspunkt og –sted

* Skaffe dommer til lagets hjemmekamper der kretsen ikke gjør dette.

* Betale dommere

* Organisere transport til bortekamper

* Melde på laget til cuper inkl betaling og utarbeidelse av laglister

* Delta på lageledermøter

* Ivareta lagets utstyr (draktsett, baller, hatter, vester, medisinskrin). Bestille fra materilaforvalter ved behov.

* Arrangere årlige foreldremøter og sesongavslutninger i samarbeid med trener(e) og foresatte

*Ansvar for at alle spillerne (og foresatte i barnefotballen) forplikter seg til en holdningskontrakt

Trenerkoordinators (TKU) oppgaver,

- Planlegge og gjennomføre Trenerforum Ungdom, månedlige møter
- Følge opp fotballgruppas Sportslige plan, herunder spesielt mht spillestil
- Ansvarlig for at alle lag(13-16) praktiserer fornuftig hospitering av spillere, etter klubbens retningslinjer

- Koordinerer diskusjon vedr spillere som er aktuelle for permanent oppflytting, klubbens vurderingskjemaer benyttes
- Være veileder og diskusjonspartner for trenere i aldersgruppen
- Ansvarlig for at alle lag driver øvelser som stimulerer koordinasjon-rytme-balanse-fotballhurtighet-basisstyrke
- Pådriver til at trenere gjennomfører kurs i klubbregi, og regi av krets/NFF

Foreldrevettreglene

Gjennom barn og ungdoms deltagelse i fotball vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til fotball, enten som deltaker eller som tillitsvalgte, foreldre og foresatte. Denne frivillige innsatsen utgjør selve grunnfundamentet som norsk fotball bygger på. Stor deltagelse fra ressursgruppen foresatte, foreldre og besteforeldre vil i framtiden være helt vesentlig for å kunne drive fotballaktiviteten.

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en god opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare din datter eller sønn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - men ikke overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - ta initiativ/delta på årlig foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
11. Vis respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
12. Husk at barna gjør som du gjør – ikke som du sier

Hospitering i SIF

Med hospitering mener vi en spillers deltagelse i andre eller eldre lag – *i tillegg til eget*. Som nevnt ved tidligere anledninger i planen, skal vurderinger rundt hospitering gjøres utelukkende ut ifra hva som er best for spilleren – Men totalen i forhold til spiller/lag må taes med i totalen, hvis konsekvensen blir for store for tilhørende lag.

Disse reglene gjelder for hospitering fra 13-19 år.

- De beste spillerne i et kull *kan* hospitere i eldre alderstrinn (Dette skal initieres av spillerens trener/ alt. trenerkoordinator, som skal se behovet for hospitering.

- Systemer/skjemaer for spillervurdering og ferdighetsvurdering skal benyttes i kommunikasjonen mellom trenere, og som grunnlag for hospiteringen
- Hospitering skal skje til treningsgruppe 1 i det aktuelle alderstrinnet. For jenter så vil det også være mulighet til å hospitere til gutter, men da som ett ekstra treningstilbud. Hvis ikke det er eksepsjonelle unntak som skulle tilsi noe annet.
- For at hospitering skal forekomme, må spilleren være så god at den ville forsvart en plass i troppen på trinnet over.
- Dersom spilleren er god nok til å forsvare en plass i førsteellevaren til laget over, kan det vurderes om spilleren skal tilbys permanent tilhørighet i laget over.
- Ovennevnte punkter kan foregå over flere alderstrinn. Spilleren skal hospitere på så høyt nivå at den møter spillere som er bedre enn seg selv og får noe å strekke seg etter. Spillere skal ikke hospitere i mer enn ett lag.
- Om hospiteringen gjøres i tillegg til- og/eller i stedet for eget lags aktivitet, må vurderes ut fra hvert enkelt tilfelle.
- Hospitering er primært ment som et treningstilbud. Det skal hospiteres i trening for deretter å hospitere i kamp.
- Treneren på spillerens primærlag har ansvar for å følge opp spillerens totalbelastning
- Treneren på hospiteringslaget har ansvar for å evaluere utbyttet av hospitering.
- All hospitering skal være langsiktig og planlagt.
- Ekstern hospitering(organisert trening med andre klubber enn SIF) - kan være et aktuelt virkemiddel for å gi spillere gode referanser og andre utfordringer enn det de kan få i SIF. Slik hospitering skal alltid avklares med trenerkoordinator og Sportslig ledere før det iverksettes.

Arenamodellen

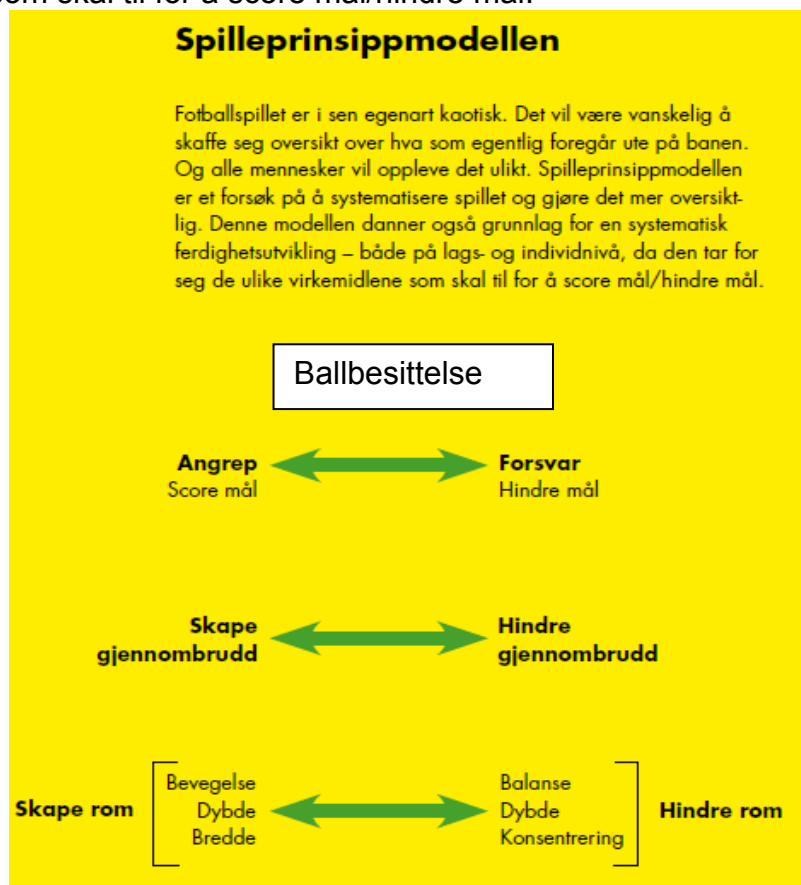
Arenamodellen viser hvordan en spillers andre arenaer virker inn på idrettsarenaen (Schou Andreassen og Wadel: 1989).



ARENAEN
Venner
Arbeid
Organisert fritid
Skole
Media
Hjem
(modell)

Spilleprinsippmodellen

Fotballspillet er i seg en egenart kaotisk. Det vil være vanskelig å skaffe seg oversikt over hva som egentlig foregår ute på banen. Og alle mennesker vil oppleve det ulikt. Spilleprinsippmodellen er et forsøk på å systematisere spillet og gjøre det mer oversiktlig. Denne modellen danner også grunnlag for en systematisk ferdighetsutvikling – både på lags- og individnivå, da den tar for seg de ulike virkemidlene som skal til for å score mål/hindre mål.



Figur 9 Spilleprinsipp modellen

Angrep

Vinne ball - Ballbesittelse
Score mål

Forsvar

Hindre mål
Skape gjennombrudd
Hindre gjennombrudd

Bevegelse

Dybde

Bredde

Balanse

Dybde

Konsentrering

Skape rom Hindre rom

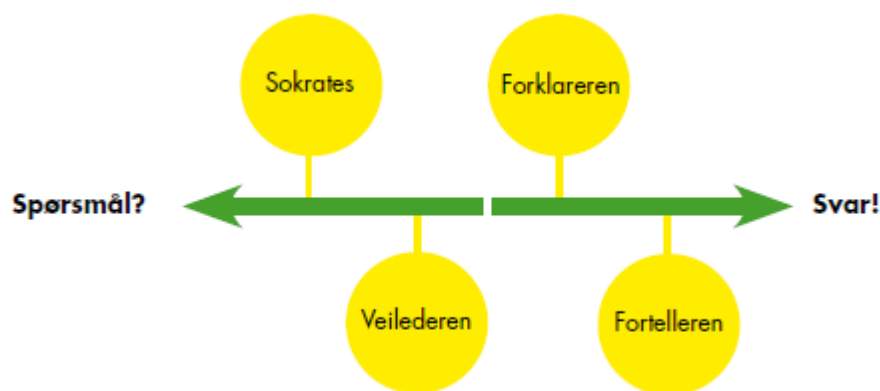
Pedagogikkskalaen

Vi deler de ulike pedagogiske tilnærmingsmåtene inn i fire "typer": Sokrates, veilederen, forklarer og fortelleren, hvor vi har Sokrates og veilederen i den ene enden av skalaen som en spørrende og veiledende lederstil, mens vi i den andre enden har forklarer og fortelleren som en mer instruerende lederstil. Og mellom disse definerte lederstilene finns det selvfølgelig typer som har mer eller mindre av det ene eller det andre.

Spørsmål? Svar
Sokrates Veilederen Forklareren Fortelleren

(Modell må lages)

I SIF Fotball oppfordrer vi til å bevege oss mer og mer til venstre på skalaen etter hvert som spillerne blir eldre.



Figur 10 Pedagogikkskalaen

Utvikling av keepere

En keeper skal besitte mange ferdigheter. Vi har delt inn i offensive, defensive og fysiske ferdigheter:

Offensivt

- . Mottak
- . Korte pasninger
- . Lange pasninger
- . 5-metere (målsparke)
- . Utsparke (med ballen i henda)
- . Kast
- . Overblikk
- . Gjøre seg spillbar

. Valg

Defensivt

Taktiske

- . Overblikk
- . Dirigering av laget
- . Posisjonering ift å dekke bakrom
- . Evne til å lese spillet
- . Timing i "utrusning"
- . Posisjonering ift innlegg
- . Posisjonering ift skudd
- . Evne til å lese skudd

Tekniske

- . Fotarbeid
- . Grep
- . Lave skudd nær kroppen (høyre/venstre)
- . Lave skudd langt fra kroppen (høyre/venstre)
- . Høye skudd langt fra kroppen (høyre/venstre)
- . 1v1 situasjoner
- . Feltarbeid

Fysiske

- . Reaksjon
- . Rekkevidde høyre
- . Rekkevidde venstre
- . Styrke
- . Akselerasjon
- . Spenst
- . Utholdenhet
- . Bevegelighet
- . Skadeforebygging

Når trene hva?

8-12 år:

- Grunnstilling
- Grep
- Fallteknikk
- Reaksjoner
- Distribusjon (kast, utspark)
- Frispilling sammen med bakspillere
- Kroppsbeherskelse, ballmestring og teknikk trenes som- og sammen med utespillerne

13-14 år:

- 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
- Videreutvikle emner fra 8-12 år

15-19 år:

- 1v1 situasjoner
- Feltarbeid
- Støttespiller/sikringsspiller
- Spesifikk fysisk trening (spenst, styrke etc)
- Videreutvikle emner fra 11-14 år

Hva kan overføres fra Camp Nou til kunstgressbanen på ÅL?

Av Håkon Grøttland, spillerutvikler Buskerud Fotballkrets

Først det opplagte. Når man ser verdens beste spillere og lag i aksjon, kommer det klart til syne at fotball i aller høyeste grad er en intelligens-idrett. Evnen til **å se-forutse-bestemme/ombestemme-velge-utføre** er så høyt utviklet at spillerne er i stand til å tilpasse seg og løse de fleste situasjoner.

All læringsteori tilsier at denne ekspertisen først og fremst eksisterer i form av taus kunnskap, og at denne kunnskapen er ervervet igjennom tusenvis av timer med øving i spillesituasjoner.

Spillsentrert tilnærming

Sånn sett er vi godt på vei i Norge, gjennom at vi gjennom spesielt de siste 10 åra, har hatt økt fokus på den spillsentrerte tilnærmingen. Gjennom intelligent trening (trening som stimulerer og utfordrer spillernes evne til å beherske spill-motspill), får vi intelligente spillere. Jeg håper den tiden er forbi, da unge fotballspillere bruker halve den organiserte treningen på å jobbe isolert med innsidepasninger, dribble kjepler, eller pasningsøvelser hvor spillernes valg er tatt igjennom øvelsen. Vi utvikler ikke eksperter i verdens mest komplekse og ustandardiserte lagspill, gjennom å drive med isolerte og "hjernedøde" aktiviteter.

Observasjoner

Så over til noen konkrete observasjoner presentert huler til bulter, og med utgangspunkt i den individuelle og relasjonelle dimensjonen: Dette bør selvfølgelig ikke leses som noen ferdig oppskrift eller analyse i forhold til hva Barcelona gjør. Blant annet har jeg hoppet bukk over mye av det strukturelle. Intensjonen er å presentere noen momenter som det bør være realistisk å overføre til praksishverdagen i breddefotballen.

- 1) Barcelona har svært gode førsteforsvarere. De forflytter seg hurtig, og de flytter seg mens ball går. Dette gjør at de kommer opp i mange situasjoner hvor førsteforsvareren erobrer ballen direkte. Ofte gjennom at førsteforsvareren kommer inn med et lavt tyngdepunkt, og "nøytraliserer" motstander gjennom å få kropp mellom mann og ball (Messi er svært god på dette). Min erfaring her hjemme, er at det på aldersbestemt nivåer, litt for ofte jobbes med sekundære momenter som leding og sikring. Dette er viktig, men først må vi utvikle "ballvinnere".
- 2) Mye har blitt sagt og skrevet om Barcelonas gjenvinningsegenskaper. De er ekstremt flinke til å vinne igjen ballen i løpet av de første sekundene etter balltap. Denne lagsferdigheten må sees i sammenheng med lagets angrepskvaliteter. Et solid og trygt pasningspill, gir dem tid og anledning til å flytte opp mye folk i angrep, noe som gjør at spillerne er gunstig posisjonert for gjenvinning idet de mister ball. Samtidig har Barcelona energi til å ta "drittjobben" når de først taper ball. Sett i lys av at effektiv spilletid i en kamp er rundt 60 minutter, og Barcelona som regel er i ballbesittelse rundt 70%, gjør at de må jobbe i forsvar i cirka 9 minutter pr. omgang. Jeg er noe i tvil

om Barcelona ville ha klart å løse forsvarsspillet med samme intensitet og energi hvis ballbesittelsesdelen var 30-70, istedenfor 70-30 i fordel Barcelona.

- 3) Spillerne er godt orientert gjennom hyppige søk før pasningen mottas, mens ballen er på vei, samt før 1A gjør trekket sitt. Dette, samt ofte en sidevendt kroppsstilling gir spillerne gode forutsetninger for å SE-FORUTSE. I situasjoner hvor spillere ikke har oversikt idet de mottar ball, så slippes ballen enkelt og kjapt videre til nærmeste spiller, som forhåpentligvis har bedre oversikt. Dette temaet har vært mye berørt de siste årene, og jeg er overbevist om at vi her er inne på noe som skiller klinten fra hveten, og at vi følgelig aktivt må bevisstgjøre unge spillere på dette.
- 4) Slik jeg ser det, er Barcelona gjennombruddsøkende, i den forstand at de hele veien leiter etter muligheter for å passere motstander med kontroll i lengderetning. Er det imidlertid den minste tvil om at de vil lykkes, så bruker de heller en ekstra pasning på tvers, i støtte, eller opp på feilvendt for å åpne opp nye eller forsterke rommene ytterligere. Unge spilleres evne til å vurdere: **Når spille fremover – Når bearbeide**, må utvikles gjennom hyppig bevisstgjøring og coaching.
- 5) Spillerne er tofota og har en bevegelighet i ankelledd, som gir de handlingsfleksibilitet i selv de trangeste situasjoner. Vi bør stimulere og utfordre unge spillere på å ta i bruk begge føtter og bruke alle deler av foten på treningsfeltet.
- 6) Fjerneste fot fra pasningslegger, brukes nesten konsekvent i situasjoner hvor det er tid og rom for et medtak. Ved bruk av fjerneste fot, får spillerne bedre oversikt, samt bedre muligheter til å rettvende seg etter en berøring.
- 7) Ved mottak i situasjoner hvor det ikke er noen umiddelbare rom å føre inn i, er spillerne dyktige til å bruke førsteberøringen på en slik måte at de får kroppen mellom motstander og ball. Assistenttrener på G16 landslaget, Harry Hansen, har tidligere rapportert at vi på dette området ligger bak de beste utlendingene. Norske spillere er ofte for "åpne" og følgelig sårbare i forbindelse med førsteberøringen sin.
- 8) 1A gjør nesten konsekvent en aksjon etter pasning. På godt (evt. dårlig) norsk "slå-og-gå". Gjennom dette kan han sette opp en vegg i trange situasjoner eller lage rom for andre. Jo trangere situasjonene er, jo mer gjeldende gjør dette prinsippet seg. Et enkelt, men effektivt moment, som unge spillere bør bevisstgjøres på.
- 9) Det kan virke som Barcelona til enhver tid har spillpunkter, og følgelig har etablert et "grunnspill" som verden aldri har sett maken til. Min påstand er at et av de viktigste suksesskriteriene er utstrakt bruk av tredjemannsbevegelser. I det ballen er på vei mellom spiller 1 og 2, så gjør spiller 3, 4, 5 og 6 små posisjonsjusteringer, og er følgelig spillbare i det spiller 2 har fått ball. Her har vi slik jeg ser det, mye å gå på i norsk fotball. Ofte ser vi den litt trauste ene bevegelsen pr. trekk, mens verdens beste lag utmerker seg med mange samtidige bevegelser mens ballen er på vei mellom to spillere. Nok et moment det bør være mulig å introdusere for unge spillere.
- 10) Mens spillerne er i hyppige og små bevegelser uten ball, praktiserer 1A ofte "gå"-fotball. Spesielt i angrep mot etablert, når ballen er i bakre eller midtre ledd, så ser vi ballfører som nærmest står stille. Dette gjør at han får bedre oversikt, og gir han bedre retrettmuligheter hvis plan A må endres. Barcelona skaper og utnytter rom

gjennom å forflytte ballen hurtig seg imellom, ikke gjennom at 1A flytter på ballen gjennom føring/pådrag. (Når det er sagt, dette bildet endrer seg idet 1A er i ballbesittelse i mellomrom eller motstander er i kraftig ubalanse. Da eksploderer det). Kanskje vi bør bevisstgjøre unge spillere på dette. Beina skal flyttes mye og fort både i forsvar, og i form av bevegelse i angrep, men idet man er i besittelse av ball (1A) så kan det ofte være hensiktsmessig og "kjøre i 1.gir".

- 11) I det Barcelona har en rettvendt 1A i mellomrom, så ser de ut til å ha klare føringer i forhold til prinsippet om motsatte bevegelser. 1A setter signalet gjennom å føre en vei, mens 1. bevegelsen går motsatt vei. Et vanlig bilde er at Messi slipper seg ned og blir spilt opp i mellomrom, setter fart i form av føring, mens den spissen som Messi fører mot drar seg motsatt. Denne samtidige motsatte bevegelsen kan bidra til å skape skuddmuligheter for 1A (som ofte Messi vet å benytte), direkte gjennomspill på 1. bevegelsen, eller rom for en 2. bevegelse.

På sporet

Som tidligere nevnt, så tror jeg vi er inne på et svært riktig spor i norsk fotball. Den spillsentrerte tilnærmingen er i ferd med å få fotfeste, og danner basis for all fotball-læring. Krydrer vi dette videre med stadig flere miljøer hvor det er en kultur for å prøve, feile, teste grenser, og hvor prestasjon vektlegges fremfor resultat, så vil ballen begynne å rulle. Vi er allerede i ferd med å få frem mange unge spillere med "internasjonale ferdigheter". Flere vil det bli!

Nyttige linker

www.fotball.no – Norges Fotballforbund

www.fotball.no/oslo - Oslo Fotballkrets

http://aktivitetsbank.interplay-sports.com/activitybank_no - Øvelsesbank fra NFF

www.trenerforeningen.no – Norsk Fotball-Trenerforening (NTF)

www.insidesoccer.com – Øvelser, informasjon og tips til nytte for alle

www.fotballdommer.no – Nettsted for dommere

www.youtube.com – Her kan man søke opp hva man måtte ønske av øvelser

www.sportsskader.no – alt om fotballskader

www.klokavskade.no/no/Skadefri/ - særlig mye om skadeforebygging

www.olympiatoppen.no – olympiatoppens sider

www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/page3460.html – masse øvelser innen alt av fysisk trening

<http://olympiatoppen.no/fagavdelinger/ernaring/page1016.html> – alt om ernæring for idrettsutøvere

www.soccercoachingtips.com – Gode tips til trenere i både barne- og ungdomsfotballen

www.bettersoccermorefun.com – Side om Hollansk filosofi for utvikling av barnefotball

www.s2s.net – Komplette treningsverktøy for trenere og spillere i alle aldre og nivå

www.expertfootball.com/coaching - Øvelser og taktikk. Primært for ungdomsfotballen

www.fotballab.no