

S p o r t s p l a n

2017 - 2022

OPPDAL IL



Oppdal, 28. oktober 2016

Innledning – Klubben er sjefen!

Da er klubbens sportsplan fra 2012 oppdatert. Og vi har laget og tilpasset et dokument som skal løfte klubben inn som sertifisert kvalitetsklubb i Norges Fotballforbund. I NFF Trøndelag tilhører vi med dette den tiendelen av klubber i kretsen som har fått dette stempellet. Det skal vi være stolte over!

Denne sportsplanen markerer et viktig skille med at fra nå av er klubben sjefen. Det er slutt med at det enkelte lag er hver enkelt trener sitt eget prosjekt. Det er slutt med at årganger av spillere kan ha vidt forskjellig tilnærming til trening og kamp, og være prisgitt mer eller mindre gjennomtenkte tanker og innfall fra tilfeldige trenere.

Fra nå av er klubben er garantist overfor spillere, foreldre og foresatte og ikke minst trenere, at vi står samlet omkring et sett med verdier og målsettinger. At vi står samlet bak en praksis, en filosofi og en arbeidsmetodikk som gjelder for hele klubben.

Sportsplanen er klubbens styringsdokument som sier hvordan trenere, spillere og andre involverte skal forholde seg til trening og kamp, læring og utvikling og mye av det som virker inn og som vi kan gjøre noe med i sportslig sammenheng. Den er ei verktøykasse som legger et grunnlag for riktig kvalitet og god kontinuitet i den løpende virksomhet i klubben.

Samtidig er vi fullstendig klar over at det er nå jobben begynner. Vi har fått på plass det skriftlige grunnlaget. Nå må dette omsettes i praksis. Aller først må vi få struktur og organisering på plass først og fremst i form av folk i de ønskede posisjoner – trenerkoordinator, trenerutvikler, trenere, sportslig ledelse osv. Deretter må trenere og støtteapparat prioritere på hvilke områder de først skal sette innsatsen og ta tak i detaljene. Hva skal jobbes med, hvordan skal dette implementeres, hvordan følge opp, kort sagt; hvordan sikre utvikling og læring og de gode mestringsopplevelsene for alle.

Sjøl om mye i sportsplanen er «hugget i stein», så må det understrekes at framfor alt er sportsplanen er et dynamisk dokument. Den skal kunne diskuteres og endres, og det vil skje. Likevel; endringer skjer etter diskusjoner og vedtak i plenum (sportslig utvalg, trenerforum) og ikke ved at enkelttrenere får en fiks ide eller velger å tolke ting vel kreativt på egen hånd ;-)

I utarbeidelsen av planen har vi kjørt en prosess hvor det er avviklet flere møter. Flg. personer har deltatt med engasjement og innspill i møtene hvor vi har jobbet med konkrete detaljer i sportsplanen; Erik Botten, Kurt Enebakk, Tore Gjønnnes, Geir Grøtte, Håkon Gustavsen, Rune Hagen, Hans Ivar Klefstad, Tor Mæhle, Harald Rosshaug, Hans Erik Røsten, Gerd Staverløkk og Roger Vollan. Det er mottatt skriftlige innspill fra Mikkel Olberg og Christian Skjesol. Vi takker for deltakelsen og bidragene! Sekretær og prosessleder for utvikling av sportsplanen har vært Inge Lauritzen.

Oppdal, 28. oktober 2016

Oppdal IL Fotball

Innholdsfortegnelse

1. Hva er våre ledestjerner?-----	4	6. Slik spiller vi Oppdalsfotball!-----	18
1.1 Oppdal Idrettslag -----	4	6.1 Hovedfokus -----	18
1.2 Norges fotballforbund -----	4	6.2 Spillestil -----	18
2. Hva skal vi strekke oss etter?-----	5	6.4 Fra 11er til 3er -----	19
2.1 Hovedmål -----	5	6.5 Rolleferdigheter -----	21
2.2 Ferdighetsmål -----	5	6.6 Ambisjoner -----	21
2.3 Resultatmål -----	6	7. Hva ligger i ei god treningsøkt?-----	22
2.4 Sosiale mål -----	6	7.1 Spillsentrert trening -----	22
3. Hva forventer vi av deg som er spiller hos oss?---	7	7.2 Læring og kvalitet -----	23
3.1 Gjensidige krav og forventninger -----	7	7.3 Coaching -----	23
3.2 Holdninger -----	7	7.4 Ferdighetsutvikling -----	24
3.3 Medbestemmelse og involvering -----	7	7.5 Treningsinnhold i «Den gode økta» -----	24
3.4 Ditt ansvar -----	8	7.6 Treningsplaner -----	25
3.5 Talent og ambisjoner -----	9	7.7 Keepertrening -----	25
3.6 Egentrening -----	9	7.7 Fotballutstyret -----	26
3.7 Andre aktiviteter -----	10	7.8 Treningstid og sted -----	26
4. Hva forventer vi av deg som er trener? -----	11	8. Hvordan utvikler vi spillere i Oppdal? -----	29
4.1 Gjensidige krav og forventninger -----	11	8.1 Differensiering -----	29
4.2 Holdninger -----	11	8.2 Jevnbyrdighet -----	29
4.3 Krav til kurs og videreutdanning -----	12	8.3 Hospitering -----	30
5. Hvordan organiserer vi trenere, spillere og lag? 13		8.4 Talent og ambisjoner -----	31
5.1 Klubbens sportslige organisering -----	13	8.5 Oppdal Xtra -----	31
5.2 Lagenes organisering -----	14	8.6 Spillersamtaler -----	32
5.3 Trenerforum -----	14	9. Hvordan avvikler vi kamp på en god måte?-----	33
5.4 Rekruttering og oppstart -----	14	9.1 Fair Play -----	33
5.5 Påmelding av lag og lagdeling i seriespill ----	15	9.2 Laguttak -----	33
5.6 Cupdeltakelse -----	16	9.3 Lån av spillere -----	33
5.7 Dommere -----	17	9.4 Kampplan -----	34
		9.5 Treneransvar i kamp -----	34
		9.6 Oppmøte og gjennomføring -----	34
		9.7 Konflikthåndtering -----	35
		9.8 Kampen som utviklingsarena -----	35

1. Hva er våre ledestjerner?

1.1 Oppdal Idrettslag

Visjon

Oppdal Idrettslag har en felles visjon for alle idretter og lag; «Flest mulig – Lengst mulig»

Grunnverdier

Vi har tre begrep som oppsummerer det vi anser som sentrale verdier; fellesskap, respekt og engasjement. Mer konkret kan våre verdier bl.a. handle om det følgende;

Fellesskap

- Vi skal jobbe som en klubb og praktisere lagarbeid i alle ledd!
- Vi hjelper hverandre og vi hjelper klubben til å utvikle seg!
- Vi er ydmyke og aldri redd for å spørre og lytte til andres synspunkter!
- Vi skal skape resultater sammen!
- Vi jobber alltid for hverandre på banen – sammen blir vi gode!

Respekt

- I vårt møte og vår omgang med andre skal vi vise respekt og toleranse!
- Vi prater med, til og om hverandre på en ordentlig måte!
- Vi representerer klubben på en god måte - det forplikter å ha på seg drakt og treningstøy!
- Vi praktiserer uten unntak Fair Play og anti-rasistiske holdninger!
- Vi jobber målrettet og fokusert på trening og kamp, og følger de planer som er lagt!

Engasjement

- Vi viser at vi liker det vi driver med og det som skjer i klubben!
- Vi viser at vi gleder oss over positiv utvikling hos spillere, lag og klubb!
- Vi stiller med en positiv innstilling og framsnakker hverandre!
- Vi unner hverandre suksess og viser det tydelig!
- Vi gleder oss til trening og kamp, hvor vi skal lære, ha det moro og spille god fotball!

1.2 Norges fotballforbund

Den store aktiviteten fotballen skaper gir også et ansvar som en stor samfunnsaktør. Gjennom å skape gode miljøer skal fotballen være et sted der alle kan finne tilhørighet. Det ansvaret ønsker NFF å ta gjennom å fremme verdiene

- trygghet, glede, respekt, likeverd og folkelighet.

Som landets største frivillige organisasjon har NFF en sentral rolle i utviklingen av gode lokalsamfunn. Fotballen bygger identitet og skaper samhold både lokalt, regionalt og nasjonalt. Fotballen skal vi bidra til å utvikle enkeltmennesker til å bli gode lagspillere og gjennom den enorme aktiviteten sørge for bedre folkehelse

2. Hva skal vi strekke oss etter?

2.1 Hovedmål

Vi skal ha det fint sammen, alle sammen!

- Oppdal IL Fotball skal gi barn, ungdom og voksne en mulighet for å bygge relasjoner og vennskap med andre gjennom å delta i fotballen. Vår aktivitet skal forbindes med fellesskap, respekt og engasjement! Man skal ta ansvar både for seg sjøl og andre i og utenom fotballmiljøet.

Fysisk aktivitet er gøy!

- Oppdal IL Fotball skal bidra til at flest mulige barn og unge i Oppdal skal bli glade i fysisk aktivitet gjennom et tilbud om allsidig og attraktiv trening og utvikling innen fotball. Vi legger vekt på å gjøre fysisk aktivitet lystbetont og vi skal bygge sterkere fysikk hos våre spillere. Vi erstatter ikke fotball med lek men skal i stedet finne leken i fotball.

Vi spiller pasningsfotball med fart og presisjon

- Vi skal utvikle variasjon, kraft, timing, bruke få touch, la ballen jobbe og spille hverandre gode. Våre spillere jobber hardt for å være pasningsalternativ og spillbare, tar initiativ, prater og kommuniserer. De spiller med intensitet ved å være konsentrert til stede, besluttosom, yte innsats og gjør sitt aller beste!

2.2 Ferdighetsmål

Det skal skje læring og utvikling på trening og kamp!

- Dette er en prosessorientert orientering som tar utgangspunkt i at det er ingen endestasjon vi skal nå langt der fremme. I stedet tenker vi at hver eneste trening og kamp skal være en arena for læring og utvikling, hvor vi prøver oss fram, tar utfordringer, reflekterer rundt det vi holder på med, og har et ønske om å strekke oss!
- Gjennom gode forberedelser, godt motiverte og skolerte trenere, målrettede og effektive treninger og engasjerte foreldre skal spillerne utvikle og forbedre individuelle basisferdigheter og individuelle fotballtekniske ferdigheter, relasjonelle ferdigheter samt taktisk forståelse og innsikt i fotballspillet. I trening og kamp skal alle legge vekt på å gjøre hverandre gode!
- Våre spillere møter på trening for å utvikle seg og bli bedre. De er konsentrert til stede, yter innsats og gjør sitt aller beste! De lytter til og reflekterer rundt det trenerne bidrar med. De legger vekt på å spille hverandre gode og være en viktig bidragsyter i sitt lag.

2.3 Resultatmål

- Alle, både spillere og trenere, skal føle at de har utviklet seg i løpet sesongen, og skal nå sine individuelle mål.
- Alle skal oppleve det gode endorfinkicket av å være i fysisk aktivitet
- Alle skal gå fra treningene med en god følelse.
- Alle skal ha lyst til å fortsette med fotball i den påfølgende sesong.
- Under trening og kamp skal vi kjenne at vi spiller fin fotball fremfor å drive med sparking av ball
- Vi vektlegger utvikling av pasningsspill med fart og presisjon hvor det særlig praktiseres kortpasninger og småspill.
- Minimum en av våre spillere skal hvert år gå videre fra sonetrening i Trøndelag Fotballkrets
- Minimum to spillere skal hvert år gå opp i a-lagsstallen

2.4 Sosiale mål

- Vi skal med jevne mellomrom samle spillere og/eller foreldre i tilknytning til eller utenom trening eller kamp, hvor hensikten er å styrke de sosiale båndene.

3. Hva forventer vi av deg som er spiller hos oss?

I dette kapittelet henvender vi oss til deg som er spiller i Oppdal Fotball.

3.1 Gjensidige krav og forventninger

Du som er spiller har med deg et sett av forventninger når du begynner å spille fotball. Du kan ha en drøm om å spille for Trondheims-Ørn eller Rosenborg, Lyon eller Barcelona. Du gleder deg over leken med ball sammen med venner. Du gleder deg over å mestre en ting i dag som du ikke fikk til i går.

Vi som er trenere og leder i klubben skal møte en rekke med ulike krav og forventninger fra spillere på ett lag. Vi skal tilrettelegge for alle. Det er litt av en utfordring for en hobbytrener, men som spiller skal du forvente at vi skaper et miljø hvor du kan utvikle deg, hvor du kan lære og hvor du kan ha det moro.

Samtidig forventer vi av deg at du har gode holdninger til trening og kamp. Du skal bidra positivt og konstruktivt inn i klubb og lag slik at vi får avviklet gode økter. Du skal respektere at du er med i en lagidrett, og hvor du er en viktig del av et fellesskap sammen med andre. Vi forventer at hver eneste spiller i klubben kjenner til våre verdier og våre målsettinger, og gjør det de kan for å følge dem!

3.2 Holdninger

Oppdal IL Fotball mener at spillernes holdninger og innstillinger er like viktig som utviklingen av spillernes tekniske ferdigheter. Dette betyr at du som spiller skal markere deg selv og ditt lag i alle sammenhenger, på og utenfor banen, i trening og i kamp med dine positive holdninger og din innstilling.

Det er to grunnleggende innfallsvinkler på holdninger som er viktige for å bli en god fotballspiller.

- Holdninger som går på forholdet til andre
- Holdninger som går på å sette krav til seg selv

Vi er altså av den klare oppfatning at en spillers holdninger kan være helt avgjørende for hvor god han/hun selv kan bli, hvor gode lagkameratene og laget kan bli, samt hvor godt miljøet på laget og i klubben skal være.



Dokumentet «Holdninger» ligger på klubbens hjemmeside

3.3 Medbestemmelse og involvering

Fellesskap, respekt og engasjement er verdier som gutter og jenter i klubben skal etterleve. Dere skal se og høre, bli sett og hørt. Det er mange måter du kan involvere deg som er spiller. Den viktigste foregår på trening og kamp der vi hele tiden prater med hverandre, og får høre hvordan det er å være spiller i vår klubb og om det skjer læring og utvikling. Ellers har vi et par andre viktige arenaer som skal tas i bruk.

Spillermøter

Vi ønsker at alle lag arrangerer spillermøter min to ganger i året. Det kan være naturlig med et møte i fbm oppstart av ny sesong; hva er nytt nå, hva skal vi trene mer på, hva må vi forvente osv. Så kan det være et nytt møte på slutten av vårsesongen; hvordan har det gått, hva skjer i sommer, hvordan skal vi trene videre, hva skjer til høsten osv.

Spillermøtene skal legge opp til god dialog og ikke være en trenerseanse. Møtene kan ha både faglig og sosialt fokus tilpasset alder. God mat og drikke samt quiz og film er også aktivitet som virker samlende. Det er fint hvis dere spillere også tar initiativ til slike møter og samlinger!

Tillitsvalgt

Alle lag i ungdomsfotballen og eldre lag skal ha to tillitsvalgte. Disse kan på vegne av enkeltspillere og gruppa ha møte med trenere og/eller støtteapparat for å finne ut av aktuelle utfordringer og problemer. Tillitsvalgte velges innen 15. januar hvert år. Lagleder har ansvar for at dette valget gjennomføres.

Spillersamtaler

Når vi begynner med ungdomsfotball (fra 13 år) skal det gjennomføres spillersamtaler med samtlige spillere. Dette er viktig mtp. å få avklart videre satsing; hvilke ambisjoner har den enkelte spiller, hvordan er vektingen mellom det sosiale og det sportslige. Begge parter skal bidra til at det blir en konstruktive samtale som stimulere til videre innsats og utvikling.



Dokumentet «Spillersamtaler» ligger på klubbens hjemmeside

3.4 Ditt ansvar

NFF understreker betydningen av ærgjerrighet og lidenskap. Om pasningen er lett eller vanskelig skal den utføres med innlevelse og gjøres ordentlig 100 av 100 ganger. Det handler om å bry seg, om å ta ansvar for egen læring. Man skal ha et ønske om å prestere, bli stødig og gjenta gode prestasjoner!

Det er å anbefale at du som spiller tar utgangspunkt i dine sterke sider ("Gofot-teori"), og finner frem til områder og hvilke forutsetninger du har for gjennom systematisk arbeid å forbedre sine prestasjoner. Du kan også jobbe ekstra med det som laget fortløpende trener på. Du som spiller skal sammen med trener skriftlig formulere dine utviklingsmål samt hvilke konsekvenser dette har. For da må du lage en plan som sier noe om hvordan du går fram for å utvikle og forbedre prestasjonene både på kort og lang sikt.

I den grad vi tenker helhetsutøver (24-timersutøveren), så går dette på dine holdninger og ansvar når det kommer til forberedelser til trening og kamp, og når det gjelder utstyr, oppmøtetidspunkt, søvn, hvile, kosthold og skole. Klubben ønsker spillere som er positive bidragsytere både på det fotballfaglige og ikke minst når det kommer til vennskap og det å bygge et godt miljø.

Frafall skal alltid meldes til trener pr sms i god tid før treningen starter. Dette har med forberedelser og tilrettelegging av treningsøvelser å gjøre.



Dokumentet «Utviklingsmål» ligger på klubbens hjemmeside

3.5 Talent og ambisjoner

Kanskje du får høre at du er et «talent». Begrepet brukes ofte om fotballspillere som er i stand til å utføre særlig gode prestasjoner. Mange forveksler «talent» med tidlig fysisk modenhet. I stedet for talent kan man også bruke begrepet «tidlig god», som kanskje er en mer presis beskrivelse.

Det er mange faktorer som påvirker mestringsnivået, og dette kan variere over tid. Vi ønsker spillere som har ønske om, evne og vilje til stadig utvikling og bevisst øker sitt potensial. Utfordringen til deg som er tidlig god er å fortsette på å holde på ditt lille «forsprang». Vi ser altfor ofte at den som er tidlig god, blir «lat» og slutter med å trene godt. For det viktigste talentet enhver kan ha er «talentet for å trene».

Du må trene mye, trene godt og trene riktig. Å trene godt handler om kvalitet hvor man jobber med å perfektionere ferdigheter, samt om 100% innsats og konsentrasjon. Riktig trening dreier seg om å utvikle ferdigheter med ball (repetisjoner), kjappe steg, orientering, forståelse, målbevissthet og mental styrke.

Trening, utvikling og differensierte opplegg skjer først og fremst innad i lagene. Du kan videre få veiledning og oppfølging på egentrening. Vi ønsker også få til felles samlinger for de mest ambisiøse gjennom Oppdal Xtra (kap 8.5). Du kan også komme med på sonetrening og kretssamlinger, og her er det strenge kriterier som ligger til grunn for evaluering, prioritering og uttak.

Å bli toppspiller krever en rekke egenskaper, men fremfor alt må den som vil bli best trene mest og må ville det selv. Den som vil bli best er den første som kommer på trening, og den siste som går, og som står på knallhardt så lenge treninga varer. Enda viktigere er det at du må gjennomføre mye trening på egen hånd.



Se NFF sine hjemmesider for nærmere informasjon om Team BDO og spillerutvikling.



Dokumentet «Utviklingsmål» ligger på klubbens hjemmeside

3.6 Egentrening

Skal du oppnå utvikling i fotballferdigheter og fysikk, så holder det ikke å kun å møte opp på trening og kamp. Du må også trene alene eller spille fotball sammen med venner utenom den organiserte treningen. Løping og annen aktivitet på ujevnt terreng er bra mtp skadeforebygging. Trening av kjernemuskulatur og annen styrke, er også verdifullt for den som ønsker å bli god.

Sammen med treneren må du etterhvert bidra til at også denne formen for trening får høyere kvalitet. Du må lære deg å ta ansvar for egen utvikling, og på egen hånd holde fokus på mye øving og mange repetisjoner i løpet av forholdsvis korte økter. Du må legge deg til gode vaner på dette området, og du må være målbevisst og tøff for å holde på vanene!



Dokumentet «Treningsdagbok» ligger på klubbens hjemmeside

3.7 Andre aktiviteter

Fotball har et sterk appell til mange unge, og fotballen får ofte høre at «vi tar alt». Vi er opptatt av at denne «kampen» skal foregå på barnas premisser. Skal vi oppfylle vårt og idrettens verdigrunnlag og klubbens målsettinger, så skal vi la barn og ungdom trives overalt, og ikke bare på fotballbanen.

Det er derfor full aksept for og positivt fra klubben sin side at barn og ungdom er aktive på flere fronter. Allsidighet er bra! Sjøl om fotball er allsidig i seg sjøl, så er det fint at barn og ungdom finner gleden i fysisk aktivitet og driver andre former for idrett og trening. Vi ser ikke dette som uforenlig med at vi samtidig har et tilbud til de som ønsker å ha fotball som sin primæraktivitet.

4. Hva forventer vi av deg som er trener?

4.1 Gjensidige krav og forventninger

Når du ønsker å jobbe som trener for barn og ungdom i Oppdal Fotball så er det først og fremst fordi du vil bidra for å gi dine egne og andre sine barn et positivt og godt oppvekstmiljø og sunn, fysisk fritidsaktivitet. Vi tar det for gitt at du liker å være sammen med barn og ungdom, at det gir deg energi og glede, og at du også kan gi det samme tilbake til dem du har rundt deg! ☺

Du skal forholde deg aktivt og jobbe lojalt ut fra sportsplanen. Du skal inngå i et positivt samarbeid med klubbens øvrige trenere og ledere, og være med på å utvikle et godt miljø og en klubbånd som kan bidra til å holde på og rekruttere nye spillere og nye ledere og støttespillere. Som trener er du også leder. Denne ledelsen skal utøves overfor spillerne, de øvrige i støtteapparat og foreldregruppa.

Du som er trener kan forvente at klubben ved sportslig ledelse følger opp og støtter implementering og bruk av sportsplanen og andre dokumenter. Dette innebærer tilgang på treningslitteratur og instruksjonsfilmer og -videoer som bidrar til å gjennomføre systematiske og gode treninger og kampavvikling, som bl.a. fra treningsokta.no. Vi kan videre gi personlig oppfølging og evaluering av egen gjennomføring og ledelse av trening og kamp.

Klubben bidrar også til faglig påfyll og diskusjoner ved at det med jevne mellomrom arrangeres trenerforum og -møter. Alle trenere har stående tilbud om å videreutdanne seg og delta på trenersamlinger av ulik karakter.



Dokumentet «Tips til treneren, ved Hans Ødegård» ligger på klubbens hjemmeside

4.2 Holdninger

En god trener skal alltid jakte gode mestringsopplevelser for alle. Dette er også inngangen til å gjøre treningen lystbetont. Barn og unge vil oppleve økt motivasjon og inspirasjon når vi tydelig viser at vi tar dem på alvor ved å møte presis, forberedt og tilby ei økt som bidrar til kontinuerlig utvikling og mestring.

Spillerne skal behandles med individuell respekt, og treneren bør ta seg tid til å lytte og snakke med spillerne også før og etter trening. Det er viktig at man klarer å få fram gleden ved å være i fysisk aktivitet og å spille fotball.

Du må avklare egne verdier og intensjoner og sammenholde dette med klubben sine. Videre må du ha antenner for spillernes personlige interesser og mål. Du skal også være en oppdrager og ha den voksne sin autoritet uten å være autoritær. Snakk med spillerne og lytt til det de har å si.



Dokumentene «Trenervett» og «Hva slags trener er du?», ved Bjørn Hansen» ligger på hjemmesiden

4.3 Krav til kurs og videreutdanning

Når du påtar deg oppdrag som trener i klubben, er en viss faglig kompetanse er påkrevet enten som spiller eller via trenerutdannelse. Som kvalitetsklubb er vi avhengig av at flest mulig trenere har så god kompetanse som mulig. Foreldretreneren tilbys derfor en omfattende og gratis trenerutdanningspakke som vi vil at alle gjennomfører. Dette kan ses på som et «strengt krav», men fremfor alt gir det en trygghet i rollen, og en kompetanse som er til stor nytte og glede for både treneren og for spilleren.

NFF Grasrottreneren er trinn 1 av 4 i NFFs trenerutdanningsstige. Primærmålgruppa er trenere i barne- og ungdomsfotballen, samt alle som har som ambisjon å virke som trener i spillerutviklingssegmentet og i voksenfotballen. Formålet er å gi deltakerne sertifisert trenerutdanning, samt å øke kompetansenivået blant trenerne, primært med tanke på det daglige virket på treningsfeltet.

De enkelte delkursene er selvstendige kurs på fire moduler som bygger på hverandre;

Delkurs 1: Barnefotballkurset - Fire moduler à 4 timer hver – totalt 16 timer.

Delkurs 2: Barnefotball - flest mulig med kvalitet - Fem moduler à 4 timer hver – totalt 20 timer inkl Keepertrenerkurs 1 del 1.

Del kurs 3: Mot ungdom - lengst mulig - Fire moduler à 4 timer hver – totalt 16 timer.

Del kurs 4: Ungdom - flest mulig - best mulig - Fem moduler à 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert Keepertrenerkurs 1 del 2.

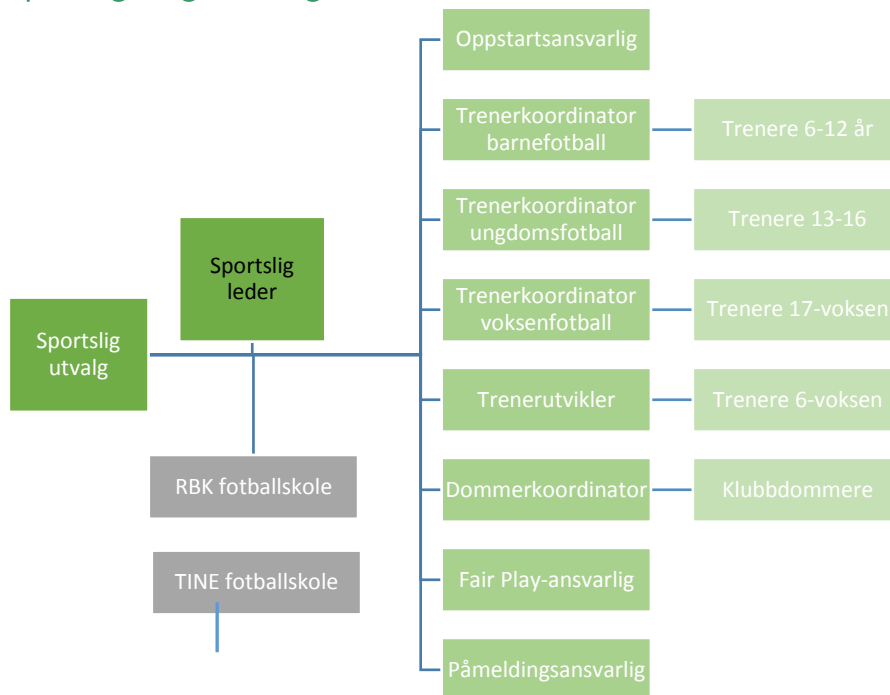
Delkursenes innhold bygger på hverandre, så læringseffekten er størst ved å ta dem i riktig rekkefølge. Til sammen utgjør de fire delkursene det første trinnet i NFFs formelle trenerutdanning og gir autorisasjon som Grasrottrener (tidligere Trener 1 og Trener C). Alle som er trenere i barne- og ungdomsfotballen må ha deler av eller hele kurset.

Det er ønskelig at alle trenere på hvert kull har delkurset som er tilpasset aldersgruppen. Ideelt sett kan vi dermed få en slik fordeling;

Ønsket antall trenere pr antall spillere fordelt på de ulike årsgrupper									
Delkurs #		6-8 år		9-10 år		11-12 år		13-16 år	
		Trener m kurs	Pr antall spillere	Trener m kurs	Pr antall spillere	Trener m kurs	Pr antall spillere	Trener m kurs	Pr antall spillere
1	Barnefotballkurset	1	8						
2	Barnefotball - flest mulig med kvalitet			2	8				
3	Mot ungdom - lengst mulig					2	8		
4	Ungdom - flest mulig - best mulig							2	10
	Hele kurset	1		1		2		2	

5. Hvordan organiserer vi trenere, spillere og lag?

5.1 Klubbens sportslige organisering



Sportslig leder har det øverste ansvaret for det sportslige opplegget og satsingen i klubben. Innkaller til trenerforum. Sportslig leder møter også i styremøtene.

I **sportslig utvalg** (SU) møter foruten sportslig leder alle de nevnte i tredje kolonne over. SU skal følge opp sportsplanen og se til at de fastlagte planer og prinsipper anvendes i alle lag. SU skal videre følge opp den sportslige utviklingen, og at både individuelle og lagenes samla ferdigheter, prestasjoner og resultater vurderes som positive.

Oppstartsansvarlig skal invitere til trening for de aller yngste. Denne skal også lede treningene den første perioden og informere og motivere foreldre til å engasjere seg som trenere og som støttespillere. Se for øvrig kap 5.4.

Trenerkoordinatorene skal følge opp lag som er tilknyttet i ht organisasjonskartet over. Det går i første rekke på å få implementert sportsplanen, og det som hører til. Videre skal koordinatorene få til møter og samarbeid mellom lag og trenere. Det kan dreie seg om å bytte ansvar for treninger, og bistå for å få differensiering og hospitering til å fungere. Trenerkoordinator for barnefotball har ansvar for å organisere grendaligaen og Gauldalserien for de yngste lagene.

Trenerutvikleren skal følge opp med gjennomføring av kurs og videreutdanning overfor alle som vil bli eller som er trenere i klubben. Dette innebærer kontakt opp mot NFF Trøndelag og evt andre kursarrangører og samarbeidspartnere. I samarbeid med SU skal trenerutvikleren også følge opp de enkelte lag og dets trenere, og bidra til å utvikle trenere sosialt, pedagogisk og fotballfaglig. Trenerutvikleren er trenernes trener og kollegaveileder.

Dommerkoordinator skal jobbe med rekruttering av dommerkandidater og kursing av disse. Videre skal det settes opp plan over hvem som skal dømme hvilke kamper i sesong. Dommerkoordinatoren skal også følge opp under utvalgte kamper med evaluering og tilbakemeldinger til klubbdommerne.

Fair play-ansvarlig har det overordnede ansvaret for å koordinere og implementere klubbens Fair play-arbeid på alle lag. Denne skal ha en rådgivende og initierende funksjon. Fair play-ansvarlig er klubbens fagansvarlige og er kontaktpunktet i forhold til andre klubber, kretsen og NFF sentralt.

Påmeldingsansvarlig har ansvar for å koordinere og holde orden på de ulike lagenes ønsker når det kommer til hvilke lag de vil melde på i seriespill og på hvilket nivå. Denne tillitsvalgte koordinerer også påmeldinger til de største cupene.



Det foreligger egne dreiebøker på RBK fotballskole og TINE fotballskole.

5.2 Lagenes organisering

Et lag bør ha tilknyttet tre trenere, en eller flere lagledere, samt en ansvarlig hver for hhv. sosiale tiltak, økonomi inkl dugnader og cupdeltakelse. En eller flere lagledere er fiks-ansvarlige, setter opp kjørelister, personer til kampvert og kiosk, har kontakt med dommere, organiserer foreldremøter m.m..

I utgangspunktet skal det være en trener pr 8 spillere. I Oppdal er det vanligvis 15-25 spillere pr lag og det er ønskelig med tre trenere pr lag. Det kan være en fordel at trenerne fordeler treningsansvaret tidsmessig, slik at ikke alle må møte på hver eneste trening. Videre kan man fordele ansvar for ulike sider av treningen på de enkelte trenerne; fysisk trening, forsvarsspill, angrepsspill, individuelle ferdigheter, mønster og bevegelser m.m. Dette går på kompetanse og interesse som den enkelt trener måtte ha.

5.3 Trenerforum

I løpet av året bør det gjennomføres jevnlig trenerforum hvor hensikten først og fremst er å støtte opp om og hjelpe hverandre samt å utveksle erfaringer fra trenergjerningen. Dette innebærer bl.a å sette fokus på konkrete problemstillinger og utfordringer man står overfor på trening og under kamp. Forumet kan ha forelesere og -trener utenfra, og må gjerne foregå ute på feltet.

Det bør utvikles et forum i fbm oppstart av sesong (des/jan for de eldste og mars for de yngste lagene), hvor fokus skal være å stake ut kursen for det man skal drive med av trening i perioden fram til seriespillet begynner. Det legges opp til gruppe- og samarbeidsprosesser for å få dette på plass.

Det er sportslig leder som setter opp sakliste, innkaller til og leder trenerforum. Alle trenere bør støtte opp om trenerforumet og bidra til at vi får gode samlinger, gjennom konstruktive innspill og forslag.

5.4 Rekruttering og oppstart

Medio april elevene går i 1. klasse vil de bli invitert til oppstart i fotball. Det er fortrinnsvis elever ved barneskolene Aune og Volla som vil bli invitert. Samtidig vil vi støtte opp om initiativ ved grendaskolene Drivdalen, Midtbygda og Lønset. I en kommune som Oppdal er rekrutteringsgrunnlaget oversiktlig.

Klubben har en egen oppstartsansvarlig. Denne initierer første og påfølgende samlinger overfor foreldre/foresatte og deres barn. Vi går åpent ut og inviterer med oss alle som vil være med. Vi har ikke kjønnsdelte treninger på dette stadiet.

Oppstartsansvarlig leder og har fullt ansvar for samlingene i løpet av våren og skal legge en standard og vise hvordan treningene legges opp. Foruten ballek og spill med de involverte barna, omfatter dette også foreldremøter og rekruttering av nye trenere og støttespillere. For når samlingene gjenopptas til høsten er det foreldreledete treninger, men hvor oppstartsansvarlig har oppsyn og veiledning.



Dokumentet «Rekrutteringsplan» ligger på klubbens hjemmeside.

5.5 Påmelding av lag og lagdeling i seriespill

Påmelding av lag skjer først og fremst ved at lagets trenerne gjør en vurdering. Involver gjerne trenerkoordinator og sportslig leder for å få hjelp til vurderingene i hvor mange lag man skal melde på, samt i hvilken divisjon. I ungdomsfotball fom. 14 år bør også spillerne involveres. Ta utgangspunkt i det totale antall spillere ved påmelding av ett eller flere lag. Vurder også erfaringer man har gjort med spillere og kamp i tidligere sesonger. Trenerne skal alltid se til at hver enkelt spiller har så god mestringsopplevelse som mulig på kamp. Ellers gjelder følgende retningslinjer;

Gutter og jenter 7-8 år

deltar i grendaliga som organiseres med utgangspunkt i skolene i Oppdal. Kampene avvikles samlet en ettermiddag/kveld pr uke på Oppdal stadion gras, Midtbygda skole og Drivdalen skole kunstgras. Det kan stilles med kjønnsdelte eller mixa lag i 3er fotball. Alle skal ha tilnærmet lik spilletid og alle skal prøve seg i ulike posisjoner. Praktiser jevnbyrdighet!

Gutter og jenter 9-10 år

deltar i interkommunal liga mellom Oppdal, Rennebu og Midtre Gauldal. Kampene avvikles fortrinnsvis i form av samlinger slik at man får flere kamper pr lag. Det kan stilles med kjønnsdelte eller mixa lag i 5er fotball, inkl. keeper. Praktiser jevnbyrdighet, lik spilletid og at alle skal prøve seg i ulike posisjoner!

Jenter og gutter 11-12

stiller i seriespill i kretsen. Det betyr at man vil møte lag fra Gauldalsregionen, men også lag fra Orkdal, Trondheim og fjellregionen. Det er ikke tabell og divisjoner i disse årsklassene. Nå stiller vi fast med kjønnsdelte lag i 7er fotball. Til hver kamp i 7er stiller man med max ti spillere.

Hvis man har to eller flere lag, så ønsker vi at det roteres på spillerne for å unngå «interne klikker», i stedet for å ha fast lag A og lag B. Praktiser jevnbyrdighet, lik spilletid og prøving i ulike posisjoner!

Jenter og gutter 13

Dette er første sesong i ungdomsfotballen og nå begynner inndelingen i divisjoner. Vi stiller i seriespill i kretsen mot lag fra Trondheim, Gauldal, Orkdal og fjellregionen. Det spilles 9er og 7er fotball.

I utgangspunktet bør våre ambisjoner ligge der at vi melder på ett lag i 1.divisjon og ett lag i 2. divisjon, men fremfor alt handler det om å finne kamputfordringer som passer spillerne og som de trives på.

Med utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet skal laguttakene ta utgangspunkt i ferdigheter og fysiske forutsetninger, hvor man kan justere og stille et sterkere lag mot forventet god motstand og et litt svakere lag mot enklere motstand. Nå kan spillerne i større grad spille litt mer i de posisjoner de fungerer best i, for seg selv og for laget. Det er en spillergruppe hvor spillerne roterer mellom lagene, og

hvor det aldri er «fast inndelt» for resten av sesongen. Ved endt sesong skal alle spillere ha vært med i tilnærmet likt antall kamper. Alle som møter til kamp skal spille minimum 50%. Hvis hospitanter og lånespillere fra yngre lag mot formodning skulle få det for tøft må trener ta hurtig grep.

Jenter og gutter 14

Vi stiller i 9er og 7er seriespill i kretsen mot lag fra Trondheim, Gauldal, Orkdal og fjellregionen. Våre ambisjoner bør ligge der at vi melder på et 9er lag i 1.divisjon og et 7er eller 9er lag i 2. divisjon.

Vi praktiserer jevnbyrdighet og lar laguttakene ta utgangspunkt i ferdigheter og fysiske forutsetninger, hvor man kan stille sterkere lag mot forventet god motstand og et litt svakere lag mot enklere. Alle som møter til kamp spiller minimum 50%, og ved endt sesong skal alle spillere ha tilnærmet likt antall kamper

Jenter og gutter 15, 16 og 17

Egen serie for Jenter-15 er innført mens gutter -15 er under vurdering. Gutter-16 omfatter gutter som blir 15 og 16 år i løpet av sesongen. Jenter 17 omfatter jenter som blir (15,) 16 og 17 i løpet av sesongen. Vi stiller i seriespill i kretsen fortrinnsvis mot lag fra Trondheim, Gauldal, Orkdal og fjellregionen, men her kan man også havne i seriespill mot lag fra hele Trøndelag. Det spilles 11er fotball.

Våre ambisjoner bør ligge der at vi melder på ett lag i 1.divisjon 11er og ett lag i 2. eller 3. divisjon - 11er, 9er eller 7er serie. Hvis man har for få spillere til å stille med 11er lag eller såpass mange at man vurderer et lag i 7er serie, så skal løsningene omkring dette tas opp i møte og diskuteres med sportslig ledelse.

Laguttakene er basert på ferdigheter, prestasjoner, interesse, treningsvilje og ambisjoner. Vi ønsker fortsatt at alle som innkalles til kamp skal spille 50% av tiden. Husk at fortsatt gjelder gode mestringsopplevelser og flest mulig, lengst mulig og best mulig!

Gutter 19

Vi stiller i seriespill i 11er fotball fortrinnsvis mot lag fra Trondheim, Gauldal, Orkdal og fjellregionen. I utgangspunktet bør våre ambisjoner ligge der at vi melder på et 11er lag i 1.divisjon.

Vi må ta utgangspunkt i at de som nå er med har de nødvendige ferdigheter, prestasjoner, interesse, treningsvilje og ambisjoner. Det er viktig at dette avstemmes i forkant av sesong. Alle som fortsatt er med bør få spille jevnlig, og fortsatt praktiserer vi at alle som innkalles til kamp skal spille minimum halve kampen, med forbehold når det gjelder hospitanter og lånespillere fra yngre lag.

Damelag og herrelag

Vi stiller i seriespill i 11er fotball i kretsen fortrinnsvis mot lag fra Trondheim, Gauldal, Orkdal og fjellregionen, men her kan man også havne i seriespill mot lag fra hele Trøndelag.

Resultater og plassering fra forrige sesong avgjør den nye sesongens utgangspunkt. Det er viktig å avklare ambisjonsnivået samt antall spillere ved planlegging av sesong. Alle som er med bør få spille jevnlig.

5.6 Cupdeltakelse

Den overordnet målsetting ved deltagelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

Valg av turnering skal være forutsigbart og planlegges i god tid. Klubben fastlegger noen turneringer og så er det i tillegg opp til hvert enkelt lag hva man ellers vil gjøre ut av cupdeltakelse. NFF anbefaler en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder. For de yngste lagene i Oppdal, dvs under 13 år, er det kun turneringer i regionen som gjelder. Her setter vi max reisetid på 2 timer som en retningslinje. Søk gjerne ut av kretsen slik at dere møter «nye» lag. For 14 år og eldre er det ingen reisebegrensninger og siste års G-16 og J-17 må gjerne avslutte med en turnering i utlandet. Vi har i flere år hatt Norway Cup som turneringshøydepunkt. Det foreslås at SU og styre innen utgangen av november hvert år bestemmer neste års store fellesturnering; NC, Dana, Storsjø eller annet.

Når lagene selv vurderer turneringer, så er det viktig å vurdere antall kamper, kamplengde og tidsintervaller, spilletid pr spiller, aktuelle motstandere, grad av jevnbyrdighet og banekvalitet. Faktorer som overnatting, reiseavstand på sted, andre aktiviteter og totale kostnader må også tas med i vurderingen av hvilken turnering som gir det beste sportslige og sosiale tilbudet. Spillere, ledere og foresatte/foreldre må involveres i prosessen med valg av turnering. Spør gjerne sportslig ledelse og trenere på eldre lag om anbefalinger og erfaringer.

Man må ved påmelding vurdere antall spillere man har til rådighet, sammenholde dette med antall lag man melder på og ha en plan for fordeling av spilletid. De tidligere nevnte prinsippene om jevnbyrdighet og fordeling av spilletid skal gjelde.

Alder	Minimum antall cuper	Innendørscup	Utendørscup
6-8 år	3	3 vs 3 Oppdal, Rennebu Cup	Oppdal Cup
9-10 år	4	3 vs 3 Oppdal, Rennebu Cup,	Oppdal Cup
11-12 år	4	3 vs 3 Oppdal, Rennebu Cup	Oppdal Cup, Ørland Cup
13 år	5	3 vs 3 Oppdal, Rennebu Cup	Hydro Cup Sunndal, Oppdal Cup, Ørland Cup
14 år	5	Lillehammer Cup	Hydro Cup Sunndal, Oppdal Cup, Norway Cup
15/16/17 år	5	Lillehammer Cup	Norway Cup, utland
19	3		Norway Cup

5.7 Dommere

En viktig del av vårt sportslige arbeid, er å utvikle gode dommere. Dommerkoordinator skal hvert år iverksette kurs for nye klubbdommere. Utdanning som klubbdommer betales i sin helhet av klubben, og man plikter å bidra som klubbdommer i minimum ett år etter endt kursing. Eksisterende dommere følges opp med veiledning og evaluering. Det er et mål for klubben å få på plass en rekrutteringsdommer og deretter en kretsdommer.

Koordinator setter opp plan for hvem som skal dømme hvilke kamper og kommuniserer dette ut til de involverte. Våre klubbdommere møter i god tid før kampstart. De skal fremstå som diplomatiske, rettfærdige, myndige og konsekvente. Så godt det lar seg gjøre skal de veilede spillerne slik at de lærer og respekterer fotballens regler.



Dokumentet «Klubbdommeren» ligger på klubbens hjemmeside.

6. Slik spiller vi Oppdalsfotball!

6.1 Hovedfokus

Vi har følgende som hovedfokus i trening og kamp gjennom hele året for våre lag. De to første punktene bygger på at vi er veldig opptatt av å spille fotball, ikke å sparke ball.

Fart og kvalitet i pasningsspillet!

- varierte pasninger av god kvalitet og god utførelse
- riktig fart, kraft og timing av pasninger og løp
- spill hverandre gode!
- hensiktsmessig medtak, mottak og skjerming av ball er viktig å beherske i forkant av pasning

Bevegelse utløser pasning - spill hverandre gode!

- bidra til at ballfører har deg som pasningsalternativ
- vær alltid i bevegelse og gjør deg spillbar, ta initiativ for å kunne motta ballen!
- kom deg ut av pasningsskyggen!
- meld fra hvor du er, rop til og prat med hverandre

Intensitet - Det du gjør på trening skal gjentas i kamp!

- vær konsentrert til stede når du er på banen
- møt opp på trening for å lære og utvikle seg som spiller
- din innsats avgjør hvor bra du gjør det og hvor god du kan bli
- legg deg til gode vaner rundt det å prestere

Fighterinnstilling - Gå på banen og gjør ditt aller beste - alltid!

- vis vilje til å vinne dueller og til få den ballen i mål
- jobb sammen for å få til resultater, hjelp hverandre og hjelp laget
- vis at du bryr deg om hvordan vi gjør det
- vær en vinnarskalle!

Ha det gøy sammen med kompisene!

- husk at latter er en av de viktigste faktorene for å bli et godt lag
- fotball er følelser, la det få utløp men uten å bryte med Fair Play
- ta vare på leken



Dokumentet «Viktige prinsipper i fotballspill i Oppdal» ligger på klubbens hjemmeside

6.2 Spillestil

Spillestil kan kort defineres som måten laget spiller på i forhold til noen spesielle kjennetegn eller retningslinjer som stadig går igjen. Vi har for så vidt allerede vært innom viktige sider når vi i det foregående har tatt for oss hovedfokus. I tillegg vil vi gå inn for noen sentrale kjennetegn som i økende grad, dvs. med alder, skal gjelde for alle lagene i OIL Fotball.

En gjennombruddhissig spillestil kjennetegnes gjerne ved rask utnyttelse av overgangsfasen fra forsvar til angrep, utnyttelse av ubalanse hos motstander, vilje til løp i dybde framover og ofte slå lange baller. En mer ballbesittende stil kjennetegnes gjerne ved angrepene bygges opp mer møysommelig, ballen beholdes i laget med mye kortpasningsspill. Mellom disse to ytterpunktene er det selvfølgelig ulike variasjoner i forhold til hvor man legger seg.

Det er først og fremst de individuelle fotballferdighetene som er grunnlaget for å lykkes. En gjennombruddhissig spillestil i for stor grad blir en «lang-ball-og-lykke-til»-stil. Dette ser vi ikke som forenlig med den ferdighetsutvikling vi ønsker å få til for våre spillere, og det er heller ikke dette vi legger treningsgrunnlag på i løpet av vinteren. I fire måneder spiller vi kortpasningsspill inne i idrettshall og gymsaler, mens de fleste av våre konkurrenter spiller ute. Dette må gjøres til vår styrke!

For unge spillere er utviklingen mot det å bli en bedre spiller overordnet resultatet i den enkelte kamp. Spilleren skal prøve ut kreativt spill og gode ferdigheter som det er trent på, og spilleren skal oppfordres og oppmuntres til å gjøre akkurat det! Da må det også være romslig aksept for at det i denne sammenheng kan feiles. Vi skal fokusere på prestasjon, fremgang og Fair Play - ikke på seier eller tap.

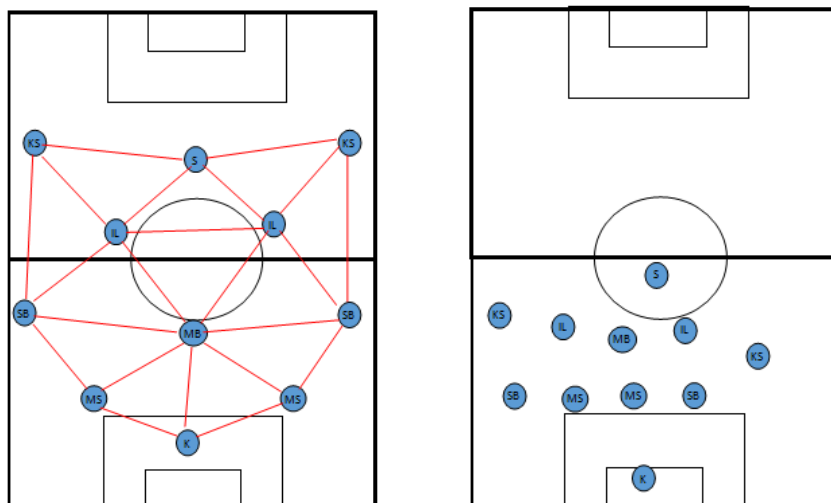
 Dokumentet «Slik spiller vi Oppdalsfotball» ligger på klubbens hjemmeside

6.4 Fra 11er til 3er

Vi spiller ulike formasjoner knyttet til i de ulike alderstrinn og antall spillere som er på banen. Det hele tar utgangspunkt i det at vi ønsker å skape ballbaner med vinkler og avstander mellom spillerne.

Vår foretrukne formasjon i 11er fotball er 1-4-3-3, og dette tar vi fra Rosenborg og Eggens filosofi, men som også er en vanlig formasjon i internasjonal fotball, bl.a. Barcelona. I det følgende vil vi vise hvilke strukturer vi ønsker og hvordan de henger sammen. I er særlig opptatt av å venne på midtbanespillere til å jobbe fra boks til boks og kantspillere til å ta defensivt ansvar.

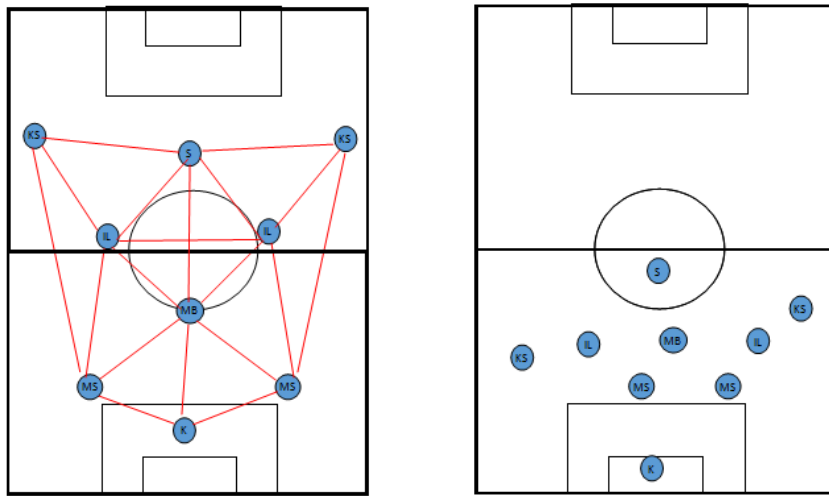
11er fotball – offensivt 1-4-3-3 alternativt 1-2-1-2-3 – defensivt 1-4-5-1



I 11-fotball vil en grunnoppstilling kunne se ut som 1-2-3-2-3 offensivt og 1-4-5-1 defensivt. Offensivt skyver vi frem sidebackene slik at de ligger på linje med sentral midtbane. Kantspillerne (vinger) skal trykke opp. Defensivt faller sidebacken tilbake og er på linje med midtstopperne. Kantspillerne faller da

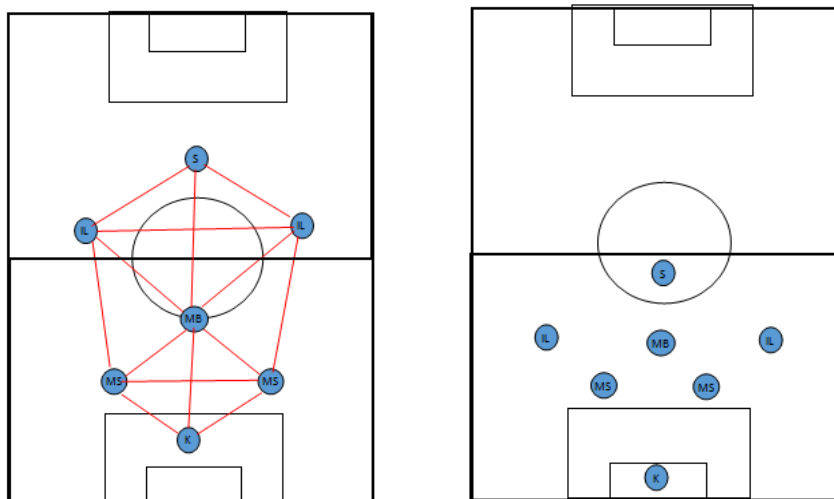
ned og jobber sammen med de tre som utgjør midtbanen. Når laget skyver over mot en side, må motsatt kantspiller være beredt på å falle ned for dekke rommet sidebacken forlater.

9er fotball med 7er-mål – offensivt 1-2-3-3 alternativt 1-2-1-2-3 – defensivt



Sidebackene fra 11 er her utelatt. Ellers beholder vi prinsippene med å sette opp pasningsvinkler og avstander mellom spillerne, og at vi skaper rom og bredde i det offensive spillet. Defensivt er det viktig å fortsatt venne til både indreløpere og kantspillerne at de skal falle tilbake for å bidra, og at laget ellers skal konsentrere.

7er med 7er-mål – offensivt 1-2-1-2-1 alternativt 1-2-3-1 – defensivt 1-2-3-1



I 7er utelates både sidebacker og kantspillere fra 11er, men indreløpere som vi opererer med her, kan også benevnes som kantspillere. Pasningsvinkler, avstander, rom og bredde er viktige prinsipper. Defensivt er det viktig å venne på både spillerne at de skal falle tilbake, og at laget skal konsentrere.

5er med 5er-mål - 1-1-2-1

I 5er fotball spiller vi fortrinnsvis 1-1-2-1. Det er vanlig å bruke 1-2-2, noe som ofte resulterer i spillere som står og ser på; de to i forsvar står og ser på de to i angrep og omvendt. Med den foretrukne formasjonen med to på midten begynner vi tilvenningen til at midtbane må jobbe opp og ned og fra boks til boks hele tiden. Det samme gjelder de som vil være kantspillere.

6.5 Rolleferdigheter

NFF har utviklet beskrivelser for hva de forventer av spillere i de ulike rollene. Dette går på ferdigheter og holdninger i spillet. Dette gjelder for alle spillere i ungdomsfotballen, og følger spillerne opp til seniornivå.

Vi har videre laget en mer omfattende beskrivelse knyttet spillere i Oppdal. I første omgang omhandler dette 11er fotball og en defensiv rollebeskrivelse i 1-4-5-1 formasjon, samt offensiv rollebeskrivelse i 1-4-3-3 formasjon. Det vil bli også bli utviklet enklere rollebeskrivelser knyttet til 9er og 7er fotball.



Dokumentene «Rolleferdigheter i 11er fotball» samt «NFF rollebeskrivelser» ligger på hjemmesiden

6.6 Ambisjoner

Våre verdier og målsettinger er tidligere beskrevet. Dette er også et sett med ambisjoner som vi prøver å oppfylle og nå opp til. Når det gjelder de sportslige ambisjoner hvert enkelt lag måtte ha, så er dette knyttet til individuell utvikling og læring og prestasjoner med utgangspunkt i dette. I kampsammenheng kan spillerne få enkle oppgaver som de skal fokusere på. Så får hver enkelt spiller tilbakemelding med på dette. Det er viktig at dette kommer i form av refleksjon og dialog og ikke som enetale fra trener.

Når det gjelder laget samlet så skal det være en ambisjon å holde seg i den divisjonen man har meldt seg opp i og unngå nedrykk. Dette kan kanskje høres defensivt ut, men det er ikke ønskelig at et snevert resultat- og plasseringsfokus skal erstatte ambisjonen om å utvikle spillere og lag. For det er dette som er vår prioriterte og viktigste ambisjon.

7. Hva ligger i ei god treningsøkt?

NFF har noen metodiske og pedagogiske prinsipper for læring og trivsel. Dette er knyttet til lærings-teoretisk utgangspunkt, aktivitetsprinsippet, spesifisitetsprinsippet, gjenkjenning og variasjon, jevnbyrdighet og differensiering. Vi vil i det følgende komme inn på disse prinsippene. Dette er i tillegg et viktig grunnlag for klubbens fotballfilosofi, og er tanker og prinsipper alle trenere bør kjenne til.

7.1 Spillsentrert trening

Den spillsentrerte tilnærminga i ferdighetsutviklingen går nå igjen hos alle gode fotballnasjoner. Alle følger spesifisitetsprinsippet; «Du blir god i det du øver på», og aktivitetsprinsippet; «Du må øve på det så ofte som mulig».

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. Treningsøkta bør derfor preges av høy aktivitet hvor spillerne er med både kroppslig, mentalt og sosialt. Det å tidlig etablere intensitet i trening, vil være en god vane som spillerne tar med seg videre. Trenernes utfordring er å komme raskt i gang, få flyt i aktivitetene og ha minst mulig pauser, unngå køståing, få med seg alle, foreta hensiktsmessige inndelinger og bruk ball så mye som mulig.

I dette ligger også spesifiseringen, dvs at treningene er funksjonelle i den forstand at det er samsvar mellom innholdet på treningene og det som skjer i kamp. Skal vi prestere i kamp må vi repetere og øve mye og godt! Læring i fotball er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Når de erfarer tilnærmet samme situasjon mange ganger, vil spillerne lettere kunne bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene, sjøl om spillsettingen vil variere.

Treningene vil variere og utvikle seg både med henblikk på innhold og intensitet i takt med spillernes alder. Fra NFF understrekes det nå at hele økta bør være spillsentrert. Det må bli slutt på å bruke «halve treninga» bare på utførelse, uten motstand og uten at det er kamplikt tempo. Treningsaktiviteten må skje i en kontekst med spill og motspill. Kamplike situasjoner må komme så ofte som mulig. Koblet med intensitet får vi øvd pasningsspill som vi ønsker å beherske i kamp.

I hver situasjon skal spilleren oppfatte, vurdere, bestemme og handle. Det er dette som til syvende og sist er fotballferdighet -> «valg av handling + utførelse av handling til beste for laget». Treningen må derfor legge til rette for læring med banestørrelser som presser spillerne på tid og rom. Som tvinger dem til å orientere seg, tenke raskt og ta egne avgjørelser, gjerne før ballen kommer. Spilleren skal se og forutse, dvs. lese flere trekk framover. Husk å tilpasse vanskelighetsgraden i dette på de ulike spillerne.

De skal utfordres til å ha en god førstetouch, der de tar av press. Spilleren skal overvinne motstand gjennom å kontrollere ball og kropp i en setting hvor romforholdene endrer seg hele tiden. De må vurdere om de skal føre, vende, skyte eller spille pasning i en hensiktsmessig retning. De må vurdere hva slags pasning, hvordan den teknisk skal utføres og med hvilken kraft. Et godt pasningsspill avhenger av god bevegelse. En rettesnor er å kontinuerlig lage trekanter eller diamantform rundt ballfører. På den måten får vi gode vinkler og gir ballfører mange pasningsalternativer framover, sideveis og bakover.

7.2 Læring og kvalitet

Den nederlandske trenerutvikleren Raymond Verheijen understreker at det ikke er gråsoner i fotball. Det er ingen unnskyldninger. Vi må heve nivået og standarden. Enten presser du eller så presser du ikke. Enten jobber du hardt for gjenvinning eller så gjør du det ikke. Enten beveger du deg for å motta ball eller så gjør du det ikke. Han sier videre at hastigheten i spillet er den viktigste faktoren som skiller lag. Fotball er en intensitetsidrett og ikke en utholdenhetsidrett. Det stiller krav til kvalitet fremfor kvantitet. Vi skal minske rom og øke belastning og intensitet utover i sesongen.

Fra NFF følges det opp med å si at læring og kvalitet er viktige stikkord i treninga. Det skal skje læring gjennom forberedte treninger som byr på impulser og utfordringer. Hvis vi velger aktivitet og øvelser uten fokus på læring og kvalitet, så blir det spill, spark og tempo uten refleksjon og uten kloke valg.

Vi som er trenere må skape kvalitet i treningen og vi må stille krav til kvalitet og konsentrasjon. Vi må vise hva vi faktisk mener med kvalitet. Vi skal vi være bevisst på å vise momentene og det som skal trenes på før vi setter i gang barna. Ta tak i spillerne, forklar tydelig, vis utførelse. Dette gjør vi også underveis. Unngå de tomme frasene både på trening og kamp; "bra ... nei ... kommunikasjon ... prat sammen ... bevegelse ... orientering ... kvalitet...". Dette er ord som alene sier veldig lite. Vær spesifikk!

I alt vi gjør bør vi være opptatt av og etterstrebe god kvalitet på utførelsen. Det som gjøres på trening skal gjentas i kamp ... men under vanskeligere forhold. Vi må hjelpe spillerne til å ta ansvar for egen utvikling. De skal være best hver dag, hver gang. Terping på teknikk må også til, og det skal spillerne gjøre via egentrening. Vi må være gode tilretteleggere og skape et trygt læringsmiljø. Vi skal inspirere, stimulere til refleksjon, til konsentrasjon, utvikling og egentrening. Vi er ikke på trening for å hvile oss, verken trenere eller spillere.

7.3 Coaching

Når spillerne prøver seg fram, så skal både spiller og trener huske at det handler om å gjøre feil OG om å reflektere rundt og lære av de feil man gjør. Dette krever en observant og tålmodig trener, som alltid bør anerkjenne spillerens kompetanse, intensjoner og valg. Hør på spillernes forklaringer, spør og led inn på alternative løsninger, og ikke driv kun med kommentering og korrigerende. Husk at du skal legge ansvaret for læring over på spillerne! Da er det de som skal reflektere. Ikke du som er trener.

Forenkling, forsterking og tilpasning skal kombineres med spørsmål og veiledning hvor spillerne utfordres til å finne egne og gode løsninger i ulike spillesituasjoner. Vi som er trenere skal ikke ta valget for spilleren. La dem velge selv, så kan du coache etterpå. Husk at coachingen etter hvert skal dreie over fra fokus på utførelse til fokus på valg. Bruk "feedforward – hva kan du gjøre nå?", og "feedback – hva skjedde nå"? Pass på at det ikke blir for mange og lange stopp, og praktiser for all differensiering i tilbakemeldingene!

I tillegg skal trener kunne gi konkrete tilbakemeldinger og umiddelbart når det skjer. Ikke si "Bra" men heller "Bra skudd! Jeg så du plasserte standfoten riktig, var i god balanse og fikk et godt treff". Treneren skal være til stede, legge opp aktivitetene og justere dem hvis de ikke funker. Men først og fremst skal vi forsterke og skryte når spillerne lykkes. Vi kan ha som mål at hver eneste spiller i løpet av treningen skal ha vært snakka til og fått minst en positiv tilbakemelding! Følelsen av å bli sett er uvurderlig!

Det er med denne tilnærmingen vi oppnår resultater. For en erfaringsbasert læring gjennom spillsentrert fotballaktivitet og en mer veiledende trenertilnærming gir bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evne til å gjøre gode handlingsvalg til beste for sitt lag!

7.4 Ferdighetsutvikling

Det er laget en detaljert oversikt over hva spillere i ulike aldersklasser bør ha kjennskap til og beherske når det kommer til

- Det mentale, dvs holdninger.
- Individuelle basisferdigheter i form av motorikk og koordinasjon
- Individuelle fotballtekniske ferdigheter på mottak, spark, føring, pasning, finter, takling/press, heading
- Relasjonelle ferdigheter når det kommer til rollen som ballfører, benytte rom, angrepsspill, forsvarsspill, dødballer og samspill
- Struktur og kamp med bruk av banen og regler

Dette er retningsgivende for hvilket innhold vi fyller treningene med.

 Dokumentene «Kjennetegn og ferdighetskrav for spillere » (fordelt på aldersgruppene 7-8 år, 9-10 år, 11-12 år, 13-14 år, 15-17 år) ligger på klubbens hjemmeside.

7.5 Treningsinnhold i «Den gode økta»

Alle økter innledes med at trenere og spillerne samles til en kjapp gjennomgang av dagens mål, treningsinnhold, fokus. Betydningen av intensitet og tilstedeværelse understrekes.

Trener skal alltid ha i bakhodet at hver enkelt spiller skal ha så mange ballberøringer som mulig, unngå kø, planlegg økta mtp effektiv gjennomføring, tydelige tema, gjenkjenning og variasjon, se, involver og vær raus med ros til alle! Et løpet av ei treningsøkt skal man være innom de fire aktivitetskategoriene sjef over ballen, spill med og mot, tilpasset smålagsspill og scoringstrening.

1. Oppvarming

- enkle øvelser med ball for å få varme i muskulaturen – ballfølelse, føring, vendinger, pasninger

2. Trening på individuelle tekniske fotballferdigheter

- mottak/medtak, pasning, spark, finter, heading, takling og press
- bygg inn trening på spenst og hurtighet

(Fom 15 år drives det ikke lengre fotballspesifikk grunntrening.)

3. Trening på relasjonelle ferdigheter (medspill og motspill)

- mottak, vending og pasning i ulike varianter
- vis momentene, driv coaching, få til mange repetisjoner, rullér på pasningspartnere
- Bygg videre på det som er treningens hovedtema, men bruk det nå i en sammenheng hvor man i øvelser og spill opptrer sammen for å score eller hindre mål, og hvordan man gjennom samspill kan komme seg forbi motspillere og hindre motspillere i tilsvarende.

4. Kamp

- Treningens hovedtema tas inn i spill og kampsituasjon hvor man systematisk fokuserer på de utvalgte momenter, ferdigheter og hovedtema. Ved å dele inn i lag 3 mot 3 eller 4 mot 4, vil hver enkelt spiller bli mye involvert i ulik ballberøring, situasjoner og avslutninger.
- For å få til intensitet i spillet, så skal hver spilløkt vare fra 3-4 min til max15 før det legges inn en pause. Det skal alltid være trøkk og innsats når det er spill. Lengden på økta varierer ut fra type spill og øvelse, samt hvor mange spillere det er pr lag.
- Trener skal inn i mellom kunne låse/fryse spillet, først og fremst for å rose riktig utførelse. For å peke på alternativ utførelse skal vi spørre og få til refleksjon. Til slutt kan vi evt. forklare, rettlede. Hold fokus på hovedtema – fx hvis det trenes på andrebevegelse i angrep så ikke kommenter forsvarssamarbeid.
- Har man mange på trening bør gruppen deles slik at trenerne leder hver sin gruppe. Dermed kan f.eks. en gruppe ta for seg dagens hovedtema i spill mens en eller to øvrige grupper kan trene med en eller flere andre innfallsvinkler på samme tema.

5. Avslutning

- Avslutt gjerne med en aktivitet som kan gi både puls, latter og vekke konkurranseinstinktet
- Spillerne tar del i opprydning av utstyret som er benyttet under økten
- Alle økter avsluttes med kort restitusjon (jogg, tøyning el.) som samtidig har en oppsummering/evaluering sammen med spillerne (dagens mål, hva har vi lært, hva bør vi trene på hjemme, når er neste trening eller kamp og andre beskjeder).

Trening på individuelle basisferdigheter (styrke, spenst, hurtighet, balanse, bevegelighet, koordinasjon og utholdenhet) kan inkluderes i fotballelver og tas som egne korte sekvenser, avhengig av alder.

Man kan også når spillerne er gamle nok, overlate ansvaret for oppvarming i sin helhet til spillerne sjøl. Da skal oppvarmingen være avsluttet til treningen begynner, og man får 1,5 timer med fokus på fotball.

7.6 Treningsplaner

Det utvikles detaljerte treningsplaner for alle lag. Dvs en tydelig beskrivelse av hva som skal være fokus i løpet av en periode, hvilke momenter som skal vektlegges og hvordan fokusområdet skal innlæres og bevisstgjøres hos spilleren.

Nettstedet treningsokta.no skal i denne forbindelse benyttes. Sportslig ledelse vil jobbe med at materialet og ressursene som denne siden representerer, skal tas i bruk.

 Dokumentene «Treningsplan for årsklasse » (fordelt på aldergruppene 7-8 år, 9-10 år, 11, 12, 13, 14, 15, 15-16, 16-17, 19 og herrer/damer) ligger på klubbens side på treningsokta.no.

7.7 Keepertrening

De yngste skal prøve seg i ulike posisjoner, også keeper. Framfor å bare «stå i mål», så er det greit at det trenes på elementære grunnteknikker fra starten av. Det gjør at barna tidligere føler mestring. Trenere må vise interesse for keeperen sin rolle, ta vare på og gi oppmerksomhet til de som liker å være keeper. Det er en god investering som gir uttelling på sikt! Fra 10 års alder kan noen rendyrkes som keepere.

Keeperrollen har endret seg mye. Fra å være en som jobbet på strek til å bli en spiller som har lov til å bruke hendene innenfor 16-metersfeltet. Tilbakespillsregelen har utviklet keeperen til å bli en pasnings-spiller. Det betyr at keeper må være god med ball, ha fotballferdigheter på linje med og delta i spill-øvelser sammen med utespillere. Keeper må ha stor aksjons- og arbeidsradius i og utenom eget felt, for å gange gjennomspill, bryte høye innlegg, hindre avslutninger, sette i gang angrep m.m.. Det utvikles egne felles keepertreninger og det er også en egen Facebookside for keeperne.



Dokumentene «Keepertrening» og «Ferdighetsutvikling keeper» ligger på klubbens hjemmeside.

7.7 Fotballutstyret

På sikt jobber vi med at alle i ungdomsfotballen og eldre til kamp skal stille i klubbens **treningstrøye og bukse** samt bag. Dette skal være klubbens representasjonsantrekk. **Bager** skal stå i rekke, og hver enkelt spiller sitt tøy og utstyr skal legges i bag. Spillernes eiendeler skal aldri slenges utover.

Klubben har **fotballer** i nett som de yngre lagene kan benytte seg av. Det er anbefalt en ball pr spiller på trening. I aldersgruppene 11 og eldre skal spillerne stille med egen ball, men klubben kan supplere med noe. Aldersgruppen 7-9 år benytter 3`erball, 11-14 benytter 4`er og 15 og eldre bruker 5`er.

Fotballsko med AG-knotter er beregnet for moderne kunstgressbaner. De har mange små og lave knotter strategisk plassert over hele yttersålen slik at man skal unngå å «henge igjen» i kunstgresset. TF-knotter er beregnet for alle typer grus og kunstgressbaner. På TF-sko er knottene flere og lavere, og samtidig har TF-sko vanligvis demping i ytter- og mellomsåle og hæl. Sko med TF-knotter forebygger skader og minsker slitasjen på kroppen i enda større grad enn AG knotter gjør og er det naturlige valget for de minste og/eller alle som kjenner på slitasje/smerter ved belastning.

Leggbeskyttere er påbudt å bruke av alle spillere både i trening og på kamp. Hver enkelt spiller må sjøl anskaffe riktig størrelse. Det er flere typer og her må man bare prøve seg fram.

Målvakter får både **keeperbukser** med innlagte pads samt **hansker** av klubben. Lagleder sørger for at dette gjøres tilgjengelig.

Treningsutstyr som vester, kjepler, ballpumper og tavle gjøres tilgjengelig for hvert lag med utgangspunkt i antall spillere og innmeldt behov. Klubbens materialansvarlige klargjør dette sammen med start-pakke av førstehjelpsutstyr i løpet av første kvartal. Isposer m.m. suppleres i løpet av året.

7.8 Treningstid og sted

Treningstid er et knapphetsgode i Oppdal, særlig i løpet av vinterhalvåret. Vinteren vanskeliggjør utetrening på kunstgras og kapasiteten i hall er høyst begrenset. Vi vil derfor leie oss kapasitet i hall eller på bane på Sunndalsøra. I sommersesong skal det utvikles både kamper og trening på kunstgras, noe som gjør at mange må kansellere trening. Forholdene kan bedre seg noe fra 2016 siden med nytt kunstgrasdekke på Driva og Midtbygda skoler, samt at grasbanen ved ungdomsskolen settes i stand sammen med den gamle grasbanen.

Alle lag fra 9 år skal kunne trene fotball ute eller inne hele året. I barnefotballen skal det tydelig kommuniseres at vintertreningene er et frivillig tilbud i forhold til andre aktiviteter. Barna må gjerne ut på ski! Samtidig er det barn og unge som ønsker å prioritere fotball, som ikke deltar på andre fysiske aktiviteter og som ønsker å ha et tilbud når andre aktiviteter av ulike årsaker ikke prioriteres. Hvis et lag ikke har helårstilbud, skal spesielt motiverte spillere få tilbud om å trene med en tilstøtende årgang.

Tabellen viser hva som kan forventes av treningstid hvor og når, men vi kan ikke garantere at vi klarer å oppfylle dette. Dersom tilgjengelig kapasitet ikke strekker til så er det de yngste lagene som må vike og finne alternative saler og baner. Dersom lag ønsker trening ut over det som er satt opp her, så er det fritt fram for det, så lenge foreldregruppa og spillerne er med på det, og man finner ledig kapasitet etter at alle andre har fått sitt. Det vil bli tilbud om mer treningstid for utvalgte spillere gjennom Oppdal Xtra.

Alder	Treningstid	Vintertrening	Sommertrening
G/J - 8 år	1 time	Hvis ledig kapasitet; 1 økt pr uke i Allsal OKH, Vollan eller Midtbygda skole	1 økt pr uke på gras Oppdal Stadion, Ungdomsskolen eller Vollan, alternativt kunstgras på Midtbygda eller Drivdalen skole
G/J - 9 år	1 time	1 økt pr uke i Allsal OKH, Vollan eller Midtbygda skole	1 økt pr uke på gras Oppdal Stadion, Ungdomsskolen eller Vollan, alternativt kunstgras på Midtbygda eller Drivdalen skole
G/J - 10 år	1 time	1 økt pr uke i Allsal OKH eller Midtbygda skole	1 økt pr uke på gras Oppdal Stadion, Ungdomsskolen eller Vollan, alternativt kunstgras på Midtbygda eller Drivdalen skole
G/J - 11 år	1,5 time	1 økt pr uke i Allsal OKH eller Midtbygda skole + 3-4 saml i Amfihallen, Sunndal	1 økt pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena samt 1 økt på gras Oppdal Stadion el. U-skolebanen, alternativt kunstgras på Midtbygda eller Drivdalen skole
G/J - 12 år	1,5 time	1 økt pr uke i Allsal OKH eller Midtbygda skole + 3-4 saml i Amfihallen, Sunndal	2 økter pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena
G/J - 13 år	1,5 time	1-2 økter pr uke i Idrettshallen + 3-4 samlinger i Amfihallen, Sunndal	2 økter pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena
G/J - 14 år	1,5 time	2 økter pr uke i Idrettshallen + 3-4 samlinger i Amfihallen, Sunndal	2 økter pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena
J - 15 år	1,5 time	2 økter pr uke i Idrettshallen + 3-4 samlinger i Amfihallen, Sunndal	2 økter pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena
G- 16 år	20 min oppvarming + 1,5 time	2 økter pr uke i Idrettshallen + 3-4 samlinger i Amfihallen, Sunndal	3 økter pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena
J-17 år	20 min oppvarming + 1,5 time	2 økt pr uke i Idrettshallen + 3-4 samlinger i Amfihallen, Sunndal	3 økter pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena
G-19, Herrelag, Damelag	20 min oppvarming + 1,5 time	2 økt pr uke i Idrettshallen + 3-4 samlinger i Amfihallen, Sunndal	2-3 økter pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena

Keeper	1 time	1 økt pr uke i Allsal OKH, Vollan eller Midtbygda skole	1 økt pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena eller på gras Oppdal Stadion
Oppdal Xtra	1,5 time	Økter på helg i Idrettshallen når det er ledig kapasitet.	Økter på helg pr uke på kunstgras Oppdal Bankarena

Sportslig ledelse sender ut forespørsler om ønsket treningstid og endret oppsett for vinter innendørs og Amfihallen Sunndal, samt utetrening vårsesong, sommerferie, høstsesong og høst etter endt sesong. Det er flere faktorer som spiller inn, men sjekk når spillerne dine har skolegym ...!

Sportslig ledelse avgjør hvor mange treningsgrupper vi setter opp i Oppdal Xtra, og når de ulike gruppene kan ha samlinger. Vinterstid er det erfaringsmessig begrenset med muligheter. I sommerhalvåret vil lørdag etter all sannsynlighet være aktuell treningsdag for flere grupper.

8. Hvordan utvikler vi spillere i Oppdal?

8.1 Differensiering

Med differensiering mener vi tilpasset aktivitet, slik at spillere får ulike typer utfordringer ut i fra interesse, ferdigheter og modning. Tilpasset opplæring har også vært et sentralt pedagogisk prinsipp i norsk skole gjennom mange tiår. I læreplanen for kroppsøving heter det at "Opplæringen skal gi elevene et utgangspunkt for livslang idrettsglede og mestring ut fra egne forutsetninger". Det heter videre i prinsipper for opplæring i skolesystemet at "tilpasset opplæring for hver enkelt elev kjennetegnes ved variasjon i bruk av lærestoff, arbeidsmåter, og variasjon i organisering av og intensitet i opplæringa".

Spillere modnes og lærer i ulikt tempo. Å utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene og den samme aktiviteten, krever at spillerne lærer på samme måte og med samme hastighet. Det skjer ikke, og derfor må de påvirkes ulikt på trening og etter hvert i kamp. Vi kan begynne med tilpasset trening allerede hos 7-års kullene, men permanente løsninger hvor de samme utvalgte spillerne alltid spiller sammen, er ikke ønsket seleksjonspraksis hos våre lag.

Differensiering handler ikke nødvendigvis om å dele inn gruppa i «de gode» og «de mindre gode». Fx kan pasningstrening varieres med avstand, touch og pasningstype. Noen kan drive med dribling mens andre fører ball. Noen øver på vristspark og andre på innsidespark. Videre har spillere ulike styrker i form av fx hurtighet, teknikk, arbeidskapasitet, defensiv forståelse osv., og i dette kan det også deles. Spillerne kan ha utviklingsmål på disse områdene, men ha også med perspektivet på utviklingstakt og vær tålmodig.

Differensiering er utfordrende. Den krever god planlegging, utprøving og øving fra treneren sin side. Vi jobber med læring og utvikling. For å få til dette sammen med mestring og trivsel, så må fokus og tenkning omkring differensiering få en mye mer fremtredende plass når det kommer til organisering, valg av øvelser og læringsmomenter. Tenk også differensiering i tilbakemeldingene. Det er fort gjort å henvende seg til hele laget med et budskap, når det egentlig er bare noen få som trenger å høre det.

Når det kommer til kamp bør alle spillere i løpet av en sesong få muligheten til å spille like mye med og mot de som er bedre, de som er like gode og de som er dårligere.

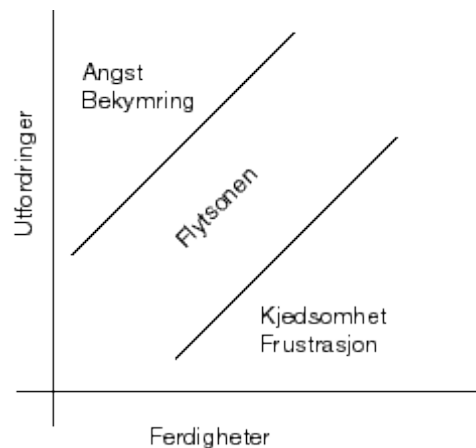
8.2 Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Blir motstanden for lett, så blir det også for lett også for spilleren. Når motstander er mye bedre enn oss, så er det vanskelig å få til det vi øver på. Jevne lag og jevnbyrdig motstand gir alle involverte en bedre tilpasset utfordring. Da må spillerne yte sitt beste for å få mestringsopplevelsen.

Mestring har med å få til noe, greie en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller sammen med andre. Det å mestre noe utløser gode og positive følelser som glede, stolthet, selvtilit og god selvfølelse. For oss er mestring både et middel og et mål. Rent konkret kan dette dreie seg om at man hele tiden får utfordringer tilpasset sitt nivå. Dette kaller vi å befinne seg i flytsonen, noe som illustreres i tabellen på neste side.

Tabellen forteller videre at hvis en spiller har store ferdigheter og ikke får utfordringer så vil hun kjede seg. I motsatt fall vil en spiller som ikke har så gode ferdigheter men som får store utfordringer som han ikke takler, føle angst og bekymring. For trenerne gjelder det å holde spillerne i flytsonen, og da fortrinnsvis i den øvre del av flytsonen. Utfordringene skal tilpasses ferdighetsnivået og helst slik at spillerne må strekke seg litt.

Fotball dreier seg også om å mestre motstand. Ved å skape jevnbyrdighet legger vi til rette for at alle skal få oppleve mestring i kamp og på trening. Dette gir positive utslag på selvtillit og holdninger og fører til utvikling. Differensiering er vårt virkemiddel på feltet for å få jevnbyrdighet, mens jevne lag og jevnbyrdig motstand er det som skal føre til jevnbyrdighet i kamp.



8.3 Hospitering

Hospitering er en form for gjestepptreden satt i system. Dette skal alltid skje med utgangspunkt i den enkelte spiller og ikke i et lags behov for å få med seg noen flere gode spillere i kamp. Hospiteringen skal bidra til å styrke enkeltspillernes utviklingsmuligheter. Det betyr videre at det er først og fremst på trening man skal hospitere.

Vanligvis vil en spiller hospitere i en årsklasse over, mens jentespillere med talent og interesse kan hospitere på guttelag i samme aldersklasse. Det er videre ingen ting i veien for at spillere kan hospitere opp et par årsklasser. Vi tar utgangspunkt i at «hvis du er god nok, så er du gammel nok»!

I utgangspunktet tilhører alle spillere det laget som er i sin egen årsklasse. Først og fremst er det viktig rent sosialt å spille sammen med klassevenner. Skulle man ha en eller flere veldig gode spillere i sine rekker så skal trenerne først og fremst sørge for differensiert trening. Det betyr at ingen spillere flyttes permanent opp, men i helt spesielle tilfeller kan sportslig ledelse beslutte å dispensere fra dette.

Hospitering er ingen rettighet som enhver fotballspiller har. Det er trenerne som vurderer og avgjør hospitering. Spillerens trener retter forespørsel til trener over eller på siden. Deretter må både spiller og foreldre/foresatte orienteres om muligheten og gi sin tilslutning. Verken spiller eller foreldre kan på egen hånd kontakte et annet lag med initiativ til hospitering.

Som trener er det viktig å ta hensyn til at man ivaretar den sosiale siden ved hospitering. Spilleren har og skal beholde tilhørighet til eget lag, og skal samtidig tilpasse seg noen andre. Prestasjonsmessig handler det om å prøve, tilvenne og mestre utfordringer på et høyere nivå. Trenerne skal ta godt imot, inkludere og ivareta hospitant. Skulle spilleren bli «cocky» i eget lag i hospiteringsperioden, så sett krav til spilleren om at de skal bidra til å gjøre eget lags treninger bedre som en følge av hospiteringen.

Det er avgjørende viktig å unngå overbelastning og at det blir dobbelt opp. I det lange løp er man tjent med å holde igjen ivrige spillere, fremfor alt for deres egen skyld. De er derfor viktig med åpenhet og god kommunikasjon rundt differensiering og hospitering. Foreldre har gjerne ambisjoner for egne barn. Disse skal man både lytte og ta hensyn til. Samtidig kan det være viktig med en form for realitetsorientering.

8.4 Talent og ambisjoner

Begrepet talent brukes oftest om fotballspillere som er i stand til å utføre særlig gode prestasjoner, men vi knytter også talentbegrepet til alder. Talent forveksles gjerne med tidlig fysisk modenhet, noe som kan resultere i at utøvere som er tidlig utviklet eller er født tidlig på året blir prioritert i treningsarbeidet. Det siste er kalt "relativ alderseffekt", og dukker gjerne opp i ungdomsfotballen. I stedet for talent kan man også bruke begrepet «tidlig god», som kanskje er en mer presis beskrivelse.

For man skal være forsiktig med å snakke om "talent", fordi det er mange faktorer som påvirker mestringsnivået, og dette varierer over tid. Viktigere enn å beskrive enkeltspillere som «talenter» er det å stimulere til at alle får realisert sitt potensiale og blir så gode som de ønsker å bli. Vi ønsker spillere som har ønske om, evne og vilje til stadig utvikling og bevisst øker sitt potensial.

Trening, utvikling og differensierte opplegg skjer først og fremst innad i lagene. Foruten organisert trening, så kan trenerne veilede og følge opp den treningen som spillerne måtte bedrive på fritiden.

NFF Trøndelag har et opplegg for oppfølging av de beste spillere gjennom sonetrening og kretssamlinger. Det er trenerne for hvert enkelt lag som sammen med sportslig leder som håndterer seleksjon og utvelgelse av spillere. Dette skjer om høsten, og det er altså spillere fra lag som har spilt siste år med 7er og de to første årene med 11er som er aktuelle (12-14 år). Kretsen ber oss være nøye og «kritiske» når vi nominerer. For å skape gode treningsgrupper, ønsker kretsen motiverte spillere med gode holdninger, tid og lyst til drive denne type trening. Sonetreningene må prioriteres foran evt. klubbaktivitet og annen idrett i denne perioden.

Det ligger vel også i kortene at skulle vi få frem et ekstraordinær god spiller, så vil det etter all sannsynlighet være andre klubber i kretsen som kan by på mer profesjonell oppfølging enn det vi kan, i alle fall når det nærmer seg juniornivå. For en ambisiøs spiller vil derfor et klubbskifte være å anbefale.



Informasjon om «Team BDO» ligger på NFF Trøndelag sin hjemmeside

8.5 Oppdal Xtra

Oppdal Xtra skal være et tilbud om tilleggstrening. Dette krever at trenere til flere lag samarbeider om å få på plass ei ukentlig treningsøkt for aktuelle spillere ut fra spillernes treningsiver, motivasjon og ferdigheter. Selv om vi har «de gode spillerne» i tankene her, så er det ikke noe i veien for også å kjøre Xtra som et tilbud til de som trenger litt tilleggstrening for å løfte seg.

Deling og praktisk tilrettelegging skjer med utgangspunkt i et trenerforum. Trenerne blir enige om hvilke lag og spillere som skal kjøres sammen, hvordan de fordeler treneransvaret på skiftende treninger samt hva treningene skal inneholde. Det må tilstrebes en kontinuitet i dette slik at treningsøktene pågår over flere år. Hvilke spillere som er med og hvor mange kan variere. Dette må ikke bli et låst opplegg for noen tidlig utvalgte. Oppdal Xtra skal være dynamisk.

Oppdal X-tra må kommuniseres tydelig til foreldregruppa. Kriteriene for utvelgelse er at spilleren viser stor vilje til å trene mye, med hyppig oppmøte på lagets treninger og i tillegg egenaktivitet. Videre må man være mentalt til stede på trening – vise interesse, lytte og ville lære.

8.6 Spillersamtaler

Når vi begynner med ungdomsfotball (fra 13 år) skal det gjennomføres spillersamtaler med samtlige spillere. Dette er viktig mtp. å få avklart videre satsing; hvilke ambisjoner har den enkelte spiller, hvordan er vektingen mellom det sosiale og det sportslige. Viktige stikkord for samtalene er trivsel, læring, utvikling, holdninger og mål.

Spillersamtalen varer minimum 5 minutter og max 15 minutter pr spiller, enten i fbm trening eller utenom. Samtalene foregår under fire øyne, men om det er ønskelig så kan man avvikle samtale med to spillere samtidig. Hvis trener vil kan foreldre få være med, eller man kan gjennomføre egne samtaler med disse. Trenerne skal uansett kommunisere godt med foreldregruppa på hva formålet med spillersamtalene er, at det er frivillig samt når og hvordan samtalene ønskes gjennomført.

Som spiller skal du føle deg trygg på den treneren som gjennomfører samtalen legger opp til en god dialog. Du skal få komme med det du har på hjertet, og treneren skal komme med sine betraktninger. Begge parter skal bidra til at det blir en konstruktive samtale; «Dette er du god på, og gjør du mer av dette blir du enda bedre». Målet er at samtalen skal kunne stimulere til videre innsats og utvikling.



Dokumentet «Spillersamtaler» ligger på klubbens hjemmeside

9. Hvordan avviker vi kamp på en god måte?

9.1 Fair Play

God sportsånd er et begrep som beskriver etterlevelse av Fair Play og en godt fundamentert holdning til sportens regler og etiske retningslinjer. Det skal være tydelig at Fair Play er synlig tilstede og en selvfølge for hele fotballfamilien i Oppdal, med flagg, kampverter med vest og Fair Play hilsen før og etter kamp.

Fair play refererer til en konkurransesituasjon der alle deltakerne har like konkurranseforhold og samme muligheter til å vinne kampen, samt ha en oppførsel mot hverandre som er ærlig, åpenhjertig og hyggelig, også overfor de som ikke viser fair play. Vi viser respekt for andre, inkludert lagkamerater, motspillere, trenere, dommere og andre vi møter i fotballsammenheng. Treneren har en nøkkelrolle når det gjelder å påse at spillere og foreldre utøver Fair Play.

9.2 Laguttak

Laguttak gjøres kjent senest tre dager før kamp. Da er allerede sjåfører med tilhørende barn/unge gjort kjent. I 5er fotball stiller man med 8 spillere til kamp, i 7er med 10, i 9er med 12 og i 11er med 14 spillere. Alle som møter til kamp skal spille minimum 50%, og med en slike antall går det fint å få til!

En viss forutsigbarhet på hvem som blir med vil det kunne være for noen lag og aldersgrupper, men vi unngår å dele inn i faste lag, både parallelt og over/under (førstelag og andrelag). Spillerne skal rotere og prøve seg og hele tiden med fokus på gode mestringsopplevelser. For eldre ungdom skal det være en dynamikk i laget hvor du faktisk kan spille deg opp på eller ryke ut av et førstelag. Det kan tas utgangspunkt i ferdigheter og fysiske forutsetninger, og avhengig av årgang kan man stille sterkere lag mot forventet god motstand og et litt svakere lag mot enklere motstand. Se for øvrig kap 5.4.

9.3 Lån av spillere

Vi kan oppleve at et lag i en eller flere kamper løpet av en sesong av ulike årsaker får problemer med å stille med nok spillere av den aktuelle årgangen. Da kan vi låne spillere fra lagene under, og det er bra både for spillere og lag at vi kan hjelpe hverandre på denne måten.

Lån av spillere er ikke det samme som hospitering. Lån av spillere er situasjonsbestemt ut fra en akutt eller mer langvarig spillermangel. Trener på det overårige laget tar kontakt med trener i laget som låner ut. Sistnevnte velger ut aktuell spiller og avklarer (får samtykke) med spiller og foreldre/foresatte.

Pass på at enkeltspillere ikke blir overbelastet med kamper. NFF anbefaler max 1,5 kamper per uke i snitt. Lån av spillere skal ikke brukes for å toppe lag eller vinne kamper, men det er viktig at spilleren er klar for å møte tøffere motstand. Dette må trener ha en formening om i forkant av uttak. Utlånslaget bør rullere på hvem som blir utlånt fra kamp til kamp.

9.4 Kampplan

I ungdoms- og voksenfotballen lager vi en enkel kampplan i forkant av hver kamp. Denne skal beskrive hva som skal vektlegges i spillet samt hvem som har bestemte arbeidsoppgaver knyttet til offensive og defensive dødballsituasjoner o.a. I tillegg kan hver enkelt spiller få ett fokuspunkt.

Vi går inn i hver kamp for å spille det spillet vi har trent på. Vi vil i så liten grad som mulig komme med detaljerte fokus til hver kamp. I stedet er vi opptatt av at spillerne skal slippe seg løs innenfor det vi trener på, og tenke at det i stor grad handler om å gjenta automatiserte handlinger. Hver enkelt spiller skal i dette ivareta sin rolle, sine arbeidsoppgaver og jobbe til beste for laget. Massevis av detaljinformasjon rett før og underveis i kamp er mer egnet til å forvirre enn å klargjøre. Treningsøkta er klasseromsundervisning. Kampen er tentamen.



Dokumentet «Eksempel på kampplan» ligger på klubbens hjemmeside

9.5 Treneransvar i kamp

I forkant av kamp bør det være et mål at hver spiller prates med og peppes; gi hyggelige kommentarer, understrek hva de er gode på, minn dem om tidligere gode prestasjoner og opplevelser, gi ros i oppvarmingsøvelsene! Treneren bør heller bruke tiden på å få spillerne i mentalt modus enn å snakke masse taktikk, «husk sånn og husk slik».

I ungdomsfotballen er det ideelt sett tre trenere til stede for hver kamp. De fordeler ansvaret som følger;

Trener 1 - Ansvar for helhet men særlig det offensive spillet; struktur, overgangsspill, dødballer, samhandling, gjenvinning. Beslutning om offensive innbytter. Coaching i forkant og etter bytter.

Trener 2 - Medansvar for helhet men særlig for spillet i forsvar; avstander, sette linja, støte og falle av, sideforskyvning, telling og kontroll i fbm dødball imot. Beslutning om defensive innbytter. Coaching i forkant og etter bytter.

Trener 3 - Fokus på motspill – motstanders formasjoner, nøkkelspillere, svake punkt. Forberede bytter etter avtale med trener 1 og 2; sette i oppvarming, coache på spesielle oppgaver.

9.6 Oppmøte og gjennomføring

Laget bør innfinne seg i god tid på kamparena. Tommelfingerregelen er oppmøte en time før kampstart både hjemme og borte. Spillerne bør da innta et enkelt energirikt måltid - nistepakke, banan og sunn drikke på bortekamp eller banan og drikke hjemme med mindre man kommer rett fra matbordet.

Treneren gjør seg kjent med bane og fasiliteter og gjør klar til oppvarmingsstart senest 30 min før kampstart. Spillerbagger og øvrige utstyr settes ordentlig opp ved sidelinja. Trener skal sammen med spillere gjennomføre ei oppvarmingsøkt hvor man fysisk og mentalt gjør seg klar til kamp. Man skal legge bilturen og/eller garderobepratene bak seg, bli varm i kroppen, bygge opp intensitet og fokus. Når dommeren blåser i fløyta så er man klar til 100% innsats.

Før kampen går både spillere og trener ut på banen for å hilse. Trenere skal ønske hverandre og dommerne «god kamp». Ha en god tilbakemeldingskultur på sidelinja - vær positiv i kommentarene, overlatt så mye som mulig av kampen til de unge, coachingen kan skje til de på sidelinja og til laget samles i pausen. Spillere kan vise både følelser og temperament, men ved brudd på Fair Play-reglene skal de tas av banen og korrigeres.

Etter kampen takkes både dommer og motstander på en ordentlig måte. Ta tak i det positive overfor spillerne ved å fokusere på sportsånd, prestasjon og innsats, ikke på resultat. De siste årene i barnefotballen og i ungdomsfotballen er det tillatt å gi konstruktiv kritikk og korrigeringer. Forsøk å gi tilbakemelding til alle, samtidige som du utfordrer spillerne på å gjøre egne refleksjoner på kampen.

Jubel og heiarop fra voksne på sidelinja skal i hovedsak være rettet mot laget. Alle taktiske kommentarer overlates til trenerne. ;-) Vis respekt overfor andre lag og andre spillere.

I barnefotballen skal vi forsøke å gjøre kampen så jevnbyrdig som mulig. Ta en prat med trenerne på det andre laget før kamp og avklar dette. Dersom vi er det underlegne laget så kan vi sette inn en spiller ekstra, slippe til «storscoreren», la de beste spille litt mer, eller lån med en spiller med relativt høyere ferdighet. Hvis vi er overlegne kan vi ta grep for å jevne ut ved å oppfordre motstander til å sette inn ekstraspiller, sett «storscoreren» vår i mål, la de beste spille litt mindre i slike kamper, ha lav presshøyde, la våre spillere forsøke seg på litt uvante plasser, oppfordre egne spillere til å spille mer, si at de skal skåre kun etter at ballen har vært innom alle spillerne, eller med venstrefotsskudd eller hodet.



Dokumentet «De fire konkurransefasene» ligger på klubbens hjemmeside

9.7 Konflikthåndtering

De kan skje at vi opplever konflikter knyttet til lag vi møter. Da gjelder det at vi holder hodet kaldt og ikke lar oss seg rive med i opphetede diskusjoner. Hvis vi har en opplevelse av at motstanderlaget utøver dårlig sportsånd så snakker vi med dommeren og varsler trenerne på det andre laget på en høflig men tydelig måte. I motsatt fall snakker vi med dommer og med varsleren på en god måte. Hold fokus på å dempe konflikten og komme til forståelse og enighet.

Hvis det har vært situasjoner og konflikter så er det ønskelig at lagleder eller trener umiddelbart melder dette til sportslig ledelse, dvs. nærmeste trenerkoordinator. Dermed er klubben orientert før andre tar kontakt om saken. Det er korrekt om saken løftes opp fra lag til sportslig ledelse i slike tilfeller, og så får videre kontakt mellom involverte klubber skje på dette nivået.

9.8 Kampen som utviklingsarena

Kampen skal være et høydepunkt og en arena for å vise fram det vi øver på. Kampen er en sjekk på hvor vi står ift. andre lag og klubber men den er ingen fullgod fasit på hvor gode vi er. Selv om det deles ut poeng og settes opp tabeller, er det viktig å kunne se bak resultatene. Vi må se etter prestasjon, utvikling og Fair Play. Kampen er videre en motivasjonsfaktor for å gå på ei ny treningsuke hvor trenere og spillere fortsetter jakten på læring, utvikling og de gode mestringsopplevelsene.