

SPORTSPLAN EIF FOTBALL



KLUBBEN SOM SJEF

Klubben skal tilrettelegge for at lagene kan gjennomføre aktivitet i tråd med gjeldende sportsplan. De tillitsvalgte (trenere, lagledere, styret) i klubben skal forholde seg til og respektere de verdier og retningslinjer klubben har definert.

VISJONER OG MÅL

VISJON: FOTBALLGLEDE MED ROM OG Plass FOR ALLE.

EIF fotball skal ha ett trygt og godt miljø, hvor vi utvikler spillere, dommere, trenere og ledere. Vi skal være en breddeklubb med godt sosialt og sportslig tilbud til alle. EIF fotball skal fremstå som en enhet med felles fotballfilosofi gjennom sportsplan som trenes frem og gjennomføres fra de yngste til de eldste. EIF fotball skal utvikle spillere som er gode individuelt, relasjonelt og som en brikke i ett lag.

MÅL: FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG.

EIF fotball har samme hoved-målsetning som NFF. Vi vil at så mange som mulig vil spille fotball. Fotball er og skal alltid være gøy, og gjennom dette beholdes hver enkelt spiller så lenge som mulig i klubben. Gjennom sportsplanen vil vi gi alle samme skoloring uansett hvem som er trener, slik at vi utvikler hver enkelt spiller best mulig. Alle skal få bli den beste versjonen av seg selv.

Generelle mål

- EIF fotball har klubben som sjef - både administrativ og sportslig
- EIF fotball skal utvikle spillere gjennom å skolere trenere.
- EIF fotball skal ha en høy grad av trivsel blant spillere og trenere
- EIF fotball skal utvikle talenter og gi den sportslige utfordring i egen klubb
- EIF fotball skal årlig tilby dommerkurs til gjeldende kull og følge disse tett med vår fadderordning

Sportslig mål

- EIF fotball har som mål å rekruttere flere jenter/damer til å spille fotball i klubben
- EIF fotball har som mål og kontinuerlig har et lag i junior klassene
- EIF fotball har som mål og utdanne flere trener i klubben
- EIF fotball har som mål å ha spillere med på soneuttakene
- EIF fotball sine trenere skal ha et forum hvor de kan dele kunnskap og erfaringer med hverandre.

Sosial mål

Idrettsklubber er med å påvirke barn og unges holdninger og personlig utvikling. Når spilleren til syvende og sist gir seg i fotballen, er det som oftest det sosiale de husker best.

- EIF fotball jobber for å gi barn og unge sunne holdninger til trening og aktivitet, og samarbeid med andre.
- EIF fotball skal lære alle å respektere medspillere, motspillere og dommere, slik at de vil bygge sosiale relasjoner som for mange varer livet ut.
- EIF fotball skal bidra til hver enkelt sin personlige utvikling, som de vil få nytte av i det videre livet.
- EIF fotball differensierer på det sportslige, men aldri på sosialt.

VERDIER OG RETNINGSLINJER

Grunnleggende verdier i EIF fotball

- Motivasjon
Fotball er og skal alltid være lystbetont. God motivasjon hever fokus og kvalitet på trening og kamp, som over tid vil gi gode presentasjoner.
- Konkurranse
Det skal være gøy å konkurrere, og vi har fokus på presentasjon før resultat
- Fotball er et lagspill
Vi skal gi spilleren de nødvendige ferdigheter, som gjør de i stand til å gjøre hverandre gode.
- Spilleren i fokus
EIF fotball ønsker å utvikle hver enkelt spiller individuelt, ved hele tiden ha fokus på mestring. Spilleren blir bevisst egne verdier som styrer drømmer, mål og presentasjon. Spilleren får individuell veiledning og støtte fra gruppen han tilhører.
- Fair play
På alle nivåer skal EIF fotball utføre fair play, ved å vise respekt ovenfor dommer, regler, motstander, medspiller, trener, lagleder og foresatte.

RETNINGSLINJER FOR BARNE OG UNGDOMSFOTBALLEN I EIF

- Breddeformelen
TRYGGHET+MESTRING+UTFORDRING= TRIVSEL+UTVIKLING
- Likhetsprinsippet
I barnefotballen skal alle som møter til kamp spille tilnærmet like mye.
- Jevnbyrdighetsprinsippet
Det er viktig å spille jevne grupper både på trening og kamp. Spillerne skal mest mulig av tiden være i sin egen flytsone.
- Medbestemmelse
I ungdomsfotballen skal EIF fotball utøve medbestemmelse, der spillerne er delaktig i ambisjoner for trening og sportslig satsning.
- Resultat underordnet
Det viktigste er ikke å vinne, men å ha det gøy. Samt utvikle og utfordre hver enkelt spiller i henhold til sportsplan. Jobber man slik, vil resultater komme av seg selv.

FAIR PLAY

Først og fremst handler det om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, spillere på eget lag og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen. Det handler om å tåle å tape uten å kjeft på dommeren eller med- eller motspillere og om å takke for kampen uansett resultat.

I EIF fotball så skal alle lag innføre fair play hilsen både før og etter kamp, dommeren skal sette dette i gang. Fra spillerne er 10 år gamle skal det håndhvises mellom hjemme og bortelag med at vi ønsker hverandre lykke til og takk for kampen etter kampens slutt, dette gjøres på midtbanen og iverksettes av dommeren.

-Alle spillere i EIF fotball skal skrive under på en fair play kontrakt, er du under 13 år skriver foreldrene under. Link til kontrakten finner du på klubbens hjemmeside.

KAMPVERTER

- Lagleder/trener er ansvarlig for å plukke ut en forelder eller annen voksen person før lagets hjemmekamper, lagleder eller trener skal **ikke** bære en gul kampvertvest. Det er lagleder/treners ansvar for at vedkommende som blir plukket ut som kampvert har og får tilstrekkelig opplæring i det og være kampvert.
- Kampverten skal være tilgjengelig og synlig før og under kampen. Den skal IKKE stå i kiosken.
- Kampverten har myndighet til å bortvise foreldre, trenere og andre tilskuere som etter gjentatte advarsler ikke forholder seg til klubbens reglement og foreldrevettregler.
- Kampverten skal ikke være en supporter, men forholder seg nøytral og rolig under kampen.
- Kampverten skal også være der for dommeren.
- Kampverten skal også kunne besvare henvendelser som kommer fra bortelaget som kommer til oss.
- Alle kampene som spilles på våres anlegg skal ha minimum 1 stk. kampvert, dette gjelder fra de yngste til og med a-laget og Old boys.

ANSVARLIG FOR SPORTSPLANEN

Det er sportslig utvalg som skal påse at alle trenere, lagledere og alle andre i klubben har kjennskap til sportsplan. Og jobber etter den røde tråden som er satt for klubben.

Sportslig utvalg utarbeider retningslinjer for det sportslige arbeidet i klubben, samt utarbeide hjelpemidler for trenere, lagleder og spillere. De skal også følge opp og støtte trenere og lagleder som skulle trenge det.

Sportslig Utvalg har hovedansvar for at alle lagene er kjent med det som står i sportsplanen, og på bakgrunn av tilbakemeldinger fra trenere og lagleder påser at denne blir evaluert og revidert hvert år. Sportslig leder er bindeleddet mellom styret og lagsapparatene.

LEDELSE AV TRENING - SKAP ET GODT TRENINGSMILJØ

I EIF fotball så trener vi mandag til søndag. Treningstider vil bli satt opp til vårsesongen og til høstsesongen. Treningstider blir satt opp av det sportslige utvalget.

CODE TRENINGSMILJØER SKAPES GJENNOM:

Trygghet - forsøk å nevne alle spillernes sine navn i en positiv sammenheng i løpet av hver økt – ros dem når de gjør noe bra, sett opp arena for at de kan gjøre det bra.

Engasjement - vær delaktig som trener - vær tydelig på hva dere trener på og forsterk dette på en positiv måte

Mestringsglede - forsøk at spillerne har det moro på hver økt - noe variasjon på hver økt og organiser øvelsene slik at spillerne lykkes oftere enn de feiler

Involvering - la spillerne få være med å diskutere kjøreregler for treningsmiljøet og treningene

Tydelighet - som trener bestemmer du - alt kan ikke diskuteres på feltet

Klare rammer - start og avslutt trening på en tydelig måte

Møt forberedt - det tar ikke nødvendigvis mye tid, og resultatet blir mye bedre

EN GOD ØKT INNEHOLDER FLERE AV DISSE ELEMENTENE:

God motivering - man yter mer nå man blir sett

Høy aktivitet - ingen køer, mye involvering fra hver enkelt spiller

Konkrete oppgaver - hva trener vi på nå

God organisering av øvelsene gir god flyt i spillet (riktig avgrenset område, riktig antall spillere) - dette hever det sportslige nivået på treningen

Variasjon - er motiverende i seg selv - kan også være skadeforebyggende i ressurstreningen

Samarbeid i små ev større grupper - skaper dynamikk i gruppa

Motivasjon til egentrening - avgjørende for sportslig utvikling og framgang

Fokus på hver enkelt spiller - alle må ses. Bevisst bruk av navn og positive tilbakemeldinger

EN TRENINGØKT MÅ RAMMES INN

I starten av treningen - samle gruppa - ønsk velkommen, korte beskjeder om dagens trening, andre beskjeder kan vente. Signaliser gjerne at du har gledet deg til treningen - det smitter

Ved slutten av treningen - samle gruppa igjen - oppsummer treningen og gi beskjeder - trekk gjerne fram enkeltspillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode - ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv opplevelse på trening, så kommer de igjen neste gang.

ANBEFALT TRENERKOMPETANSE I EIF

I EIF fotball er det klubbens sportslige ledelse som er med på å bestemme hvem som skal trene de ulike årgangene. Dette er et viktig prinsipp, og handler om å være klubbstyrt. Vi følger utover dette, NFF's retningslinjer i forbindelse med trenerkompetanse der man i barnefotballen må ha en trener pr lag tom 12 år som må ha gjennomført Grasrottrener delkurs 1, og for ungdomsfotballen fra 13 år og oppover, Grasrottrener delkurs 1 og 3 som et minimum.

LAGSPÅMELDING

Det sportsige sammen med ansvarlig for lagspåmelding vil i forkant av sesong, ved halvspilt sesong og ved slutten av sesong, sammen med hvert trenerteam, kvalitetssikre at alle lag meldes på rett nivå ift forutsetning. Dette for å ivareta og følge klubbens egne visjoner og mål. Dersom flere lag i samme årsklasse, vil man kunne melde lag på forskjellige, men tilpasset nivå.

KLUBBROLLER

I EiF football har vi utarbeidet egne rutinebeskrivelser for noen av våre roller innenfor aktiviteten. Herunder sportslig ledelse, trenerutvikler, dommeransvarlig og rekrutteringsansvarlig. I tillegg til disse finnes egne rutinebeskrivelser og rollebeskrivelser for andre sentrale roller i vår avdeling. Disse ligger let tilgjengelig på våre hjemmesider football.enebakkif.no under fanen "Kvalitetsklubb", og benyttes som styrende dokumenter i vårt arbeide mot et felles mål for kvalitet i alt vi gjør

5-6 ÅR FOTBALL ER GØY

EIF fotball ønsker jenter og gutter velkommen til klubben fra de er 5 år. På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og tydelig måte – dette er vel så viktig som fotballkunnskap. Treningen skal være lystbetont. Det er viktig å merke seg at vi følger [barneidrettsbestemmelsene](#), som er tydelige på at 5-åringene ikke skal delta i konkurranser. Kamper arrangeres fra ungene er 6 år og oppover.

Organisering

Felles gutte- og jentegruppe
Trening 1 dag pr uke
Et rent treningstilbud med fokus på lystbetont trening
Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter
1-2 lagleder(e)
1 trener pr 8 spiller
Trenerkompetanse min Grasrottrener delkurs 1 (Hovedtrener). Hjelpetrener gjerne Barnefotballkvelden

Sportslig

Tekniske øvelser – maks 8 i gruppen Spill
trening – maks 4 på hvert lag Oppvarming (10 min) - Lekbetont og med ball
Ferdighetsutvikling (20 min) - Mestring med ball.
Spilldel (30 min) - Smålagsspill, inntil 4 mot 4.
Unngå øvelser med kø (3-4 i kø er nok)
Bruk mye smålagsspill
Varier med andre leker for bedre kroppskoordinering
Spill øvelser skal utgjøre minst 40 % av treningen

Kamper

6. års serie, 3v3-cup pluss 2-3 andre cuper
Spillform 3 mot 3
Anbefalt spillertropp 4 stk (1 ekstra ressurs) og helst ikke fler enn 5stk (2 ekstra ressurser)
Spillerne skal rotere på lagene, dvs. ingen faste lag
Det skal tilstrebes og sette opp lag slik at det skapes så jevne kamper som mulig
Hver enkelt spillers utvikling skal ha fokus, ikke resultat
Spillerne skal rullere på ulike posisjoner.
Alle skal, så langt som mulig, tilbys like mange kamper og spilletid

Ferdigheter

Føring med innside og utside
Vending – innside + såle
Skudd – innside
Pasning med innside
Heading
Mottak – innside

Øvelser

EIF fotball oppfordrer til bruk av Treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Lek, moro og spill.

Mest mulig ballkontakt

6-7 ÅR BLI VENN MED BALLE

EIF-spilleren er nå inne i sin motoriske gullalder og legger mye av grunnlaget for hva som læres av gode fotballferdigheter. Samspill bør vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen alltid er det viktigste. Fra 7 år blir kamper en del av aktiviteten. Det spilles femmerfotball, noe som gir mange ballberøringer.

Organisering

Jentelag etableres når man har nok spillere
Trening 1-2 dager pr uke
Alderstrinnet trener samtidig, med ett felles trenerteam som ruller på alle spillerne
Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter
Alle spillere skal følge sitt eget års trinn
1-2 lagleder(e)
1 trener pr 8 spiller
Trenerkompetanse min Grasrottrener delkurs 1 (Hovedtrener). Hjelpetrener gjerne Barnefotballkvelden
Spillerne skal møte til rett tid til trening og kamp, med rett utstyr
Gruppen skal være tydelig preget av gjensidig respekt mellom med- og motspillere, motstandere, dommere og foreldre
Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin

Sportslig

Tekniske øvelser – maks 8 i gruppen Spill
trening – maks 4 på hvert lag Oppvarming (10 min) - Lekbetont og med ball
Ferdighetsutvikling (20 min) - Mestring med ball.
Spilldel (30 min) - Smålagsspill, inntil 4 mot 4.
Sørg for mye ballkontakt og mange repetisjoner, sørg for en ball per spiller
Unngå øvelser med kø (3-4 i kø er nok)
Bruk mye smålagsspill
Varier med andre leker for bedre kroppskoordinering
Spilløvelser skal utgjøre minst 40 % av treningen
Gi mye ros, og kritiser aldri enkeltspilleren – det er lov å feile

Kamper

7 års serie, 3v3-cup pluss 2-3 andre cuper

Anbefalt spillertropp 4 stk (1 ekstra ressurs) og helst ikke flere enn 5stk (2 ekstra ressurser)
Hver enkelt spillers utvikling skal ha fokus, ikke resultat. Spillerne skal rullere på ulike posisjoner. Alle skal, så langt som mulig, tilbys like mange kamper og spilletid

Ferdigheter

Føring med innside og utside, slalåm
Vending – innside, såle
Pasning med innside, utside, direkte
Heading – stående
Mottak – inside
Skudd – inside, direkte med føring

Øvelser

EIF-FOTBALL oppfordrer bruk av treningsøkt: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Det er lov å drible.

I EIF fotball trenger vi også individualistene

8-9 ÅR SAMMEN ER VI GODE

Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering. Utøverne er fortsatt inne i en motorisk gullalder for å tilegne seg ferdigheter. Det kan samtidig være hensiktsmessig å drive noe instruksjon. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger. Skap lyst til å drive idrett og oppfordre til egenaktivitet.

Organisering

Jentelag etableres når man har nok spillere
Trening 2-3 dager pr uke
Oppmøte bør registreres
Alderstrinnet trener samtidig, med ett felles trenerteam som rullerer på alle spillerne
Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter
Alle spillere skal følge sitt eget års trinn
1-2 lagleder(e)
1 trener pr 8 spiller
Trenerkompetanse min Grasrottrener delkurs 1 (Hovedtrener). Hjelpetrener gjerne Barnefotballkvelden
Forfall til trening eller kamp skal meldes i god tid til trenerteamet
Spillerne skal møte til rett tid til trening og kamp, med rett utstyr
Gruppen skal være tydelig preget av gjensidig respekt mellom med- og motspillere, motstandere, dommere og foreldre
Legge til rette for skadeforebyggende arbeid

Sportslig

Tekniske øvelser – maks 8 i gruppen
Hospitering legges til rette for enkelt spillere, men skal da avklares med Sportslig utvalg. Spiller som hospiterer skal ha klare rammer/retningslinjer som begge trenergruppene og sportslig utvalg har tatt stilling til sammen
Spill trening – maks 4 på hvert lag
Oppvarming (10 min) - Lekbetont og med ball
Ferdighetsutvikling (20 min) - Mestring med ball.
Spilldel (30 min) - Smålagspill, inntil 4 mot 4.
Sørg for mye ballkontakt og mange repetisjoner, sørg for en ball per spiller
Det legges opp til differensiert trening tilpasset den enkeltes ferdighetsnivå
Unngå øvelser med kø (3-4 i kø er nok)
Bruk mye smålagspill
Spilløvelser skal utgjøre minst 40 % av treningen
Gi mye ros, og kritiser aldri enkeltspilleren – det er lov å feile
Konkretiser tilbakemeldinger – presiser HVA som var bra Vis øvelser
Prioriterer å sette i gang spillet langs bakken fra keeper
Motivere til fotball aktivitet utenfor trening

Kamper

1 seriekamp pr uke I tillegg til trening
Det meldes på lag i ulike nivåer tilpasset ferdighetsnivået i gruppen
8-9 år spiller 5 mot 5. Anbefalt spillertropp 7 stk (2 ekstra ressurser)
Det skal tilstrebes og sette opp lag slik at det skapes så jevne kamper som mulig
Samlingscup + 2-4 andre cuper
Hver enkelt spillers utvikling skal ha fokus, ikke resultat
Spillerne skal rullere på ulike posisjoner, ingen faste keepere.
Alle skal, så langt som mulig, tilbys like mange kamper og spilletid Lagspill
og samspill skal fremdyrkes – **sammen er vi gode**

Ferdigheter

Føring med innside og utside, rulle, slalåm, retningsskifte
Vending – innside, utside, såle, Cruyff
Finter – Pasning, kropp, tofot
Triksing og sjonglering langs bakken
Pasning med innside + utside
Heading – stående, med hopp
Pasning med innside, utside, direkte, vrist
Mottak – innside, utside, lår, bryst, hode, retningsbestemt, medtak, Dribbling/
Finter – bakom-foten finte, overstegsfinte
Skudd – innside, vrist, direkte, avslutninger rettvendt
Avslutning alene med keeper
Pasning og bevegelse
Pasningsskygge
Første forsvarer
Markering

Øvelser

EIF fotball oppfordrer bruk av treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home>

**Fotball er et lagspill
Sammen er vi gode**

10-12 ÅR

VI ER ET LAG

Sjuerfotball erstatter femmerfotball som hovedspill under kamper. Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering. Utøverne er fortsatt inne i en motorisk gullalder for å tilegne seg ferdigheter. Det kan samtidig være hensiktsmessig å drive noe instruksjon. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger. Skap lyst til å drive idrett og oppfordre til egenaktivitet

Organisering

Trening 2-4 dager pr uke
Oppmøte skal registreres
Alderstrinnet trener samtidig, med ett felles trenerteam som ruller på alle spillerne
Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter
1-2 lagleder(e)
1 trener pr 10 spiller
Trenerkompetanse min Grasrottrener delkurs 1 (Hovedtrener). Hjelpetrener gjerne Barnefotballkvelden
Forfall til trening eller kamp skal meldes i god tid til trenerteamet
Spillerne skal møte til rett tid til trening og kamp, med rett utstyr
Gruppen skal være tydelig preget av gjensidig respekt mellom med- og motspillere, motstandere, dommere og foreldre
Legge til rette for skadeforebyggende arbeid

Sportslig

Tekniske øvelser – maks 10 i gruppen
Hospitering legges til rette for enkelt spillere, men skal da avklares med Sportslig utvalg. Spiller som hospiterer skal ha klare rammer/retningslinjer som begge trenergruppene og sportslig utvalg har tatt stilling til sammen
Oppvarming - Ferdighetsbasert med ball
Ferdighetsutvikling - Mestring med ball.
Spilldel - Smålagsspill, inntil 4 mot 4.
Sørg for mye ballkontakt og mange repetisjoner, sørg for en ball per spiller
Det skal legges opp til differensiert trening tilpasset den enkeltes ferdighetsnivå
Unngå øvelser med kø (3-4 i kø er nok)
Bruk smålagsspill og deløvelser med få spillere, slik at hver spiller får mange repetisjoner på treningens tema. spill øvelser skal utgjøre minst 30 % av treningen
Gi mye ros, og kritiser aldri enkeltspilleren – det er lov å feile
Konkretiser tilbakemeldinger – presiser HVA som var bra
Prioriterer å sette i gang spillet langs bakken fra keeper
Vis øvelser
Motivere til fotball aktivitet utenfor trening
Coache spillerne på momentene til treningens tema
Holdningsavtale underskrives av spiller, forelder og trener

Kamper

1-2 seriekamper pr uke I tillegg til trening
10 år spiller 7 mot 7. Anbefalt spillertropp 10 stk (3 ekstra ressurser)
Spillerne skal rotere på lagene, dvs. ingen faste lag
11. år spiller 7 mot 7. Anbefalt spillertropp 10 stk (3 ekstra ressurser)
12. år spiller 9 mot 9. Anbefalt spillertropp 12 stk (3 ekstra ressurser)
Lag meldes på ulike nivåer tilpasset gruppen. Ruller spillere mellom nivåene med spesiell fokus på de som ligger i grensesjiktet mellom de ulike nivåene.
Det skal tilstrebes og sette opp lag slik at det skapes så jevne kamper som mulig

Samlingscup, Norway cup + 2-4 andre cuper
Hver enkelt spillers utvikling skal ha fokus, ikke resultat
Ha gjerne noen faste keeper å velge bant, men la keeperne også spille ute..
Alle skal, så langt som mulig, tilbys like mange kamper og spilletid
Lagspill og samspill skal fremdyrkes – **vi er et lag og sammen er vi gode**

Ferdigheter

Føring med innside og utside, rulle, slalåm, retningsskifte
Vending – innside, utside, såle, Cruyff, v-cut, slap-cut
Finter – Pasning, skudd, kropp, overstegetofot, twist off, stepover turn, innside-utside, stopp-kjør
Triksing og sjonglering langs bakken
Pasning med innside + utside
Heading – stående, med hopp, stupheading
Pasning med innside, utside, direkte, vrist, skru
Mottak – innside, utside, lår, bryst, hode, retningsbestemt, medtak, 180 grader
Skudd – innside, vrist, direkte, skru, avslutninger rettvendt og feilvendt
Avslutning alene med keeper
Pasning og bevegelse
Bruk av rom
Pasningsskygge
Dybde og bredde
Støttepasning
Veggspill
1. og 2. forsvarer + presse vs. å vinne ball
Spill ut fra egen sone
Markering
Innlegg fra kant
Vende spillet
Gjennomspill
Omstilling angrep- forsvar
Støte og falle av
Etablert angrep
Angrep på siste tredjedel
Skape og utnytte rom i angrep

Øvelser

EIF fotball oppfordrer bruk av treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Fotball er lagspill

Sammen er vi gode

Laget er ikke sterkere enn sitt svakeste ledd

UNGDOMSFOTBALL (13-19 ÅR)

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og ferdighetsmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet. Fotball handler om å vinne, men vi skal ikke vinne for enhver pris. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på banen og utenfor banen.

Hovedfokus er uansett å utvikle spillere framfor å utvikle lag. Gode resultater er en bonus når vi utvikler gode spillere, men har ikke hovedfokus i ferdighetsutviklingen.

I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst mulig. Alle skal ha et miljø de trives i – uansett nivå. Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i EIF, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i EIF.

Men, selv om alvor kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan løse en del av utfordringene. Ta gjerne ungdommene med på råd.

13-19 ÅR

DET ER LOV Å VÆRE GOD

Fotball er moro, men fotball er også konkurranse. Nierfotball tar over. En utfordring på dette nivået er å skape et differensiert tilbud og stimulere til egentrening. Bevisstgjøring og fotballforståelse står sentralt. Det er på tide å motivere til egentrening. Husk at dette normalt er en periode med stort frafall, særlig blant jenter. Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig. I denne fasen er det viktig at spillerne involveres og ansvarlig gjøres. Lagets ledere oppfordres til å være tidlig ute med å diskutere frafallsutfordringen.

KRAV OG KVALITET

Intensitet, tøffhet og kvalitet i alle øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet. Her må både trener og spiller ta ansvar. Holdninger og ansvar for egenutvikling må understrekes. Bevisstheten rundt taktiske valg skal videreutvikles. God fotballferdighet er summen av taktiske valg og teknisk utførelse. Legg til rette for hospiteringsordninger.

VIKTIGE JUNIORÅR

Også her ønsker vi å skape et tilbud til alle, men samtidig forberede spillere på seniorfotball. Klubben oppmuntre årsganger til å skape egne seniorlag for dem som ikke kommer med på / satser på A-laget. Klubben ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivået en tilhører. Klubben vil aktivt tilrettelegge for at ungdommen får mulighetene til å spille på A-laget, og hvor ungdomsavdelingen blir fulgt tett opp av sportslig leder. Ta vare på talentene – både ledertalenter og fotballtalentene.

Organisering

Trening 3-5 dager pr uke

Oppmøte skal registreres

Alderstrinnet trener samtidig, med ett felles trenerteam som ruller på alle spillerne

Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter, men hoved idrett bør prioriteres

1-2 lagleder(e)

1 trener pr 10 spiller

Trenerkompetanse min Grasrottrener delkurs 1 og 3(Hovedtrener). Hjelpetrener gjerne Ungdomsfotballkvelden

Forfall til trening eller kamp skal meldes i god tid til trenerteamet

Spillerne skal møte til rett tid til trening og kamp, med rett utstyr

Gruppen skal være tydelig preget av gjensidig respekt mellom med- og motspillere, motstandere, dommere og foreldre

Legge til rette for skadeforebyggende arbeid, og aktivt sette opp planer som utføres i forbindelse med treninger.

Sportslig

Tekniske øvelser – maks 10 i gruppen

Hospitering legges til rette for enkelt spillere, men skal da avklares med Sportslig utvalg. Spiller som hospiterer skal ha klare rammer/retningslinjer som begge trenergruppene og sportslig utvalg har tatt stilling til sammen

Oppvarming - Ferdighetsbasert med ball og spilleklar med ball Fysikk og motorikk – styrke, koordinasjon, hurtighet og utholdenhet.
Ferdighetsutvikling - Mestring med ball.
Spilldel - Smålagsspill, inntil 8 mot 8. T
Struktur – shadow trening av i forsvar og angrep.
Sørg for mye ballkontakt og mange repetisjoner, sørg for en ball per spiller
Det skal legges opp til differensiert trening tilpasset den enkeltes ferdighetsnivå
Unngå øvelser med kø (3-4 i kø er nok)
Bruk smålagsspill og deløvelser med få spillere, slik at hver spiller får mange repetisjoner på treningens tema. spill øvelser skal utgjøre minst 30 % av treningen
Gi mye ros, og kritiser aldri enkeltspilleren – det er lov å feile
Konkretiser tilbakemeldinger – presiser HVA som var bra
Prioriterer å sette i gang spillet langs bakken fra keeper
Vis øvelser
Coache spillerne på momentene til treningens tema
Motivere til fotball aktivitet utenfor trening
Holdningsavtale underskrives av spiller, foreldre og trener

Kamper

1-2 seriekamper pr uke I tillegg til trening
13 år spiller 9 mot 9. Anbefalt minimum spillertropp 12stk (3 ekstra ressurser)
Fra 14 år spiller de 11 mot 11 og Anbefalt minimum spillertropp er 14stk (3 ekstra ressurser)
Lag meldes på i riktig nivåer tilpasset gruppen. Ruller spillere mellom nivåene med spesiell fokus på de som ligger i grensesjiktet mellom de ulike nivåene. Alle som stiller på kamp skal få bra med spilletid
Inne-KM, Norway Cup, OBOS cup, Samlingscup og 2-3 andre cuper
Hver enkelt spillers utvikling skal ha fokus, ikke resultat i kampen
Vi plukker ut keeper(e), som stiller på klubbens keepertreninger
Alle skal, så langt som mulig, tilbys et godt kamptilbud ut fra ferdighet og motivasjon
Lagspill og samspill skal videreutvikles og forsterkes, samtidig som vi skal jobbe med talentene – **det er lov å være god**

Ferdigheter

Føring med innside og utside, rulle, slalåm, retningsskifte
Vending – innside, utside, såle, Cruyff, v-cut, slap-cut
Finter – Pasning, skudd, kropp, oversteg, tofot, twist off, stepover turn, innside-utside, stopp-kjør, fake
insidicut, Slatan, Zidane og Ronaldo Triksing og sjonglering langs bakken
Pasning med innside + utside
Heading – stående, med hopp, stupheading, bakover
Pasning med innside, utside, direkte, vrist, skru, halvt liggende vrist, hæl
Mottak – innside, utside, lår, bryst, hode, retningsbestemt, medtak, 180 grader, 270 grader
Skudd – innside, vrist, direkte, skru, avslutninger rettvendt og feilvendt, lobb, hel volley
Avslutning alene med keeper
Pasning og bevegelse
Bruk av rom
Pasningsskygge
Dybde og bredde
Støttepasning
Kamuflere pasning
Veggspill
Overlapp
Skape 2 mot 1

Pasning i rom vs. fot
1. og 2. forsvarer + presse vs. å vinne ball
Falle av
Komprimere
Spill ut fra egen sone
Markering Innlegg fra
kant Oppspill på spiss
Vende spillet
Kamuflere løp
Gjennomspill
Motsatte bevegelser
Samtidige bevegelser
Omstilling angrep- forsvar
Sideforskyving
Støte og falle av
Etablert angrep
Angrep på siste tredjedel
Overgang etter ballerobring
Skape og utnytte rom i angrep

Øvelser

EIF fotball oppfordrer bruk av treningsøkta: <https://no-fotball.s2s.net/home/>

DIFFERENSIERING OG HOSPITERING

I EIF fotball ønsker vi at spillerne skal oppleve mestring på trening og i kamper. Det vil gi guttene og jentene gode opplevelser på fotballbanen og de vil holde på med fotball lengre enn hvis vi ikke tar hensyn til dette. Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer og flere vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene som skal samarbeide om dette planlegger dette sammen til beste for spillerne de enkelte lagene og klubben.

DIFFERENSIERING

Det er en utfordring men også en forutsetning at alle på årstrinnet trener sammen. Det blir vanskelig å treffe alle spillerne, når man har stort spenn i ferdighetene. Grepet for å holde alle i flytsona er differensiering, der treninga i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillernes modning, ferdigheter og motivasjon. Dette er viktig, slik at alle ferdighetsnivåer i treningsgruppen føler mestring. På denne måten får vi best mulig utvikling på hver enkelt spiller.

I EIF ønsker vi å differensiere fra aldersnivå 10år. Treningene må da planlegges slik at dette kan gjennomføres i hver enkelt øvelse etter behov.

Vi ønsker at hver enkelt spiller skal trenes etter 1/3 prinsippet:

- 1/3 av tida med og mot spillere på samme nivå
- 1/3 av tida med og mot spillere på et lavere nivå
- 1/3 av tida med og mot spillere på et høyere nivå

HOSPITERING

Hospitering er den ytterste form for differensiering. I EIF fotball lar vi en spiller for en avtalt periode trene med et annet lag en eller flere årsklasser opp. Det kan også være aktuelt å la jentespillere få prøve seg med guttene. Det er viktig at spilleren fortsetter å trene med eget lag i samme periode, med mindre belastningen blir for stor. Det er den enkelte spillerens behov som er i sentrum. Hospitering styres av den sportslige ledelsen som setter retningslinjene. Hospitering legges til rette for enkelt spillere, men skal da avklares med Sportslig utvalg. Spiller som hospiterer skal ha klare rammer/retningslinjer som begge trenergruppene og sportslig utvalg har tatt stilling til sammen. I EIF fotball starter vi med hospitering fra 10 år (siste års 5'er), men i enkelte tilfeller kan vi også hospitere yngre spillere. En enkelt tilnærming til dette blant yngre spillere er ivrigtreninger på tvers av aldersgrupper.

Tre ulike nivåer for hospitering

Nivå 1 - Hospitering på trening

Sportslig leder og spillerutvikler for den årgangen skal informeres om ordningen, antall spillere som hospiterer og når. Dette løses ved at de to lagenes trenere kommuniserer, på initiativ fra spillerens trener.

Nivå 2 - Hospitering på kamp

I tillegg til å hospitere på trening, er spillere også med i kamper på et høyere nivå. Dette løses ved at de to lagenes trenere kommuniserer om både treninger og kamper. Her er det viktig at Sportslig utvalg tar en vurdering på om det er riktig å sende spiller til hospitering på kamp.

Nivå 3 - Oppflytting

Spilleren flyttes opp midlertidig eller permanent til et lag på et høyere nivå. Sportslig utvalg skal i disse tilfellene styre prosessen, og involvere spiller, foreldre og de involverte lagenes trenere. Denne vurderingen vil da være en løsning for en periode der spillerens utvikling vil vurderes av spillerutvikler hele tiden for å se om det er riktig å ha spiller på det nivået hele spiller løpet til den aktuelle spilleren.

EiF fotballs retningslinjer for hospitering

All hospitering styres fra klubben gjennom sportslig utvalg.

Det hospiteres primært på trening, men man kan ved behov også hospitere i kamp.

Ordningen bør være i tillegg til eget lags trening, så sant ikke totalbelastningen blir for stor.

Det skal koordineres slik at flere lag samarbeider - lag som sender hospitanter opp kan samme trening/dag motta hospitanter fra nivået under.

Spilleren tilhører laget i sin egen årsklasse, så fremt det ikke er oppflytting permanent.

Det er spilleren og dens sportslige behov som skal være i fokus.

Sportslig utvalg skal være informert om hvilke lag som praktiserer hospitering - spillere, treningsdag og -tid.

Dersom det er flere enn 4 spillere som skal hospitere, gjøres dette som en rullerings-ordning.

Jentespillere kan eventuelt også hospitere til guttelag i samme årsklasse.

Nye spillere kan for en periode hospitere ned, dersom de ferdighetsmessig havner langt utenfor flytsonen i sin egen årsklasse.

Rekruttering av dommere

I EiF Fotball ser vi viktigheten av rekruttering, oppfølging og utvikling av dommerne i klubben. Samtidig skal vi utdanne nok dommere til å dekke klubbens behov. Klubben ønsker å motivere flest mulig av våre ungdommer og voksne til å prøve seg i dommergjerningen. Dommeransvarlig sammen med SU og rekrutteringsansv., er ansvarlig for rekrutteringen av dommere.

Klubbdommere:

Dommeransvarlig sørger for klubbdommerkurs for årsklassen 13 år og eldre i sept./okt. Kurset, hvis i regi av EiF, annonseres via Enebakk IF fotball sin hjemmeside og direkte til aktuelle lag. Teoridelen holdes i Flatebyhallen. Praksis gjennomføres, så fremt det er mulig, i forbindelse med årlig høstcup. Der turneringen ikke gjennomføres, vil treningskamper mellom yngre lag, bli satt opp i denne forbindelse.

Alle klubbdommere skal minst ha veileder i sin første kamp, aller helst en gang eller to igjennom sesongen. Klubben bruker også Fotballens dag, som normalt gjennomføres i Juni, til å trene nye og noe mer erfarne klubbdommere for videre utvikling.

Veileder (dommeransvarlig eller utvalgt fadder) skal trygge dommeren og gi denne tilbakemelding på følgende. Til dette benyttes det utarbeidede dokumentet "Fadderinstruks Enebakk IF Fotball"

Dommeransvarlig følger opp klubbdommerne under sesong, fordeler kamper og holder dialogen med hver enkelt. Klubbdommere får tilbud om å dømme seriekamper for 3er, 5er, 7er. De «eldre» klubbdommerne får også tilbud om å dømme 9er (for 12 åringer).

Målet til EiF Fotball er å rekruttere ca 15 nye klubbdommere hvert år.

Kretsdommerkurs:

Alle klubbdommere tilbys kretsdommerkurs når de blir 15 år og eldre. Spillere som slutter skal også tilbys dommerkurs