

SPORTSPLAN



Kampis!

FALKEID IL

Fotball

**Flest mulig – lengst mulig – best mulig
(NFF)**

Innhold

1 Introduksjon	3
1.4 Revidering	4
2 Kort presentasjon av Fotballgruppen i Falkeid IL	4
2.1 Fotballstyret	4
2.2 Trener og spillerutvikler- Ungdomsfotballen	5
2 Trener og spillerutvikler- Barnefotballen	5
3 Sportslige retningslinjer- Fotball	5
3.1 Barnefotball 5 - 12 år	5
Fotball er gøy 5-6 år	6
Bli venn med ballen 7-10 år	8
Lag et lag 10-12 år	10
Retningslinjer for Barnefotballen	11
Spilletid.....	12
Registrering av data	12
Differensiering	12
3.2 Ungdomsfotball 13 - 19 år	13
Det er lov å være god i FIL - 13-14 år	14
Krav og kvalitet 15-16 år	17
3.2.1 Spillerutvikling SPU/FFO.....	22
Hospitering.....	22
Ledelse av trening.....	24

1 Introduksjon

Kjære FIL-medspiller, du har nå funnet veien til FIL sin sportsplan for fotballgruppen i Falkeid IL! Planen er laget for alle i FIL sine Fotballgruppe; styret, trenere, lagledere, spillere, dommere og gjerne foreldre. Sportsplanen vil ligge på hjemmesiden, og skal være et levende dokument som skal være i bruk året rundt.

Målet med denne sportsplanen er at det skal være et oppslagsverk for hvordan vi sportslig skal gjør det i Falkeid IL sin fotballgruppe.

Gjennom denne planen ønsker vi å tydeliggjøre det arbeidet som gjøres fra dag til dag i de ulike alderstrinn og på de ulike lagene.

I denne planen vil du finne:

Hva vi ønsker at det sportslige innholdet skal være

Hvordan legge opp treningene til forskjellige aldersgrupper

Forslag til øvelser til hvert alderstrinn

Litt om treningsledelse – hvordan møte spillere og lag

Klubbens retningslinjer for differensiering og hospitering

Vi ønsker å oppnå en felles forståelse for hva klubben står for, i hvilken retning vi ønsker klubben skal utvikle seg og å gi noen gode råd om hvordan vi kan nå dit. Klubben vår vil være i kontinuerlig utvikling og nye problemstillinger vil oppstå. Poenget er ikke å detaljstyre eller presentere en fasit på noen som helst måte, men denne sportslige planen peker forhåpentligvis ut en retning. Alle trenger selvfølgelig ikke å lese alt i planen, men klubbens ønske er at hvert lag eller aldersnivå tar for seg denne planen og diskuterer hva denne planen har å si for nettopp dem.

Før du gyver løs på planen, vil vi gi deg noen grunnleggende «innsidepasninger» som tips for sportslig utvikling:

Ikke vær for opptatt av å innhente et stort øvelsesreportoar.

Spill mye fotball i ulike former. Det gir flest ballberøringer og det er trening som er så kamplik så mulig.

Spillerne må forholde seg mest mulig til medspillere og motspillere hvor de er nødt til å ta taktiske valg. I ulike spillsekvenser/øvelser ligger det mye skjult læring, som bl.a teknisk utvikling, utholdenhet, koordinasjon og balanse.

Hovedgrunnen for mye spill med få spillere på hvert lag er at hver enkelt utøver skal få så mye ballkontakt som mulig. I tillegg gir dette mange èn-mot-èn-situasjoner og mye pasningsspill. Dette er kvaliteter vi trenger både i FIL og norsk fotball.

I FIL ønsker vi en levende sportsplan som benyttes av alle i klubben. Vi ønsker deg lykke til i arbeidet, og takker deg for jobben du gjør for klubben.

1.4 Revidering

Sportsplanen skal evalueres og justeres kontinuerlig, dette gjøres av fotballstyret og daglig leder. I bunnteksten (under sidetallet) står det når sist revidering fant sted.

2 Kort presentasjon av Fotballgruppen i Falkeid IL

Fotballgruppen i FIL er den største gruppen i idrettslaget der tyngden av medlemmene er engasjert. I FIL er alle med som er med i styrer i klubben ulønnede. De aller fleste lag er foreldredrevet, med ulønnede trenere og lagledere. Unntaket finner vi i fotballgruppen, hvor juniorlagene og A-laget i fotball har lønnede trenere, videre er også trenere og spillerutviklerne lønnede roller i denne gruppen..

2.1 Fotballstyret

Fotballstyret er det ledende og øverste organet i fotballgruppa. De har møter en gang i måneden og har ansvar for å drifte fotballgruppen i FIL. Blant annet med bemanning av trenervervene, arrangere cup osv.

Før sesongstart arrangerer Fotballstyret og trener og spillerutviklerne et felles informasjonsmøte for alle trenere og lagledere i FIL Fotball. I tillegg avholdes det statusmøter med hvert lag/alderstrinn etter sesongslutt.

Vi ønsker å styrke trenerkompetansen i FIL, og har med det ansatt to trener og spillerutviklere i klubben som kan bidra til å gi trenere og spillere faglig påfyll. Målet er å øke kvaliteten på treningstilbudet gjennom å heve trenerkompetansen, samt å bidra til at trenerne kan følge lagene sine lenger, ettersom nivået blir høyere og kravene større.

2.2 Trener og spillerutvikler- Ungdomsfotballen

Falkeid IL har en trenerkoordinator som trenere kan rådføre seg med mht treningsinnhold/øvelser.

2 Trener og spillerutvikler- Barnefotballen

Trenerkoordinator/fotballstyret arrangerer praktiske trenersamlinger vår/høst for trenerne i aldersgruppen 6-14 år. Egen keepertrener er ansatt for 2018 sesongen for å følge opp keepere i aldersgruppen 11-17 år.

3 Sportslige retningslinjer- Fotball

Alle 11er og 9er lag i klubben bør ha to trenere, hovedtrener og trener, og en lagleder hver. Lagene i barnefotballen bør ha en hovedtrener og en lagleder pr lag.

Generelt bør alle treningsøkter inneholde følgende:

Oppvarming, tekniske øvelser og spill minimum halve økten.

3.1 Barnefotball 5 - 12 år

FIL har fotballtilbud til gutter og jenter fra de er 5 år, barnefotballen blir definert som lag fra 5 - 12 år. De første to årene er dette i all hovedsak et rent treningstilbud. Fra 7 år blir kamper mot andre en del av aktiviteten.

Målet er å gi et godt tilbud til alle som ønsker å spille fotball i klubben, uavhengig av ferdighetsnivå. Det skal fokuseres på bredde, og spillerne skal trives og føle sosial tilhørighet til laget sitt. Trenerne skal legge vekt på å skape et trygt miljø, og skal i disse årene konsentrere seg om å utvikle spillernes fotballferdigheter så godt som mulig.

Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lysbetont og trygt tilbud. Leken skal stå i høysetet.

Fokuset ligger på det morsomste innen fotballspillet: Å score mål.

Opplevelsen av å mestre og lykkes er viktig å lokke fram og dette gjøres i spill med få spillere på hvert lag. Klubben ønsker å skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd.

Tilhørighet og godt miljø både blant spillere og foreldre er første bud for å skape et FIL-lag som kan vare i flere år og et lag som kan utvikle fotballspillere. En nøkkel er å få mange voksne ressurspersoner involvert.

Fotball er gøy 5-6 år

FIL ønsker jenter og gutter velkommen til klubben fra de er 5 år. Oppstart ute etter påske og inne etter høstferien med all-idrett. 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. Trening 1-2 ganger pr uke.

ORGANISERING

Inndeling:

Felles gutte- og jentetrening, men jentene kan etableres som egen gruppe ut fra ønsker og behov.

Antall:

Maks seks på gruppene for tekniske øvelser – maks fire på hvert lag i spill.

Ledelse:

Fotballstyret er ansvarlig fram til en av de foresatte kan ta jobben som hovedlagleder.

Klubben arrangerer en Barnefotballkveld, som er et kurs på 4 timer for alle trenere og ledere i barnefotballen.

Sosialt:

Foreldremøte på våren. Kartlegge foreldreressurser, innføring i FIL verdiene, utdeling av foreldrevettreglene til alle foresatte. 6-åringer kan/bør delta på Kårstø-cup.

SPORTSLIG

Mål:

Små baner. Mest mulig spill med få spillere på hvert lag. Del opp gruppa hvis det blir for mange spillere på den plassen som er til rådighet.

Utfordring:

Velge øvelser som får aktivisert alle – unngå kø.

Taktikk:

Orientering på banen, hva er forsvar og hva er angrep?

Av forsiktighetshensyn anbefales det å ikke øve på headinger i denne alderen.

ØVELSER

Oppvarming:

Bruk helst ballen. Kan også ha enkle øvelser som hauk og due, motoriske øvelser med hinking, rygging, herming, stafetter etc. Vær kreativ! Se gjerne på hjemmesiden til FIL. 123klubb.no – her vises gode oppvarmingsøvelser. Kontakt også trener/spillerutvikler i FIL for tips/råd og materiell for inspirasjon.

Pasning:

To og to sammen, start stillestående og med bevegelse etter hvert.

Føring:

Enkel føring og ikke nødvendigvis med kjepler. Bruk hermeøvelser med instruktør over større flater med start/stopp, tråkk, vending etc. Løft blikket!

Spill og hoveddel:

Små baner, få på hvert lag, store mål. Bruk gjerne to mål på hver side, slik at det blir fire til sammen pr. bane.

Lek, moro og spill. Mest mulig ballkontakt. Kartlegge voksenressurser.

Bli venn med ballen 7-10 år

FIL-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 når en nærmer seg 10 års alder, 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

Inndeling:

Mål om eget jentelag fra 8 år. Nye lag hvert år, men kan beholde en stamme i laget.

Likt antall spillere på hvert lag: 8 spillere på et 5-er lag er malen!

Jevnbyrdige lag. Lik spilletid og rotering på plasser. Viktig at vi ikke melder på for få lag slik at barna må være reserver i store deler av kampene.

Fellesøkter:

1-2 ganger i uka + kamp. Ikke tren for lenge! 1 time er nok, men ha økten 1 time og 15min slik at det blir effektiv trening i 1 time. Da har vi tid til å prate litt før vi begynner og tøye ut litt etterpå.

Alle spillere må ha hver sin ball.

Begynn med holdningsarbeid. Ha alltid med vannflaske, kom presis, ikke snakk mens treneren snakker osv.

Trenere og ledere:

Bør ha kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.

Nye trenere har gjennomgang med spillerutvikler for ideer/tips!

Sosialt:

Tiltak for at gruppa skal bli kjent med hverandre er viktig.

Alle lag deltar på Kårstø-cup.

SPORTSLIG

Mål:

Skape et miljø med lek og moro i en god tone. Sentralt i ferdighetsutviklingen er det å skape en forståelse av ballkontroll og mer samspill.

Teknikk/taktikk:

På dette trinnet bør det være et mål at lagspillet og samspillet dyrkes noe mer. Spesielt i 9-10 års alder. Vi utvikler samtidig individualisten og ønsker å innprente god ballkontroll og spillere som kan gjøre noe med ballen på egenhånd. Ikke stress «dribleren» med at han alltid må spille ballen og unngå risiko. Lag gjerne til enkle konkurranser og leker med ball. Spill mye fotball/smålagsspill. Ta vare på ballen.

Det er lov å drible. I FIL trenger vi også individualistene.

ØVELSER

Oppvarming:

Føring av ball hvor alle har hver sin ball.(flere varianter av føring/vendinger)

Kontakt også trener/spillerutvikler i FIL for tips/råd og materiell for inspirasjon.

I tilpasset og avgrenset firkant kan det spilles 3 mot 1 eller, 4-5 mot 2.

Spillere som jager ball er i midten – gjør dette etter tur eller på tid.

Skudd:

Bruk 2 mål og 2 keepere og lær spillerne å føre ballen fremover før skudd. Barna liker å score!

Skudd med innside rett på keeper, skudd med innside for plassering og skudd med vrist.

Fokus på riktig utførelse av skudd. Unngå kø, husk 2 mål med 20meters mellomrom og at spillerne ruller rundt målene.

Heløvelse:

Spill med mål, få mot få, fra 2 mot 2 til 4 mot 4. VIKTIG!

Samspill og relasjoner, men dyrk også individualisten. Femmer fotball.

Jevne lag – lik spilletid.

Lag et lag 10-12 år

Sjuerfotball erstatter femmerfotball som hovedspill under kampene. Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering.

Utøverne er fortsatt inn 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

Inndeling:

Egne jente- og guttelag. Jevngode lag- og jevnt med spilletid.

Antall spillere pr.lag: 10-12.

Trenere og ledere:

Bør ha C-lisens. Minst delkurs 1 og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.

Fellesøkter:

2 ganger pr.uke + kamp. Alle spillere må ha hver sin ball.

Sosialt:

Deltakelse i Etne-cup eller andre lokale turneringer.

La spillerne få prøve seg i ulike roller.

SPORTSLIG

Mål:

Skape et lag og legge til rette for utvikling av fotballferdigheter.

Utfordring:

Gi utfordringer til alle og lag trening og kamptilbud tilpasset spillerne. Det betyr at det er lurt å differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening og i kamp som er mest

mulig jevnbyrdige. Kan være lurt med to-tre ulike ferdighetsnivåer på treningsfeltet slik at alle møter noen på sitt nivå. Da har alle muligheter til utvikling.

Teknikk/taktikk:

Videreutvikle trening av ferdigheter. Best mulig teknisk/taktiske ferdigheter får du ved ulike spillsekvenser. Lag øvelser både med og uten mål med spill på avgrensede områder. Alt fra èn-mot-èn til fem-mot-fem. Fire-mot-fire med to frie spillere som alltid er med på lag med det laget som har ballen er en måte å få flyt i øvelsen på.

Tre lag med alt fra 3-4 spillere pr.lag og ett av lagene som jager på tid for å få tak i ballen har samme virkning. Hovedgrunnen til spillsekvensene er at det gir mange èn-mot-èn-situasjoner og mye pasningsspill. Hold treningen kamplik.

ØVELSER

Oppvarming:

I tilpasset og avgrenset firkant kan det spilles 3 mot 1, 4-5 mot 2, eller 8-9 mot 3.

Spillere som jager ball, er i midten, gjør dette etter tur eller på tid, eller med skillevest i hånda.

Kontakt også trener/spillerutvikler i FIL for tips/råd og materiell for inspirasjon.

Eksempel 1:

Spill 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4 i avgrensede firkanter uten mål/med mål.

Bruk 1-2 overtallspillere i øvelsen for å få flyt. Kjøres i intervaller fra 4-5 x 1-5 min.

Heløvelse:

Spill med mål og få mot få, fra 2 mot 2 til 6 mot 6.

Skape idrettslyst. Skape gode holdninger gjennom fokus på Kompis. Sjuerfotball.

[Retningslinjer for Barnefotballen](#)

FIL er klubbstyrt og vil ha felles retningslinjer for hvordan vi ønsker å drive barnefotballen (6-12 år) i FIL.

NFF legger premissene for alle klubber, men vi har behov for å konkretisere hvordan vi gjør det i praksis i klubben vår.

Spilletid

Alle som spiller barnefotball i Falkeid IL skal ha tilnærmet lik spilletid. Det vil øke ferdighetene til alle spillerne på laget, og således laget, og ikke bare til de beste/tidligste utviklede spillerne.

Registrering av data

Lagledere/trenere i barnefotballen kan registrere hvem som kommer på trening og kamp. Det er derimot forbudt registrere antall mål og målscorenes navn. Dette er fordi det da vil bli for mye fokus på målscorene, som igjen fører til at det er svært få som ønsker å være for eksempel keeper eller forsvarsspiller.

Differensiering

Hvordan gjør vi det og når begynner vi med differensiering?

Barnefotballen starter det året barna er 5 år. De to første årene det ingen differensiering. Fra det året de fyller 7 år åpner vi derimot for å kunne dele.

Det er viktig å være klar over at man ikke sikkert kan forutse hvem som blir de beste spillerne noen år fram. Det avhenger av mange forhold som ulik utvikling, motivasjon osv. Alle i et treningsmiljø må få den samme oppmuntringen.

Vi legger vekt på at alltid deler av treningen gjør vi sammen i en gruppe. FIL vil bevare flest mulig fra årgangen lengst mulig og det er viktig med et helhetsmiljø i hver årgang. Dere kan ha oppvarming, evt. Deløvelser sammen før dere deler i spill, og samle alle sammen til slutt til uttøying og felles avslutning av treningsøkta.

Gruppene må være fleksible og ikke bli fastlåste. Det må være en kontinuerlig evaluering om det gir riktig og ønsket effekt. Det må også være et blikk for om det får utilsiktede sosiale konsekvenser.

Hovedtrener og de andre trenerne må også rullere slik at alle spillerne føler seg sett. Spesielt viktig er det at hovedtreneren har et blikk for dette.

Differensiering handler om å gi spillerne best mulig opplevelse av å spille fotball i FIL og gi de rett utfordring og hjelp, til mestring på sitt nivå. NFF legger vekt på at trening/kamp skal foregå mest mulig med- og uten motspillere som er på noenlunde samme nivå

ferdighetsmessig. Ordet de bruker er jevnbyrdighet. Spillerne blir mest tilfredse gjennom involvering og muligheten for å være med i spillet mest mulig. Det gjør de ved å spille mest med de som er jevnbyrdige på treninger, og i kamper.

Fra og med året de fyller 10 år åpner vi for en frivillig ekstratrening (SPU). Det er ikke noe krav fra klubbens side men en mulighet for barn å få en ekstra økt som er åpen for alle.

Alle skal være med og alle skal få spille kamper, og for FIL er det viktig at hele årgangen mest mulig blir en gjeng.

Likevel er det naturlig at de som har kommet lengst, er ivrigst til å trene, og det NFF kaller «godt øvet» i forhold til «mindre øvet» - får noe mer spilletid i en 7-er kamp. Det handler om å orke å løpe nok, det handler om holdninger og innsats og treningsfremøte.

Det er ikke lov å la noen kun spille 5 minutter og være reserver på sidelinja.

3.2 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, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i FIL.

Men, selv om alvoret 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.

Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i FIL, og alle som har lyst å bli gode til å spille fotball skal få bli det i FIL.

Det er lov å være god i FIL - 13-14 år

Fotball er moro, men fotball er også konkurranse. 9-elleverfotball tar over. En utfordring på dette nivået er å skape et differensiert tilbud og stimulere til egentrening. Bevisstgjøring og fotballforståelse står sentralt. Det er viktig å motivere til egentrening. Husk at dette normalt er en periode med stort frafall, særlig blant jenter. Vi ønsker å ha med så mange så mulig, så lenge som mulig. I denne fasen er det viktig at spillerne involveres og ansvarliggjøres. Lagets ledere oppfordres til å være tidlig ute med å diskutere frafallsutfordringen.

ORGANISERING

Inndeling:

Egne lag hvor en innenfor gruppen av og til kjører alle samlet og av og til har dem som er «godt øvet» mot hverandre mot dem som er «mindre godt øvet» mot hverandre.

Fokus på hele laget som skal bli bedre!

Spilletid:

Minst ca 40-50 prosent spilletid ved oppmøte til kamper og det må være et samsvar med treningsoppmøte og spilletid.

Hospitering:

Motivere til hospitering. Initiativ fra årsklassen under (les eget avsnitt om hospitering i plan).

Fellesøkter:

3-4 ganger pr. uke.

Ekstratreninger:

Klubben ønsker å ha tilbud om SPU treninger på ungdomstrinnet.

Trenere og ledere:

Sosialt:

Dette er en tid hvor mange opplever splittelse i gruppa. Skape trivsel med ulike tiltak for å holde spillerne samlet. Ha sosialt tiltak ofte. Få med foreldre som er med å planlegge/hjelpe til ved tur til Norway-cup/Dana-cup.

SPORTSLIG

Mål:

Lag i 1.divisjon, hvis ikke det går så blir det 2.div. Tilbud om kamptilbud til alle.

Utfordring:

Tilfredsstille de ulike behovene og nivåene. 9-11-fotball gir nye utfordringer. Bygg en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til fellesskapet i gruppa og sportslig utvikling.

Teknikk/taktikk:

Videreutvikle gode og hensiktsmessige fotballferdigheter. Vektlegge større tempo og intensitet. Bruk spill-øvelser hvor spillerne er under press, da må du ha motspillere og medspillere i alle øvelser. Tren kamplikt.

Momenter å utvikle:

Gode førsteforsvarere, gode førsteangripere samt å kunne ta av press, og pasningskvalitet. Handlingssvalg er alltid tema.

Fysikk:

Kondisjon får du av å spille intensiv fotball i intervaller. Ikke bruk dyrbar treningstid til isolert løpetrening.

Alle som blir gode til å spille fotball, også for FIL A-lag, har fra mellom 10-18 år 40-50 prosent av tiden bak seg med egentrening gjennom fotball på skole eller fritid.

ØVELSER

Nedtak/pasning:

Firkant i ulike varianter og størrelser: f.eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og en midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd. Kontakt også trener/spillerutvikler i FIL for tips/råd og materiell for inspirasjon.

Angrep og forsvarsspill som strukturtrening:

Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidestill deg og bli ikke for mye balltitter). Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp. Ha også fokus på at forsvarsspillere fall av når det ikke er press på ballfører på motstanderlaget. Dette for å unngå at baller slås fra motstander i bakrom bak forsvarsfirer.

Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer.

Momenter: nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet.

Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste imellom. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i 16 meter?

Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter.

Maks 30 min. i uka med struktur/formasjonstrening.

Spilløvelser som deløvelser:

To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område.

Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd.

Ballbesittende øvelser:

3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall.

4 mot 4 + 2 fri spillere. 6 mot 6 og 3 fri spillere går også.

Avsluttende spilløvelse:

Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 3 mot 3 til 9 mot 9.

Jo færre jo mer ballkontakt, men av og til kan det være smart å spille på flater som møter deg i kamp, å løpe over større distanse/plass kan være nyttig.

Differensiering og bevisstgjøring av fotballferdigheter. 11-fotball.

Krav og kvalitet 15-16 år

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.

ORGANISERING

Inndeling:

Egne lag hvor en innenfor gruppen av og til kjører alle samlet og av og til har dem som er «godt øvet» mot hverandre mot dem som er «mindre godt øvet» mot hverandre.

Fokus på hele laget som skal bli bedre!

Fellesøkter:

3-4 ganger pr.uke. Vurderer færre økter for de som ønsker færre treninger.

I vinterhalvåret tilbys basis-trening 1 gang pr.uke.

Trenere og ledere:

Bør ha C-lisens eller tilsvarende sportslig kompetanse.

Sosialt:

Ha med egne foreldre som har ansvar for sosiale aktiviteter.

Det er i denne alderen det største frafallet normalt kommer for gutter.

Diskuter på laget tiltak for å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig.

SPORTSLIG

Mål:

Lag i 1. og 2.divisjon både for jenter og gutter. Kamptilbud til alle.

Utfordring:

Holde på spillere – både de som vil satse og de som ikke vil satse på fotball. Her er det viktig med dialog med spillerne. De må få lov til å være med å legge premissene – medbestemmelse.

Teknikk/taktikk:

Kvalitet og terping på detaljer i alle spillfasene. Hvordan er èn-mot-èn ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten?

Strukturtrening og relasjoner:

Kontringsspill og oppspillsmønster i etablert angrepsspill. Hvordan spille soneforsvar med press, sikring, sideforskyve, falle, pumpe etc. som momenter. Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?

Fysikk:

Kondisjon- ved spilløvelser. Mest mulig tøffhet i duellspillet på trening og i kamp. Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening. Styrketrening med vekter kan starte under kyndig veiledning.

ØVELSER

Medtak/pasning:

Firkant i ulike varianter og størrelser. F.eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og en midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

Angrep og forsvarsspill som strukturtrening:

Innleggsstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidespill deg, og bli ikke for mye balltitter). Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp.

Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer. Momenter, nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet.

Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste i mellom. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i 16 meter? Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter.

Maks 30 min. i uka med struktur/formasjonstrening.

Spilløvelser som deløvelser:

To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område.

Tar du med mål og keeper trener du samtidig avslutninger/skudd.

Isolerte skuddøvelser kan legges inn. Skap intensitet og trykk.

Ballbesittende øvelser:

3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall.

4 mot 4 + 2 frispillere. 6 mot 6 og 3 frispillere går også.

Avsluttende spilløvelse:

Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 4 mot 4 til 9 mot 9.

Store mål, tett og intensivt.

Hurtighet/spenst:

Egentrening med eget tilpasset program.

Intensitet og tøffhet. Fotballforståelse, skape relasjonelle ferdigheter. Hospitering.

VIKTIGE JUNIOR ÅR 17-19 ÅR

Også her ønsker vi å skape et tilbud til alle, men samtidig forbedre spillere på seniorfotball. Klubben oppmuntrer årganger 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. For å komme gjennom nåløyet bør de individuelle og relasjonelle ferdighetene begynne å nærme seg noe A-lag kan benytte seg av i framtiden. Ta vare på talentene-både ledertalenter og fotballtalentene.

ORGANISERING

Inndeling:

Eget jr. gutt og jr. jente lag.

Fellesøkter:

3-4 ganger pr.uke.

Trenere og ledere:

Bør ha C-lisens eller tilsvarende trenerbakgrunn og kompetanse på førstelagene.

Sosialt:

Treningsleir og turneringer holder gruppa sammen. Et godt miljø rundt trening og kamp er viktig. Konkurranser er både miljøskapende og skjerpende.

Det nytter ikke å organisere seg til suksess om man aldri har skaffet nødvendige ferdigheter først.

SPORTSLIG

Mål:

Kamptilbud til alle.

Utfordring:

På dette nivået faller mange fra. Erfaring viser at spillerne vi får med oss gjennom junioralderen gjerne blir med videre i klubben eller kommer tilbake etter annen klubb eller studier på et senere tidspunkt. Ta spillerne med på råd for å skape best mulig tilbud.

Teknikk/taktikk:

Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser. Hvordan er èn-mot-èn ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten? Det du trener på blir du god på og hold den røde tråden i treningene, med intensitet og høyt tempo i flest mulig spilløvelser. Spillernes valg må fortsatt vektlegges og hvilke spillere klarer å skape relasjonelle ferdigheter med andre?

Formasjonstrening/strukturetrening som deløvelse:

Terping av forsvarsspill og angrepstrening.

Fysikk:

Kondisjon-ved spilløvelser mest mulig. Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp.

Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening. Styrketrening med vekter oppfordres i denne alderen, men under kyndig veiledning.

Styrke har innflytelse på hurtighet.

Individuelle og relasjonelle ferdigheter i den rekkefølgen er alltid hovedagenda i FIL.

ØVELSER

Medtak/pasning:

Firkant i ulike varianter og størrelser:f.eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og 1-2 midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

Angrep og forsvarsspill som strukturtrening:

Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen. (sidestill deg og bli ikke for mye balltitter). Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp og er ikke en øvelse du som trener skal bruke for mye tid på. Maks 15 min. pr. uke.

Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer.

Momenter å trene på: Nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarspillet.

Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste i mellom.

Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i boksen? Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter.

Maks 30 min. pr.uke.

Spilløvelser som deløvelser:

To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område.

Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd.

Isolerte skuddøvelser kan legges inn. Skap intensitet og trykk.

Ballbesittende øvelser:

3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall.

4 mot 4 + 2 frispillere/6 mot 6 og 3 frispillere går også.

Husk: Det er på de ulike spilløvelsene grunnlaget blir lagt. Skap så mange mann-mot-mann-situasjoner som mulig og prøv å få fram valgmuligheter i spillet, da får vi mye pasningsspill med valgmomentet til stedet.

Avsluttende spilløvelse:

Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 4 mot 4 og opp til storbanespill. Store mål, tett, intensivt. Av og til kan det være greit med fullbanespill for å drille riktige valg, se på helheten i spillet for hvordan FIL skal framstå ved både overgangsspill, etablert angrepsspill og forsvarsspill.

Hurtighet/spenst:

Egentrening med eget tilpasset program.

Forberedelse til senior. Skapende og kreativ fotball. Vi vil bestemme i en sunn konkurransekultur.

3.2.1 Spillerutvikling SPU/FFO

Hospitering

Hospitering/samarbeid mellom lagene slik Falkeid Idrettslag bestemmer at det skal gjennomføres:

Fotballstyret har som mål å få til hospitering av spiller på ALLE lag hvor spillerne er fra 10 år og oppover.

Dette for å ta vare på jenter/gutter som viser ekstra interesse for å bli en bedre fotballspiller.

Dette er gratis talentutvikling og er viktig å få gjennomført i idrettslaget.

I praksis fungerer det slik:

Trenere må ta kontakt med hverandre og snakke sammen!!

Fotballstyret i Falkeid har bestemt at alle trenerne over 10 år skal være med på hospiteringsordningen å la spillere fra lavere lag være med i trening/kamp for eldre lag. En trener kan ikke bestemme at ingen skal hospitere på hans lag.

I utgangspunktet så hospiterer den yngre spilleren på laget ovenfor når hans/hennes eget lag ikke har kamp/trening. Kolliderer treningene så trener spilleren med det laget han/hun tilhører. Eksempelvis, så bestemmer G/J15 sin trener hvilke spillere som skal tas med på hans kamper/treninger. Allikevel hører han på innspill fra G/J14 trener som anbefaler hvilke spillere G/J15 sin trener bør ta med. Kriteriene er: holdninger, innsats, talent.

Trener for G/J15 skal i dette tilfellet **i samråd med G/J14 la de beste G/J14 spillerne** (ut i fra kriteriene ovenfor) også slippe dem til å spille kamper for G/J15 innimellom slik at disse spillerne har noe å strekke seg etter. Spilleren skal ikke fast «ta» plassen til en spiller som spiller på G/J15, men G/J15 spilleren må innimellom akseptere at G/J14 spilleren får delta på kamp på bekostning av en G/J15 spiller som blir reserve.

Det er også viktig å presisere at hospitering også bør foregå nedover, hvis regelverket tillater dette. Det er fordi ungdommer utvikler seg forskjellig og at de får bedre mestringsfølelse av å spille på et nivå der de lykkes, dette kan de i neste omgang ta med seg opp igjen til sitt eget lag.

G/J14 trener oppfordrer sine utvalgte spillere til å delta på treningene til G/J15 når hans eget lag ikke har treninger. Hvis det er spillere som kommer å spør/ønsker å delta hos G/J15 så bør vi ikke være vanskelige. Dette viser bare rette holdninger hos den enkelte og det kan være de som når lengst. G/J14 trener følger opp spillere som har hospitert hos G/J15 og spør hvordan det har gått. Det er viktig at vi bryr oss!

Gjennomfører vi overnevnte aktivitet er en spiller over 10 år i aktivitet 3-4-5 dager i uken og vi vil få en merkbar fremgang.

Det vil si at vi tar vare på bredden, i tillegg til å ta vare de som ønsker mer trening for å utvikle seg raskere til å bli bedre fotballspiller!

A-lag herrer/Juniorlag herre og A-lag dame/juniorlag jenter :

Disse lagene trener på hver sine dager slik at jr. spillerne har mulighet til å hospitere på a-laget når ikke jr.laget trener. Hvis A-lagskamper og jr.kamper kolliderer, så skal A-lagstrener ta hensyn til hvem han tar med på A-laget.

I utgangspunktet så tar han ikke med spillere som skal sitte på benken på A-laget, men kun spillere som skal starte A-lagskampen eller i utgangspunktet er tiltenkt ca 1.omgangs spilletid. A-lagstrener bestemmer hvilke spiller som skal være med, men avklarer dette med jr.trener så tidlig som mulig.

Trenger jr.laget da flere spillere må de hente disse fra G/J15/16.

A-lagsspillere som er i A-stallen og som holder jr.alder, men som ikke blir funnet gode nok i startoppstillingen på A-laget skal i utgangspunktet delta fra start i neste jr.kamp. Spillerne må før sesongen starter informeres at det er slik dette fungerer.

Hvis jr.spiller trenger en pause (er litt skadet/mye belastning/mye skolearbeid) så skal han prioritere å gå på trening med sitt eget lag og droppe A-lagstreningen, ikke motsatt!

NB! Det er meget viktig at oppmann/trener på A-lag og jr.lag planlegger sesongen slik at det blir minst mulig krasj på kamper. Når terminlisten til A-laget kommer så må jr.lagets oppmann gå igjennom listen og evt. flytte noen av sine kamper. Jr.laget spiller i utgangspunktet sine kamper på tirsdager pga at A-laget spiller sine kamper på torsdag/fredag. Vi prøver mest mulig at jr. spiller slipper å for eksempel spille kamp både Onsdag og Torsdag.

NØKKELORDET ER SAMARBEID MELLOM TRENERENE!

[Ledelse av trening](#)

GODE TRENINGSMILJØER SKAPES GJENNOM:

Trygghet – forsøk å nevne alle spillernes sine navn i en positiv sammenheng i løpet av hver økt – knip dem når de gjør noe 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 når 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 TRENINGSSØKT 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.