



**Hitra fotballklubb**

Sportslig plan



# Sportsplan for Hitra Fotballklubb

## Innhold

|     |                                                             |    |
|-----|-------------------------------------------------------------|----|
| 1)  | Klubben generelt .....                                      | 4  |
| 2)  | Klubbens visjon .....                                       | 4  |
| 3)  | Klubbens verdier .....                                      | 4  |
| 4)  | Slik ønsker vi kamp og treningsaktiviteten i Hitra FK ..... | 5  |
| 5)  | Spillestil som kjennetegner alle Hitra FKs lag .....        | 5  |
| 6)  | Påmelding av lag i cup og seriespill .....                  | 6  |
| 7)  | Å være spiller i Hitra FK .....                             | 7  |
| 8)  | Å være trenere i Hitra FK .....                             | 7  |
| 9)  | Å være lagleder / oppmenn .....                             | 8  |
| 10) | Ungdomslag 12 – 19 år .....                                 | 8  |
| 11) | Fokusområder for aldersgruppa 12 – 14 år .....              | 11 |
| 12) | Fokusområder for aldersgruppa 15 - 17 år .....              | 12 |
| 13) | Fokusområder for aldersgruppa 18 - 19 år .....              | 13 |
| 14) | Dame / herrelaget i Hitra FK .....                          | 14 |
| 15) | Dommere i Hitra FK .....                                    | 14 |
| 16) | Lagutstyr .....                                             | 14 |
| 17) | Organisering av lagene i Hitra FK .....                     | 14 |
| 18) | Hospitering .....                                           | 14 |
| 19) | Slik hospiterer vi i Hitra FK .....                         | 15 |

|     |                                                                   |    |
|-----|-------------------------------------------------------------------|----|
| 20) | Kurs/utdanning av trenere og ledere .....                         | 16 |
| 21) | Spillerutviklingsaktiviteter i Hitra FK .....                     | 16 |
| 22) | Kilder for skoleringsplaner, øvelser og ferdige treningsøker..... | 16 |

## 1) Klubben generelt

- Har spillere fra ungdomsfotballen 12 år til senior
- Er en breddeklubb, dvs gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball
  - Opprettholde lag som dekker alle alderstrinn
  - Vi ønsker å ha med oss “flest mulig — lengst mulig”
- Sørge for gode treningsfasiliteter til alle
  - Hitra FK drifter Hitra Idrettspark (HIP)
- I løpet av kalenderåret har vi en rekke arrangement både for klubbens egne spillere, men også for barnefotball, se årshjul. Det være seg aktiviteter knyttet til idrettsparken, kunstgresset og klubbhuset.

## 2) Klubbens visjon

HITRA FK — Ekte GLEDE!

- HFK ønsker å gi alle positive opplevelser, som igjen skaper motivasjon og stå på-vilje til å gi alt for klubben.
  - Gleder skal prege ALLE aktiviteter på ALLE nivå.
- HFKs viktigste formål er å skape idrettsglede i fellesskap.
  - Idrettsglede er helt grunnleggende for at spillere, trenere, foreldre og øvrige som finner det meningsfylt å drive med fotball.

## 3) Klubbens verdier

Verdiene er lette å huske, og er bygget opp under bokstavene HFK:

HUMOR — FORBILDE — KAMERATSKAP

HUMOR

- HFKs viktigste formål er å skape idrettsglede i fellesskap.
- Med et smil om munnen og glimt i øyet, vinner man mye, både på og utenfor banen.
- HFK setter spilletglede, treningsglede, god stemning, gode historier, raushet og ekthet i fokus.
  - “Det er artig å spæll fotball”

FORBILDE

- Alle trenger forbilder, og vi kan alle være forbilder for andre
- I HFK er vi enige om at våre spillere skal være like gode på banen som utenfor.
- Vi vil at det å være god i fotball skal bety å være en god lagspiller, både i klubben og overalt ellers.
  - Respekt for alt og alle står sentralt

KAMERATSKAP

- Kameratskap og samhold har alltid stått sterkt i Hitra Fotballklubb

- Fra første spark på ballen som 12-åring til seniorfotball og frivillig innsats, skal HFK være en inkluderende klubb det er lett å trives i
- Kameratskapet og samholdet er selve grunnstammen i klubben — i dag og i morgen
  - Sammen for HFK

## 4) Slik ønsker vi kamp og treningsaktiviteten i Hitra FK

### SPILLFORMER OG FORMASJON FOR UNGDOM I HITRA FK

| Alder                    | G12/J12                                                                                                   | G14/J14 | J15   | J17     | G16     | G19     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|---------|---------|---------|
|                          | G13/J13                                                                                                   |         |       | (16-17) | (15-16) | (17-19) |
| Spillform (hoved)        | 9-er                                                                                                      | 11-er   | 11-er | 11-er   | 11-er   | 11-er   |
| Spillform for ekstra lag | Avhenger tilbudet som gis av fotballkretsen og antall spillere i troppen. Vi tilbyr 7er, 9er og 11er lag. |         |       |         |         |         |
| Ballstørrelse            | 4                                                                                                         | 4       | 5     | 5       | 5       | 5       |

| Spillform                                                               | 7-er  | 9-er  | 11-er   |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|
| <b>Formasjon</b>                                                        | 2-3-1 | 3-4-1 | 4-4-2   |
| HFK ønsker at det øves på ulike formasjoner. For eksempel kan det være: | 3-2-1 | 4-3-1 | 4-3-3   |
|                                                                         |       | 3-3-2 | 4-2-3-1 |
| <b>Anbefalt bruttotropp</b>                                             | 11    | 13-15 | 18-20   |
| <b>Anbefalt kamptropp bortekamper</b>                                   | 9     | 11    | 15      |
| <b>Anbefalt kamptropp hjemmekamper</b>                                  | 11    | 13    | 18      |

Med bruttotropp mener vi antallet spillere vi trenger for å stille et lag i seriespill i årsklassen. Enkelte lag og i enkelte år har vi behov for et nært samarbeid med årsklasser under for å ha nok spillere. Hovedregelen er at vi skal gjøre alt vi kan for å kunne stille lag i alle årsklasser.

## 5) Spillestil som kjennetegner alle Hitra FKs lag

### LAGET I FORSVAR

- Vi skal gjenkjennes på aggressivt førsteforsvarsarbeid med hurtige føtter
- Hitra FKs lag skal ha fokus på god gjenvinningsmentalitet hos spillerne
- De eldre ungdomslagene skal fremstå kollektiv slik:
  - Soneforsvar med riktig avstand mellom hver spiller i leddene (stå tett).
  - Riktig avstand mellom hvert ledd.

#### LAGET I ANGREP

- Backer og keeper skal tørre og ønske å spille seg forbi første pressledd, når vi møter etablert forsvar
- Mot etablert spiller vi med ro og uten stress
  - Samtidig skal vi ha fokus på hurtig ballbehandling hos førsteangriper
  - Førsteangriper skal gis mange valgmuligheter fremover, på siden og bak seg
- Vi skal gjenkjennes med god pasning og bevegelseskvalitet på alle våre lag.
  - Fra trangt til ledig – vende mye på spillet
- De eldste ungdomslagene skal vise god kontringsmentalitet, ved å ta hurtige overganger når vi får gunstige brudd
  - Skal skape to mot en på kant (back som overlapper)
  - Skal skape to mot en sentralt (stopper tar av press og forserer oppover)

## 6) Påmelding av lag i cup og seriespill

Klubbens trenerutvikler er den i klubben som etter diskusjon med trenerteamene står for påmeldingen av lagene i serie og cup spill. Det gjelder divisjonsnivå og antall lag. Det er kun denne personen som har tilgang til FIKS påmeldingen. Påmeldingsfristene er ofte tidlig på året og ganske knappe. Det er viktig at trenerteamet tidlig har skaffet seg god oversikt over spillertroppen kommende sesong. Minst en i trenerteamet må ha nødvendig tilgang til spilleroversikten i FIKS.

I påmeldingen av lag i seriespill ønsker vi å tilstrebe mest mulig jevnbyrdig motstand. Lagene vi møter skal ha tilnærmet like rammer og nivå som oss. Det mener vi best fremmer både mestring og ferdighetsutvikling hos våre spillere. Da er det lettere å få til det vi har øvd på, eller at vi unngår at det vi har øvd på blir for lett å få til i kampene. Det er da lærer spillerne best, og det gir igjen best utvikling hos dem.

Vi ønsker å ha dette prinsippet langt fremme også på treningsfeltet. Det å skape jevnbyrdighet i situasjonsøvelser og spilløvelsene.

Det skjer også andre aktiviteter gjennom en trening og kampsesong, som for eksempel: leirskoler, konfirmasjonsundervisning, trafikkopplæring, skolevalg etter ungdomsskole, kveldsjobb for de eldste ungdommene, dommeroppdrag for spillere som er rekrutteringsdommere, militærtjeneste etc. Vi anbefaler at trener og oppmannsteamet finner en praksis får å innhente informasjon om dette som angår det aktuelle årsklassene.

#### Kampbelastningen for spillerne i Hitra FK

I Hitra FK skal trenere og lagledere tenke god spillerutvikling for de årgangene de har fått ansvaret for. Det skal ikke være «gode» spillere fra lag under som reduserer spilletiden for de som tilhører den aktuelle årsklassen. Men vi benytter ofte spillere fra lag under i årsklasser over. Dette har sammenheng med fokus på spillerutvikling og at det kan være nødvendig når det er lite antall spillere i klassen over. Hovedregelen vil være at spillerne skal delta på flere treninger enn kamper. Enkelte uker kan det bli to kamper i uka, men det skal ikke være flere enn dette, og det skal ikke være fast. Kampbelastningen skal være et tema mellom lagenes trenere, og det er trenerne på det avgivende

lag som i første omgang skal ha denne oppfølgingen med den aktuelle spilleren. Utover det er sportslig utvalg som er satt til å styre dette.

Noen av våre spillere deltar i sone, krets, Salmar-akademiet og lignende. Dette er ønsket fra vår klubb, og vi stolte over at spillerne våre er aktuelle for slike tiltak. Her kommer det ofte anbefalinger fra trenerne på disse tiltakene om antall kamper i klubben for de aktuelle spillerne, og de følger vi.

## 7) Å være spiller i Hitra FK

- Alle spillere (foreldre når under 18år) skal skrive under på klubbens holdningskontrakt når de starter i klubben
- Være en god representant for HFK
- Sørge for at Fair Play blir fulgt i trening og kamper
- Ta godt vare på medspillere, inkludere nye lagkamerater, behandle alle med respekt, respektere dommeravgjørelser
- Bidra til at alle trives på laget og motarbeide mobbing
- Være en god medspiller, generelt. Uansett lag og alder
- Rose og oppmuntre
- Trene og spille med godt humør
- Møte punktlig og forberedt
- Kapteinsrollen:
  - Kaptein sørger for å ta imot hospiterende spillere på en god måte
  - Kaptein skal støtte trenerteamet, sparringspartner, talsmann, motivere

## 8) Å være trenere i Hitra FK

- Skal kurses, tilbys kurs, oppfølging og veiledning
- Få tett oppfølging av trenerveileder
- Delta på trenerforum
- Lede laget i treninger og kamp
- Utarbeide treningsplaner
- Utarbeide/levere årsmelding i god tid før årsmøtet
- Sørge for å beholde flest mulig spillere lengst mulig
- Sørge for at alle spillere er registrert i FIKS, og varsle FIKS-ansvarlig når man får nye spillere inn i laget/på trening.
- Sørge for at Fair Play blir fulgt under treninger og kamper
- Arbeide for at spillere opplever mestring og utvikling av fotballferdigheter
- Tilrettelegge for et trygt miljø, alle like mye verdt. Motarbeide mobbing
- God dialog med foreldre/foreldrevettregler
- Vise respekt for klubbens retningslinjer, lojal ovenfor Hitra FK
- Være et forbilde, både for egne spillere og andre
- Kontakt med kaptein, brukes aktivt i spillergruppa
- Følge klubbens regler ift hospitering, se eget punkt
- Ta vare på lagets utstyr og fellesutstyr, kommunikasjon med materialforvalter

- Framsnakke de andre lagene, herunder andre spillere og trenere
- Produsere A-lags spillere, både dame og herre
- Sette av tid til keepere på treninger. Eget tilbud til keepere fra klubben
  - Keepertrener:
    - Sammen med sportslig utvalg utvikle en god struktur på keeperoppfølging på tvers av årsklassene i klubben.
    - Ansvar for at samlinger blir holdt og at kontinuitet opprettholdes.

## 9) Å være lagleder / oppmenn

- Tilrettelegge for et trygt miljø, sosiale sammenkomster.
- Bidra til at alle trives på laget og motarbeide mobbing.
- Sørge for at Fair Play blir fulgt under treninger og kamper.
- Sørge for innsamling av signerte holdningskontrakter.
- Påse at alle spillere er registrert i Fiks (i samarbeid med sportslig utvalg).
- Gi beskjed til ansvarlig for medlemsregistrering ved endringer på lagets spillere.
- Ta vare på lagets og felleskapets utstyr og evt melde behov til materialforvalter.
- Delta på oppmannsforum
- God dialog med foreldre og spillere (foreldrevettregler)
- Gode rutiner for transport, kiosk, kampvert, åpent klubbhus og utstyr. God varsling, slik at folk kan planlegge.
- Ha oversikt over lagets økonomi.
- Påmelding av lag i cup og seriespill

## 10) Ungdomslag 12 – 19 år

- 2-4 treninger i uka
- Ett foreldremøte i forkant hver sesong, ellers ved behov
- Hospitering, se HFK hospitering.
- Utvikle spillere til sonenivå.
- Utvikle/forberede spillere til neste klasse/årgang og til å bli seniorspillere

### Differensiering:

Treningstilbudene skal i størst mulig grad tilpasses enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov. Enkeltspillere og/eller hovedgrupperinger av spillere bør tilbys forskjellige muligheter og oppfølging. Sørge for at spillere havner på rett nivå ift mestring og utvikling.

- Differensiering på trening:
  - Sette sammen spillere på samme nivå under øvelser,
  - Sette spillere på samme nivå mot hverandre, eks forsvarer og angriper
  - Sette sammen grupper av spillere på samme nivå under øvelser
  - Smålagsspill - enklere å differensiere
  - Sette spillere på samme nivå mot hverandre under spill på større baner.

- Differensiering i kamp:
    - Det skal differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:
      - Treningsoppmøte
      - Iver/motivasjon
      - Ferdighet
      - Holdninger/oppførsel
      - Kampmotstander
  - Spilletid i kamp
    - Alle spillere skal i utgangspunktet ha minimumstid på banen i hver kamp. Et utgangspunkt kan være 50% av kamptiden for alle spillerne i troppen.
      - Men spillerne skal ikke velge å prioritere å kun delta på hjemmekamper. Da skal det vises skjønn på dette med minimumstid også der.
    - I andre tilfeller hvor minimumstid av ulike grunner ikke lar seg overholde, skal det kompenseres for i senere i turnering og/eller seriekamp.
  - Anbefalt organisering av treningsøkt. Ballen bør være med i alt.
    - All aktivitet med ball.
    - Med og motspillere i flest mulig øvelser.
    - Øktene er godt forberedt, og sørger for høy aktivitet.
    - Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøker med høy intensitet.
    - Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
    - Treneren er en tydelig leder.
    - Bruk mye tilpasset smålagspill som gir mange situasjoner for å score mål/hindre mål. (kilde: NFF)
  - Retningslinjer og prinsipper for god fotballaktivitet
    - Våre treninger skal følge disse fire prinsippene, og som er en anbefaling fra NFF.
- 1) Aktivitetsprinsippet**
    - a. Tilstreb høy aktivitet i treningsøktene.
    - b. Unngå dødtid og kø.
      - i. For eksempel kjør skuddtrening mot to mål samtidig.
    - c. Unngå at barna mister fokuset på treningen og treningstemaet.
    - d. Følg en god plan, ha lagt frem utstyret, og ha rigget til øvelsene som økta inneholder på forhånd.
    - e. Start presist, og kom fort i gang.
    - f. Ha pauser underveis, men hold dem korte.
    - g. Tilstreb at spillerne får mange innvolveringer og repetisjoner på treningstemaet.
  - 2) Spesifisitetsprinsippet**
    - a. Tren på det spillerne skal gjøre i kamp. Det vil si kamplike øvelser. Vi spiller fotball, da trener vi også fotball.
    - b. Følg spill – motspillprinsippet. Det vil si vi at øvelsene skal ha motspillere.
    - c. Bruk mål og keeper i øvelsene i det meste av treningsøkta.

### **3) Differensiering**

- a. Tilstreb jevnbyrdighet hos spillerne i øvelsene.
- b. De som er kommet lengst ferdighetsmessig, kan utfordres mer enn de som er ferskest i gruppa.
  - i. Husk at ferdighetene utvikles hele tiden hos spillerne, og andre kan ha tatt steg opp i gruppa som utfordres mest.

### **4) Kvalitet**

- a. Fotball skal være gøy. Men hva oppleves som gøy hos spillerne?
  - i. Gøy er ikke det samme som å ha det useriøst.
- b. Barna opplever at det å lære noe på trening, å ta nye steg i fotballutviklingen og at det er progresjon i fotballoplæringen, som det aller gøyeste på treningen.
- c. Vær opptatt av kvaliteten på det som trenes på, og trenerne må ha et klart bilde av hvor godt er godt nok i dagens økt.
- d. Skryt av det som skal skrytes av. Ikke undervurder barna der.
- e. Utvide/innskrenke banestørrelse o.l, og hold barna inne i flytsonen.

## 11) Fokusområder for aldersgruppa 12 – 14 år

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12-14 år | <b>Mål for årsklassen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Å bygge opp et angrep</li> <li>➤ Å komme til avslutninger</li> <li>➤ Å hindre motstanderens angrep</li> </ul>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|          | <b>Individuelle ferdigheter</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Forsvarsspill</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Angrepsspill</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|          | <u>Utespillere</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Føre ballen</li> <li>➤ Finter og dribling</li> <li>➤ Vendinger</li> <li>➤ Pasninger korte og lange</li> <li>➤ Retningsbestemte mottak og medtak</li> <li>➤ Headinger</li> <li>➤ Skuddteknikk</li> <li>➤ Loddrett vristspark</li> <li>➤ Hel-/halv-volley</li> <li>➤ Taklinger</li> </ul> | <u>forsvarerjobb (1F)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hurtig – gå når bal- len går</li> <li>➤ Snappe ballen</li> <li>➤ Takle / vinne ballen</li> <li>➤ Stresse 1A og tvinge frem en upresis av- leveringer.</li> <li>➤ Nekte fremover- pasning eller å bli passert av ballfører</li> <li>➤ Lede 1A vekk fra farlige områder</li> <li>➤ Opp i 1A og «Blokke» skudd</li> </ul> | <u>2.angriperbevegelser (2A)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Forhåndsorientering</li> <li>➤ Før man får ballen og mens ballen er på vei.</li> <li>➤ Posisjonering og kroppsstilling i forhold til forhåndsorientering</li> <li>➤ Gode vinkler foran, bak og i samme ledd som 1A</li> <li>➤ I linje til 1A</li> <li>➤ Hurtig i løpene</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
|          | <u>Keeper</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bevegelses- teknikk</li> <li>➤ Å fange ballen</li> <li>➤ Fiste ballen</li> <li>➤ Fallteknikk</li> <li>➤ Igangsettinger</li> <li>➤ Opptreden ved inn- legg</li> <li>➤ Opptreden ved død- baller</li> </ul>                                                                                    | <u>forsvarerjobb (2F)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sikre 1F – riktig av- stand og vinkel</li> </ul> <u>forsvarerjobb (3F)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mann mot mann markering</li> </ul> <u>Laget i forsvar</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stå tett i leddene</li> </ul>                                                                   | <u>1. angripervalg (1A)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Å kunne spille seg forbi forsvarsledd</li> <li>➤ Utnytte overtall</li> <li>➤ Vende på spillet</li> <li>➤ Fra «trangt til ledig»</li> <li>➤ Rask ballbehandling</li> <li>➤ Velge fornuftig som rettvendt 1A</li> <li>➤ Velge fornuftig som feilvendt/ presset 1A</li> </ul> <u>Avslutninger</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Komme til innleggsituasjoner</li> <li>➤ Bevegelser i boks ved innlegg</li> <li>➤ Komme til avslutninger via spill i bakrom</li> </ul> |

## 12) Fokuserområder for aldersgruppa 15 - 17 år

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 - 17 år | <b>Mål for årsklassen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Utvikle spillerne til å gjøre egne valg i angrepsspillet</b></li> <li>➤ <b>Bevisstgjøre spillerne på spillestil og rolleferdigheter</b></li> <li>➤ <b>Videreutvikle den taktiske forståelsen og de tekniske ferdighetene</b></li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|            | <b>Individuelle ferdigheter</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Forsvarsspill</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Angrepsspill</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|            | <u><b>Utespillere</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle og vedlikeholde individuelle ferdigheter fra tidligere nivå</li> <li>➤ Vær ute etter kvalitet i utførelsen</li> </ul>                                                                                                        | <u><b>Rollekrav</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utvikle spillerne i rollene hver enkelt får i forsvarsspillet</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <u><b>Rollekrav</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utvikle spillerne i rollene hver enkelt får i angrepsspillet</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|            | <u><b>Keeper</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle og vedlikeholde keepers individuelle ferdigheter fra tidligere nivå</li> <li>➤ Vær ute etter kvalitet i utførelsen</li> </ul>                                                                                                     | <u><b>1. forsvarerjobb (1F)</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet.</li> <li>➤ Utvikle en god gjeninnvinningsmentalitet</li> </ul> <u><b>Laget i forsvar</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ha kontroll på eget bakrom</li> <li>➤ Kunne justere avstand mellom forsvarsspillerne i banens bredderetning (Konsentrering).</li> <li>➤ Kunne justere avstand mellom forsvarsspillerne i banens lengderetning (pumping)</li> <li>➤ Prøve ut med å forsvare med laget i ulike presshøyder</li> </ul> <u><b>Keeper</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posisjonering i forhold til de øvrige lagdelene</li> </ul> | <u><b>2. angriperbevegelser (2A)</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet</li> <li>➤ Gi 1A flere pasningsmuligheter</li> <li>➤ Foran seg, ved siden, bak seg</li> <li>➤ Utnyttelse av 2 mot 1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten</li> <li>➤ Motivere spillere for å utfordre 1 mot 1, spesielt i angrepssonen</li> <li>➤ Sterkere bevisstgjøring på rom som siderom, fremrom, mellomrom og bakrom</li> </ul> <u><b>1. angripervalg (1A)</b></u> <p>Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet.</p> <p>Ta av press og forsere oppover Keeper</p> <p>◀ Posisjonering i forhold til hvor spillet foregår på banen</p> |

### 13) Fokusområder for aldersgruppa 18 - 19 år

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 - 19 år | <b>Mål for årsklassen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bevisstgjøre spillerne på spillestil og rolleferdigheter</li> <li>➤ Videreutvikle den taktiske forståelsen og de tekniske ferdighetene</li> <li>➤ Utvikle en god treningskultur</li> </ul>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|            | <b>Individuelle ferdigheter</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Forsvarsspill</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Angrepsspill</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | <u>Utespillere</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle og vedlikeholde individuelle ferdigheter fra tidligere nivå</li> <li>➤ Vær ute etter kvalitet i utførelsen</li> </ul> <u>Keeper</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle og vedlikeholde keepers individuelle ferdigheter fra tidligere nivå</li> <li>➤ Vær ute etter kvalitet i utførelsen</li> </ul> | <u>Rollekrav</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle spill-erne i rollene hver enkelt får i forsvarss- pillet med vekt på god kvalitet</li> </ul> <u>1. forsvarerjobb (1F)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet</li> </ul> <u>Laget i forsvar</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ha kontroll på eget bakrom</li> <li>➤ Kunne justere av- stand mellom fors- varspillerne i banens bredderetning (Kon- sentrering).</li> <li>➤ Kunne justere av- stand mellom fors- varspillerne i banens lengderetning (pumping)</li> <li>➤ Prøve ut med å fors- vare med laget i ulike presshøyder</li> </ul> <u>Keeper</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posisjonering i forhold til de øvrige lagdelene</li> </ul> | <u>Rollekrav</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle spillerne i rollene hver enkelt får i angrepsspillet med vekt på god kvalitet.</li> </ul> <u>2.angriperbevegelser (2A) og 1. angripervalg (1A)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet.</li> <li>➤ Laget i angrep</li> <li>➤ Kunne være ballbesittende når motstander er etablert</li> <li>➤ Ta overganger når motstand-erne er i ubalanse</li> </ul> <u>Siste tredjedels-trening</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bevegelser inn mot og i bakrom</li> <li>➤ Bevegelser foran mål ved innlegg</li> <li>➤ Innlegg, pasninger i bakrom og avslutninger.t</li> </ul> <u>Keeper</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posisjonering i forhold til hvor spillet foregår på banen.</li> <li>➤ Utvikle gode igangsettinger imot motstandere som er etablert og når de er i ubalanse</li> </ul> |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## 14) Dame / herrelaget i Hitra FK

- Skal være et forbilde for de yngste i klubben
- Det kan være aktuelt å inngås samarbeid med alag i grendeklubbene om et rekruttering- slag i divisjoner lavere enn vårt hovedlag. Formålet er at alle seniorspillere har en kamparena.

## 15) Dommere i Hitra FK

- Tilby kurs/klubbdommerkurs for alle fra 13 år og oppover.
- Ønskelig med minst to dommere i kretsens divisjonssystem

## 16) Lagutstyr

- Alle lag skal være utstyrt med
  - Førstehjelpsskrin
  - Sportstape til skader (sokketape kjøpes av hver enkelt)
  - Isposer
  - Fløyte
  - Vester, 2 sett med ulik farge
  - Fotballer
  - Ballpumpe

## 17) Organisering av lagene i Hitra FK

- Så langt som det er mulig sørge for at klubben stiller lag i alle årsklasser
  - Lag i ungdomsfotballen skal slås sammen med eldre/yngre lag dersom det er nødvendig for å opprettholde lag.

## 18) Hospitering

Hospiteringen i Hitra FK skal som hovedregel bidra til å gi et differensiert tilbud til spillere som er kommet litt lengre enn de øvrige i årsklassen. Dette er spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Det er også spillere fra jentelag som hospiterer over til gutter i samme aldersklasse, men også opp på et høyere årstrinn i gutteklassen.

KJENNETEGN Å SE ETTER FOR SLIKE SPILLERE ER:

- De er ivrige og «på» på treninger
- De trener mer enn de øvrige
- De trener med mer kvalitet enn de øvrige
- De har lyst til å hospitere opp
- De vil kunne ta nivået i den høyere klassen.
- De er positive spillere i sin egen klasse. Ha en moden adferd i sin aldersgruppe.

I Hitra FK har vi også en kategori spillere som bidrar opp i klassen over for at de skal ha nok spillere til å stille lag. Det skjer noen år både på jente og guttesiden. Dette er ikke hospiteringstiltak, men et mer tettere samarbeid mellom to lag. Spesielt på jentesiden må spillere bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over.

Hitra har organisert barnefotballen slik, at det er de mindre klubbene ut i grendene som håndterer barnefotballen. Det gjelder 6-11 åringer. Det er blitt vanlig praksis at noen av 11 åringene hospiterer opp til 12 års lagene på gutter og jentesiden. Og det er også vanlig praksis at det på jentesiden må noen av 11 åringene enda bidra tettere opp til 12 års laget for å få nok spillere der.

Som hovedregel skal hospiteringen kun skje på lag en klasse over i egen klubb eller til eksterne lag i en større klubb. For eksempel hospitering HFK spillere til Rosenborg-SalMar akademiet.

Det er klubben som initierer hospiteringen gjennom sportslig utvalg. Men spillerens trener(e) på hans/hennes aldersmessige nivå skal ha det sportslige ansvaret for gjennomføringen av hospiteringen. Og det er spillerens utvikling som er i fokus her, ikke at han/henne forsterker laget over, og på den måten gir mindre spilletid til spillere på mottakerlaget.

Foreldrene skal spørres om hospiteringen er i orden, og dette på grunn av skolearbeid og annet. Men foreldrene skal ikke initiere selve hospiteringen.

Vi må ha en viss sikkerhet om at hospitanten føler at han/hun kommer til å mestere nivået. Som hovedregel bør hospitanten hospitere i den rollen han/hun har i sitt avgiverlag. Trenere som har hospitanten i sin trening/kamp må forberede sin treningsgruppe, sørge for at hospitanten blir tatt godt imot, trives på og utenfor banen. Ha flytsonen i bakhodet. Hospitering er ikke noe alle spillere skal delta på. Dette går ikke på rundgang i spillertroppen. Det er de som innfrir de noen eller alle ovennevnte kjennetegnene som er skissert ovenfor.

## 19) Slik hospiterer vi i Hitra FK

(A) = spillerens trener (i ordinær gruppe)

(B) = trener i treningsgruppen hvor hospitering er aktuelt

(C) = Sportslig utvalg i Hitra FK

- Hospitering bør initieres av (A). Det er hun/han som kjenner spilleren best, og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
- kontakter(B) og (C), og disse må finne treningsøkt(er) som passer best.

- (A) og eventuelt (C) snakker med aktuell spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Foreldre/foresatte skal involveres. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
- Hospitant tas imot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre.

Hospiteringen evalueres kontinuerlig (det avholdes jevnlige trenermøter for jenter og gutter hvor dette er et fast punkt på agendaen):

- (B) og (C) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.
- (A) Og (C) vurderer om ekstratreningen gir for stor treningsbelastning totalt sett
- I Hitra FK praktiseres ikke permanent flytting til et høyere nivå i utgangspunktet. Det kan kun bli aktuelt om eksterne instanser som NFF Trøndelag ved spillerutvikler kontakter klubben om dette. For eksempel når det gjelder kretslagsspillere.
- Hospiteringsavtalene bestemmes og evalueres i jevnlige trenermøter.

## 20) Kurs/utdanning av trenere og ledere

- Alle trenere skal få tilbud om kurs/utdanning for å gjøre jobben sin bedre.
- Krav til trenerkompetanse for våre lag, skal følge de krav og anbefalingene som kvalitetsklubbkonseptet til enhver tid stiller.

## 21) Spillerutviklingsaktiviteter i Hitra FK

- Vi skal legge til rette for spillerutvikling og klubbutvikling. Sørge for progresjon i utviklinga.
  - Tiltak som vi har pr i dag er:
  - Hitra Future
  - Keeper Xtra
  - Samarbeidsavtaler med Trondheims Ørn og SalMar-akademiet
  - Trener- og spillerutvikler

## 22) Kilder for skoleringsplaner, øvelser og ferdige treningsøkter

- [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no)
- NFFs Landslagsskolen
- [www.tiim.no](http://www.tiim.no)
- [www.fotball.mo/barn og ungdom](http://www.fotball.mo/barn%20og%20ungdom)