

Sportsplan

GRUE FOTBALL

2020 - 2025



**Flest mulig, lengst mulig,
best mulig**



Innhold

Innledning	3
Visjon og verdier.....	3
Mål	4
Krav og konsekvenser for klubb, ledere, trenere og spillere	5
Gjennomføring på lagene	
5-er fotball (4 - 10 år).....	6
7-er fotball (11 - 12 år).....	7
13-16 år.....	8
J17 & G19	11
Damelaget	11
Herre A-lag	11
Diverse.....	12
Vedlegg	
Retningslinjer for spillet i Grue Fotball.....	14
Retningslinjer for hospitering og oppflytting i Grue Fotball.....	18



Grafisk oppsett sponset av Guru Utvikling AS

Innledning

Denne planen har til hensikt å klargjøre mål, retningslinjer og føringer for fotballvirksomheten i klubben på en kortfattet måte. Den skal fungere som en rettesnor for alle ledere, trenere, utøvere og supportere i Grue og som informasjon for alle andre fotballinteresserte i klubben.

Planen er ikke fullstendig på alle punkter fra starten av, men den vil være dynamisk slik at både tillegg, eventuelle korrigeringer, eventuelle presiseringer og treningsråd vil komme etter hvert og kunngjøres på www.gruefotball.no

Visjon og verdier

Visjon

- Grue Fotball sin visjon er "Flest mulig, lengst mulig, best mulig".
- I Grue Fotball utvikler vi gode holdninger gjennom bevisstgjøring og ansvar for egen utvikling.
- I Grue Fotball er vi MOT RASISME

Verdier

Treningskultur og holdninger:

- I Grue Fotball hilser vi på hverandre og tar vare på hverandre, slik at flest mulig trives best mulig.
- I Grue Fotball skal vi alltid være preget av en god og høflig adferd innad i klubben.
- I Grue Fotball viser vi respekt for motstanders spillere, trenere, ledere, dommere og andre besøkende.
- I Grue Fotball gjør alle alltid sitt beste både på trening og i kamp.
- I Grue Fotball representerer vi klubben på en positiv måte både på og utenfor banen.
- I Grue Fotball bruker vi sunn fornuft
- I Grue Fotball har vi respekt for at spillere har forskjellige ambisjonsnivå innen fotball. Derfor gjør alle sitt beste når de er på trening eller kamp..

Dugnadsånd

- I Grue Fotball skal dugnadsånden være godt forankret hos alle, både blant spillere og foreldre, fordi dette bidrar til klubbens eksistens og et godt tilbud til våre medlemmer.



Mål Grue Fotball

Grue Fotball skal etablere seg som topp breddeklubb ved å:

- Ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag
- Tilrettelegge for trenerkurs og dommerkurs for spillere fra 15 år og eldre
- Gjennomføre faste trenermøter og trenerforum
- Ha en felles målsetting hos trenerne angående spillestil, form og metodikk
- Ha et godt fungerende støtteapparat rundt hvert enkelt lag
- Utvikle en plan for hvordan Grue Fotball rekrutterer trenere
- Ivareta spillere og trenere slik at fles mulig fortsetter i klubben
- Ha tilfredsstillende treningsfasiliteter

Mål barnefotball (4-12år)

- Barnefotballen skal være klubbstyrt, men foreldredrevet
- Barnefotballen skal være et godt miljø for utvikling.
- I barnefotballen måler vi fremgang i spillernes utvikling, ikke kampresultat.
- Skape stolthet av å være en del av Grue-familien
- Ha et fotballtilbud fra og med 1. klasse
- Skal være starten på veien til å bli en Grue-stjerne
- Tilrettelegge for utvikling av trenere, ledere, dommere og støtteapparat

Mål Grue Akademiet

- Skal være starten på veien til å bli en Gruestjerne

Mål Ungdomsfotball (13-19år)

Grue Fotball skal etablere seg som topp breddeklubb ved å:

- Tilrettelegge for at lagene fra 13 år og eldre etablerer en egen årsplan.
- Fortsette å utvikle spillere på veien til å bli en Gruestjerne
- Tilrettelegge for at spillere, trenere, og ledere på lagene fra 13 år og eldre kan lage egne utviklingsmål.
- I henhold til NFFs handlingsplan tilrettelegge for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner.
- Tilrettelegge for tett samarbeid mellom de ulike lagene innad på de ulike årskullene
- Utvikle spillere til eget A-lag
- Være representert med spillere på sonelag og krets lag.

Mål Senior fotball

Grue Fotball skal etablere seg som topp breddeklubb ved å ha:

- A lag Herrer
- A-lag Damer

Krav og konsekvenser for klubb, ledere, trenere og spillere

Grue Fotballs visjoner og mål gir konsekvenser for hvilke krav som stilles til klubben, ledere, trenere og spillere i Grue Fotball.

Krav til klubben:

- Gi et fotballtilbud til alle tom. 16 år.
- Tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter
- Ha kvalifiserte trenere og ledere, samt utvikle disse
- Rekruttere trenere, oppmenn, ledere og dommere
- Jobbe aktivt med klubbutvikling
- Utvikle et tett og godt samarbeid
- mellom de ulike lagene i både
- barne- og ungdomsfotballen
- Gjennomføre trenerforum
- Jobbe med tilfredsstillende treningsfasiliteter både sommer og vinter

Krav til ledere og trenere:

- Husk at du er et forbilde for spillerne
- Spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier
- Lær spillerne respekt og toleranse, både overfor hverandre og dem man møter gjennom fotballen

- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive løsninger
- **Vis oppriktig interesse for alle spillerne, og differensier på den enkelte økt/kamp**
- Vær opptatt av "hele mennesket"
- Husk foreldrevettreglene. Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer
- Trenere/ledere har også ansvar for spillernes oppførsel på banen
- Bruk Grue Fotball profilert tøy på trening og i kamp

Krav til spillere:

- Respekter dommeren og trenerens avgjørelser
- Vis god folkeskikk, alltid. Banning og mobbing blir ikke tillatt
- Møt presis til trening og kamp
- Meld alltid fra hvis du ikke kan komme
- Bruk av rusmidler i forbindelse med trening og kamper er ikke tillatt
- Vis lojalitet til klubben og laget ditt
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne balle, samle vester etc. Rydd etter deg!
- Vær en like god taper som en god vinner

Fotball er et lagspill; planlegg slik at du kan stille på avtalte treninger og kamper!

4-10 år: Bli trygg og kjent med fotballen

Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Koordinasjonsevnen utvikles
- God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" starter i slutten av perioden
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger

Mål for opplæringen:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter. Legge til rette for læring i grunnleggende teknikk og ferdighet

Ferdighetsmessig påvirkning:**SKRIFT**

S - SAG - Se, Analyser, Gjør

K - Kroppstilling

R - Riktig fot

I - I fra - i mot

F - Førstetouch

T - Ta av press

- **Avslutning/skudd:** Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak
- **Føring/finte:** Kunne en fi tte eller to
- **Vending/skjerming:** Kunne vende - legge til rette - gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller
- **Heading:** Kunne heade med panna og stive av i hals/nakke
- **Ballkoordinasjon:** Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måter

Innhold på trening:

- **Samling:** Samle gruppa, og gi en fellesskapsfølelse. Gi gjerne kort informasjon om økta.
- **Oppvarming med ball:** Fotball må man beherske ballen. Få i gang kroppen sammen med ballen. Gi gjerne hver spiller en ball, eller en ball på to spillere.
- **Spille med/mot:** Legg inn øvelser hvor man utvikler relasjoner med andre.
- **Spill:** Spill med få spillere på lagene. Gjerne 2 mot 2 til 5 mot 5. Tenk at alle spillerne skal få mye ballkontakt.
- **Scoringstrening.**
- **Samling:** Avslutt med å samle gruppa. Still åpne spørsmål. Hva lærte dere i dag? Hvorfor jobber vi med dette? Osv.

11-12 år: "Gullalderen"

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativiteten utvikles

Mål for opplæringen:

- Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter
- Fokuserer i større grad på valgdelen av ferdigheten
- Utvikle samspillet

Ferdighetsmessig påvirkning:

SKRIFT

- S - SAG - Se, Analyser, Gjør
- K - Kropstilling
- R - Riktig fot
- I - I fra - i mot
- F - Førstetouch
- T - Ta av press

- Veggspill
- Vri spillet
- Førsteforsvarer ferdighet

Innhold på trening:

- Terping av teknikk og delferdigheter
- Trening med motstand
- Introduksjon til spilleforståelse / problemløsende øvelser
- Videreutvikling av relasjonsarbeid
- Ulike spillvarianter - småbanespill
- prioriteres i tillegg til 7'er og 9'er
- Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
- Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter i 12 års alderen

Ha alltid ukestema, og kom godt forberedt til trening!

Overgang fra 7'er til 9'er fotball

NB! Mye smålagsspill bør fortsatt prioriteres fordi det er den mest læringsfremmende aktiviteten! 5'er fotball er fotballens "grunnspill" der alle elementer i spillet er til stede og der den hyppige involveringen i situasjoner og delferdigheter gir stor læringsseffekt.

13-16 år - Spillerutvikling 9'er og 11'er

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne har stor rettferdighetsans
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Mål for opplæringen:

- Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer
- Spille i forhold til medspillers initiativ
- Utvikle delferdighetene fi te, avslutning mot mål og 1.forsvarer

Ferdighetsmessig påvirkning:

SKRIFT

- S - SAG - Se, Analyser, Gjør
- K - Kropstilling
- R - Riktig fot
- I - I fra - i mot
- F - Førstetouch
- T - Ta av press

- Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører (Hvor? Når? Hvordan?)
- Veggspill
- Vri spillet
- 1. forsvarerferdighet
- Litt lagdelssamarbeid

Innhold på trening:

- Mange berøringer i spilløvelser
- Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter
- Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse
- Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Aktiv bruk av spill med motstand
- Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg)
- Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken
- Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter
- Begynne spesifikk rolletrening.
- **Hurtighetstrening 20 min per uke er anbefalt!**
- **Ha alltid periodeplan, og kom godt forberedt til trening**
- **Husk feedback til alle spillerne i løpet av økta!**
- **Husk spillersamtaler. Anbefalt minimum to ganger per sesong. 15min med hver spiller kan være nok.**
- **Husk maks 1,5 kamp i snitt per uke per spiller!**





Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Stadig i vekst
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendige
- Økt frafall, andre interesser overtar
- Behov for tilrettelegging i forhold til skolegang/studier
- Forskjellene på hvem som vil mest øker

Mål for opplæringen:

- Videreutvikle ferdighetene sammen med laget. Samhandling off og def. Klargjøring for A-lagsfotball.

Ferdighetsmessig påvirkning:

- Rolleutvikling offensivt og defensivt
- Relasjonelle ferdigheter

Innhold på trening:

Koples opp mot klubbens retningslinjer for spillet (se side 14). Styrketrening blir mer aktuelt, og bør gjennomføres minimum én gang ukentlig under kyndig veiledning.

Spillestil skal knyttes sterkt opp imot klubbens retningslinjer for spillet (se side 14), men selvsagt tilpasset spillernes kapasitet ovenfor motstander, samt fotballfilosofi t klubbens A-trener.

Spillestil skal knyttes sterkt opp imot klubbens retningslinjer for spillet (se side 14), men selvsagt tilpasset spillernes kapasitet ovenfor motstander, samt fotballfilosofi t klubbens A-trener.

Diverse

Støtteapparat rundt satsingslagene (A-Herrer, A-Damer) skal minst dekke følgende roller/funksjoner:

- Hovedtrener
- Spillerutvikler/Trener
- Keepertrener, egen på laget eller tilgang til.
- Fysioterapeut, egen på laget, eller tilgang til. (Ved skader benyttes Idrettens skadetelefon 04420)
- Oppmann / Lagleder
- Dugnadsansvarlig
- Arrangementsansvarlig

Klubbutvikling

Grue Fotball ønsker å være gode på klubbutvikling. For å lykkes med dette, må klubbens styre være aktivt involvert i denne prosessen, i dialog med klubbens sportslige utvalg. Klubben skal også etablere en egen komité som har klubbutvikling som sin primære arbeidsoppgave. Pt styres dette av klubbens styre.

Annen trening

Klubben har også andre treningstilbud som ikke er beskrevet under det enkelte laget. Dette kan være for spesielle aldersgrupper eller spillere som har behov for, eller ønsker, ekstra oppfølging og trening. Nærmere informasjon om de ulike treningstilbudene vil komme her i sportsplanen evt. på klubbens

hjemmesider. De ulike ekstra treningstilbudene er listet opp under:

- *Ferietrening (målsatt på plass 2020)*
- *Keepertrening på alle ungdomslag*
- *Tilgang til ressurs for styrketrening/basistrening*
- *Tilgang til ressurs for hurtighetstrening*

Hospitering og oppflytting

Grue Fotball ønsker å være aktiv og gode på hospitering i henhold til NFF's ønske om differensiering både i barne- og ungdomsfotballen. Grue Fotball vil også i enkelte tilfeller praktisere oppflytting, som vil si at en spiller flyttes opp til et høyere nivå innen samme aldersgruppe eller til et eldre årskull i en viss periode eller permanent. I et eget vedlegg til Sportsplanen, "*Retningslinjer for hospitering og oppflytting i Grue Fotball*", (se side 14) gis det en begrepsavklaring rundt både hospitering og oppflytting, samt en beskrivelse av hvordan vi praktiserer dette i både barne- og ungdomsfotballen her i Grue.



Retningslinjer for spillet i Grue Fotball

Disse retningslinjene er nedfelt i et eget vedlegg til Sportsplanen, "Retningslinjer for spillet i Grue Fotball", (se side 14) og skal være førende og rettledende for alle lag i klubben. De er overordnet i forhold til å utvikle Grues klubbstil.

Henvisninger: Øvingsbank – øvelse gjør mester, samt klubbens egen øvelsesbank.

Klikk deg i rekkefølge fram slik: www.fotball.no – VIDEO/TV – Øvingsbank – Login (behøver ikke passord)

1. Gøy med fotball.

Her finner du sentrale øvelser og treningstips for barn og unge. De er delt inn i fire hovedkategorier: Individuell ballbehandling, Spille sammen med, Spille mot (smålagsspill mot ett og to mål), Forskjellige fotball –lekformer.

2. Treningsøkta – Barnefotball

Her finner du god fotballaktivitet koblet opp mot hva vi ønsker skal skje på fotballtrening for barn. Det vises enkle og grunnleggende føringer for aktivitet og oppfølging av barn på treningsfeltet.

3. Ferdighetsutvikling

Dette opplegget gir både spiller og trener konkrete tips for hva som er god fotballferdighet i form av konkrete retningslinjer for valg og utførelse i ulike sentrale situasjoner i fotballspillet. Kampeksampler fra internasjonalt nivå.

Temaer:

1. Pasningsferdighet.
2. Oppspill bakfra.
3. Vende spillet.
4. én mot én i angrep
5. Headeferdighet.
6. Avslutningsferdighet.



RETNINGSLINJER FOR SPILLET I GRUE FOTBALL

HVORFOR

Viktig hver gang man trener og spiller at man øver på det som er effektivt i fotballspillet - forsvarsmessig og angrepsmessig.

For å bedre fotballferdigheten er det viktig at man har noen sentrale holdepunkter – retningslinjer for spillet som

- gjøre valgene lettere og kjappere
- bedre samhandlingen mellom to eller flere spillere
- gjøre samspillet hurtigere og sikrere

Vi ønsker derfor en bevisstgjøring, konsentrasjon mot og øving på nedenstående retningslinjer på hver eneste spilltrening og kamp.

Det er den enkelte treners - og spillers ansvar å følge dette opp både for egen del og i samarbeid med og ved påminnelser til medspillere.

FORSVAR

Dersom du er nærmest motstanders ballfører, er du 1. forsvarer og bør fortest mulig bevege deg innpå han/henne – uten å sette deg ut av spill.

- Presse ballfører. Vær aggressiv i å komme innpå, men tålmodig i forhold til å takle.

- Sidelengs plassering med god bøy i knærne og lavt tyngdepunkt.
- Lede ballføreren dit du vil.
- Hindrer du ballfører i å passere deg med ballen eller i å spille ballen forbi deg, har du gjort en god jobb. Vinner du ballen, enda bedre.

Er du nest nærmest motstanders ballfører, er du 2. forsvarer og har et sikringsansvar.

- Plasser deg i dybden for 1. forsvarer slik at du umiddelbart kan gripe inn og bli 1. forsvarer dersom medspiller blir passert.
- Dybde/avstand og vinkel må du tilpasse etter hvordan 1. forsvarer plasserer seg eller utfører presset.

Øvrige spillere må komme fortest mulig på forsvarssiden av ballen, og det motstanderleddet det er naturlig å forsvare i forhold til, når eget lag mister ballen.

Øvrige spillere i samme ledd sideforskyver mot ballen og på linje med sikringsspilleren. Både i bakre ledd og i midtbaneleddet er det meget viktig å få til et kjapt skifte mellom det å komme fram i press og det å komme seg fort tilbake til sikringslinja.

Det må avklares i laget når skifte av 1. forsvarer bør skje (spesielt når ballfører beveger seg på tvers). En god regel er å følge ballfører til han eventuelt spiller ballen.

Bakre ledd må spesielt være oppmerksom på å rygge for å minske bakrommet når det ikke er press på motstanders ballfører ute på banen. Vær spesielt oppmerksom på dette når motstandere truer vårt bakrom.

Når en etablerer nytt press på motstanders ballfører, kan en flytte bakre ledd fram igjen (pumpe). Spesielt om gjenvinning som vil si stor aggressivitet for å vinne tilbake ballen umiddelbart etter balltap:

- Presse/stresse motstanders ballfører tøft fra hvilken som helst side.
- Gjerne fle e spillere fra fle e sider samtidig.
- Det konsentreres mer mot ballfører enn i standard soneforsvarsspill, både i bredde og dybde.

Om presshøyde:

- Finn gunstig presshøyde for laget i forhold til motstanders ferdighetskvalitet.
- Høyt press gunstig mot motstander med lavere ferdighetsnivå.
- Lavere press gunstig mot motstander med høyere ferdighetsnivå.
- Høyt press kan overraske motstandere som er vant til å

styre kamper med oppbygging bakfra.

- Forsøk gjerne å variere presshøyde, også i løpet av en og samme kamp.

ANGREP

Hurtig angrep (kontring) etter breakdown

Når en vinner ballen i spill (breakdown), er det viktig å utnytte større eller mindre ubalanse hos motstander ved å prioritere hurtige angrep (kontringer).

Ballførers prioritering:

1. Hurtig pasning framover – men presis!
2. Pasning framover etter en nødvendig støttepasning eller sikker tversoverpasning.
3. Føre ballen framover i stor fart (hvis ledig rom) for deretter å eventuelt bruke medspillere.

Medspilleres initiativ til helhjertet bevegelse i breakdown-øyeblikket:

- True rom hvor man kan score mål (bak forsvarsleddet til motstander, foran forsvarsleddet til motstander, evt. rundt på kant)
- Framover fra kantene og midtbanen (NB! Balanse i laget!)
- 100% løp!

Oppbygging av angrep generelt

Når motstanderlagets spillere stort sett er på plass bak ballen og i balanse, bør

angrepsoppbyggingen variere mellom å spille over, rundt eller gjennom midtbaneleddet deres.

Spill gjerne trygge pasninger bak i laget, i en slags "oppbyggingsfase" til de riktige initiativene fra medspiller lenger framme i banen kommer, utnytte ledige rom som skapes.

Initiativ fra spillere foran ballfører:

- Jobbe med å være i bevegelse slik at man kan motta ballen i angrepsretningen
- Motsatte bevegelser

Alternativer for spilleren som blir spilt på:

1. Vend opp med ballen om du kan for å spille videre framover eller skyte.
2. Har du en motspiller i ryggen, kan du enten vende forbi han/henne eller spille ballen i støtte og så rykke kjapt i ny posisjon.

Spilleren bak ballfører bør vurdere slik:

1. Har ballmottaker motspiller i ryggen, plasserer jeg meg med god avstand og vinkel i støtteposisjon slik at jeg kan spille støttepasningen videre framover eller vri til en av sidene.
2. Vender ballfører opp med kontroll over ballen, kan jeg avansere forbi han/henne og gjøre meg spillbar framover på banen (f. eks overlapping).

Etter 2-3 pasninger på en side eller i midten, bør spillet vendes til den andre siden eller til en av sidene.

- Bruk gjerne pasningsmønsteret opp – tilbake – vri.

Ofte føres det og spilles pasninger på tvers èn og samme vei. Tenk på at motstanderne sideforskyver sine spillere i den retning vi da spiller. Derfor bør vi bevisst bryte bevegelse og pasningsretning kjapt:

- Altså: Føre èn vei – slå pasning motsatt vei!

Dette kan gjøres ved at:

- en fører på skrå èn vei og slår direkte på skrå motsatt vei
- en fører på tvers èn vei, vender (Cruyff-, sål -, utside-, innsidedving) og slår motsatt vei
- en fører på tvers èn vei, bruker spiller i støtte som slår direkte motsatt vei.

Bruk gjerne veggspill for å passere motspillere. "Slå og gå"!

Når det kan ventes innlegg, løp fra innleggeren slik at du kan komme i fart mot innlegget like før det kommer.

Avslutt med konsentrasjon og aggressivitet og tenk på å få skuddene ned (hode og kropp over ballen). Ballen er alltid hurtigere enn spilleren.

La derfor pasningen være 1. prioritet i spillet.

Streb etter å få til et hurtig pasningsspill, gjerne med en og to ballberøringer.

NB! Spill med et fornuftig antall berøringer i forhold til oversikt (hovmesterblikk) og presisjon!

Strebe etter et kontrollert pasningsspill, med hensiktsmessige førsteberøringer, og liten tid mellom berøringene.

Alltid vurdere om en kan spille direkte med presisjon, eller om det lønner seg å kontrollere ballen for å kunne slå presist.

Sett din ære i å være nøyaktig med pasningen. Det er bare cm`ere som skiller mellom suksess og fiasko.

Du skal ikke bare spille i retning av din medspiller, men i forhold til hva medspilleren gjør og inviterer til!

Spill medspilleren din god – og tenk på hvordan du kan hjelpe han/henne til å få gjennomført neste trekk best mulig.



RETNINGSLINJER HOSPITERING OG OPPFLYTTING I GRUE FOTBALL

HVORFOR

Grue Fotball ønsker å være aktive og gode på hospitering i henhold til NFF's ønske om differensiering både i barne- og ungdomsfotballen.

Differensiering betyr at man i størst mulig grad tilpasser tilbudene etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov.

- mestring og utfordringer skal stå i forhold til den enkeltes kapasitet og mulige forutsetninger
- den enkeltes ønske når det gjelder mengde aktivitet og type trening.

Differensiering kan man gjøre gjennom:

- tilpassede og differensierte treningstilbud
- tilpassede og differensierte kamptilbud
- hospiteringsordninger og oppflyttinger

BEGREPSAVKLARINGER

Hospitering: en spiller flyttes opp til et høyere nivå innen samme aldersgruppe, til et eldre årskull eller mellom kjønn i en kortere periode.

Oppflytting: en spiller flyttes opp til et eldre årskull permanent, eller mellom kjønn.

HVORDAN PRAKTISERER VI OPPFLYTTING OG HOSPITERING

Barnefotballen

Barnefotball: All organisert fotball for gutter og jenter til og med det året spilleren fyller 12 år.

Barnefotballens verdigrunnlag bygger på tre pilarer: Fotball for alle, trygghet + mestring = trivsel og Fair Play.

Fotball for alle:

Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen. Det vil si at alle spillere er like mye verdt!

Trygghet + mestring = trivsel

NFF's formel for breddefotball som oppsummerer hvordan man ønsker at barnefotballen skal gjennomføres.

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitetene, sine lagkamerater og ikke minst til de voksne i fotballmiljøet.

Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring. I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktiviteter slik at spillerne opplever mestring.

Fair Play:

Fair Play handler om alt som skjer på banen, både under trening og kamper, men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor selve fotballbanen.

Verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd bør være i fokus helt fra barnealderen.

Jevnbyrdighet:

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme barnefotballen.

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.

Differensiering:

Innenfor verdirammen er det ønskelig å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning, men uten at man deler inn i faste nivågrupper.

Det betyr likevel at en også i barnefotballen tilpasser trenings- og kamptilbud i størst mulig grad etter enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

Differensiering på trening:

Prøv og varier vanskelighetsgraden av aktiviteter slik at flest mulig blir utfordret ut fra sitt ferdighetsnivå. Differensier gjerne gjennom

frivillig trening, f. eks. ved å tilby ekstratreninger på tvers av laggrenser.

Varier gruppesammensetting slik at spillerne møter ulike motstand på trening, for eks. 1/3 av tiden med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv, 1/3 av tiden med og mot de som er på samme nivå som en selv, 1/3 av tiden med og mot spillere som ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling.

Differensiering i kamp:

Gjennom sesongen skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid. NB! Ingen spiller liker å sitte mesteparten av tiden på benken!

Lagsammensettingen skal som en hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvem som skal spille mest i den enkelte kamp vurderes også ut fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 12 – 0!

Spesielt om hospitering:

Som det vil fremgå av ovennevnte føringer er hospitering, i den betydning vi omtaler den for 13 år og oppover, mindre aktuell i barnefotballen. Fordi forannevnte retningslinjer ivaretar i stor grad ønskelige utfordringer og trivsel for barn.

Dersom imidlertid en spiller viser helt spesielle evner og ferdigheter, kan det gis en åpning for og anledning til

en hospiteringsordning på et eldre årstrinn. Dette må imidlertid bare skje etter en nøye vurdering av og enighet mellom spillerutvikler, spilleren selv, foresatte og involverte trenere.

Det kan åpnes for at barn kan få være med eldre lag i kamp, men kravet bør være at de også spiller kamp på eget lag.

Forutsetningen for en slik ordning må altså være en forutgående god dialog mellom involverte parter og spillerutvikler.

I akademisammenheng gis det muligheter for barn som har kommet langt i sin utvikling å få hensiktsmessige utfordringer gjennom å trene med de som er eldre enn seg. Dette med tanke på både motivasjon og mestringsutfordring.

Overgang fra barne- til ungdomsfotball

Overgangen fra barne- til ungdomsfotball er en utfordring både for spillerne og for apparatet rundt dem. Det skal derfor legges opp til en prosess som er preget av en åpen og ærlig dialog og som søker å ivareta den enkelte spiller på best mulig måte. Her vil i tillegg til trenere, sportslig leder og støtteapparatet rundt laget spille en viktig rolle. Spillere som driver annen idrett kan etter avtale med treneren gis fritak fra treninger uten at det skal "influere på laguttaket".

Ungdomsfotballen

Hospitering skal gjennomføres regelmessig på alle alderstrinn

Oppflytting kan gjennomføres når dette vurderes til å være det beste for spillerens utvikling. Dette skal godkjennes av spillerutvikler, evt. Trenerkoordinator, evt. Sportslig leder.

Hospitering skal også gjennomføres fra 2. lag til 1. lag.

Dersom det er flere enn 5 spillere som er aktuelle for hospitering, skal det rulleres på hvem som til enhver tid hospiterer. MEN; hospitantene må ha minimum én økt per uke på det nivået de hospiterer til.

Sportslig leder/Spillerutvikler har det overordnede ansvaret for hospiterings- og oppflyttingsordningen og gjennomfører dette i tett dialog med aktuelle trenere.

Når hospitering og oppflytting er aktuelt, skal sportslig leder/spillerutvikler/trener informere spiller og foresatt om ordningen og hva dette innebærer for spilleren.

Ved hospitering skal alltid spillerens behov og utvikling være i fokus, ikke lagets resultatfokus. Initiativ skal komme fra spillerens hovedtrener eller spillerutvikler, som tar dialog med trener på laget over.



Grafisk oppsett sponset av Guru Utvikling AS