



Sportslig plan for Ringsaker/Nes fotball

Spilleren i sentrum – laget i fokus – klubben i hjerte

BRY DEG – SI NEI TIL NARKOTIKA

Gjelder fra 2016

INNHold

Bry deg – si nei til narkotika	1
Forord	3
Generell del	3
Spesiell del	3
GENERELL DEL	4
Handlingsplan og overordnede mål	4
Visjon og misjon	4
Hovedmål	4
Holdningsmål	4
Aktivitetsmål	4
Utviklingsmål	4
Konkrete målsetninger i perioden 2016 - 2019	5
Arbeidsoppgaver og gjøremål for	5
Trenerkoordinator	6
Trener(e) for seniorlag	6
Trener for ungdomslag/juniorlaget	6
Trener for barnelag	6
Lagleder i yngres avdeling	7
SPESIELL DEL	7
Kapittel 1 - Retningslinjer	8
Anbefalt treningsmengde	9
Overordnet om fotballtreningene	9
Grovfordeling av treningenes innhold	10
Juniorlaget	11
Når bør man trene på hvilke ferdigheter?	11
Kapittel 2 – Hver enkelt årsklasse	15
Aldersgruppe 5 – 10 år	15
Aldersgruppe 11 - 12 år - Lilleputt	16
Aldersgruppe 13 - 14 år – Smågutter / Småjenter	17
Aldersgruppe 15 - 19 år – Gutter / Jenter	18
Kapittel 3 – Differensiering av fotballtilbudet	18
Hos det enkelte lag	18
Differensiering av tilbudet for enkeltspillere	19
Forskjell på differensiering og hjelp til å stille lag	20
Faste grupper med andre inndelingskriterier enn alder?	21

Senior	22
Keepere	23
Dommere	23
Avslutning	24
Om arbeidet	24

FORORD

Ringsaker/Nes fotball sin sportsplan gir retningslinjer for hvordan fotballoplæringen i klubbene ønskes utført. Den består av

- Generell del
- Spesiell del

Ved å samle retningslinjer for trenere og lagledere i Ringsaker/Nes Fotball i en sportslig plan vil trenere og lagleder ha et rammeverk for fotballtrening og utvikling i klubbene, og den kan også brukes som oppslagsverk. Alle trenerne og laglederne skal kjenne til hovedtrekkene i sportslig plan.

GENERELL DEL

Generell del består av fotballgruppens visjon og målsetninger, samt treners og lagleders arbeidsoppgaver. Den generelle delen legger rammene for klubbens fotballaktivitet.

SPESIELL DEL

Den spesielle delen er plan for skolering og utvikling. Den tar for seg treninger generelt og det konkrete innholdet i treningene på de ulike alderstrinnene. Skoleringsplanen tar utgangspunkt i sportsplanens generelle del. Som trener i Ringsaker/Nes Fotball skal man kjenne til skoleringsplanen og bruke denne aktivt.

Skoleringsplanen er i første rekke ment for klubbens trenere. Lagledere bør også bruke den aktivt, og den kan også være nyttig for foreldre.

Hensikt:

- Være et hjelpemiddel for klubbens trenere og lagledere med tanke på planlegging og gjennomføring av trening.
- Sikre en viss struktur og kontinuitet i fotballoplæringen.
- Være et styrende element i fotballoplæringen, men hver enkelt trener og lagleder må vurdere sin gruppe og tilpasse ut i fra gruppens nivå og interesse.

GENERELL DEL

HANDLINGSPLAN OG OVERORDNEDE MÅL

VISJON OG MISJON

Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle.

Flest mulig – lengst mulig

HOVEDMÅL

Ringsaker/Nes Fotball skal gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball ut i fra deres ønsker, behov og ambisjoner, hvor trivsel og glede skal være det overordnede mål.

HOLDNINGSMÅL

Spilleren i sentrum - Gi positive opplevelser for den enkelte spiller.

Laget i fokus – Bygge lag og samhandling basert på lagånd, kameratskap, aksept, forståelse, samarbeid og samhold.

Klubben i hjertet - Skape en klubbtilhørighet og en fellesskapsfølelse i et godt sosialt miljø, der både spillere, trenere lagledere og foreldre/foresatte trives.

Det er viktig at alle

- Trenere og lagledere og andre som har ansvar for barn framlegger politiattest
- Respekterer Fair play
- Respekterer foreldrevettregler
- Spillere, trenere og lagledere hilser på spillere, dommere og trenere fra motstanderlag før og etter kamp
- Trenere, lagledere og foresatte røyker ikke eller bruker snus på sidelinjen under kamp og trening
- Trenere, lagledere og foresatte som er med som ledere på kamper, cuper, treningsleir etc i regi av klubbene, har alkoholforbud
- Trenere, lagledere og foresatte er forbilder for spillerne.
- Skal delta og respektere «BRY DEG – si nei til narkotika»

AKTIVITETSMÅL

Ut i fra involvering, kartlegging og medbestemmelse, tilpasse trenings- og kamptilbudet etter spillerens ønsker og ambisjoner: «Hvordan har vi det i dag». Gjennomføre differensierte opplegg slik at enhver spiller får et godt tilpasset opplegg.

UTVIKLINGSMÅL

- Rekruttere flere aktive på alle nivå.

-
- Beholde flere aktive i klubbene over lengre tid.
 - Utvikle gode fotballspillere.
 - Skape trivsel og fellesskap.

KONKRETE MÅLSETNINGER I PERIODEN 2016 - 2019

1. Skaffe treningskoordinator for fotballgruppa

Målsetting: Utdype koordinatorens rolle, ansvar, målsetninger og gjøremål/ øvelser i løpet av 2016.

2. Stille lag i flest mulig årsklasser (gutter/jenter)

Målsetting: Rekruttere og beholde spillere i hele planperioden.

Etterarbeid: Synspunkter som kommer frem skal tas opp når sportslig plan revideres.

3. Samarbeid med klubber i regionen

Målsetting: Jobbe for et godt forhold mellom klubbene, og totalt sett kunne gi et attraktivt fotballtilbud for flest mulig i regionen.

4. Utdanne tillitsvalgte og trenere i henhold til organisasjonsplanen

Målsetting: Få flest mulig til å gjennomgå trenerkurs i løpet av perioden.

Annet: Kartlegge de tillitsvalgtes og trenernes kompetanse.

5. Bedre kommunikasjonen innad i fotballgruppene og idrettslagene, og utad til foreldre og samfunnet forøvrig

Målsetting: Bruke hjemmesidene mer aktivt, og få flere til å bruke dem.

Annet: I samarbeid med lagene og hovedstyret.

6. Mer åpent klubbhus, samt mer/bedre utstyr til aktivitetene

Målsetting: Konkretisere og komplettere etter revisjon hvert år

7. Herrer A-lag – divisjon og tabellplassering

Målsetting: Tilbud til målgruppen og etablere seg i øvre sjikt av 4. divisjon i løpet av 2016.

8. Videreutvikle baneanleggene

Målsetting: Utvikle og vedlikeholde anlegg.

ARBEIDSOPPGAVER OG GJØREMÅL FOR

Trenerkoordinator

- Samarbeide med alle trenere i klubbene gjennom trenermøter/enkelttreninger for å veilede trenere
- Delta på 2 trenersamlinger i løpet av sesongen hvor koordinator tar opp aktuelle tema.
- Rettlede trenere under samlinger og samtaler og komme med forslag til øvelsesprogram i yngres
- Tilstedeværelse på treninger til det enkelte lag etter koordinators kapasitet.
- Lede enkelte lags treninger i samarbeid og etter avtale med lagets trener.
- Rapportere til fotballstyret hvilke tiltak som må iverksettes i forbindelse med utdanning av trenere
- Representere klubbene på en verdig måte og vise gode holdninger.

Trener(e) for seniorlag

- Velge spillere etter kvalitet og holdninger, rekruttering søkes fra egen stall.
- Ha ansvar for at spillerne utvikler seg taktisk, teknisk og fysisk.
- Utvikle treningsprogram i samarbeid med klubbens treningskoordinator.
- Representere klubbene på verdig måte og vise gode holdninger.
- Ta den trenerutdanning som det er stilt krav til igjennom handlingsplanen.
- Bør ha gjennomført trener c-kurs.
- Følge retningslinjene for bruk av G16- og G19 spillere på seniorlag. Se eget vedlegg

Trener for ungdomslag/juniorlaget

- Lede treninger
- Lede kamper sammen med lagleder
- Ha en god dialog med lagledere, spillere og foreldre.
- Ha ansvar for at spillerne utvikler seg taktisk og teknisk.
- Det bør legges vekt både på variert fotballteknisk og fysisk trening.
- De spillere som ønsker det, skal få tilbud om økt treningsmengde.
- Det skal også tas hensyn til de spillere som ikke har ønske om mer trening.
- Representere klubbene på verdig måte og vise gode holdninger.
- Motarbeide mobbing.
- Bør ha/ta utdanning.
- Hvis ønsker om "videreutdanning", tas dette opp med styret.
- Bør ha gjennomført trener C- kurs del 1.
- Følge retningslinjene for bruk av G16- og G19 spillere. Se eget vedlegg

Trener for barnelag

- Lede treninger.
- Involvere foreldre under trening
- Lede kamper sammen med lagleder.

-
- Ha en god dialog med lagledere, spillere og foreldre.
 - Ha ansvar for at spillerne utvikler grunnleggende fotballferdigheter
 - Det bør legges vekt på variasjon og lek med ball.
 - De spillere som ønsker det, skal få tilbud om økt treningsmengde.
 - Det skal også tas hensyn til de spillere som ikke har ønske om mer trening.
 - Representere klubbene på verdig måte og vise gode holdninger.
 - Motarbeide mobbing.
 - Oppfordres til å ta utdanning.
 - Hvis ønsker om videreutdanning, tas dette opp med styret.
 - Delta på trenertilbudet «barnefotballkveld» hvert år.

Lagleder i yngres avdeling

- Møte opp på trener- og lagledermøtet før sesongstart.
- Følge opp oppgaver fra styret. Eget skjema
- Bidra til en god dialog med foreldre. Formidle kretsens «Foreldrevettregler»
- Bidra til at spillerne trives på laget
- Motarbeide mobbing.
- Påse at alle spillere f.o.m. J13 og G13 er registrert i FIKS.
- Påse at spillerne har betalt treningsavgift via link til Superinvite eller tilsvarende

SPESIELL DEL

Den spesielle delen er delt inn i 3 kapitler:

Kapittel 1

Overordnede retningslinjer for fotballtreninger i Ringsaker/Nes Fotball.

Kapittel 2

Omhandler hver enkelt årsklasse. Her finner du målsettinger og kjennetegn for *din* aldersgruppe.

Kapittel 3

Handler om differensiering – både *hvorfor* og *hvordan* vi skal differensiere i Ringsaker/Nes Fotball.



KAPITTEL 1 - RETNINGSLINJER

Når bør man trene langpasninger? Hva med finter? Når bør man lære forsvarsspill og hvor mye kondisjon skal vi trene? Det eneste sikre svaret på slike spørsmål er at det ikke finnes noen 100 % korrekt fasit. Utvikling og trender varierer og ingen grupper er like.

Det som imidlertid er sikkert er at det er forsket mye både på den sosiale og den idrettslige/fysiske utviklingen til barn og unge. Man kan derfor danne seg en formening om hva man bør trene på ut ifra **utvikling**, **modenhet**, **ferdigheter** og **interesser**. De følgende sider er Ringsaker/Nes Fotball sine tanker om hvordan man skal drive fotballopplæring.

Planen er ganske spesifikk når det gjelder hva man skal trene på. Når det gjelder hvordan, står hver trener fritt til å bruke de metodene som er hensiktsmessige for gruppa. Det er med andre ord trenerens ansvar å tilpasse treningsinnholdet ut ifra ferdighetsmålene. En godt skolert trener er derfor viktig. Om du som trener ønsker hjelp til noe, bør du ta kontakt med trenerkoordinator.

Ingen grupper er imidlertid like. Skoleringsplanen er laget ut i fra gjennomsnittlig forventet fysisk og psykososial utvikling. Variasjoner vil forekomme og man må ta hensyn til disse.



ANBEFALT TRENINGSMENGDE

5-7 år

1 time trening per uke i seriesesongen

8-10 år

1 ½ time trening per uke fra april til oktober

11-12 år

2 timer trening per uke fra april til oktober.

Tilbud om innetrening for de som vil, fra januar til sesongstart.

13-14 år

3 timer trening per uke i sommerhalvåret

1½ time innetrening per uke i vinterhalvåret

15-19 år

To til tre treninger i uka i sommerhalvåret.

4 – 8 timer i uka i vinterhalvåret

OVERORDNET OM FOTBALLTRENINGENE

-
1. Halve treningen skal være ulike former for spill! (NB! Spillaktivitet er mye mer enn spill på to mål.)
 2. Resten av treningen bør være ulike aktiviteter der hensikten er innlæring og/eller utvikling av fotballferdigheter.
 3. Ballmestring, samt pasning/mottak skal være sentralt for all fotballoplæring i Ringsaker/Nes Fotball.
 4. De viktigste prinsippene for fotballtrening:
 - Mye aktivitet – lite kø
 - Det skal være moro for spillerne
 - Mest mulig ballkontakt for hver spiller
 - Spillerne må få utfordringer som er tilpasset til sitt nivå
 5. Oppvarming bør foregå med ball – benytt banetiden klokt! Skal man varme opp uten ball, bør man starte tidligere.
 6. Motivér til nedjogging og uttøying fra tidlig alder



	5 - 7 år	8 -10 år	11-12 år	13 -14 år	15 -19 år
Fotballferdighet: <i>herav:</i>	100%	100%	95%	90 %	85 %
<i>Individuelle ferd.</i>	95 %	95%	90%	70%	45%
<i>Relasjonelle ferd.</i>	5 %	7,5 %	10%	15%	25%
<i>Lagtaktiske ferd.</i>	5 %	10 %	15 %	20 %	25 %
Fysisk trening	-	-	5 %	10 %	15 %

Forklaring til tabellen:

I begrepet **fysisk trening** menes den rene fysiske treningen som gjennomføres. Her tenker man ikke på den fysiske treningen man får gjennom allsidige leker, spill og aktiviteter.

Med **individuelle ferdigheter** menes de teknisk-taktiske ferdigheter som gjelder den enkelte spillers utførelse (teknikk) og forståelse (taktikk) av fotballspillet.

Relasjonelle ferdigheter handler om samarbeid. Hvordan skal spilleren samarbeide med en annen spiller for å klare en oppgave? Eksempel på dette kan være å gjøre seg spillbar når laget vinner ballen.

De **lagtaktiske ferdighetene** handler om mer omfattende samarbeid. Her er det snakk om hvordan de ulike rollene og lagdelene skal forholde seg til hverandre. Eksempler på dette er ulike bevegelsesmønstre, oppspills varianter og oppstillinger. Man bør ikke legge noe særlig vekt på dette tidlig i fotballoplæringen. De unge spillerne er godt nok utviklet når det gjelder evnen til å oppfatte helheten i spillet. For mye fokus på slike ferdigheter vil derfor kunne ødelegge fotballgleden og dermed ødelegge spillernes totale ferdighetsutvikling.

JUNIORLAGET

Juniorlaget er siste steg før seniorfotball og målsetningen for juniorlaget blir derfor todelt:

- **Forberedelse til spill på seniornivå.** Spillere som er ivrige og gode nok skal få muligheten til å prøve seg på seniorlaget.
- **Repetisjon.** Juniorlaget bør være en slags repetisjon av ferdighetsmålene for hele ungdomsavdelingen.

Hva som blir vektlagt er derfor avhengig av trenerens skjønn og spillernes interesser.

Det er uansett overordnet at juniorspillerne skal ha stor grad av **medbestemmelse**.

Det er også en klar forutsetning at juniortrener samarbeider med seniortrener.

Når bør man trene på hvilke ferdigheter?

På de neste sidene er det en helhetlig oversikt over hvilke ferdigheter man bør trene på ved de ulike alderstrinnene. Men husk at det er store forskjeller fra gruppe til gruppe og treneren må derfor utøve stor grad av skjønn. Oversikten bør sees på som styrende og veiledende – men ikke overstyrende.

Individuelle ferdigheter

Pasninger	5-7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Innside	X	X	X	X	X
Utside			X	X	X
Skru					X
Langpasning			LITT	X	X
Mottak langs bakken	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Innside	X	X	X	X	X
Utside		Litt	X	X	X
Retningsbestemt		Litt		X	X
Mottak i luften	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Innsiden		Litt	X	X	X
Vrist			X	X	X
Lår		Litt	X	X	X
Bryst		Litt	X	X	X
Retningsbestemt				X	X
Vendinger	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Uten motstand	Litt	X	X	X	X
Med motstand		Litt	X	X	X
Føring/finter	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Ulike former for føring	X	X	X	X	X
Skudd-/pasningsfinte		Litt	X	X	X
Kroppsfinte		Litt	X	X	X
Overstegsfinte		Litt	X	X	X
Cruyffvending		Litt	X	X	X

Hælfinte		Litt	X	X	X
Egne finter		Litt	X	X	X
Skudd	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Vristskudd	Litt	X	X	X	X
Volley				X	X
Skudd med «feil bein»			Litt	X	X
Heading	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Stående		Litt	X	X	
Med opphopp		Litt	X	X	X
Defensivt	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Presseteknikk		Litt	X	X	X
Annet	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Innkast	X	X	X		
Løpsteknikk		Litt	X	X	X

Relasjonelle ferdigheter

Angrep	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Bev.: Gjøre seg spillbar		X	X	X	X
Bev.: Skape rom for andre			X	X	X
Bev.: Gjennombruddsløp			X	X	X
Overlapp			X	X	X
Veggspill		X	X	X	X
Vende spillet			KAN	X	X
Bruke bredde			X	X	X
Støttepasning			X	X	X

Komme i støtte			X	X	X
Enkle bevegelser foran mål		LITT	X	X	X
Sammensatte bevegelser			LITT	X	X
Defensivt	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Markere		LITT	X	X	X
1 mot 1, presse	LITT	X	X	X	X
Førsteforsvarerrollen		LITT	X	X	X
Andreforsvarerrollen			LITT	X	X
Tredjeforsvarere				LITT	X
Sonespill				LITT	X

**Fysiske
ferdighet
er**

Utholdenhet	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Utholdenhetsleker med ball	X	X	X	X	X
Ulike former for intervaller	LITT	LITT	X	X	X
Ulike former for langkjøring			KAN	KAN	KAN
Hurtighet/Spent	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Hurtighetsleker med ball	X	X	X	X	X
Konkret hurtighetstrening					
Styrketrening	5 - 7	8-10*	11-12	LITT 13-14	X 15-19
Spent/eksplosivitet Med egen kropp			LITT	LITT	X X
Med ytre belastning					KAN

Bevegelighet:	5 - 7	8-10*	11-12	13-14	15-19
Uttøying	X	X	X	X	X

KAPITTEL 2 – HVER ENKELT ÅRSKLASSE

ALDERSGRUPPE 5 – 10 ÅR

Det vil for denne aldersgruppen til enhver tid være fokus på NFFs retningslinjer for barnefotballen. De videre momentene er derfor ment å være styrende på den delen av barneidretten som omhandler fotballopplæring.

Typiske trekk for aldersgruppen

Her er noen typiske utviklingstrekk for aldersgruppen. Dette gir både utfordringer og muligheter for trenere og ledere.

Generelt stor spilleglede	Å score mål betyr mye.	Utvikling av evnen til oversikt har fortsatt et stykke igjen
Spillerne begynner å få forbilder	Treneren er et viktig forbilde	Lærevillige, men også urolige
Lurer på "alt"	Vil ha veiledning, men synes ofte at det er flaut å bli rettet på foran alle andre.	Stort sett jevn fysisk utvikling og denne er lik mellom gutter og jenter
9-10-årsalderen er en god periode for utvikling av finmotorikk	Gode vaner (og uvaner) som blir lagt i denne perioden sitter lenge.	

Det er nødvendig med tilstrekkelig antall voksenpersoner som kan følge opp hver enkelt treningsgruppe.

Hovedmål for aldersgruppen 5-10 år

- **FOTBALL SKAL VÆRE GØY!**

Sosiale ferdigheter

Spillerne skal:

- Være positivt innstilt til medspillere og motspillere, uansett ferdighet.
- Ikke snakke stygt til hverandre, verken på trening eller i kamp.
- Lære seg til å vise respekt for dommeravgjørelser.
- Lære seg til å takle både seier og nederlag.
- Venne seg til å gi beskjed i god tid om man ikke kommer på trening eller kamp

ALDERSGRUPPE 11 - 12 ÅR

Dette er fortsatt definert som barneidrett.

Fotballgruppas mål og handlingsplan for ungdomsavdelingen, samt Barneidrettsbestemmelsene, er sentrale for all aktivitet.

Typiske trekk for aldersgruppen

Her er noen typiske utviklingstrekk for aldersgruppen. Dette gir både utfordringer og muligheter for trenere og ledere.

Stor spilleglede	Mer lærevillige	Selvkritiske. Negative opplevelser og mangel på mestring tas ofte tungt.
<u>Meget god alder</u> for innlæring av teknikk ("motorisk gullalder").	Treneren er forbilde!	Evnen til oversikt er i ferd med å utvikles.
Ofte sterk lagfølelse	Uvaner fra denne perioden er vanskelig å få bukt med.	Mot slutten av denne alderen kan man se en ulik fysisk utvikling mellom gutter og jenter

Hovedmål for aldersgruppen

- **Spesifikk fotballoplæring i trygge og motiverende omgivelser**
- **Fotball skal være gøy!**

Sosiale ferdigheter

Spillerne skal:

- Være positivt innstilt til medspillere og motspillere, uansett ferdighet.
- Ikke snakke stygt til hverandre, verken på trening eller i kamp.
- Lære seg til å vise respekt for dommeravgjørelser.
- Lære seg til å takle både seier og nederlag.
- Venne seg til å gi beskjed i god tid om man ikke kommer på trening eller kamp.
- Ved 12 års alder bør spillerne være godt vant til å bruke garderobe og dusj

ALDERSGRUPPE 13 - 14 ÅR

Dette er definert av NFF som ungdomsidrett, lagene sorterer under fotballgruppas ungdomsavdeling. Fotballgruppas mål og handlingsplan for ungdomsavdelingen samt Norges Fotballforbunds bestemmelser for ungdomsfotball er sentrale for all aktivitet.

Typiske trekk ved denne aldersgruppen

Her er noen typiske utviklingstrekk for aldersgruppen. Dette gir både utfordringer og muligheter for trenere og ledere.

Fortsatt fin periode for motorisk trening.	Meget lærevillige og mottagelige for instruksjon av teknikk.	Store individuelle forskjeller i mental og fysisk utvikling.
"Vekstspurten". Mange vokser mye på kort tid. Musklene vokser ikke i samme fart som knoklene.	Tåler mer fysisk trening.	Puberteten, med alt den fører med seg av "godt og vondt".
Bedre konsentrasjonsevne.	Opptatt av rettferdighet.	Variasjon i interesse. Noen blir veldig interessert, mens andre vil bruke mindre tid på idrett.

Hovedmål for aldersgruppen

- **Ta vare på alle spillerne og utvikle fotballferdigheter i trygge og motiverende omgivelser.**
Gi ekstra utfordringer til de som har behov og ønsker om det.

Sosiale ferdigheter:

Spillerne skal:

- Være positivt innstilt til medspillere, motspillere, trenere, lagledere og dommer – uansett ferdighet.
- Alltid gi beskjed i god tid om man ikke kommer på trening eller kamp.
- Vise respekt for dommeravgjørelser.
- Takle både seier og nederlag.
- Vise respekt for klokkeslett.
- Delta og respektere "BRY DEG - si nei til narkotika"

ALDERSGRUPPE 15 - 19 ÅR

Dette er definert av NFF som ungdomsidrett, lagene sorterer under Fotballgruppas ungdomsavdeling. Fotballgruppas mål og handlingsplan for ungdomsavdelingen samt Norges Fotballforbunds bestemmelser for ungdomsfotball er sentrale for all aktivitet.

Typiske trekk for aldersgruppen

Her er noen typiske utviklingstrekk for aldersgruppen. Dette gir både utfordringer og muligheter for trenere og ledere.

Store forskjeller i interesse mellom de som vil «satse» og de som "bare vil ha det gøy".	De som vil «satse» er villige til å bruke mye mer energi på fotballen.	Et tilrettelagt tilbud ut ifra interesse er viktig for å hindre frafall.
Fortsatt store individuelle forskjeller i mental og fysisk utvikling.	Tåler mer fysisk trening.	Å føle medbestemmelse er viktig for å hindre frafall

Hovedmål for aldersgruppen

- **Et godt differensiert fotballtilbud som er tilrettelagt slik at man tar vare på både talent og breddespillere.**
- **Lytte til og ta hensyn til hva spillerne selv ønsker.**
- **Forberedelse til spill på seniornivå.** Spillere som er ivrige og gode nok, bør få muligheten til å prøve seg på seniorlaget.

Sosiale ferdigheter:

Spillerne skal:

- Være positivt innstilt til medspillere, motspillere, trenere, lagledere og dommer – uansett ferdighet.
- Alltid gi beskjed i god tid om man ikke kommer på trening eller kamp.
- Vise respekt for dommeravgjørelser.
- Takle både seier og nederlag.
- Vise respekt for klokkeslett.
- Delta og respektere "BRY DEG - si nei til narkotika"

KAPITTEL 3 – DIFFERENSIERING AV FOTBALLTILBUDET

Spillerne utvikler seg ulikt, både psykososialt og fotballmessig. Differensiering handler om å ta vare på alle – både de beste og nest beste.

Differensiering er tilpassing av trenings- og kamptilbud ut ifra enkeltspillernes ønsker, behov og ferdigheter. Differensiering kan gjøres på ulike måter og ulike nivåer. De neste avsnittene beskriver hvordan Ringsaker/Nes Fotball ønsker å differensiere fotballtilbudet.

Hos det enkelte lag

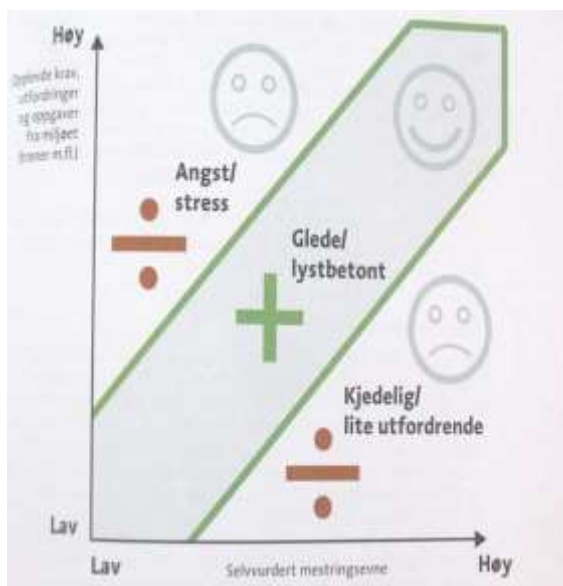
Dette er den viktigste formen for differensiering. En god trener tilpasser aktiviteter og oppgaver slik at spillerne får passende utfordringer. Det skal ikke være for vanskelig, men heller ikke for lett. Dette er ofte en stor utfordring. Det er derfor viktig med godt skolerte trenere.

Differensiering i aktiviteter som trener individuell ferdighet

Spillere med helt forskjellige ferdigheter vil ikke få samme utbytte av en aktivitet. Men det finnes mange aktiviteter der man kan gi spillerne ulike utfordringer uten å endre organiseringen. I aktiviteter der man jobber sammen i små grupper kan man for eksempel gi spillerne nye utfordringer etter hvert som de mestrer oppgavene.

Differensiering i spill

Når man skal spille på treningen, prøver treneren ofte å sette sammen jevne lag. Den «klassiske» måten er å ha noen «gode» og noen «mindre gode» på hvert lag. Slik bør man ikke alltid gjøre det. Noen ganger bør man sette samme lag (gjerne i småspill) slik at de beste spiller mot hverandre og de «neste beste» mot hverandre. Da vil de beste få større utfordringer, mens de «neste beste» få mer mestring. Mestring og utfordringer er to nøkkelord for utvikling av ferdigheter.



Flytsonemodellen, hentet fra

Ferdighetsutvikling i Fotball.

Når en spiller er i flytsonen er det sammenheng mellom de kravene som blir stilt og de ferdighetene spilleren selv føler den har. Legg merke til at en spiller med liten tro på seg selv vil fort oppleve angst og stress dersom oppgavene blir for utfordrende. Dette selv om treneren mener spilleren har de nødvendige ferdighetene. Hva som er en spillers flytzone kan variere praktisk talt fra dag til dag.

En spiller som er i flytsonen vil oppleve mestring.

Svakheten ved modellen er at den ikke tar hensyn til de spillerne som har en selvtillit som ligger langt over det ferdighetsnivået skulle tilsi.

DIFFERENSIERING AV TILBUDET FOR ENKELTSPILLERE

Alle lag har noen som skiller seg positivt ut fra de øvrige spillerne. Da er det aktuelt å tilpasse trenings- og/eller kamptilbudet til enkeltpillere. Dette skal gjennomføres fra spillerne starter med 11-fotball, men det kan gjennomføres helt fra Lilleputt. **Forutsetningen er at spilleren selv har lyst og at foresatte er informert.**

Aktuelle tiltak:

-
- **Utvidet treningstilbud:** Trene en eller flere ganger i uka med eldre lag i egen klubb (hospitering). Dette under forutsetning av at treninger på eget nivå er utført og at lederteamet mener at det er formålstjenlig. Dette skal i så fall godkjennes av trenerkoordinator eller styret.
 - **Utvidet kamptilbud:** spille kamper på høyere nivå (matching). Dette skal i så fall godkjennes av trenerkoordinator eller styret
 - **Flytte opp spilleren:** La spilleren "tilhøre" et lag i en annen aldersgruppe. Dette skal i så fall godkjennes av trenerkoordinator eller styret.
 - **Annet:** I spesielle tilfeller kan spilleren få lov til å trene med lag fra andre klubber (hospitering). Dette skal i så fall godkjennes av trenerkoordinator eller styret.

Dersom en spiller skal få et eller flere av disse tilbudene stilles det også krav til spilleren. Disse kravene er i prioritert rekkefølge:

1. **Gode holdninger:** Spilleren må vise gode holdninger i sin aldersklasse. Såkalte "stjerner" som kun har talent og viser dårlige holdninger i egen årsklasse skal ikke få tilbud om tiltakene overfor.
2. **Gode ferdigheter:** Det er en forutsetning at spilleren har såpass gode ferdigheter at den klarer seg brukbart på et høyere nivå. Holdninger skal imidlertid veie tyngre enn ferdigheter.

Ansvar for dette ligger i første rekke hos de enkelte trenerne. Ved uenighet er det i første instans trenerkoordinator, og i neste instans fotballstyret som bestemmer.

Spilleren i fokus

En slik tankegang krever at vi som trenere setter spilleren i fokus. Alle trenere i Ringsaker/Nes Fotball er forpliktet til dette gjennom klubbens verdigrunnlag. Enkeltspillernes utvikling er viktigere enn trenerens egeninteresse. Husk at treneren skal være der for at spillerne skal ha det gøy og utvikle seg som mennesker og fotballspillere!



FORSKJELL PÅ DIFFERENSIERING OG HJELP TIL Å STILLE LAG

Man må skille mellom *hospitering/matching* og *lån* av spillere for å kunne stille lag. Når et lag trenger hjelp for å gjennomføre en kamp, er situasjonen annerledes. Dette kan føre til at spillere som egentlig ikke har vist seg

verdige et utvidet kamptilbud, får spille kamper med andre lag. Ved denne formen for hjelp, bør det være en slags «turnusordning», slik at det ikke blir drevet rovdrift på spillerne, og slik at alle får tilbud. Trenerne er forpliktet til å hjelpe andre i klubbene på denne måten, så sant det lar seg gjøre. Det er i hovedsak spillere fra årsklassen under som bør være aktuelle.

Ansaret for å skaffe spillere som kan lånes bort, ligger hos de enkelte trenerne. Ved uenighet er det i første instans trenerkoordinator, og i neste instans fotballstyret som bestemmer. Forutsetningen er at spilleren selv har lyst og at de foresatte tillater det.

FASTE GRUPPER MED ANDRE INNDELINGSKRITERIER ENN ALDER?

I Ringsaker/Nes Fotball skal vi ikke lage homogene grupper basert på kun ferdigheter. Dette strider med klubbens verdigrunnlag. Vi er dessuten en liten breddeklubb, og tror dette ville vært ødeleggende på sikt. Dersom man skal lage faste grupper med andre kriterier enn alder, skal holdninger og interesse være det avgjørende element. Det kan derimot arrangeres enkeltsamlinger for de beste spillerne i ulike årsklasser. Dette skal avtales med trenerkoordinator eller fotballstyret.



Å få til differensiering er utfordrende og kan noen ganger være direkte vanskelig. Men det er nødvendig om vi skal følge klubbens visjon:

Ringsaker/Nes Fotball skal gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball ut i fra sine ønsker, behov og ambisjoner - hvor trivsel og glede skal være det overordnede mål.

Innenfor begrepet «alle» finner vi hele spekteret – alt fra de som vil bli landslagsspillere til de som er på trening kun for å treffe venner.



SENIOR

Generelt

- ☐ Gode holdninger til trening og kamp
- ☐ Spillerne er tydelige forbilder både på og utenfor banen
- ☐ Vektlegge Fair play

Prinsipper for spill senior i Ringsaker/Nes fotball skal gjenkjennes for en tydelig spillestil, som dannes i bakgrunn av prinsipper for hvordan vi ønsker at fotball skal spilles. I Ringsaker/Nes fotball skal i tillegg fotball spilles og ikke sparkes.

Senior skal gjenkjennes gjennom følgende elementer:

- ☐ Frispilling bakfra
 - ☐ Spill gjennom midtbanen
 - ☐ Hurtige overganger
 - ☐ Variasjon mellom ballbesittelse og hurtig spill i lengderetningen
 - ☐ Spillere som er gode 1v1 både offensivt og defensivt
- Treningsmengde På Seniornivå skal laget trene 3-5 ganger ukentlig i tillegg til kamper. Det er en forutsetning at aktiviteten utøves helårlig.

Sosiale ferdigheter:

Spillerne skal:

- Være positivt innstilt til medspillere, motspillere, trenere, lagledere og dommer – uansett ferdighet.
- Alltid gi beskjed i god tid om man ikke kommer på trening eller kamp.
- Vise respekt for dommeravgjørelser.
- Takle både seier og nederlag.
- Vise respekt for klokkeslett.
- Delta og respektere ” BRY DEG - si nei til narkotika”

KEEPERE

Keeperen har to hovedoppgaver:

☐ Hindre mål

☐ Bidra til at eget lag scorer

Dette betyr at keeperen har både defensive og offensive oppgaver. Disse oppgavene kan igjen deles inn i tekniske og taktiske oppgaver og det er evnen til å mestre disse oppgavene som avgjør hvor god en keeper blir. For både utespiller og keeper er det noen sentrale ferdigheter som er utgangspunktet for all opplæring.

I Barnefotball (6-12 år) bør man i størst mulig grad fokusere på lek og aktiviteter som er motiverende og lystbetonte. Man bør rotere, slik at alle som vil kan få sjansen til å være keepere. Etter hvert som interessen for å bli keeper øker, kan man gi spillerne opplæring og instruksjon i keeperrollen. Er det noen som har allerede har bestemt seg for å bli keepere i denne aldersgruppa, bør man gi de oppmuntring og veiledning til å få en god start på keeperkarrieren.

I Ungdoms- og Juniorfotball (13-19 år) bør man oppmuntre og motivere spillere med interesse og ferdigheter til å utvikle seg som keepere. Disse spillerne bør helt klart ha et tilbud om spesifikk keepertrening. En spiller som har valgt å utvikle seg i keeperrollen bør gjennom hele karrieren delta som utespiller (både i forsvarsrollen og angrepsrollen) på treningene. Dette vil gi en bedre spilleforståelse hos keeperen. Han/hun utvikler bedre ferdigheter med beina, å kunne velge riktig og teknisk, samt å kunne utføre inngripener/redninger presist og effektivt.

Det viktigste med keepertrening er at man bryr seg, gir positive tilbakemeldinger og gjennomfører en konstruktiv opplæring. Man bør legge inn periodeplaner, der man for eksempel sier at ”Nå skal vi jobbe med fallteknikk og grep i to uker”. En bør legge inn to, maksimum fem, tema på hver trening; for eksempel feltarbeid/distribusjon. Andre ganger er det mer hensiktsmessig å legge inn kun ett tema; for eksempel fallteknikk. Skal men bli en god keeper må man øve mye på det man gjør i kamp. Keeperen er både spesialist og lagspiller. Det betyr at keeperen trenger både individuell spsialtrening og kollektiv samhandlingstrening.

DOMMERE

Dommere er viktige brikker i fotballspillet. Ingen dommere, ingen fotballkamp!

Ringsaker/Nes Fotball skal ha egen dommerkontakt.

Ringsaker/Nes Fotball har som mål:

- Å gi tilbud om dommerkurs. Dette gjelder både i egen klubb og som deltakere på andre kurs
- At alle 13-åringene skal gjennomføre dommerkurs hvert år.
- At det bør prioriteres å sette opp unge/ferske klubbdommere i 3- og 5-fotball.
Dommere kan/bør settes opp i miniputter og lillegutter/lillejenter så langt dette er mulig i klubbregi.
- Klubbdommerne får/har dommerutstyr
- Dommerkontakten har det faglige ansvaret for oppfølging av klubbdommerne
- Alle klubbdommere bør ha en fadder i hver kamp. Dommerkontakten er ansvarlig for å etablere en slik ordning. (Det kan f.eks. være en forelder eller lagleder til hjemmelaget)
- Lagledere/trenere takker dommeren etter kampen. Dette er arena for positiv og konstruktiv tilbakemelding.

Rekruttdommere

- Kurs/rekruttering skal tilbys medlemmene hvert år for å styrke rekrutteringen av dommere i klubbene. Dommerkontakten har ansvaret.
- Klubbenes målsetting er 2 nye rekruttdommere hvert år.

AVSLUTNING

OM ARBEIDET

Ringsaker/Nes Fotballs sportslige plan er utarbeidet av et «tverrfaglig» arbeidsutvalg, tillitsvalgte, sittende styre og klubbens trenere sesongen 2015 - 2016. I arbeidet med planen er det tatt utgangspunkt i ønsket retning og fremdrift for Ringsaker/Nes Fotball, klubbens målsetninger, samt tilgjengelig kunnskap om barn og unges utvikling. Planen skal rulleres årlig og godkjennes på årsmøtene til Ringsaker og Nes Fotball.

Planen settes i verk etter årsmøtene 2016.

Ringsaker/Nes Fotball

Styret
