



SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014



SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

Innhold i planen

- 1. Bakgrunn**
- 2. Klubb fakta**
- 3. Visjon**
- 4. Målsetning**
- 5. Verdigrunnlag**
- 6. Tiltaksplaner og aktivitet**
- 7. Sportslig utvalg**
- 8. Videre arbeid**

Vedlegg:

- A. Rutine for organisering av fotballskolen**
- B. Rutine for arrangering av aktivitetsturnering**
- C. Rutine for mottak av nye spillere og foreldre fra 1. Klasse.**
- D. Instruks for sportslig utvalg**
- E. Rutine for overganger**
- F. Rutiner for elektronisk kamprapport**
- G. Hovedoppgaver til oppmann**
- H. Hovedoppgaver til trener/lagleder**
- I. Rutine forsikringsordning**
- J. Viktige informasjonskanaler**
- K. Programbladet – Klubbens lag og personer og treningstider**



SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

1 - Bakgrunn

Denne sportslige planen er en lett revisjon av sportslig plan for 2013. Endringen består først og fremst i at årsplanen og vedleggene i planen for 2013 er skilt ut i et eget dokument. Sportslig plan er laget med grunnlag i føringene under.

Tømmerholt fotball er en utpreget breddeklubb. Vi er en fotballgruppe med positive holdninger, som kommer til uttrykk gjennom respektfull behandling av ALLE. **Kommer sportslige målsettinger i konflikt med sosiale målsettinger skal ALLTID sosiale målsettinger vektlegges høyere enn sportslige målsetninger.** Klubben skal fremstå som en viktig del av nærmiljøet og ungenes oppvekstmiljø.

2 - Klubb fakta

2.1 - Tømmerholt fotball (TØF)

TØF er en breddeklubb som i hovedsak dekker Brattås skolekrets. Klubben driver ikke med aktiv rekruttering utenfor skolekretsen i barnefotballen. Klubben ønsker imidlertid å være et positivt alternativ for spillere som eventuelt ikke finner seg til rette i andre klubber på øya.

Klubben ønsker å være god på breddeidrett og på denne måten fremstå som et trygt og godt alternativ til andre aktiviteter og klubber.

Klubben ønsker å favne alle årsklasser og har som målsetning å inkludere alle aldersgrupper i aktiviteten.

Klubbens utfordring i dag er et begrenset nedslagsfelt som kun inkluderer Brattås skole. Dette gjør at man er avhengig av stor deltagelse fra hvert klassetrinn for å etablere lag i alle alderstrinn.

Klubben har også begrenset næringsvirksomhet i nedslagsfeltet som gir spesielle utfordringer knyttet til sponsormidler og inntekter.

2.2 - Laginndeling og nøkkelpersoner

Informasjon om lagene og nøkkelpersoner finner man på www.tommerholt.org.

Det er meget viktig og helt avgjørende at klubben klarer å rekruttere nye voksenpersoner til å ivareta de forskjellige rollene i klubben. Her blir kontakten med

SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

foreldrene til de nye spillerne fra 1. årstrinn på skolen helt sentral. Det viktigste møtepunktet er aktivitetsdagen i begynnelsen av september. Se for øvrig vedlegg D i årsplanen.

Kontakten med nye foreldre er også meget viktig ifm muligheter til økte reklameinntekter og sponning av klubben. Økt kontaktnett gir muligheter.

3 - Visjon

Vi gleder oss til neste trening

Med denne visjonen ønsker vi i TØF å uttrykke at aktiviteten skal bygges rundt idrettsgleden. Vi skal fokusere mest på de sosiale sidene ved idretten og på den måten sikre at alle spillere føler seg velkommen og får delta. Det ligger også i visjonen et tydelig signal til trenere, oppmenn og andre nøkkelpersoner at aktiviteten skal planlegges slik at alle spillere uansett ferdighetsnivå kan **GLEDE SEG TIL NESTE TRENING**.

4 - Verdigrunnlag

Klubben har favnet om følgende verdigrunnlag

Med Toleranse mener vi:

- Alle skal delta uavhengig av ferdigheter
- Vi ønsker et fargerikt fellesskap
- Anerkjenne annerledeshet



Toleranse

Med Vennskap mener vi:

- Økt kontakt på tvers av alder og lag
- Støttende opptreden
- Ærlighet og åpenhet.



Vennskap



Respekt

Med Respekt mener vi:

- Anerkjenne andre for hva de er.
- Lytte til andre meninger



Trening



Forutsigbarhet

Med Forutsigbarhet mener vi:

- Foreldre skal vite hva de sender barna til
- Aktiviteten skal være planlagt
- Vi gjør det vi sier

Utdyping av verdigrunnlaget om nødvendig

4.1 - Trenere og ledere

For å leve opp til klubbens verdigrunnlag skal trenere og ledere

- ⚽ Gjennomgå med spillerne hva som forventes av spillerne jfr. pkt. 4.3.
- ⚽ Planlegge aktiviteten og opptre med grunnlag i klubbens verdier
- ⚽ Verdsette og se alle spillere (alle spillere er like viktige i et lag)
- ⚽ Gi positiv og konstruktiv veiledning som forsterker følelsen av mestring

SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

- ⚽ Ikke klage (kjefte) på dommer eller motstandere, og kreve det samme av lagets spillere
- ⚽ Kreve nulltoleranse mot mobbing, baksnakking og erting.
- ⚽ Sikre at alle spillere i barneklassene (6-12 år) får spille like mye. (Dette betyr ikke bruk av stoppeklokke og laglederen er sjefen)
- ⚽ Sikre at alle spillere fra 13 år og oppover skal delta i løpet av kampen. Når man møter svakere motstandere kan de svake spillerne få mere spilletid.
- ⚽ Takle seier og tap på en positiv måte.
- ⚽ Gi spiller opplevelsen av mestring.
- ⚽ Skape et godt og inkluderende miljø. (Sosiale samlinger, treningshelger, cuper)
Skape "garderobekultur".
- ⚽ Være vertskap og ta imot gjestende lag på en positiv og blid måte.
(Garderober skal låses opp)
- ⚽ Sørge for en positiv dialog med foreldrene. Arrangere foreldremøte før og etter sesongen.

4.2 - Foreldrene

For å leve opp til klubbens verdigrunnlag ønsker klubben at foreldrene skal

- ⚽ Møte på treninger og kamper.
- ⚽ Bidra der det måtte trenes. (Kjøring til kamp og andre gjøremål som trenerne trenger hjelp til)
- ⚽ Heie på laget.
- ⚽ Gi oppmuntring til alle spillere under kamp.
- ⚽ Respektere lagleders bruk av spillere, ikke forsøke å påvirke han/henne under kamp.
- ⚽ Opprettholde en positiv dialog med trener og øvrig støtteapparat
- ⚽ Gi tydelige tilbakemeldinger dersom noe oppleves som bra eller dårlig.
- ⚽ Se på dommeren som en veileder. Ikke klage (kjefte) på dommeren.
- ⚽ Si ifra hvis de opplever urettferdigheter.
- ⚽ Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta. Prate/spørre barna om kamp og trening. (Være interessert).
- ⚽ Sørge for at barna møter presis på trening og kamp og har utstyret i orden og at spilleren har treningstøy tilpasset vær og temperatur.
- ⚽ Takle tap og seier på en positiv måte. Spør om kampen var morsom/spennende



SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

- ⚽ Vise respekt for arbeidet klubben gjør og stille opp på dugnader.
- ⚽ Skal følge regler på og utenfor banen (for eksempel trafikkregler)
- ⚽ Orienterere trenere dersom det må tas spesielle helsemessige hensyn til spilleren.

4.3 - Spillere

For å leve opp til klubbens verdigrunnlag ønsker klubben at spillerne skal

- ⚽ Fremvise vanlig folkeskikk.
- ⚽ La vær å baksnakke på lagkamerater, motspillere eller voksne.
- ⚽ Ikke klage (kjeft) på dommeren.
- ⚽ Vær grei. Mobbing og erting forbudt.
- ⚽ Unngå banning, fusk eller kjeftbruk.
- ⚽ Takle seier og tap på en positiv måte.
- ⚽ Møte presis til trening og kamp.
- ⚽ Respektere trener og lagleders valg.
- ⚽ Man møter på trening for å trene ikke bli trent.
- ⚽ Følge ordensreglene i Tømmerholt idrettspark.

5 - Sportslige mål

5.1 - Overordnet sosiale mål

TØF skal være et sted hvor alle barn og voksne blir inkludert og føler seg velkommen.
TØF er et mobbefritt idrettsmiljø.

5.2 - Overordnet sportslig mål

Alle spillere i TØF skal Lære seg grunnleggende fotballferdigheter.
Alle spillere skal oppleve gode treningsforhold og forberedte trenere som bryr seg.

5.3 - Forholdet til andre lag og foreninger

Det er klart uttalt av styret i Tømmerholt idrettslag at undergruppene i idrettslaget skal samarbeide tett når aktiviteten planlegges.

Utgangspunktet er at ungene ikke skal behøve å velge mellom aktiviteter i TIL.

SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

Håndballen og skigruppa.

Ved utforming av årsplanen skal det derfor fremkomme at fotballgruppen ønsker å stimulere de aktive til å drive med flere idretter. Herunder bør det spesielt søkes et samarbeid med klubbens håndballgruppe, aktivitetsklubb og skigruppa.

Ved konflikter knyttet til treningstider og arrangementer har håndballen i utgangspunktet prioritet i håndballsesongen.

Trenere og oppmenn i fotballen skal ta hensyn til treningstider og håndballcuper når aktiviteten planlegges. Det er viktig at man etablerer god dialog med håndballtrenere på samme alderstrinn. Treningstidene for håndballen gjøres tilgjengelig på våre nettsider.

Aktivitetsklubben.

Fotballgruppa mener at aktivitetsklubben er et meget viktig bidrag for rekruttering av nye idrettsutøvere til Tømmerholt idrettslag. Fotballgruppa ser det som svært viktig at det blir aktivitet i aktivitetsklubben i aldergruppen 3-6 år. Fotballgruppa mener at dette vil forenkle mottaket av nye spillere både til håndball og fotball. Det er også veldig verdifullt at idrettslaget så tidlig som mulig for kontakt med nye foreldre.

Andre klubber og foreninger.

Vi ønsker også å ha god dialog og samarbeid med de andre aktive idrettene og klubbene i vårt nærmiljø som karaten og motorklubben. Videre ønsker vi å etablere samarbeid med Nøtterøy fotball og Teie fotball ifm samarbeid om lag i de tilfeller TØF ikke klarer å etablere lag på egen hånd. Man tilstreber å tilpasse treninger slik at spillere kan delta i flere aktiviteter.



6 - Tiltaksplaner

6.1 - Tiltaksplaner barnefotball 6-12 år

6-åringar:

- ⚽ Klubben kontakter og samler foreldrene og informerer om mulighetene og verdiene som ligger i klubben og oppfordrer til å starte treningstilbud.
- ⚽ Informerer om hva dette krever av voksne og utstyr.
- ⚽ Informere om bruk av internettsider.
- ⚽ Har ikke laget en trener med trener 1 utdanning eller høyere skal klubben gi tilbud til trenerne om aktivitetslederkurs.
- ⚽ Delta i aktivitetsturneringer.

7-åringar:

- ⚽ Laget blir meldt inn i seriesystemet
- ⚽ Spillere ruller på ulike plasser
- ⚽ Fokus på rekruttering til målvaktsposisjonen
- ⚽ Laget skal fokusere på gleden ved å spille fotball
- ⚽ Det sosiale skal stå i fokus. Lekbetont og gjerne alternative aktiviteter
- ⚽ Det skal skapes gode holdninger på og utenfor banen blant trenere, foreldre og spillere
- ⚽ Etablere gode relasjoner til foreldregruppa.

8/9-åringar:

- ⚽ Det skal skapes gode holdninger og samhold i laget
- ⚽ Spillere ruller på ulike plasser
- ⚽ Fokus på å rekruttere til målvaktsposisjonen
- ⚽ Fremheve gleden ved fotballspillet
- ⚽ Øke fokus på ferdighetsutvikling
- ⚽ Tydeliggjøre fokus på fotball.

SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

10/11-åringar:

- ⚽ Skape interesse for spillet og lagmiljøet i stedet for å legge vekt på rangering og utvelgelse
- ⚽ Spillere ruller på ulike plasser
- ⚽ Fokus på å rekruttere til målvaktsposisjonen
- ⚽ Unngå prestasjonspress og elitetenking
- ⚽ Fokus på ferdighetsutvikling
- ⚽ Trener ute så lenge forholdene tillater dette.

12-åringar:

- ⚽ Forsiktig innføring i struktur og rollefordeling
- ⚽ Spillere ruller på ulike plasser
- ⚽ Fokus på å rekruttere til målvaktsposisjonen
- ⚽ Dette er sesongen før 11er fotballen starter
- ⚽ Treningskamper 11'er
- ⚽ Med gode baneforhold hele året er dette en morsom måte å trene på som kan samle både spillerne og foreldrene samtidig som man skaper god kontakt med andre lag og klubber
- ⚽ Hospitere jenter på guttelag
- ⚽ Samarbeid G12 og J12 for inntrening av formasjon 11'er.
- ⚽ Med gode baneforhold hele året er dette en morsom måte å trene på som kan samle både spillerne og foreldrene samtidig som man skaper god kontakt med andre lag i klubben.
- ⚽ Trener ute så lenge forholdene tillater dette.

6.2 - Tiltaksplaner for ungdomsfotball 13-19 år

14-åringar:

- ⚽ Første satsing med 11'er fotball
- ⚽ Spillerne bør lære seg forståelse av spillet og dets regelverk
- ⚽ Alle skal spille og bør stimuleres til å spille på ulike plasser på banen og det er klubbens holdning at topping ikke bør forekomme.
- ⚽ Skape et godt og rusfritt lagmiljø.
- ⚽ Skape en tradisjon for at Tømmerholt IL sender lag til en stor turnering og det bør brukes for alt det er verd. Stor inspirasjon, en opplevelse for livet.



6.3 - Aktivitet for barnefotball 6-12 år

⚽ 6-9 år

Karakteristisk for aldersgruppen **6-7 år**:

- ⚽ Koordinasjonsevne utvikles
- ⚽ Stor aktivitetstrang
- ⚽ Tar verbal instruksjon dårlig
- ⚽ Kort sammenhengende konsentrasjonstid
- ⚽ Idealer og forbilder står sentralt
- ⚽ Følsomme for kritikk
- ⚽ Aggresjon rettes mot kamerater

Karakteristisk for aldersgruppen **7-9 år**:

- ⚽ Jevn og harmonisk vekst
- ⚽ Selvkritikken og lærevilligheten øker
- ⚽ Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- ⚽ Er lette og lede og påvirke
- ⚽ God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder" starter mot slutten av perioden.
- ⚽ Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- ⚽ Kan ta imot noe verbal instruksjon
- ⚽ Opptatt av regler og rettferdighet
- ⚽ Kreativiteten utvikles

SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

Rettleder for aktiviteten 6-9 år

Antall treninger pr. uke:	1, etter hvert 2.	
Tid pr. trening:	1 time og 15 minutter (maks 1,5 time)	
Sted:	Tømmerholt idrettspark Brattås skole (Vinter)	
Når:	Treningstider bestemmes 2 ganger pr. år. Se aktivitetskalender/treningstider på www.tommerholt.org	
Hvordan		
 Oppvarming – enkle øvelser med ball		10 minutter
 Lek med ball – enkel ferdighetstrening		15 minutter
 Spilløvelser – aldri mer enn femmerfotball		Resten av treningen
 Repetisjon av ferdigheter. Hva har vi lært i dag?		10 minutter
Hvilke ferdigheter skal trenes		
 Pasning	Fotballforbundet har laget en flott øvingsbank: http://www.fotball.no/VideoTV/Ovingsbank1/	
 Føring og dribling		
 Avslutning		
 Mottak og medtak		
Ballstørrelse 3 og 4		



SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

10-12 år

Karakteristisk for aldersgruppen:

- ⚽ Jevn og harmonisk vekst
- ⚽ Selvkritikk og lærevilligheten øker betydelig
- ⚽ Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- ⚽ Er enkle å lede og utvikle
- ⚽ God utvikling av finmotorikk. "Teknisk gullalder"
- ⚽ Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- ⚽ Kan ta imot verbal instruksjon
- ⚽ Opptatt av regler og rettferdighet
- ⚽ Kreativitet utvikles

Rettleder for aktiviteten 10-12 år

Antall treninger pr. uke:	1-2
Tid pr. trening:	1 time og 15 minutter (maks 1,5 time)
Sted:	Tømmerholt idrettspark Brattås skole (Vinter)
Når:	Treningstider bestemmes 2 ganger pr. år. Se aktivitetskalender/treningstider på www.tommerholt.org
Hvordan	
⚽ Oppvarming – enkle øvelser med ball	10 minutter
⚽ Lek med ball – enkel ferdighetstrening	15 minutter
⚽ Spilløvelser – aldri mer enn femmerfotball	Resten av treningen
⚽ Repetisjon av ferdigheter. Uttøying. Hva har vi lært i dag?	5-10 minutter
⚽ Takk for i dag. Neste trening/kamp	
Hvilke ferdigheter skal trenes	
⚽ Pasning	Fotballforbundet har laget en flott øvingsbank: http://www.fotball.no/VideoTV/Ovingsbank1/
⚽ Førings og dribbling	
⚽ Avslutning	
⚽ Mottak og medtak	
⚽ 1. forsvarer	
Ballstørrelse 4.	

SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

6.4 - Aktivitet for barnefotball 13-16 år

13-14 åringer

Karakteristisk for aldersgruppen **13-14 år gutter:**

-  Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
-  Spillerne er svært rettferdighetsbeviste
-  Noen har kraftig lengdevekst
-  Spillerne blir prestasjonsbevisste
-  Motorikken er i god utvikling
-  Holdninger blir lett skapt
-  Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
-  Mange har følelsesmessige store svingninger
-  Kreativiteten er i god utvikling
-  Store variasjoner i prestasjonsevner og humør hos enkelte spillere

Karakteristisk for aldersgruppen **13-14 år jenter:**

-  Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
-  Jenter liker godt å være to og to sammen på trening
-  Sosial tilhørighet viktigere enn før
-  Noen har kraftig lengdevekst
-  Spillerne blir prestasjonsbevisste
-  Motorikken er i god utvikling
-  Holdninger blir lett skapt
-  Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
-  Kreativiteten er i god utvikling
-  Store variasjoner i prestasjonsevner og humør hos enkelte spillere



SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

Rettleder for aktiviteten 13-14 år

Antall treninger pr. uke:	2-3
Tid pr. trening:	1,5 time
Sted:	Tømmerholt idrettspark Brattås skole (Vinter)
Når:	Treningstider bestemmes 2 ganger pr. år. Se aktivitetskalender/treningstider på www.tommerholt.org
Hvordan	
⚽ Oppvarming – enkle øvelser med ball	15 minutter
⚽ Ferdighetstrening - Sette de individuelle ferdighetene inn i relasjoner med medspiller	20 minutter
⚽ Spilløvelser – 2 mot 2, 7 mot 7.	Resten av treningen
⚽ Uttøying	5 minutter
⚽ Takk for i dag. Neste trening/kamp	
Hvilke ferdigheter skal trenes	
⚽ Pasning	Fotballforbundet har laget en flott øvingsbank: http://www.fotball.no/VideoTV/Ovingsbank1/
⚽ Førings og dribbling	
⚽ Avslutning	
⚽ Mottak og medtak	
⚽ 1. forsvarer	
⚽ Samhandling mellom lagdelene	
⚽ Overtallsituasjoner	
Ballstørrelse 4	

6.5 - Overgangen fra 7'er til 11'er fotball

Erfaringsmessig er alle overganger fra 7'er til 11'er fotball en stor utfordring. På dette alderstrinnet er det mye som skjer. Det er derfor viktig at man har en plan knyttet til overgangen til 11'er.

SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

Følgende anbefales:

- ⚽ Kartlegge spillegruppen før siste sesong 7'er avsluttes (Tidlig høst)
- ⚽ TØF ønsker fortsatt at det er foreldregruppen som organiserer trening og aktivitet. TØF stiller med kompetanse dersom ønskelig. (A-lag, eller andre rutinerne trenere) TFK bistår også gjennom samarbeidsavtalen.
- ⚽ Kontakt andre lag i samme alderstrinn for samarbeid og trening og treningskamper. Dette er meget verdifullt og flere av de andre lagene har betydelig kompetanse.
- ⚽ Gjennomføre 2-3 treningskamper 11'er høst og vår før sesongen starter.
- ⚽ Antall spillere i treningsgruppen bør være over 16 spillere.
- ⚽ Treningsgruppen bør ikke organiseres etter ferdigheter, men følge tidligere lagorganisering.
- ⚽ De som trener mest og viser innsats på trening bør få spille mest.
- ⚽ Gi ekstratilbud til de som vil mest med fotballen. Hospitering på A-laget. Jenter trener med gutter.
- ⚽ Laget bør ha en stamme bestående av 5-6 spillere (de beste). Øvrige spillere ruller inn på laget i kamper slik at alle får spille med de beste. Dette gjør at de presterer best mulig.

Hvis det i løpet av kartleggingsperioden utkrystalliserer seg en egen kjernegruppe så er det ikke noe som bør hindre det. Bygg laget rundt denne gruppen.

Vær også oppmerksom på at situasjonen rundt de enkelte lag kan endre seg i løpet av sesongen. Mange kan falle ifra. Forsøk derfor å forutse alternativer slik at man raskt kan håndtere og omstille seg til en ny situasjon.



SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

⚽ 15-16 åringer

Karakteristisk for aldersgruppen **15-16 år gutter:**

- ⚽ Ekstrem vekstperiode
- ⚽ Sterke sosiale behov
- ⚽ Gutter utvikler større muskulatur enn jenter
- ⚽ Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- ⚽ Kreativiteten i fin utvikling
- ⚽ Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- ⚽ Variabel opptrede; pubertetsalder og usikkerhet
- ⚽ Sterk vekst av kretsløpsorganene
- ⚽ Sjenert, tøff utad, aggressiv

Karakteristisk for aldersgruppen **15-16 år jenter:**

- ⚽ Ekstrem vekstperiode
- ⚽ Sterke sosiale behov
- ⚽ Utvikler mindre muskulatur enn guttene
- ⚽ Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- ⚽ Kreativiteten i fin utvikling
- ⚽ Variabel væremåte
- ⚽ Sterk vekst av kretsløpsorganene
- ⚽ Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling

SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

Aktivitetsrettleder 15-16 år:

Antall treninger pr. uke:	2-4 (En er kamp)	
Tid pr. trening:	1,5-2 time	
Sted:	Tømmerholt idrettspark Brattås skole (Vinter)	
Når:	Treningstider bestemmes 2 ganger pr. år. Se aktivitetskalender/treningstider på www.tommerholt.org	
Hvordan		
⚽ Oppvarming – Øvelser med ball		15 minutter
⚽ Styrke og kondisjon		20 minutter
⚽ Ferdighetstrening - Sette de individuelle ferdighetene inn i relasjoner med medspiller		20 minutter
⚽ Spilløvelser – 2 mot 2, 7 mot 7.		Resten av treningen
⚽ Uttøying		5 minutter
⚽ Takk for i dag. Neste trening/kamp		
Hvilke ferdigheter skal trenes		
⚽ Pasning	Fotballforbundet har laget en flott øvingsbank: http://www.fotball.no/VideoTV/Ovingsbank1/	
⚽ Føring og dribling		
⚽ Avslutning		
⚽ Mottak og medtak		
⚽ Takling		
⚽ 1. forsvarer		
⚽ Samhandling mellom lagdelene		
⚽ Overtallsituasjoner		
⚽ Soneforsvar		
⚽ Styrke		
⚽ Rolle i laget		
Ballstørrelse 5		



6.6 - Aktivitet for ungdomsfotball (Over 16 år)

Viktige holdepunkter under opplæring:

Tømmerholt Fotball har pr. dato ikke lag i seriespill ungdomsklassene. Det er nå etablert et treningsmiljø i alderklassen. Aktiviteten er økende. Det er mål å etablere lag både på gutte- og jentesiden. Vi har derfor medtatt dette i den sportslige planen. Dersom vi klarer å etablere lag i denne aldergruppen må planen oppdateres konkret ift dette. Her bør vi søke støtte i Fotballkretsen da dette er nytt for klubben.

- ⚽ Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet.
- ⚽ Mer fokusering på individuelle og relasjonelle ferdigheter, det vil si øving av handling og handlingsvalg ut fra situasjon på banen
- ⚽ Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp
- ⚽ Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening
- ⚽ Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press
- ⚽ Spillere som er hurtige med og uten ball
- ⚽ Spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp. Spillere som tar ansvar for egen utvikling - trene, ikke bli trent.

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter.

- ⚽ Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- ⚽ Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- ⚽ Vårt arbeid skal være utviklingsorientert.
- ⚽ Tømmerholt Fotball skal så langt klubbens ressurser (trener, ledere, banekapasitet, økonomi) strekker til, gi tilbud om fotballtrening til ungdom.
- ⚽ Vi skal tenke bredde, men også fotballoplæring for den ambisiøse spiller. Her må vi ikke være redde for samarbeid med andre klubben.

SPORTSLIG PLAN

Tømmerholt fotball
11.11.2014

Trening for ungdomsfotball:

- ⚽ Treningens varighet ca. 90 minutter
- ⚽ Spillerne har sammen ansvar for vester/kjegler/baller etc.
- ⚽ Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er etter hvert å utvikle forståelsen av bruk av rom når det gjelder handling og handlingsvalg ut fra situasjon
- ⚽ Gradvis innarbeiding av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse
- ⚽ Restitusjon er viktigere nå