

SPORTSPLAN
FOR
IL TRIO FOTBALL

SPORTSPLAN- HENSIKT OG MÅL.

Hensikten med sportsplanen er å lage ein samla plan for fotballaktiviten I I.L.Trio for gutar og jenter frå 7 til 16 år.

SPORTSPLANEN SKAL PÅVIRKE:

For spelarane:

- Basisferdigheiter- situasjonsbestemte ferdigheiter
- Hurtighet / Reaksjonsevne / fotballbevegelse
- Haldningar til trening og kamp
- Samhandlingsevne / fotballforståelse.

For trenarane / lagleiararne:

- Gje trenarane/lagleiar eit hjelpemiddel for fotballoplæringa.
- Fortelje trenarane kva som er forventa av treningsinnhaldet i den aktuelle aldersgruppa.
- Poengtere / vise at det er meir meningsfullt å arbeide med ein plan i staden for tilfeldig valgte aktivitetar.
- Auke trenaren sitt kompetansenivå.

For klubben:

- Auke mogelegheitene for å gje presis informasjon til våre samarbeidspartnarar om det sportslege arbeidet i vår klubb.
- Målsetjinga for barne- og ungdomsvirksomheiten skal vere:
 - Me skal gje all i vårt område som ønskjer det it tilbod om å spele fotball innanfor dei rammebetingelsane som klubben rår over.
 - Me ønskjer gjennom vårt arbeid å gje alle ein positiv opplevelse av fotballen , som igjen fører til trivsel , trygghet og om mogeleg eit varig engasjement innanfor fotballen.
 - Me vil påvirke våre spelarar til å ta ansvar overfor seg sjølv og andre i og utanfor fotballmiljøet.
 - Gjennom den sportslege planen ønskjer me å halde ein høg kvalitet på spelarutviklinga og dermed auke mogelegheiten for å få fram gode fotballspelarar.

HALDNINGAR:

Det hjelper lite at aktivitetane er gode, instruksjonane presise og miljøet er tilrettelagt for god læring hviss spelarane sin haldningar ikkje held mål.

Dette gjeld:

- Haldningar som angår krav til seg sjølv.
- Haldningar som angår forholdet til andre.

Leiarar / trenarar som viser at dei er oppteken av haldningsskapande arbeid bidreg til til å auke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det haldningsskapande arbeide startar frå spelarane sin første dag i klubben. Sentrale begrep for kvar enkelt spelar , leiar og trenar i denne samanheng vil vere ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Haldningar overfor seg sjølv:

- Forberedt til trening og kamp. Ver punktleg.
- Unngå rusmidlar.
- Forståelse for nok kvile, søvn og rett kosthald.
- Ansvar for eigen utvikling.
- Ta skule på alvor.
- Tap og vinn med same sinn.

Haldningar overfor medspelarar:

- Ver positiv, "kompis" i alle samahengar.
- Gje ros og oppmuntring
- Unngå kjeftbruk
- Forstå betydningen av Fair Play.

Haldningar overfor motspelarane:

- Vis god sportsånd.
- Vis respekt.

Haldningar overfor trenara / lagleiarar:

- Lytt, det er kanskje noko å lære.
- Vær samarbeidsvillig, ikkje snakk bak ryggen ved uenighet.
- Gje beskjed ved forfall til trening og kamp.
- Tilstreb lojalitet overfor trenar / leiars beslutning.

Haldningar overfor Dommar:

- Godta dommaren si avgjerdsle.
- Det er ikkje tøft å få kort.
- Unngå negative reaksjonar – ver positiv.

Haldningar overfor klubben:

- Ver stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhald
- Sei Ja når klubbne ber deg om ei teneste
- Tenk på at det er mange som arbeider for at du skal ha det moro.

Når me reiser på kampar / turar representerer me klubben og skal difor oppføre oss skikkeleg.

- Me forlet garderobar ferdig rydda
- Me ryddar etter oss på ferger
- Me ryddar felles transportmiddel
- Viktig at leiarane ser etter at dette skjer.

Samspelet mellom haldningar og fotballferdigheit vil vere heilt avgjerande for:

- Eigen utvikling som spelar.
- Kor godt miljøet på laget kan verte.
- Kor gode lagkameratane kan verte.
- Kor godt laget kan verte.

Trening av aldersgruppa 7 – 10 år.

Karakteristiske trekk ved barn frå 7-10 år.

For å kunne lage eit godt fotballtilbud til barn i denne aldersgruppa, må ein vite litt om deiras utvikling og modenheit og tilpasse aktiviteten etter dette. Fysiologisk sette er det liten forskjell på jenter og gutar. Dette betyr at dei kan behandlast likt og det er ikkje enoko i vegen for at jenter og gutar trenar og spelar saman. Dei viktigaste trekkene ein må ta hensyn til er:

Fysisk:

Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. Dei tåler lite isolert fysisk påvirkning og treng ofte pausar. Det er stor spredning i ferdigheiter og fysisk kapasitet.

Sanseinntrykk:

Oppfatteelseevnen er begrensa. Barna vil ha vanskligheter med å:

- Bedømme avstandar
- Reagere på fart
- Oppfatte fleire bevegelsar og ferdigheter samtidig.

Sosialt:

Barna manglar forutsetningar for å samarbeide med mange. Dei fungerer difor berre i små grupper. Først og fremst er dei opptatt av seg sjølv og ballen, dei bryr seg lite om lagspel.

Oppfattelsesevne:

Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjonar. Dei vil vere der ballen er og bryr seg ikkje om ting som skjer langt vekk. Forståelsen for munteleg instruksjon er liten, og reglar som skal følgjast må vere enkle.

Stort sett er barna lette å motivere, men motivasjonen er ofte kortvarig. Dei fleste vil ha problem med å konsentrere seg om ein ting i lang tid.

Haldepunkt for opplæringa:

➤ **Aktivitet med vekt på individuell ballbehandling**

- Transportere ballen.
- Beherske ballen.
- Treffe ballen.

Dette vert ivareteke ved grunnleggande ferdigheitsøvingar, skot på mål og spel.

➤ **Aktivitet med vekt på å spele" Saman med eller mot"**

- Avlevere ballen til.
- Mottak av ballen og returnere.
- Direkte spel.
- Samarbeid.
- Overliste motstandar – angrep.
- Opphalde og hindre motstandar – forsvar.

Dette vert ivareteke med spel i små grupper, kan også varierast med spel på eit og to mål.

Variasjonar i vektleggjing vil veksle ein del med alder og nivå. Me vil understreke betydninga av å drive mykje med avslutningstrening og skot på mål i kvar einaste trening.

➤ **For keeperrolla gjeld følgjande:**

- Alle skal forsøke seg utan at me går inn med organisert veiledning.

➤ **Innføring i enkle reglar:**

- Kva skjer ved:
- innkast,
 - corner/hjørnespark,
 - utspel,
 - frispark,
 - avspark.

➤ **Treningsmengde:**

- 1-2 gangar pr.veke + kamp.
- 1 time og 15 min pr.treningsøkt.

Modell for trening av 7-8 åringar:

- Oppvarming
 - Enkle øvingar med ball. 5-10 min.
- Balleik / enkle tekniske øvelsar. 10-15 min.
 - Trening av spark på ballen.
 - Stopping av ballen
 - Føring av ballen.
- Skottrening
- Småspel. 25 min.
 - 1 mot 1, 3 mot 3, 5 mot 5.
- Eventuelt samla til slutt.
- Uttøying

Trening av 9-10 åringar.

Mykje likt som for 7-8 åringar, men ein kan godt leggje inn driblingar og tackling.

Småspel kan godt være i grupper opptil 7 mot 7. Det er betre å spele smågrupper då dette medføre meir ballkontakt for kvar enkelt. Jo færre spelarar, dess fleire ballberøringar.

Serie. Delta i den lokale serien (cupar) og evt ein regional cup.

Speleform i kampar er 5arfotball.

Trening av aldersgruppa 10-12 år.

Spelform i kamp er 7ar fotball. Allsidigheit er eit viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Aukande gradav sjølvkritekk kan utnyttast i læringa av ulike ferdigheiter. Ballen må brukast mest mogeleg i treningsaktiviteten.

Karateristiske trekk:

- Jamn og harmonisk vekst.
- Fysisk høgt aktivitetsnivå
- Spelarane er veldig ærgjerrige og lærevillige
- Realativt ulik utvikling hjå jenter og gutar.
- Kreativiteten vert utvikla.
- Oppteken at reglar og rettferd.
- Sjølvkritikken aukar.

Haldepunkt for opplæringa:

- Teknikktrening må prioriterast.
- Spelarane vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmoment.
- Spel på små flater med få på laget.
- La kreativiteten hjå den enkelte få stor plass.
- Styr ikkje spelet for mykje, huks at spelarane har også ideear.

Innhald i opplæringa:

Tekniske ferdigheiter:

Keeper:

- Starte med organisert opplæring
- Oppmuntre spelarar som vil prøve seg i mål.
- Elementær innføring i basisteknikkar.

Utespelarar:

- **Pasning:**
 - Inside - Utside
 - Kort – lang
 - Pasnings hurtighurtigheit.
- **Mottak:**
 - Møte ballen
 - Betydninga av retningsbestemt mottak/medtak
 - Skjerme ballen.
 - Inside/ utside, vrist /lår, bryst /hovud.
- **Føring:**
 - Inside – utside.(nær foten i trange rom, lenger frå i større)
 -

- **Vending:**
 - Innside
 - Utside.
- **Fintar:**
 - Lære 3 stk. fintar. For eksempel: Pasninggsfinte, skudd og kroppsfinite.
 - Husk på betydninga av eigegntrening og mange repetisjonar.
- **Dribling:**
 - Spelarane må oppfordrast til å vere kreative med ballen.
- **Heading:**
 - Heading utan opphopp.
 - Heade på mål.
- **Skudd:**
 - Lodrett vristspark.
 - Ein eller annan skot aktivitet bør forekomme på kvar trening.

Samhandlingsferdigheiter:

- Trene pasningsspel
- Trene 2-1 situasjonar
- Fokus på å vere spelbar. (ut av pasningsskygge)
- Smågruppespel med vekt på samspel
- Skape målsjangsar etter samspel.

Speleprinsipp:

- Angrep:
 - Bredde
 - Dybde
 - Bevegelse /friløp.
- Forsvar:
 - Presse / takle.
 - Dybde.

Dei angrepsmessige speleprinsippa er dei viktigaste i denne aldersgruppa. Press på ballførar og dybde bør innførast heilt elementært for å få ein begynnande forståelse.

Treningsmengde- kamp.

- 1-2 treningar pr. veke + kamp.
- Vinteren er fin til innetrening. Ute bør ein starte i Jan/feb.
- Allsidig trening er positivt. Stimuler til dette.
- Prøv å samarbeide med andre grupper.

Organisering av trening:

- Oppvarming- teknisk trening- skot- spel- tøying. Treninga kan vare i 90 min.

Trening av aldersgruppa 13-14 år.

Overgangen til 11ar fotball kjem som regel i denne aldersgruppa, med det er ingen grunn mogleg.

Treningstid med ball er det viktigaste i treninga. Allsidigheit er framleis veldig viktig, men i denne aldersgruppa aukar talet på utøvarar som berre spelar fotball. Spelarane er i ein alder der ein kan stille større krav så vel fysisk som Psykisk.

Karateristiske trekk:

- Store forskjellar i fysisk og psykisk utvikling.
- Fleire har kraftig lengdevekst.
- Fin-koordinasjonen er framleis i sterk utvikling.
- Kreativiteten blomstrar
- Spelarane er ærgjerrige og lærevillige.
- Gunstig alder for påvirkning av haldningar.
- Spelarane er veldig bevisste i forhold til rettferd.
- Store variasjonar i prestasjonar og humør.

Haldepunkt for opplæringa:

- Kreativiteten skal framleis ha høg prioritet.
- Meir fokus på teknisk/taktiske ferdigheiter. Dvs. teknikken sett inn i ein taktisk samanheng.
- Drible når du må, spele når du kan.
- Vektlegge haldningsdelen til trening og kamp.
- Arbeide med miljøet. For eksempel oppmøte i garderobar før trening samt dusjing etterpå.

Innhald i opplæringa:

Tekniske ferdigheiter:

Keeper:

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keeper også får vere med som utespelar.
- Keeperane må lærast opp til å drive eigen oppvarming,utvikle sjølvstendigheit i treninga.
- Ein bør tilstrebe å trene så mykje av keeperane sin basisferdigheiter i denne aldersgruppa.
- Ein bør legge opp til at keeperane gjennom vinteren får ei trening pr.veke i form av spesiell keepertrening.
- Keeperane må bevisstgjerast gradvis om rolla innanfor dei taktiske rammene (når bokse, hald, kaste,spele langt, osv)

Utespelarane:

Momenta frå aldersgruppa 11-12-år skal vidareutviklast og perfektionerast.

Pasningar:

- Vidareutvikle teknikken i innside / utside pasning.
- Loddrette vristspark.
- Halvtliggjande vristspark.
- Trene innlegg.

Retningsbestemt mottak:

- Hurtig, fokus på betydninga av 1`ste berøringa.

Vendingar:

- Bruk av heile kroppen.
- Cruyff-vending.
- Overstegsvending.
- Vednding med utside/innside.

Fintar:

- Tidlegare innlærte fintar perfektionerast.
- Nye fintar lærast, finn din spesialfinte.
- Overstegsfinte.
- Kroppsfinte.
- Skotfinte.
- Pasningsfinte.

Skytetrening:

- Bør vere på kvar trening.
- Lodrette vristspark.
- Skot på volly.

Fotballbevegelsar:

- Bevegelse utan ball.
- Løpsteknikk
- Akselerasjon
- Retardasjon
- Bråstopp
- Vendingar.
- Sidebevegelsar
- Hurtigheit. Ein gang pr veke.
- Spenst og koordinasjonstrening. Fint å halde på med inne på vinteren.

Samhandlingsferdigheter:

- Vidareutvikle tekniske / taktiske ferdigheter.
- Kan du vende opp i angrepsretninga, vend.
- Støtte til ballfører når han/ho er pressa.
- Trene bevegelser med og utan ball.
- Vektlegge betydninga av at ballfører har fleire pasningsalternativ samstundes.
- Motsatte bevegelser. Ikkje berre fokus på ein spelar sin bevegelse, men på minimum 2 spelarars bevegelse samstundes.
- Utnyttelse av 2:1 situasjonar, veggspel og overlapping.
- Motivere til å utfordre i 1:1 situasjonar i angrepssonen.
- Betydninga av overblikk(hovmesterblikk)

Speleprinsipp:

- Vektlegg offensive prinsipp som bredde og dybde.
- Begynnande forståing av 1, 2 og 3 forsvararen sine roller. Trenast i spelsituasjonar.
- Vektleggje 1.forsvararrolla,pressaren. Det er viktig å kunne tackle / erobre ballen.

Lagorganisering:

- Spelarane må få prøve seg i ulike posisjonar.
- Gje kvar enkelt lengre tid i kvar rolle.
- Prøve ut ei meir systematisk rullering.
- Prøve å spele seg ut av forsvar via midtbanen.
- Fokus på bevegelse for å oppnå overtalssituasjonar over heile banen.
- Systematisering av forsvarsarbeidet.
- Press på ballfører.
- Understrek spelaren si rolle i lagorganiseringa som eit utgangspunkt, dette for å prøve å setje Kreativiteten i høgsete.

Spelereglar:

For denne aldersgruppa vert regelverket nytta fullt ut. Offside vert innført. Dette bør

Treningsmengde:

- Varighet ca.90 min.
- 2-3 treningar pr.veke + kamp
- Viktig å samordne aktivitetar for spelarar som driv med andre idrettar.
- Fortsatt allsidig stimulering.
- Eigentreningsøvingar vert tilbydd dei som ønskjer det.

Kampanar:

- Seriekampanar etter HFK sitt opplegg.
- Treningskampanar, for eksempel 2 kampanar pr.mnd.
- Bør delta på eit par cupar. Kan reise lenger. Eks. Norway Cup.

Individuelle oppfølging:

- Oppfølging av dei aller beste spelarane.
- Dei beste skal kunne hospitere i årsklasse over etter avtale.
- Sonesamlingar i regi av HFK frå 13 år.

Trening av aldersgruppa 15-16 år.

Treningsøvelsar med ball er framleis det overordna målet for treningsaktiviteten. Allsidigheit er framleis viktig, men dei som spelar fotball har stort sett valgt dette som sin hovendidrett. Som 16 åringar bør utøvarar med høgast ferdigheitsnivå, men som evetuelst er best i fleire idrettar, gradvis motiverast til å ta eit val av hovdidrett.

Karateristiske trekk:

- Ekstrem vekstperiode.
- Gutane utviklar større muskelstyrke enn jentene.
- Pubertetsproblematikk.
- Sterkt sosialt behov.
- Kreativitet i stadig utvikling.

Haldepunkt for opplæringa:

- Ønskjer spelarar som tek ansvar, viser initiativ og bestemmer spelet. Spelaren som tør å influere både i kamp og trening.
- Ønskjer å utvikle spelarar med gode ferdigheiter.
- Kan arbeide raskt med ballen i trange situasjonar under press.
- Spelarar som er hurtige med og utan ball.
- Det vil ofte vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i dei yngre årsklassane. Dette gjev oss klare haldepunkt for treninga:
- Må ikkje vere for oppteken av resultatata.
- Me må gje ferdigheitene og teknikken tid ved å vere tålmodig og late dei utvikle seg.
- Vårt arbeid skal vere utviklingsorientert.
- Så lagt ressursane strekk til skal me tilstrebe å gje eit fotballtilbod til flest mogeleg.
- Me ønskjer bredde, men også opplæring for den ambisiøse spelaren.

Innhald i opplæringa, offensivt:

- Den offensive delen av spelet er framleis viktigast.
- Fokus på bredde, gjennombrot, og bevegelse.
- Fokus på sistepasningen, gjennobrotspasningen.
- Overordna fokus offensivt er å *skape rom*.

- Innhald i opplæringa, defensivt:
- Innføring i soneforsvar.
- Større bevisstgjerjing på 1,2 og 3dje forsvarars arbeid.
- Overordna arbeid defensivt er å mestre soneforsvar.

Lagorganisering:

- Det vert utvikla eit klart rollemønster for spelarane si plassering på banen.
- Det vil fortsatt vere behov for å utvikle spelarar i ulike roller.
- Motivere spelarane til å påta seg oppgåver der trenarane meiner at dei vil vere best og som kan passe den enkelte spelaren best.
- Fokuser på å spele seg ut av eige forsvar gjennom midtbanen.
- Utvikle spelarane til å sjå etter tidlege løysingar innanfor på forhånd gitte rammer.
- Vektlegg målmannen`s rolle som 1`ste angripar med god distrubusjonsteknikk.
- Heile laget skal i angrep, unngå strekk i laget.
- Større vektleggjing av samhandling kollektivt-alle er forsvarsspelarar når me mister ballen.
- Bør prøve forskjellig organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utvikling av fotballforståinga.

Treningsmengde:

- 3-4 ternigar pr.veke + eventuell kamp.
- Eigentreniong evt.anna idrett kjem i tillegg og er ønskjeleg
- På dette nivået ønskjer me ei systematisk trening over heile året, men at aktiviteten er roligere i visse delar av året. For eksempel etter serieslutt.
- Varigheit 90 min.

Kampar:

- Følgjer seriespelet.
- 2-3 treningskampar pr.mnd før seriestart.
- Cupdeltaking. Inne + eit par ute. Mange alternativ om sommaren. Norway Cup.

Organisering av trening.

- Mykje spel i små grupper. 3v3, 4v4.

- Auke gruppene gradvis til for eksempel 7v7 og større baner.
- Fokus på rom og bane størrelse som i eit ledd i den tekniske /taktiske utviklinga.
- Tøying er viktig og må prioriterast.

Individuell oppfølging:

- Klubben må sjå etter typar som har kapasitet til å verte A-lagsspelarar.
- Talent bør følgjast opp i eiga gruppe.
- Eventuelle kretslagsspelarar må få den nødvendig oppfølging.
- Bør vere ei uttalt målsetjing for klubben å få kretslagsspelarar.

Laguttak - lagsamansetjing

Smågutar / jenter:

Overgangen til 11ar fotball gjer at grupper må gå saman. Treningane lokaliserast på Kvednabekkjen og Triohuset må etablerast som tilhaldsstad.

- Reine årsklassar.
- Nært samarbeid mellom trenarane.
- Oppflytting av spelarar som har ferdigheiter til høgare årsklasse.
- Ønskje om å stille med førstelag basert på spelarane sin kvalitetar.

Gutar / Jenter:

- Ønskjer å setje saman 2 treningsgrupper.
- Treningsgruppe 1: Høgast ferdigheitsnivå
- Treningsgruppe 2.
- Treningsgruppene vert sett saman uavhengig av alder. Kriteriane vert haldningar, treningsvilje, fotballferdigheiter og motivasjon skal danne grunnlaget.
- Spelarane kan flyttast opp og ned i treningsgruppene avhengig av innsats og ferdigheitsutvikling.
- Stammen i treningsgruppe 1 utgjer klubben sitt 1. Lag
- Resten utgjer klubben sitt 2.lag.
- Regelen om at alle somtrenar regelmessig skal få tilbod om eit kamptilbud.