



SPORTSPLAN

6 – 19 år

2010 – 2013

www.skjettenfotball.no

INNHOLDSFORTEGNELSE:

Skjetten Fotball's Visjon og Målsetninger	s.3
• Litt historie	
• Visjon	
• Målsetninger	
Sportsplan Grønn Tråd	s.4
• De viktigste verdiene i Sportsplan	
Skjettenpyramiden	s.5
Barnefotballen (5 – 12 år)	s.6 – 18
• Generelle mål for Barnefotballen i Skjetten.....	s.6
• SFO / Akademiet.....	s.7
• Barn 5 – 7 år.....	s.8 – 10
• Barn 8 – 10 år.....	s.11 – 13
• Barn 11 – 12 år.....	s.14 – 17
• Overgang til 11èr-fotball.....	s.18
Ungdomsfotballen (13 – 19 år)	s.19 – 38
• Generelle mål + modell.....	s.19
• Retningslinjer for spillerutvikling (Satsnings- og Breddelag)...	s.20
• Ungdom 13 – 14 år.....	s.21 – 24
• Spillerevaluering-/Utviklingsskjema 13 – 14 år.....	s.25 – 26
• Ungdom 15 – 16 år.....	s.27 – 30
• Spillerevaluering-/Utviklingsskjema 15 – 16 år.....	s.31 – 32
• Ungdom 17 – 19 år.....	s.33 – 36
• Spillerevaluering-/Utviklingsskjema 17 – 19 år.....	s.37 – 38
Seniorfotball	s.39 – 42
• Fysiske ferdigheter.....	s.39
• Taktiske ferdigheter.....	s.40
• Tekniske ferdigheter.....	s.40
• Mentale ferdigheter.....	s.41
• Sosiale ferdigheter.....	s.42
• Pedagogiske ferdigheter.....	s.42
Spillestil i Skjetten Fotball	s.43 – 46
• Defensivt.....	s.43
• Offensivt.....	s.44
• Rolleferdigheter innen Ungdoms- og Seniorfotballen.....	s.45 – 46
Utvikling av keepere	s.47 – 53
• Barnefotballen.....	s.47 – 48
• Ungdoms- og Seniorfotballen.....	s.48 – 49
• Spillerevalueringsskjema keepere 11 – 14 år.....	s.50 – 51
• Spillerevalueringsskjema keepere 15 – 19 år.....	s.52 – 53
Holdningsavtale for spillere innen ungdomsfotballen	s.54 – 56
Foreldrevettregler	s.57
Nyttig informasjon	s.58 – 60
• Skjetten Fotball og MOT	s.58
• Lagenes Støtteapparat.....	s.58
• Trener- og Dommerutvikling / Rekruttering.....	s.59
• Fotballskoler i regi av Skjetten Fotball og Nyttige linker.....	s.60

LITT HISTORIE:

Skjetten Sportsklubb er en sammenslutning av Skjetten IL, etablert 03.05.1967 og Valstad IF, etablert 01.11.1976.

Skjetten Sportsklubb så dagens lys i 1987 da begge klubbene generalforsamlinger besluttet sammenslåing.

Skjetten SK idretter: Fotball, svømming, håndball, basket og volleyball ble i 2000 utskilt i egne juridiske enheter hvorav Skjetten Fotball er et av idrettslagene under Skjetten Sportsklubb – paraplyen.

Skjetten Fotball har i 2010 over 40 lag med i seriesystemet.

Fra våre a-lag kvinner (2.div) og herrer (3.div), lag på alle nivå i ungdomsfotballen og ikke minst et yrende liv innen barnefotballen fra 6 – 12 år.

Lagene i barnefotballen har tøffe dyrenavn som: ørner, ulver, leopard, gauper, kobra, ekorn og mange flere.

Visste du ellers at:

- Klubben har over 900 medlemmer
- 600 av medlemmene er under 17 år
- Det er plass til 1000 tilskuere på tribunen.
- Vi steker 900 liter vaffelrøre i kiosken i løpet av et år.
- Klubben har et årlig forbruk på 600 fotballdrakter og 1000 fotballer
- Klubben disponerer 2, snart 3!, topp moderne kunstgressbaner.
- Klubbens lag spiller ca 700 kamper i løpet av året.

Basak vår himmelside



VÅR VISJON:

SKJETTEN FOTBALL SKAL SKAPE TRIVSEL, UTVIKLING OG TILHØRIGHET FOR ALLE.



ÅS MÅLSETNINGER ER:

- **SF SKAL LEGGE FORHOLDENE TIL RETTE FOR Å GI UNGE SPILLERE ET BREDERE OG BEDRE TRENINGSTILBUD I HVERDAGEN.**
- **SF SKAL GI ET TETTERE OG MER INDIVIDUELT RETTET TILBUD, I DEN HENSIKT Å SKAPE GODE UTØVERE OVER TID. ”VEIEN ER MÅLET”**
- **SF SKAL SKAPE ET GODT SAMARBEID MED ANDRE FOTBALLKLUBBER, BÅDE LOKALT, NASJONALT OG INTERNASJONALT, SLIK AT KLUBBEN HELE TIDEN SØKER LÆRING OG UTVIKLING SOM BYGGER OPP UNDER VÅR VISJON.**
- **SF SKAL LEGGE FORHOLDENE TIL RETTE FOR Å SKAPE EN UTVIKLINGSARENA FOR TRENERE. KLUBBEN SKAL SKAPE GODE TRENERE I ET GODT TRENERMILJØ.**
- **SF SKAL HA FOKUS PÅ REKRUTTERING AV TRENERE, LEDERE OG DOMMERE I FRA EGNE REKKER.**
- **SF SKAL VÆRE EN SAMFUNNSORIENTERT PÅDRIVER, I DET LOKALE NÆRMILJØ, I SPØRSMÅL SOM OMFATTER UNGDOM OG DERES OPPVEKSTVILKÅR.**

SPORTSPLAN GRØNN TRÅD:

I Skjetten Fotball skal det være en Grønn tråd i det arbeidet som gjøres innen barne- og ungdomsfotballen. Klubben har i en årrekke hatt den Grønne Tråd som sin sportsplan. Denne utgaven er å se som en fornyelse eller modernisering av tidligere utgaver. Det betyr ikke at vi her har endret det som har stått nedfelt tidligere, men vi har sett behov for å gjøre noen justering samt gjøre planen mer brukervennlig for våre spillere, trenere og ledere.

Skjetten Fotball har som mål og bl.a. utvikle gode utøvere over tid. "Veien er målet" Det betyr at vi ikke skal være så opptatt av å ta raskeste vei frem til målet, men heller se på hvordan vi sammen kan spille oss frem til gode opplevelser (samhandling).

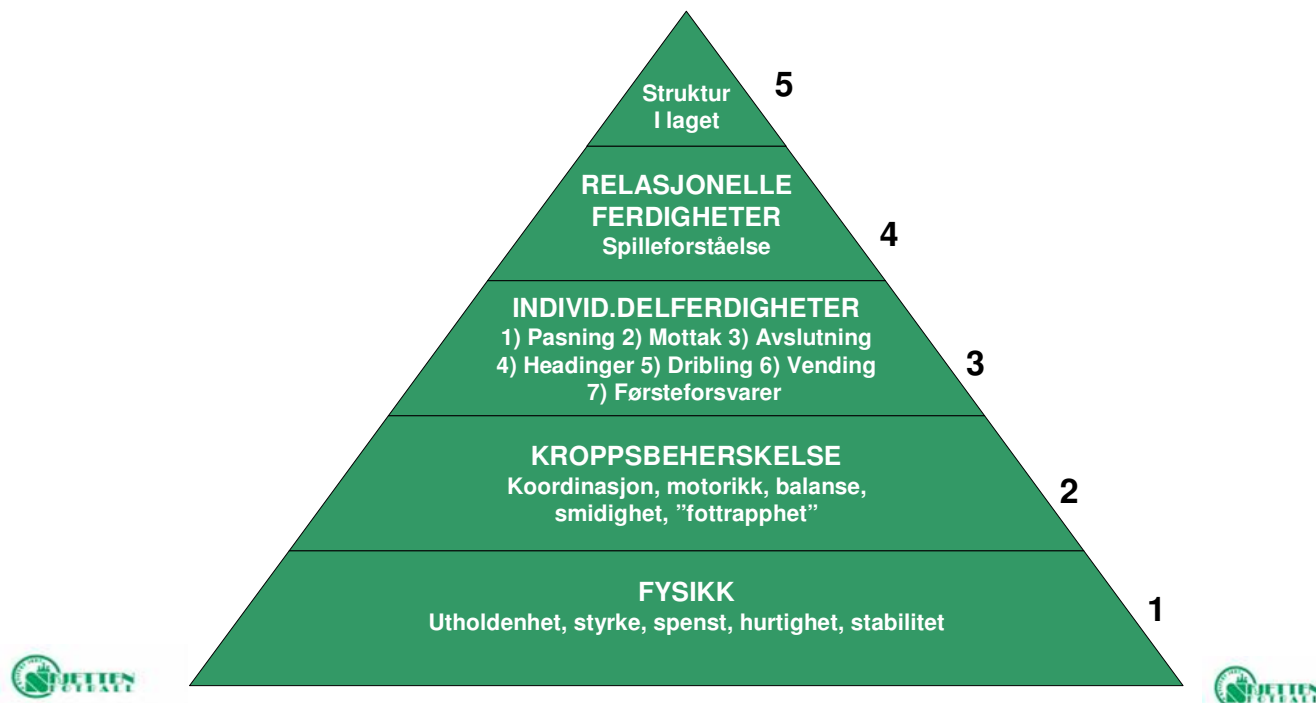
Sportsplanen er et dokument som dekker opp alt fra visjoner og mål, hvordan vi skal arbeide med spillergruppene og som hjelp ved spillerutvikling. SPORTSPLAN skal brukes aktivt og kommer til å være i stadig utvikling. Det er dere som trenere/ledere/spillere som blir med og utvikler denne sportsplan til et levende dokument i klubbarbeidet.

De viktigste verdiene i SPORTSPLAN er;

- **LEKEN:** På alle nivåer skal det bevisstgjøres at leken i vår idrett er et mål i seg selv. Hver gruppe finner positive former for å gi plass for leken.
- **KOORDINASJON / BEVEGELSE / MESTRING:** Sett pris på opplevelsen av å mestre bevegelse. Oppmuntre til opplevelse og grensesprengning på trening / kamp.
- **KONKURRANSE:** Å konkurrere er gøy ! Der oppnås både opplevelse og prestasjonsfremmende kvaliteter. Fokus på prestasjon – før resultat !
- **FAIR PLAY:** Uansett nivå – spill "fair" med bibeholdt respekt overfor dommer, motstander og regler. Dette er alles ansvar.
- **SETT SPILLEREN I SENTRUM:** Spilleren blir bevisst egne verdier som styrer personlige drømmer, mål og prestasjoner. Spilleren får både individuell veiledning og støtte / krav fra gruppen han/hun tilhører.
- **SPILLEREN:** Har et reflektert forhold til egen adferd når han representerer klubben.

Skjettenpyramiden

En fotballspiller skal besitte mange ulike ferdigheter. Skjetten Fotball fokuserer på å skape spillere og lag som er opptatt av å spille fotball – og ikke sparke !



Viser hvilke elementer som må være på plass for å lykkes i kampsituasjon. Et langsiktig perspektiv er viktig når man driver med spiller- og lagsutvikling. Prestasjoner skal være hovedfokus, så vil resultater komme som en konsekvens av at disse er gode.

Trinnene er det som blir betegnet som fotballferdigheter. Innenfor dette begrepet har vi fire dimensjoner, som ofte også blir omtalt som følgende:

Trinn 6: Kampdimensjonen

Trinn 5: Den strukturelle dimensjonen

Trinn 4: Den relasjonelle dimensjonen

Trinn 1-3: Den individuelle dimensjonen

(Vi refererer til fotballpyramiden under de ulike aldersgruppene senere i denne planen)

BARNEFOTBALLEN (5 – 12 år)

Skjetten Fotball henviser til NFF`s handlingsplan, når det gjelder målsetninger for vårt arbeid innen barnefotballen.

NFF sier at hovedmålet med Barnefotballen er: ”gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltakelse i sosiale og trygge lag- og klubbmiljø”

Dette innebærer at vi legger til rette for og utøver all aktivitet ift. Barnefotballens tre grunnverdier, som er:

- Likhetsprinsippet
- Jevnbyrdighetsprinsippet
- Breddeformelen (Trygghet + Mestring = Trivsel)

Ref: http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball

Generelle mål for Barnefotballen i Skjetten:

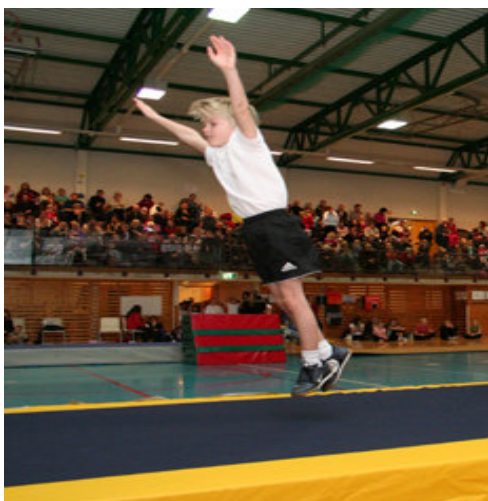
- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Klubben skal legge til rette for at alle barn får oppleve mestring og gleden ved å føle utvikling.
- Alle trenere skal gjøre seg kjent med denne planen og plikter seg til å følge den.
- Alle trenere skal delta på møter hvor fokus er rettet på barnefotballen og det planverk som omhandler den.
- Alle trenere i barnefotballen skal ha eller skal gjennomføre NFF`s aktivitetslederkurs.
- Klubben skal legge forholdene til rette for at trenerne kan skolerer internt eller eksternt.
- Spillerne må oppfordres av trenere, lagledere og foreldre til å drive fotball og fysisk lek på fritiden.
- Hvert årskull skal tilknyttes en fadder fra A-laget (Herrer/Damer). Fadderne skal være med på trening minimum en gang pr.mnd.
- Klubben skal etterstrebe å kunne tilby lagene spillere fra ungdomsfotballen som trenere / ass.trenere.
- Alle lag skal opprettholde et treningstilbud hele året.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter. (Gjerne fremme samarbeid)

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/2009/Ta-barnefotballens-kvalitetssjekk/

SFO / AKADEMIET

Skjetten Fotball skal legge forholdene til rette for et eget Fotballakademi og SFO-ordning. Dette er et tilbud som i første omgang skal gis til unger i alderen 8-12 år, ved siden av trening med eget lag.

- Akademiet og SFO-ordningen skal drives i tråd med de føringer som ellers er lagt for disse aldersgruppene, jmf. denne plan.
- Klubben skal ansette kompetente og kvalifiserte ledere og instruktører, som gir ungene et godt tilbud innen fotball, lek og fysisk idrettsaktivitet.
- Tilbudet skal ellers bidra med leksehjelp, samt stimulere til et ekstra fokus på sunn og god kost.



Rekrutteringsfasen

Skjetten Fotball skal jobbe aktivt med å rekruttere gutter og jenter i vårt nærmiljø. Vårt nedslagsfelt er: Gjellerås – og Skjetten skole + barnehager i vårt nærmiljø.

Klubben skal vært år, i samarbeid med ”våre” skoler og barnehager, arrangere en informasjons- og aktivitetsdag for barn og foreldre på de yngste alderstrinn (5 – 7 åringer)

BARN 5 – 7 ÅR



Sportsplan knyttet til fotballtrening for 5 - 7 åringer i Skjetten Fotball:

ALDER	HVA SKAL LÆRES	TAKTISKE FERDIGHETER	VIRKEMIDLER
5 – 7 år	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kroppsbeherskelse / allidrett ➤ Ballmestring – ”sjef over ballen” ➤ Føringer – forflytte ball med kontroll ➤ Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll – ikke tempo ➤ Finter – skuddfinte. ➤ Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og i bevegelse. ➤ Mottak – innside. Stopp ball ➤ Skudd – både dø ball og rullende – vite at vrista bør brukes, ellers ingen instruksjon. ➤ Headinger ➤ NFF minimerke (Blått) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Forstå at pasning kan være en god løsning ☺ ➤ Ut av pasningsskygge ➤ Forstå at klynge ikke lønner seg 	Aktivitetsnivå: 1 til 2 treninger pr. uke + kamp

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 5 – 7 år:

▪ Fysiske:

- Koordinasjonsevnen utvikles

▪ Mentale:

- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Mål for aldersgruppa:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i enkle fotballregler
- Motivere til fotball-lek utenom treninger
- Lag skal inndeles på bakgrunn av det sosiale og barns behov for lek og trygghet. Alle er like verdifulle.
- Treneren bør ha aktivitetslederkurs eller tilsvarende realkompetanse
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa (Foreldrevettsreglene)
- Etablere ett stort støtteapparat – flest mulig foreldre bør ha et ansvarsområde rundt laget.

Spillerens hverdag:

- Spillerne skal lære seg å møte tidsnok til trening og kamp
- Spillerne skal lære seg å ta ansvar for eget og lagets utstyr
- Spillerne skal lære å vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.

Trenerens hverdag:

- Sette opp en årsplan/ aktivitetsplan som sendes Sportslig leder.
- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – husk at dette stimulerer til mer fotball-lek utenom organiserte treninger.
- Gi et differensiert tilbud ut i fra modenhet og mestring. Alltid motiverende å få til det man øver på.
- Skape trygghet og tilhørighet
- Vær opptatt av å gi konkrete tilbakemeldinger. Fortell hva som var bra, slik at ungene forstår.
- Ha som mål at alle får en god tilbakemelding på hver trening, slik at de gleder seg til neste trening.
- Skape gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tillit til spillere som behersker ferdigheten best.
- La spillerne få rullere på posisjoner.
- Treneren skal stille i treningsutstyr til trening og kamp.
- Før treningsoppmøte og sørg for å lage grunnlag for en årsrapport, som skal sendes / leveres Sportslig leder etter hver sesong
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter

Hvordan skal det læres

- I hovedvekt skal all trening dreie seg om ball
- Bruk kort tid på hver øvelse
- Korte og konkrete forklaringer
- Spillerne skal oppmuntres til å bruke begge bein
- Vis øvelsene tydelig
- Aktivitetene skal tilrettelegges slik at spillerne får en enkel innføring i fotballferdigheten
- Skape erfaring i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger mot mål.

Forslag til trening på dette nivået:

- Fint om barna kan møte opp og være ferdig skiftet 15 minutter før treningen starter. Da får man utnyttet tildelt treningstid best. (Kan også starte oppvarming på utsiden av banen)
- Oppvarmingsdel (10 min)
 - Lekbetont oppvarming – med ball
- Ferdighetsdel (20 min) Dagens / ukens tema
 - Ballmestring (trinn 2 & 3 i fotballpyramyden)
 - Tren den utvalgte ferdigheten. F.eks: 1) Korte innsidepasninger i ro. Fokuser på at spillerne skal benytte innsiden. 2) Sette pasningstreningen i bevegelse. Øv fortsatt på innsidepasninger
- Spilldel (30 min)
 - Smålagsspill, alle må bli involvert (trinn 4 i fotballpyramyden)
 - Bruk spilleøkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter knyttet opp mot det som har vært tema i økten (Dagens / ukens tema) For eksempel: Innsidepasning ut av ”klynga”
- Avslutt alltid med en ”samling med drikkeflaska / gjennomgang av 2-3 uttøyningsøvelser og en prat. *Har vi hatt det gøy ? Har vi lært noe ? Gi skryt ! Takk for i dag*
- Oppmuntr ungene til ”hjemmelekser” eller øve på det dere gjør på trening.

BARN 8 – 10 ÅR



Sportsplan knyttet til fotballtrening for 8 -10 åringer i Skjetten Fotball:

ALDER	HVA SKAL LÆRES	TAKTISKE FERDIGHETER	VIRKEMIDLER
8 – 10 år	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kroppsbeherskelse / allidrett ➤ Ballmestring – føring – forflytte ball med kontroll ➤ Vendinger – innside, utside, såle . Fokus på kontroll – rolig tempo ➤ Finter – skuddfinte ➤ Pasninger – korte og litt lenger både i ro og med mot- og medrull. ➤ Mottak / dempinge av forskjellige varianter ➤ Skudd – både dø ball og rullende + bruk av begge beina og vrista ➤ Headinger ➤ Innkast ➤ NFF's minimerke II-rødt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Legg vekt på å sentre til hverandre. ➤ Ut av pasningsskygge ➤ Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde) ➤ Skape og utnytte 2 mot 1 ➤ Ballførers handlingsvalg: Når dribble, sentre og skyte ? Men la spillerne gjøre egne valg !! 	<p>Aktivitetsnivå: 1 til 2 treninger pr. uke + kamp</p> <p>Klubben har ellers tilbud om Fotballakademi 2 ganger pr. uke for denne aldersgruppen, hvor de samme temaer blir vektlagt.</p>

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 8 – 10 år:

▪ Fysiske:

- Jevn og harmonisk vekst med fortsatt store utviklings muligheter på koordinasjonen
- Den ”Motoriske gullalder” mot slutten av perioden (god utvikling av finmotorikken)
- Liten utvikling av kretsløpsorganet
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter

▪ Mentale:

- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
 - Er lette å lede og påvirke
 - Opptatt av regler og rettferdighet
 - Kreativitet utvikles
 - Stort vitebegjær
 - Selvkritikk og lærevilligheten øker
-
- Tar fortsatt verbal instruksjon dårlig
 - De er selvcentrerte, følsomme for kritikk og retter lett aggresjon mot kamerater.

Mål for aldersgruppa:

- Større vekt på fotballreglene og å skape forståelse for disse.
- Videreføre trygghet og tilhørighet (samværsregler: toleranse – respekt – disiplin)
- Kameratskap
- Utvide øvelses repertoar
- Motivere for fotball lek utenom treningene
- Skape engasjement og forståelse for ”spill – ikke spark” og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppa.
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene
- Gode foreldre grupper

Spillerens hverdag:

- Spilleren skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin.
- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Melde forfall til trening og kamp
- Respekt for medspiller, trenere, dommere og motstandere. Respektere at det gjøres feil. Kjefting tolereres ikke.
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon.
- Treningsiver skal belønnes i form av spilletid

Trenerens hverdag:

- Sette opp en årsplan/ aktivitetsplan som sendes Sportslig leder.
- Treneren skal minimum ha aktivitetslederkurs
- Treneren skal skape en god læringsarena for barna
- Skape trygghet og tilhørighet
- Komme forberedt til trening og kamp
- Spillglede og lek settes mere inn i øvelses former
- Være en god motivator og samtalepartner
- Det skal stilles visse krav til disiplin i treningsgjennomføring
- Skape gode bilder for utøveren ved å vise selv eller gi tillit til utøvere som behersker ferdigheten
- Treneren skal stille i treningsutstyr
- Føre treningsoppmøte
- Vise fleksibilitet ovenfor andre idretter

Hvordan skal det læres

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Prioriter spill 2 mot 2 / 3 mot 3 / 4 mot 4 (maks)
- Terping
- Vise øvelser tydelig
- Korte og konkrete forklaringer
- Aktivitetene skal tilrettelegges slik at spillerne får en enkel innføring i fotballferdigheter
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Skape erfaring i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger mot mål

Forslag til trening på dette nivået:

- Fint om barna kan møte opp og være ferdig skiftet 15 minutter før treningen starter. Da får man utnyttet tildelt treningstid best. (Kan også starte oppvarming på utsiden av banen)
- Oppvarmingsdel (10 min)
 - Ballmestring (trinn 2 og 3 i fotballpyramyden)
- Ferdighetsdel (20 min) Dagens / ukens tema
 - Trinn 3 i fotballpyramyden. Eksempel: 1) Tren på noen utvalgte finter uten press 2) spille 1 v 1 med passivt press (øve samme finter) 3) spille 1 v 1, med føring over linje i stedet for mål for scoring.
- Spilldel (30 min)
 - Smålagsspill, alle må bli involvert (trinn 4 i fotballpyramyden)
 - Bruk spilleøkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter knyttet opp mot det som har vært tema i økten (Dagens / ukens tema)
- Avslutt alltid med en ”samling med drikkeflaska / gjennomgang av 2-3 uttøyningsøvelser og en prat. *Har vi hatt det gøy ? Har vi lært noe ? Gi skryt ! Takk for i dag*
- Oppmuntr ungene til ”hjemmelekser” eller øve på det dere gjør på trening.

BARN 11 – 12 ÅR



Sportsplan knyttet til fotballtrening for 11 -12 åringer i Skjetten Fotball:

ALDER	HVA SKAL LÆRES	TAKTISKE FERDIGHETER	VIRKEMIDLER
8 – 10 år	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kroppsbeherskelse ➤ Ballmestring – økt vanskelighetsgrad. Konkurransen med seg selv ! ➤ Førings – Tempo, kontroll, retningsforandring. ➤ Hurtighetstrening implisitt i øvelser med ball. ➤ Pasninger – inn-og utside + halvtliggende vristspark ➤ Mottak høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar. ➤ Skudd – vrist, inn-og utside, halvsprett, 1 touch og helvolley ➤ Headinger – til medspiller og på mål. ➤ Drible og skjermeferdigheter ➤ 1 mot 1 off. og def. ➤ Vendinger – øke tempo ut av vending på inn-og utside, såle + Cruyff med eks. touch og v-kutt ➤ Finter – skudd, to fots, tyngdeoverføring, stepover, oversteg, dobbel oversteg. ➤ NFF's Ferdighetsmerke i Bronse 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bevegelser for å skape rom (dybde/bredde) for å motta ball, motsatte bevegelser, samtidige bevegelser. ➤ Handlingsvalg: når drible, sentre og skyte. ➤ La spillerne gjøre egne valg (skape erfaring) ➤ Utnytte 2 mot 1 både off. og def. ➤ Orientering med og uten ball ➤ Formasjon (lag deler) ➤ Betydningen av å opptre som et lag 	<p>Aktivitetsnivå: 2-3 treninger pr. uke + kamp</p> <p>Klubben har ellers tilbud om Fotballakademi 2 ganger pr. uke for denne aldersgruppen, hvor de samme temaer blir vektlagt.</p>

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 11 – 12 år:

▪ Fysiske:

- Jevn og harmonisk vekst
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- God utvikling av finmotorikken. ”Motorisk gullalder”.

▪ Mentale:

- Selvkritikk og lærervillighet øker
- Er lette å lede og påvirke
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utviklies

Mål for aldersgruppa:

- Skolerte trenere
- Jobbe mer systematisk med ferdigheter og for å utvikle kroppsbeherskelse
- Videreføre trygghet og tilhørighet
- ”Terperen” - Terping på læringsmomenter og grunnleggende teknikk skal vektlegges
- Skape engasjement og forståelse for grunnpilarene til ”Spill – ikke spark” i foreldregruppa.
- Skape lagfølelse, et fundament for **god treningskultur** og forståelse for **hva som skal til** for å bli en god fotballspiller
- Samarbeide med ungdomsavdelingen for å forberede spillerne på overgangen til 11èr fotball
- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget. Hvert lag bør minst ha en i apparatet med laglederkurs.

Spillerens hverdag:

- Spilleren skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin
- Toleranse for andres – og egne feil. Ikke kjefting.
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Spillerne skal i større grad ha ansvar for egen treningsgjennomføring.
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Det skal etterstrebtes like mye spilletid – så fremt at man har likt oppmøte på treningene.

Trenerens hverdag:

- Sette opp en årsplan / aktivitetsplan som sendes Sportslig leder.
- Skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringen.
- Være opptatt av å stille åpne spørsmål i sin coaching.
- Tilrettelegge for morsomme treninger, som inspirerer spillerne til egen aktivitet utenom de organiserte treningene.
- Gi et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Fokus på resultatet skal ikke overskygge ferdighetsutvikling
- Gi mye ros, ikke kritiser. Jobb for å skape et godt miljø, hvor det er rom for å feile.
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg. Legg til rette for øvelser hvor ”valget” er med.
- Etterstreb de gode øvingsbildene, helst ved å la spillere som behersker det, vise.
- La spillere rullere på posisjoner.
- Være våken på keeperemner, og sørg for at de også får et godt tilbud.
- Føre treningsoppmøte.
- Gjennomføre en samtale med hver spiller i løpet av hvert halvår (vår / høst), med fokus på spillers trivsel og utvikling.
- Søke nært samarbeid med trenere på trinne under og over.

Hvordan skal det læres:

- All trening skal utføres med ball
- Terping gjennom mange repetisjoner
- Vise øvelser tydelig med korte og enkle forklaringer
- Skape erfaring i situasjoner rundt spilllets gang (forsvar , midtbane og angrep/avslutninger
- Aktivitetene skal tilrettelegges med stor vekt på fotballferdigheter
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Stopp spillet og vis
- Skap stor aktivitet for å påvirke fysiske egenskaper
- Progresjon i øvelsene
- Samarbeid med ungdomsfotballen
- Variasjon i spilløvelser i form av liten bane til stor bane og touch begrensninger
- Sett pasningstrening i sammenheng med spillvarianter
- Bruk antall berøringer , banestørrelse og overtall/undertall som virkemidler for å få frem øvingsmomentene.
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.

Forslag til trening på dette nivået:

- Fint om barna kan møte opp og være ferdig skiftet 15 minutter før treningen starter. Da får man utnyttet tildelt treningstid best. (Kan også starte oppvarming på utsiden av banen)
- Oppvarmingsdel (15 min)
 - Ballmestring (trinn 2 og 3 i fotballpyramyden)
- Ferdighetsdel (15-20 min) Dagens / ukens tema
 - Trinn 3 i fotballpyramyden. Eksempel: 1) Tren på noen utvalgte vendinger uten press 2) spille 1 v 1 med passivt press (øve samme vending) 3) spille 1 v 1, med føring over linje i stedet for mål for scoring.
- Spilldel (30 min)
 - Smålagspill, alle må bli involvert (trinn 4 i fotballpyramyden)
 - Bruk spilleøkten til å påvirke spesifikke taktiske momenter knyttet opp mot det som har vært tema i økten (Dagens / ukens tema)
- Avslutt alltid med en ”samling med drikkeflaska / gjennomgang av 2-3 uttøyningsøvelser og en prat. *Har vi hatt det gøy ? Har vi lært noe ? Gi skryt ! Takk for i dag*
- Oppmuntr ungene til ”hjemmelekser” eller øve på det dere gjør på trening.



Overgang til 11èr-fotball

Klubben har et ønske om at overgangen fra 7èr til 11èr, eller fra barn – til ungdomsfotball, skal skje på en forutsigbar og betryggende måte hvert år. I den forbindelse har klubben lagt noen føringer på hva som skjer og hvordan dette skal foregå.

Følgende skal skje:

- Trenerne på siste års 7èr fotball, blir fra etter sommerferien, fast representert i klubbens Trenerfora (for ungdoms- og seniortrenerne)
- Ansvarlige trenere vil i samarbeid med Sportslig leder, kartlegge det års-kullet som skal opp i ungdomsfotballen (Antall etc)
- Kartlegging av trenere og støtteapparat for kommende år.
- På bakgrunn av størrelsene på de ulike alderstrinn, vil klubbens Trenerfora, i samarbeid med lagets trenere, vurdere hvilke arena som skal etableres det kommende år. Er det mange 13 og 14 åringer, vil kullene holdes adskilt. Er det få spillere, vil 13-14 åringer utgjøre en samlet gruppe.
- Siste års 7ère vil i løpet av høsten, forberede seg på spill på stor bane. Dette skal gjøres gjennom kamper intern eller mot andre lag i samme situasjon.
- Etter seriespillet er slutt, skal det legges opp til 1-2 treninger i uken. Dette vil være en treningsgruppe bestående av alle spillere som skal opp på 11èr fotball.
- I løpet av tiden frem til nytt-år, skal det dannes treningsgruppe 1 og treningsgruppe 2 etter ferdigheter, treningslyst og holdninger.
- Trenerne og støtteapparat skal deles inn med utgangspunkt i lagene som meldes på i divisjonssystemet.
- Kamptilbudet i 1.divisjon skal ha grunnlag i treningsgruppe 1.

UNGDOMSFOTBALLEN (13 – 19 år)

Generelle mål:

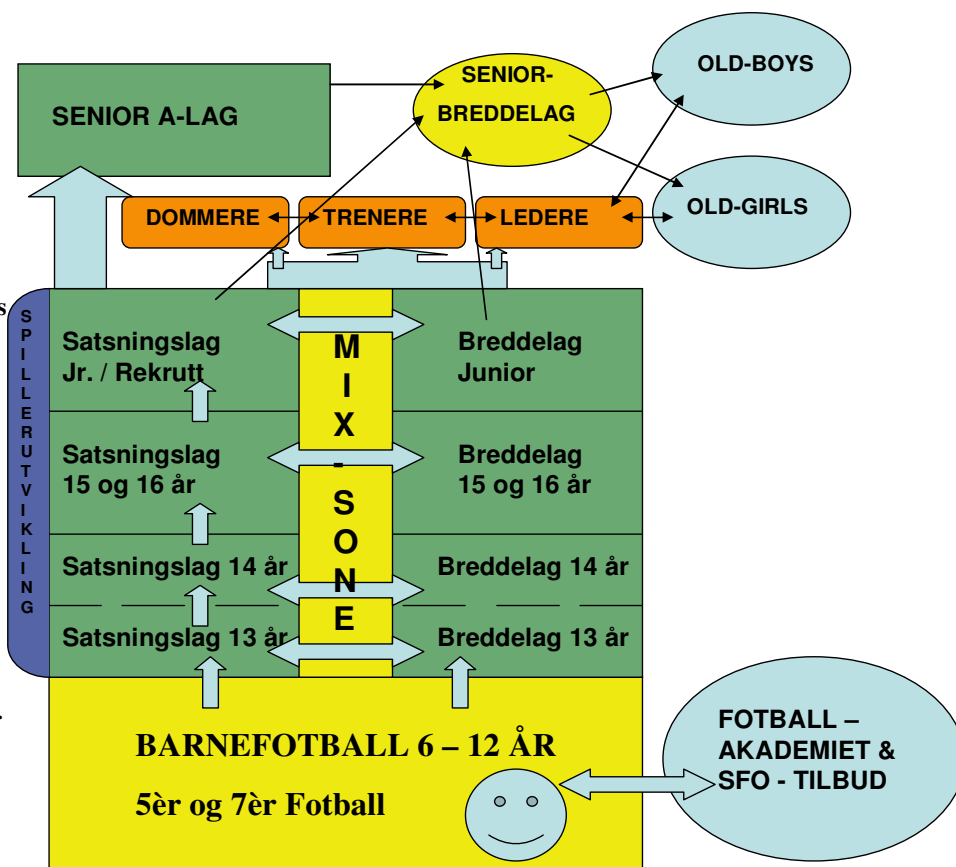
- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Breddepriippet skal følges. I Skjetten Fotball betyr det at alle skal ha tilbud tilpasset nivå og ambisjoner.
- Alle spillere skal forplikte seg til en holdningskontrakt (Se bak i Sportsplan)
- Hovedtrener på de ulike alderstrinn innen ungdomsfotballen, skal delta på Trenerforum som avholdes 1 til 2 ganger pr.mnd. Ledes av Sportslig leder.
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne Sportsplanen, og plikter å følge denne.
- En av klubbens målsetninger er å utdanne og videreutvikle trenere. Trenere oppfordres derfor til å gjennomføre både interne – og eksterne kurs.
- Alle spillere oppfordres til å drive uorganisert fotball og alternativ trening på fritiden.
- Gi interesserte spillere muligheten til å bli trenere, dommere eller idrettsledere.
- Klubben skal tilrettelegge for at spillere som vil mest får utfordringer på riktig nivå, både gjennom hospitering og klubbens spillerutviklingstilbud bl.a. på dagtid
- **GRØNNE PUNKTER ER PRIORITERTE FERDIGHETER PÅ DE ULIKE ALDERSTRINN.**

SKJETTEN FOTBALL's

MODELL &

MÅLSETNING:

- Rekruttere 3-4 egne spillere opp på klubbens A-lag hvert år (Både menn og kvinner)
- Gi alle spillere tilknyttet Skjetten Fotball ett tilbud etter endt junioralder.
 - Kamparena
 - Rek. Dommere
 - Rek. Trenere
 - Rek. Ledere
 - Et godt klubbmiljø.



STRATEGI/ RETNINGSLINJER FOR SPILLERUTVIKLINGEN (SATSNINGSLAG) I SKJETTEN FOTBALL

ALDER	PRIORITERTE TEMAER	VIRKEMIDLER	DELMÅL	GRØNN TRÅD
13	Bilde av kvalitet i forhold til 1. angriper og 1. forsvarer. Basisteknikk Hurtig ballbehandling <u>Romforståelse</u> <u>Utvikle pasningsferdighet</u> <u>Fotballbevegelser</u> • Smidighet - balanse-koordinasjon	3-4 fellesøker – 2 egen + kamp Minimum trener 2 kompetanse • Fotballakademiet • Spillerutviklingsøker - før skole - tidlig ettermiddag • Skjettenpyramiden: Trinn 2 til 4 • Fysisk: Koordinasjon	<i>Vi skal utvikle:</i> "Terperen" Dribleren, ballbehandleren. Tøffingen Selvstendig tenkende spillere	<input type="checkbox"/> Holistisk perspektiv/24 timers utøveren <input type="checkbox"/> Individuell veiledning/coaching <input type="checkbox"/> Kosthold/ ernæring <input type="checkbox"/> Foreldresamarbeid <input type="checkbox"/> Skolefotball <input type="checkbox"/> Øvelsesbank <input type="checkbox"/> Humanitært/holdningsskapende arbeid <input type="checkbox"/> Medisinsk senter – testing <input type="checkbox"/> Veiledning – coaching
14	1. Angriper- 1. Forsvarer Basisteknikk Hurtig ballbehandling <u>Bevisstgjøring på valg med og uten ball</u> <u>Utvikle pasningsferdighet</u> Relasjonelle ferdigheter Rolletraining <u>Fotballbevegelser</u> • Smidighet - balanse-koordinasjon	4 felles- 2 egen + kamp Minimum trener 2 kompetanse • Spillerutviklingsøker - før skole - i samarbeid med skole - tidlig ettermiddag • Fysisk basistrening • Skjettenpyramiden: Trinn 1 til 4 • Sone – og krets lag • Fysisk: Koordinasjon + hurtighet	Utvikle gode holdninger - treningskultur. Trene mye og godt. Utvikle hurtig ballbehandling med gode valg. Utvikle spillere med referanser på topp lokalt og nasjonalt nivå. Utvikle spillere med et godt bilde av kvalitet i forhold til 1A og 1F. Utvikle rolleforståelse ifht.: Beskrivelse- krav – aksept – tolkning - trening	<ul style="list-style-type: none"> • Riktig trenerkompetanse • 1. Angriper- 1. Forsvarer • Pasingferdighet • Hurtig ballbehandling • Hospitering lokalt • Hospitering nasjonal / intern.toppklubb • Utviklingsmål/planer for de 2-5 beste i hvert årskull • Internasjonal turnering/matching • Seriespill på riktig nivå • Styrke og skadeforebyggende program • Øvelsesbank – kvalitetsøvelser • Aldersblandet elitegruppe
15-16	1. Angriper-1. Forsvarer Basisteknikk Hurtig ballbehandling <u>Orientert - har valget klart</u> <u>Beherske og utvikle pasningsferdighet</u> Rolletraining Relasjonell og strukturell trening	Totalt 6-8 økter i uka Hospitere A-lag og noe spill på seniornivå. • Treningsopphold i toppklubbmiljøer. • Interkrets – og Internasjonal matching • Skjettenpyramiden: Trinn 1 til 5 • Fysisk: Basis + hurtighet	Utvikle gode holdninger - treningskultur. Utvikle hurtig ballbehandling med gode valg. Utvikle spillere med referanser på topp regional - og nasjonalt nivå. Utvikle spillere med et godt bilde av kvalitet i forhold til 1A og 1F. Utvikle rolleforståelse ifht.: Beskrivelse- krav – aksept – tolkning - trening	<ul style="list-style-type: none"> • Internasjonal turnering/matching • Seriespill på riktig nivå • Styrke og skadeforebyggende program • Øvelsesbank – kvalitetsøvelser • Aldersblandet elitegruppe
17-19	1. Angriper-1. Forsvarer Hurtig ballbehandling <u>Orientert - har valget klart</u> <u>Beherske og utvikle pasningsferdighet</u> Rolletraining Relasjonell og strukturell trening	7-9 økter i uka Opp i A- Stall • Aldersbestemt landslag ? • Treningsopphold i lokal / nasjonal / internasjonalt toppklubb • Kamparena vurderes nøye- utleie ? • Fysisk: Basis + hurtighet / spenst	Ambassadører for god treningskultur. Tåle mye trening Referanser på topp regional og nasjonalt nivå. God 1. A og 1. F. Mentalt forberedt på toppidrett og hva som kreves	

STRATEGI/ RETNINGSLINJER FOR SPILLERUTVIKLINGEN (BREDELAGE) I SKJETTEN FOTBALL

ALDER	PRIORITERTE TEMAER	VIRKEMIDLER	DELMÅL	GRØNN TRÅD
13	Bilde av kvalitet i forhold til 1. angriper og 1. forsvarer. Basisteknikk God ballbehandling <u>Romforståelse</u> <u>Utvikle basis pasningsferdighet</u> • Smidighet - balanse-koordinasjon	3 fellesøker – 1 egen + kamp Minimum trener 1 kompetanse eller ønske om å bli trener (Rek.) • Fotballakademiet • Skjettenpyramiden: Trinn 2 og 3 • Fysisk: Koordinasjon	Utvikle gode holdninger – treningskultur og ha lystbetonte og morsomme treninger. Vektlegge mye spill <i>Vi skal utvikle:</i> "Terperen" Dribleren, ballbehandleren. Selvstendig tenkende spillere	<input type="checkbox"/> Individuell veiledning/coaching <input type="checkbox"/> Kosthold/ ernæring <input type="checkbox"/> Foreldresamarbeid <input type="checkbox"/> Skolefotball <input type="checkbox"/> Øvelsesbank <input type="checkbox"/> Humanitært/holdningsskapende arbeid <input type="checkbox"/> Veiledning – coaching
14	1. Angriper- 1. Forsvarer Basisteknikk God ballbehandling <u>Utvikle pasningsferdighet</u> <u>Avslutningstrening</u> <u>Fotballbevegelser</u> • Smidighet - balanse-koordinasjon	3 felles- 1 egen + kamp Minimum trener 1 kompetanse eller ønske om å bli trener (Rek.) • Skjettenpyramiden: Trinn 1 til 3 • Fysisk basistrening Fysisk: Koordinasjon + hurtighet	Utvikle gode holdninger – treningskultur og ha lystbetonte og morsomme treninger. Vektlegge mye spill Utvikle spillere med et godt bilde av kvalitet i forhold til 1A og 1F. Innføring i roller	<ul style="list-style-type: none"> • Riktig trenerkompetanse • 1. Angriper- 1. Forsvarer • Pasingferdighet • God ballbehandling • Hospitering satsningslag / bredde over • Lokale og regionale turnering/matching • Seriespill på riktig nivå • Styrke og skadeforebyggende program • Øvelsesbank – kvalitetsøvelser • Motivasjon – humor og grønt hjerte
15-16	1. Angriper-1. Forsvarer Basisteknikk Hurtig ballbehandling <u>Beherske og utvikle pasningsferdighet</u> <u>Avslutningstrening</u> Relasjonelle ferdigheter Fotballbevegelser	Totalt 3(4) økter i uka + kamp Minimum trener 1 kompetanse • Skjettenpyramiden: Trinn 1 til 4 • Fysisk: Basis + hurtighet	Utvikle gode holdninger – trives på trening. Utvikle god ballbehandling med gode valg. Utvikle spillere med et godt bilde av kvalitet i forhold til 1A og 1F. Videreutvikle rolle og relasjonell struktur	
17-19	1. Angriper-1. Forsvarer Hurtig ballbehandling <u>Orientert - har valget klart</u> <u>Beherske og utvikle pasningsferdighet</u> Rolletraining Relasjonell og strukturell trening	2-3 økter i uka + kamp Minimum trener 1 kompetanse • Skjettenpyramiden: Trinn 1 til 5 • Fysisk: Basis + hurtighet / spenst	Utvikle gode holdninger – trives på trening. Utvikle god ballbehandling med gode valg. Utvikle spillere med et godt bilde av kvalitet i forhold til 1A og 1F. Videreutvikle rolle og relasjonell struktur	

UNGDOM 13 - 14 ÅR



Sportsplan knyttet til fotballtrening for 13 og 14 åringer i Skjetten Fotball:

ALDER	PRIORITERTE TEMAER	VIRKEMIDLER	DELMÅL
13	Bilde av kvalitet i forhold til 1.angriper og 1. forsvarer. Basisteknikk Hurtig ballbehandling <u>Romforståelse</u> <u>Utvikle pasningsferdighet</u> <u>Fotballbevegelser</u> <u>Smidighet - balanse- koordinasjon</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ NFF's ferdighetsmerke i sølv 	3-4 fellesøkter – 2 egen+ kamp Minimum trener 2 kompetanse <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fotballakademiet ▪ Spillerutviklingsøkter <ul style="list-style-type: none"> - før skole - tidlig ettermid. Skjettenpyramiden tr. 2 – 4 Fysisk: Koordinasjon	<i>Vi skal utvikle:</i> ”Terperen” Dribleren, ballbehandleren. Tøffingen Selvstendig tenkende spillere
ALDER	PRIORITERTE TEMAER	VIRKEMIDLER	DELMÅL
14	1.Angriper- 1.Forsvarer Basisteknikk Hurtig ballbehandling <u>Bevisstgjøring på valg med og uten ball</u> Utvikle pasningsferdighet <u>Relasjonelle ferdigheter</u> <u>Rolletraining</u> Fotballbevegelser Smidighet - balanse- koordinasjon <ul style="list-style-type: none"> ▪ NFF's ferdighetsmerke i gull. 	4 felles- 2 egen + kamp Minimum trener 2 kompetanse Spillerutviklingsøkter <ul style="list-style-type: none"> - før skole - i samarbeid med skole - tidlig ettermiddag Fysisk basistrening Skjettenpyramiden: Trinn 1 til 4 Sone – og krets lag Fysisk: Koordinasjon + hurtighet	Utvikle gode holdninger - treningskultur. Trene mye og godt. Utvikle hurtig ballbehandling med gode valg. Utvikle spillere med referanser på topp lokalt og nasjonalt nivå. Utvikle spillere med et godt bilde av kvalitet i forhold til 1A og 1F. Utvikle rolleforståelse ifht.: Beskrivelse- krav – aksept – tolkning - trening


Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 13 – 14 år:

- Store forskjeller i fysisk og mental helse
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- 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
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Mål for aldersgruppa:

- Dersom klubben har over 30 spillere i hvert årskull, holdes 13 og 14 åringene adskilt. Det dannes da en Satsningsgruppe og en Rekrutteringsgruppe innenfor hvert alderstrinn, med 15-17 spillere i hver gruppe.
- Er det under 50 spillere til sammen på begge lag, slås 13 og 14 års-klassen seg sammen og danner 2 treningsgrupper, på samme måte som punktet over. Dvs. 2 treningsgrupper med 20-25 spillere.
- Satsningslagene skal spilles i 1.divisjon. Hvor og i hvilken divisjon de øvrige lagene meldes på, gjøres ut i fra en vurdering av trenere, spillere og foreldre. Sportslig leder koples inn om man ikke blir enig.
- Alle spillere skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Å gjennomføre og videreutvikle en ballbesittende spillestil
- Kvaliteten i treningsarbeidet mellom de to treningsgruppene skal ikke variere, men event. funksjonalitet og mengde.
- Det skal gis ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og oppfølging av klubbens spillerutvikler(e)
- I 14-årsklassen har klubben en målsetning å ha minimum 1 spiller på kretslaget.
- Gruppen skal i forkant av sesongen gjennomføre en felles treningsleir hjemme eller ved å reise bort.
- Treningsgruppe 1 skal delta i minimum en kvalitetsmessig god internasjonal turnering hvert år. Treningsgruppe 2 skal gis tilbud om å delta på en mer breddepreget turnering.

Spillerens hverdag:

-  **”Vis mot – ta egne valg!” - Til å leve – Til å bry seg**
- Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Skjetten prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi skifter og dusjer på banen. At det alltid er ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig.
- Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. Dette gjøres ved å ringe og ikke sende sms.
- Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke skjefthing
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Når treneren prater, så lytter spillerne.
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass.
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.

Trenerens hverdag:

- Treneren skal med utgangspunkt i denne sportsplan, utarbeide en års- og periodeplan, som sendes Sportslig leder i begynnelsen av året.
- Det skal etterstrebes at treningsgruppene trener samtidig
- Metodikken for trening og coaching på 11er skal foregå etter samme prinsipper som for 7er.
- (På bredde) Gi et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring.
- Følge opp trenings, oppmøte og garderobedisiplin. Treningsoppmøte bør føres.
- Treneren skal ha en spørrende tilnærming ved coaching i spillsituasjoner
- Gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile.
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Treneren bør fokusere på få og enkle øvelser, som belyser tema og gir gode ”bilder” for spillerne.
- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne ”hjemmelekser”. Mange inspireres av å få høre hva de kan jobbe med.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med den enkelte i løpet av året (vår / høst). Bruk gjerne Spillerevalueringsskjema som utgangspunkt
- Årsrapport sendes/leveres Sportslig leder i slutten av oktober. Punktene i denne Sportsplan kan gi en rettesnor for hva som bør meldes inn.
- Trenerene skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i Trenerforum
- Klubben kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Hva skal læres ?

Inividuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighets-, spenst- og stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening i hovedsak gjennomført med ball
- **Ballmestring – øke krav til frekvens og blikk**
- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, v-kutt
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, ulike oversteigs- med mer
- Drible- og skjermeferdigheter
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, hard ball, ulike kroppsdeler.
- **Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist (høy / lav)**
- Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1.touch, volley
- 1.forsvarerferdighet – gå når ball går, lede/presse, aggressivitet, takle

Taktiske ferdigheter (trinn 4)

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å motta ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende / samtidige bevegelser
 - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel mellom ballfører og ballmottaker)
- **Ballførers handlingsvalg: Når, hvordan og hvorfor. Lære å ta egne valg og se betydningen av dem.**
- **Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner**
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer.
- Bevissthet i forhold til presshøyde

Hvordan skal det læres

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 (13 åringer) og 6 mot 6 (14 åringer) bør dominere spilldelen av treningen.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene. Dette bør ikke vektlegges på mer enn en trening i uken, da man kan benytte kamper til å øve på disse momentene.
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere! Dette kan kombineres opp mot øvelser som gir keeperne god trening.
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.

Supplementære tilbud:

- **Spillerutvikling :** Hovedtrener innstiller på Trenerforum hvilke spillere som skal delta på klubbens Spillerutviklingsopplegg. 4-6 spillere i hver årgang skal tilbys dette. Det stilles krav til ferdigheter og holdninger.
- **Sone- og kretsagstilbud:** AFK kjører ukentlige treninger for de spillere som er kvalifisert.
- **Keepertrening:** Samtlige keepere i klubben tilbys egen keepertrening 1-2 ganger i uken.



SPILLEREVALUERINGS- UTVIKLINGSSKJEMA 13-14 År DATO:

Navn:	Født:	E-post:
Posisjon :		Mobil:

TEKNISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Pasning - kort						
Mottak – første touch						
Ballmottak i lufta						
1 mot 1 offensivt						
Skudd						
Heading (feltarbeid for keeper)						
1 mot 1 defensivt						
TOTALT TEKNISKE FERDIGHETER						

TAKTISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Samhandling defensivt (2 og 2 / 3 og 3)						
Samhandling offensivt (2 og 2 / 3 og 3)						
Valg med ball						
TOTALT TAKTISKE FERDIGHETER						

FYSISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Koordinasjon						
Balanse						
Hurtighet						
Evnen til å slå om / taktomslag						
TOTALE FYSISKE FERDIGHETER						

MENTALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Selvtillit						
Konsentrasjon						
Vise humør og glede						
TOTALE MENTALE FERDIGHETER						

SOSIALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Holdninger til trening						
Holdninger til kamp						
Holdninger til lagkamerater						
TOTALE SOSIALE FERDIGHETER						

6 = Ald.b.landslag 5 = kretslag 4 = sonelag 3 = 1.div 2 = 2.div
 (Refererer til egen aldersgruppe på dette nivå)

UTVIKLINGSMÅL TEKNISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL TAKTISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL FYSISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL MENTALE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL SOSIALE FERDIGHETER:

UNGDOM 15 - 16 ÅR



Sportsplan knyttet til fotballtrening for 15 – 16 åringer i Skjetten Fotball:

ALDER	PRIORITERTE TEMAER	VIRKEMIDLER	DELMÅL
15-16	1. Angriper-1. Forsvarer Basisteknikk Hurtig ballbehandling <u>Orienteret - har valget klart</u> <u>Beherske og utvikle pasningsferdighet</u> Rolletrening Relasjonell og strukturell trening	Totalt 6-8 økter i uka Hospitere A-lag og noe spill på seniornivå. <ul style="list-style-type: none"> • Treningsopphold i toppklubbmiljøer. • Interkrets – og Internasjonal matching • Skjettenpyramiden: Trinn 1 til 5 • Fysisk: Basis + hurtighet 	Utvikle gode holdninger - treningskultur. Utvikle hurtig ballbehandling med gode valg. Utvikle spillere med referanser på topp regional - og nasjonalt nivå. Utvikle spillere med et godt bilde av kvalitet i forhold til 1A og 1F. Utvikle rolleforståelse ifht.: Beskrivelse- krav – aksept – tolkning - trening

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 15 – 16 år:

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker.
- Sjenert, tøff utad, aggressiv

Mål for aldersgruppa:

- Etableres en satsningsgruppe og en breddegruppe.
- Satsningslaget skal minimum spille 1. divisjon. Nivået og motivasjonen er avgjørende i henhold til hvor øvrige lag skal spille.
- Etablere bånd mot seniorfotballen, og spesielt A-laget. Dette skal benyttes som et referansepunkt for spillerne.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Klubben skal ansette eksterne trenere, helst med trener II-kompetanse.
- Innholdet og kvaliteten mellom de to treningsgruppene skal i liten grad variere, men det skiller på krav til mengde.

- Å gjennomføre og videreutvikle en ballbesittende spillestil
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og eget spillerutviklingstilbud.
- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe å benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen.
- Gruppen skal i forkant av sesongen gjennomføre en felles treningsleir hjemme eller ved å reise bort.
- Treningsgruppe 1 skal delta i minimum en kvalitetsmessig god internasjonal turnering hvert år. Treningsgruppe 2 skal gis tilbud om å delta på en mer breddepreget turnering.

Spillerens hverdag:



- **”Vis mot – ta egne valg!” - Til å si nei**
- Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Skjetten prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi skifter og dusjer på banen. At det alltid er ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig.
- Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. Dette gjøres ved å ringe og ikke sende sms.
- Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke skjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Når treneren prater, så lytter spillerne.
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass.
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening.
- Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe 1. Kan bedrive annen idrett, men må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.
- Det kan opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppe og trener.
- Spillerne skal maksimum spille 2 kamper i uken, bortsett fra turneringer.

Trenerens hverdag:

- Treneren skal med utgangspunkt i denne sportsplan, utarbeide en års- og periodeplan, som sendes Sportslig leder i begynnelsen av året.
- Førre treningsoppmøte, og opprettholde nødvendig disiplin rundt de regler som her er satt.

- Om antallet tilsier det, skal det være to treningsgrupper. Trener har ansvaret for å skape dynamikk mellom treningsgruppene basert på prestasjoner.
- Fokus på valget og utførelsen. Spesifiserte feedback som følge av konstruktive forsøk.
- Trener skal ha en spørrende tilnærming i forhold til coaching i spillsituasjoner.
- Gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile.
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Spillerens utvikling i sentrum i forhold til hospitering osv.
- Treneren bør fokusere på få og enkle øvelser, som belyser tema og gir gode ”bilder” for spillerne.
- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne ”hjemmelekser”. Mange inspireres av å få høre hva de kan jobbe med.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med den enkelte i løpet av året (vår / høst). Bruk gjerne Spillerevalueringsskjema som utgangspunkt
- Årsrapport sendes/leveres Sportslig leder i slutten av oktober. Punktene i denne Sportsplan kan gi en rettesnor for hva som bør meldes inn.
- Trenerene skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i Trenerforum
- Klubben kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Hva skal læres?

Innviduelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighets-, spenst- og stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening i hovedsak gjennomført med ball
- Ballmestring – øke krav til frekvens og blick
- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, v-kutt
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, ulike overstegs- med mer
- Drible- og skjermeferdigheter
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, hard ball, ulike kroppsdelar.
- Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist (høy / lav)
- **Innlegg**
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1.touch, volley
- **1.forsvarerferdighet – gå når ball går, lede/presse, aggressivitet, takle**

Taktiske ferdigheter (trinn 4 og 5)

- **Bevegelse**
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å motta ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende / samtidige bevegelser
 - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når, hvordan og hvorfor. Lære å ta egne valg og se betydningen av dem.
- Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner
- **Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?**
- Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer.
- Bevissthet i forhold til presshøyde
- God forståelse av helheten i forhold til offensiv – og defensiv struktur og de spillerprinsipper som legges til grunn for hvordan Skjetten Fotball ønsker å spille.

Hvordan skal det læres

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 og 6 mot 6 bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer en tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet.
- Det meste av taktiske påvirkning bør skje visuelt i begynnelsen (frys spillet og vis) før man går mer over til "løpende" coaching (mindre stopp)
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere! Dette kan kombineres opp mot øvelser som gir keeperne god trening.
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.

Supplementære tilbud:

- **Spillerutvikling** : Hovedtrener innstiller på Trenerforum hvilke spillere som skal delta på klubbens Spillerutviklingsopplegg. Det stilles krav til ferdigheter.
 - **Sone- og kretsagstilbud**: AFK kjører ukentlige treninger for de spillere som er kvalifisert.
- **Keepertrening**: Samtlige keepere i klubben tilbys egen keepertrening 1-2 ganger i uken.



SPILLEREVALUERINGSSKJEMA 15-16 ÅR

DATO:

Navn:	Født:	E-post:
Posisjon :		Mobil:

TEKNISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Pasning - kort						
Pasning – lang						
Mottak – første touch						
Ballmottak i luften						
1 mot 1 offensivt						
Skudd						
Heading						
Dødballer						
1 mot 1 defensivt						
TOTALT TEKNISKE FERDIGHETER						

TAKTISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Samhandling etablert defensivt						
Samhandling overgang defensivt						
Samhandling etablert offensivt						
Samhandling overgang offensivt						
Dødballer						
Valg med ball						
TOTALT TAKTISKE FERDIGHETER						

FYSISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Koordinasjon						
Balanse						
Styrke						
Hurtighet						
Evnen til å slå om / taktomslag						
Utholdenhet						
TOTALE FYSISKE FERDIGHETER						

MENTALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Selvtillit						
Konsentrasjon						
Disiplin						
Engasjement						
Konkurransinstinkt						
Lederegenskaper på banen / Kommunikasjon						
Vise Humør og Glede						
TOTALE MENTALE FERDIGHETER						

SOSIALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Holdninger til trening						
Holdninger til kamp						
Holdninger til lagkamerater						
Lederegenskaper utenfor banen						
TOTALE SOSIALE FERDIGHETER						

6 = Ald.b.landslag 5 = kretslag 4 = sonelag 3 = 1.div 2 = 2.div
 (Refererer til egen aldersgruppe på dette nivå)

UTVIKLINGSMÅL TEKNISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL TAKTISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL FYSISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL MENTALE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL SOSIALE FERDIGHETER:

ANDRE KOMMENTARER:

UNGDOM 17 - 19 ÅR



Sportsplan knyttet til fotballtrening for 17 – 19 åringer i Skjetten Fotball:

ALDER	PRIORITERTE TEMAER	VIRKEMIDLER	DELMÅL
17-19	1. Angriper-1.Forsvarer Hurtig ballbehandling <u>Orientert - har valget klart</u> <u>Beherske og utvikle</u> <u>pasningsferdighet</u> Rolletrening Relasjonell og strukturell trening	Totalt 6-9 økter i uka Opp i A- Stall <ul style="list-style-type: none">Aldersbestemt landslag ?Treningsopphold i lokal / nasjonal / internasjonal toppklubbKamparena vurderes nøye- utleie ?Fysisk: Basis + hurtighet / spenst	Ambassadører for god treningskultur. Tåle mye trening Referanser på topp regional og nasjonalt nivå. God 1.A og 1. F. Mentalt forberedt på toppidrett og hva som kreves

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 17 – 19 år:

- Guttene utvikler en større aerob arbeidskapasitet enn jentene frem til 25-års alder.
- Muskelstyrken øker med alderen, men jentene får en noe mindre økning i muskelstyrken
- Dette er perioden frem til full biologisk modenhet (18-20 år)
- Etablerer ”ny” identitet og forandringer i personligheten.
- Sterke sosiale behov og sterke følelser og reaksjoner
- Mange arenaer (fotball, skole, jobb, venner med mer.)

Mål for aldersgruppa:

- Klubben skal ha en satsningsgruppe på dette nivå. Klubben skal også legge til rette for ett bredde / fun-lag som spiller 11èr eller 7èr.
- Satsningslaget skal minimum spille 1.divisjon, med en klar ambisjon om å spille interkrets både på gutte- og jentesiden.
- Det skal være etablert gode bånd opp mot klubbens A-lag. Dette gjennom en god og planlagt hospiteringsordning og at de beste spillerne spiller seniorfotball minimum på klubbens rekruttlag.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Klubben skal ansette eksterne trenere, med trener II-kompetanse.
- Spillerne skal lære seg til å tåle mye trening og skal utover fellestreninger gjennomføre egentreninger hvor det jobbes med ferdigheter ut i fra evalueringsskjema.
- Spillerne skal være ambassadører for god treningskultur.
- Å gjennomføre og videreutvikle en ballbesittende spillestil

- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe og benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen.
- Satsningsgruppen skal i forkant av sesongen gjennomføre en felles treningsleir hjemme eller ved å reise bort.
- Satsningsgruppen skal delta i minimum en kvalitetsmessig god internasjonal turnering hvert år.

Spillerens hverdag:



- **”Vis mot – ta egne valg!” - MOT’s Verdier**
- Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. At det alltid er ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig.
- Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. Dette gjøres ved å ringe og ikke sende sms.
- Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke skjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Når treneren prater, så lytter spillerne.
- Spillerne skal ha ansvarfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass.
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening.
- Spillerne skal være opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe 1. Kan bedrive annen idrett, men må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.
- Det skal opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppe og trener.
- Spillerne skal maksimum spille 2 kamper i uken, bortsett fra turneringer.

Trenerens hverdag:

- Treneren skal med utgangspunkt i denne sportsplan, utarbeide en års- og periodeplan, som sendes Sportslig leder i begynnelsen av året.
- Førre treningsoppmøte, og opprettholde nødvendig disiplin rundt de regler som her er satt.
- Trener skal jobbe tett sammen med A-lagstrener, både for å følge utvikling til de som hospiterer opp og for å skape dynamikk mellom treningsgruppene basert på prestasjoner.
- Fokus på valget og utførelsen. Spesifiserte feedback som følge av konstruktive forsøk.

- Trener skal ha en spørrende tilnærming i forhold til coaching i spillsituasjoner. Gi mye ros. Skap en positiv atmosfære innad i gruppa og sørg for at alle stimuleres i forhold til utvikling
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Spillerens utvikling i sentrum i forhold til hospitering osv.
- Treneren bør fokusere på øvelser, som belyser tema og gir gode ”bilder” for spillerne.
- Inspirere spillerne til egentrening og benytte evalueringsskjema for å indikere hva den enkelte bør prioritere disse øktene til.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med den enkelte i løpet av året (vår / høst). Bruk gjerne Spillerevalueringsskjema som utgangspunkt
- Årsrapport sendes/leveres Sportslig leder i slutten av oktober. Punktene i denne Sportsplan kan gi en rettesnor for hva som bør meldes inn.
- Trenerene skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i Trenerforum
- Klubben kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Hva skal læres ?

Inividuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighets-, spenst- og stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening både med og uten ball.
- Ballmestring – øke krav til frekvens og blikk
- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, v-kutt (tempo og fart ut av situasjonen)
- **Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, ulike oversteigs- med mer (med fart og kraft)**
- Drible- og skjermeferdigheter
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, hard ball, ulike kroppsdeler (mottak av harde pasninger)
- Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist (høy / lav)- (skyte pasning) m/ fra og mot bevegelser.
- Innlegg (skyte innlegg – høye og lave)
- Heading – til medspiller, på mål (stupheading)
- **Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1.touch, volley (vektlegge og skyte på 1.touch)**
- 1.forsvarerferdighet – gå når ball går, lede/presse, aggressivitet, takle

Taktiske ferdigheter (trinn 4 og 5)

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å motta ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende / samtidige bevegelser
 - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller (”vinkel mellom ballfører og ballmottaker)

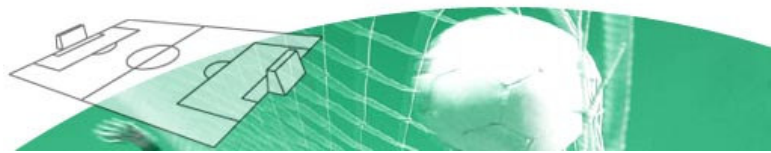
- Ballførers handlingsvalg: Når, hvordan og hvorfor. Lære å ta egne valg og se betydningen av dem.
- Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner
- **Være knallgode i situasjoner 1 mot 1. (Både 1A og 1F)**
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller
- **1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer.**
- Bevissthet i forhold til presshøyde
- God forståelse av helheten i forhold til offensiv – og defensiv struktur og de spillerprinsipper som legges til grunn for hvordan Skjetten Fotball ønsker å spille.

Hvordan skal det læres

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 og 6 mot 6 bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget.
- Tren på tilnærmet full bane, hvor det kan vektlegges å jobbe med ledd offensivt og defensivt (for eksempel 8 mot 8)
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer en tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet.
- Det meste av taktiske påvirkning bør skje visuelt i begynnelsen (frys spillet og vis) før man går mer over til ”løpende” coaching (mindre stopp)
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere! Dette kan kombineres opp mot øvelser som gir keeperne god trening.
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.

Supplementære tilbud:

- **Spillerutvikling :** Hovedtrener innstiller på Trenerforum hvilke spillere som skal delta på klubbens Spillerutviklingsopplegg. 4-6 spillere i hver årgang skal tilbys dette. Det stilles krav til ferdigheter og holdninger.
- **Seniorfotball:** Hospitering på klubbens A-lag samt spill på klubbens rekruttlag
- **Keepertrening:** Samtlige keepere i klubben tilbys egen keepertrening 1-2 ganger i uken. (Juniorkeeperne kjører dette med seniorkeeperne)



SPILLEREVALUERINGSSKJEMA 16-19 ÅR

DATO:

Navn:	Født:	E-post:
Posisjon :		Mobil:

TEKNISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Pasning - kort						
Pasning – lang						
Mottak – første touch						
Ballmottak i luften						
1 mot 1 offensivt						
Skudd						
Heading						
Dødballer						
1 mot 1 defensivt						
TOTALT TEKNISKE FERDIGHETER						

TAKTISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Samhandling etablert defensivt						
Samhandling overgang defensivt						
Samhandling etablert offensivt						
Samhandling overgang offensivt						
Dødballer						
Valg med ball						
TOTALT TAKTISKE FERDIGHETER						

FYSISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Koordinasjon						
Balanse						
Styrke						
Hurtighet						
Evnen til å slå om / taktomslag						
Utholdenhet						
TOTALE FYSISKE FERDIGHETER						

MENTALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Selvtillit						
Konsentrasjon						
Disiplin						
Engasjement						
Konkurransinstinkt						
Lederegenskaper på banen / Kommunikasjon						
Vise Humør og Glede						
TOTALE MENTALE FERDIGHETER						

SOSIALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Holdninger til trening						
Holdninger til kamp						
Holdninger til lagkamerater						
Lederegenskaper utenfor banen						
TOTALE SOSIALE FERDIGHETER						

6 = Ald.b.landslag 5 = kretslag 4 = sonelag 3 = 1.div 2 = 2.div
 (Refererer til egen aldersgruppe på dette nivå)

UTVIKLINGSMÅL TEKNISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL TAKTISKE FERDIGHETER:

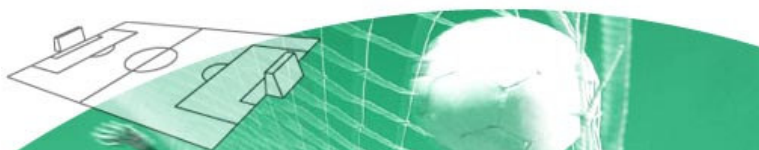
UTVIKLINGSMÅL FYSISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL MENTALE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL SOSIALE FERDIGHETER:

ANDRE KOMMENTARER:

SENIORFOTBALL



Sportsplan knyttet til fotballtrening for A-lag i Skjetten Fotball:

A-lag	
Fysiske ferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Utholdenhet til å arbeide i 90 min i høyt tempo. • Styrke nok på et høyt nivå. • Allsidig tilpasset hurtighet på et høyt nivå. • Koordinasjon, rytme og balanse
Taktiske ferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Spillestil á la Skjetten Fotball. • Defensivt. Etter tiltaksplan – viktigste kjennetegn på spillestilen er; Kollektiv samhandling i sonedeforsvar, med forståelse for, og kjennskap til markeringsorientert forsvarspill. • Offensivt. Etter tiltaksplan – viktigste kjennetegn på spillestilen er; Omstillinger og total-gjennombrudd kontra ballbesittende.
Tekniske ferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk/taktisk meget høy funksjonell nivå for lag og lagdelene – ut i fra spillestil. • Enkeltspillere har stor rollespesifikke tekniske ferdigheter.
Mentale ferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilitet – <u>mestre</u> prestasjonsmotgang og medgang. • <u>Mestre</u> skadeperioder konstruktivt. • Hver spiller er i stand til å kontrollere tankebilder (visualisering) i forkant av trening og kamp.
Sosiale ferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Optimal samhandling på banen. • Optimal lagånd tilpasset gruppa.
Pedagogiske ferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Spilleren utvikler selvstendighet og uavhengighet ved hjelp av selvinnsikt og vurdering av sine egne, og medspilleres valg / utførelse.

Fysiske ferdigheter

Bakgrunn	Mål	Tiltak
<ul style="list-style-type: none"> • Fotball stiller krav til funksjonell styrke med tanke på utførelse av kraftkrevende prestasjoner samt generell styrke med særlig tanke på skadeforebygging. • Testverktøy brukes for å finne fram til rett observasjon. • Finn fram til optimal treningsform for best mulig hurtighet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utholdenhet til å arbeide i 90 min i høyt tempo. • Styrke nok på et høyt nivå. • Allsidig tilpasset hurtighet på et høyt nivå. • Koordinasjon for å påvirke innlæring av individuelle tekniske ferdigheter 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle kan og vet nødvendigheten av hele begrepet restitusjon. • Ved gode treningsforhold, gode valg av øvinger og motiverte trenere og spillere – trenes det meste av utholdenhet med ball på fellestreninger. • Mye av den fysiske treningen kan spilleren gjøre på skole-, egen- og gruppetreninger. • Koordinasjon og spenst er en naturlig del av treningen på helårsbasis. • Tilpasse styrketrening til å tåle og vinne dueller. <p><u>Hurtighet skal ha høy prioritet i treningen – både uten ball, men mest med ball. Å vinne løpsdueller har høy prioritet.</u></p>

Taktiske ferdigheter

Bakgrunn	Mål	Tiltak
<ul style="list-style-type: none"> • For å nå prestasjonsforbedringer er fokus på spillestilen nødvendig. En stadig utvikling av lagets spillestil er en suksessfaktor. • Klubbens A-lag må gå foran i spillestil og rolleferdigheter for læring til klubbens øvrige lag, spillere og trenere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spillestil á la Skjetten Fotball. • Defensivt. Etter tiltaksplan – viktigste kjennetegn på spillestilen er; Kollektiv samhandling i soneforsvar, med forståelse for, og kjennskap til markeringsorientert forsvarspill. • Offensivt. Etter tiltaksplan – viktigste kjennetegn på spillestilen er; Omstillinger og totalgjennombrudd kontra ballbesittende 	<ul style="list-style-type: none"> • Sett sammen de taktiske og tekniske ferdighetene til funksjonell fotballferdighet utfra spillestil. • Spillestil á la Skjetten Fotball <ul style="list-style-type: none"> - <u>Etablert defensivt</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Laget forsvarer seg i tre/(4) rekker med nære og bevisste avstander. (keeper er nr 4) ✓ ”Gå” tidlig i press mens ballen går. ✓ Vinne ball om mulig. ✓ Variert presshøyde. - <u>Overgang defensivt</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nærmeste spillere gjenerobrer ball – om mulig. ✓ Alle jobber rett ned til det ledd som mest trenger å fylles opp. ✓ Drøy ut tiden for motstander til vårt lag er etablert. - <u>Etablert offensivt</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alltid spillepunkt i sentrum. ✓ Bevegelser utløser pasninger. ✓ Når spille i rom, når på fot? ✓ Søk gjennombrudd i lagdelen. ✓ Hurtig vending av spillet - <u>Overganger offensivt</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hurtig angrepsansvar i alle ledd. ✓ Ballfører i sentrum av banen. ✓ Skape / utnytte overtall. ✓ Skape et totalgjennombrudd. - <u>Generelt</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Samhandlingsmønster off. og def. ✓ Rolleutvikling (beskrivelse, aksept, tolkning/utførende og trening). ✓ Bevegelse og bevegelsemønster off. spesielt.

Tekniske ferdigheter

Bakgrunn	Mål	Tiltak
<ul style="list-style-type: none"> • Dagens fotball er i stor utvikling. Hensyn til funksjonell trening er stor, der taktiske og tekniske ferdigheter må omsettes til relasjonelle ferdigheter i en tydelig spillestil. • Om spillere uansett alder øker og kvalitetssikrer sin individuelle tekniske ferdighetsutvikling – får spilleren med stor sannsynlighet en prestasjonsforbedring. 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk/taktisk meget høy funksjonell nivå for lag og lagdelene – ut i fra spillestil. • Enkeltspillere har stor rollespesifikke tekniske ferdigheter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sett sammen de taktiske og tekniske ferdighetene til funksjonell fotballferdighet ut i fra spillestil. • Spillerutvikleren har ansvar for å skape et godt utviklingsmiljø for tekniske ferdigheter. • Trening av tekniske ferdigheter etter behov isolert med terping og i gruppetrening. Spilleren får hjelp av treneren til å trene på det som spilleren ønsker å terpe på. • Trening av tekniske ferdigheter bedrives også i rolletrening og spillesituasjoner – lage tema på de

		<p>tekniske ferdighetene som er aktuelle.</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillere med egne tekniske utviklingsmål skal ha eget fokus på tekniske momenter i all trening. <p>Variere funksjonalitetsnivået og intensiteten i den tekniske treningen. Spilleren må mestre tekniske ferdigheter i lav tempo før spilleren kan mestre de samme momentene i høyt tempo.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Mentale ferdigheter

Bakgrunn	Mål	Tiltak
<ul style="list-style-type: none"> Overordnet hensikt i mental trening er å bevisstgjøre utøveren til å få han/hun til å kontrollere seg selv. Spilltempo/kompleksitet er stort og vil øke. Treningskvalitet blir viktigere enn mengde. Resultatet betyr nærmest alt. Spillere er ofte skadet. Prestasjonsblokkeringer er komplekse og mangesidige. Gruppen vil være åpne for enkel og konkret mental forberedelse til trening og kamp som på sikt kan gi stort utbytte. 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilitet – <u>mestre</u> prestasjonsmotgang og medgang. <u>Mestre</u> skadeperioder konstruktivt. Hver spiller er i stand til å kontrollere tankebilder (visualisering) i forkant av trening av kamp. 	<ul style="list-style-type: none"> Øke kompetansen å mestre gjennom; <ul style="list-style-type: none"> Konsentrere seg på oppgaven Tro på det som skal utføres Motivere seg til oppgaven Planmessig øking av perseptuelle (iakttagelse) ferdigheter gjennom øvelser, rolleklarhet, videofeedback. Fokus på oppgave-/prosessorientering der spillglede, selvtillit uavhengig av prestasjoner og offensivitet er sentralt. Metodisk gjøres dette i 5 steg: <ul style="list-style-type: none"> øking/tilpassing av kontroll selvtillit fokus utviklingsmål mental tøffhet Hyppige individuelle spillermøter/individuell veiledning, bevisstgjøring av styrker og svakheter, ansvarliggjøring. Individuell tilpassing av behovet for mentale ferdigheter. Innføring i visualisering som treningsteknikk gjennom indre forstilling av: <ul style="list-style-type: none"> tekniske ferdigheter sammensatte spillsituasjoner kamper (fantasitrening) <p>gjenopplevelse av tidligere gode prestasjoner.</p>

Sosiale ferdigheter

Bakgrunn	Mål	Tiltak
<ul style="list-style-type: none"> • Prestasjon på banen er mer enn summen av spillerens ferdigheter. • Lagets evne til å fungere sammen som en enhet mot samme mål både sosialt og relatert til oppgave har vært påvist som en sentral faktor i forhold til prestasjon . 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimal samhandling på banen. • Optimal lagånd tilpasset gruppa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rolledefinisjon, rolleklarhet, rolleaksept, rolletrening. • Sosial lagånd gjennom sosiale tiltak. Oppgavelagånd gjennom trening og kamp, involvering av benken, felles mål der alle føler eierskap, tidlig konfliktløsning, effektivt tillitsmannsapparat, retningslinjer i.f.t. media, fokus på å gjøre andre gode

Pedagogiske ferdigheter

Bakgrunn	Mål	Tiltak
<ul style="list-style-type: none"> • Velg ut, klargjør og følg opp noen få, men sentrale læringsmomenter. • Spillernes alder, modenhet og lyst til læring avgjør den pedagogiske tilnærmingen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spilleren utvikler selvstendighet og uavhengighet ved hjelp av selvinnsett og vurdering av sine egne, og medspilleres valg / utførelse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Læringen tar utgangspunkt i disse sentrale læring- og instruksjonsregler: <ul style="list-style-type: none"> - Finn gode og visualiserende øvingsbilder som gjenkjennes og gjenskapes regelmessig. - Tydelig orientering mot de oppgaver som skal gjøres. - Varier graden av funksjonalitet (grad av kamplikhet). - Varier mellom løsningsorientert (veiledende) og instruksjonsorientert påvirkning. - Fokuser på å veilede spillerne – unngå for mye instruksjon. - Stimulere/bevisstgjøre spillerens valg. - Fokus er til enhver tid på prestasjon. - Hensyn til spillernes motivasjon. Trivsel, trygghet og lyst må være til stede. - Spilleren tar regelmessig del i evaluering av seg selv og andre, som et ledd i utviklingen. - Evaluering av kamp og trening er en naturlig treningssekvens.

Spillestil i Skjetten Fotball

Generelt defensivt;

Laget har et 100 % styrt forsvarspill i tre rekker /4 inkl.keeper

1. forsvarer – tar ansvar, ”gå mens ball går”, duellkraft/tøffhet og vinn ball om mulig.
 2. forsvareren – tilpasser seg 1. forsvarer i avstand og sikring (kombinert sikring/markering av rom/motspiller)
- 11 forsvarsspillere på banen – alle er forsvarsspillere, samhandler og optimal samhandlingen.
(Markering av rom / spiller)

Etablert defensivt

Laget – lagdelene forsvaret seg med nære og bevisste avstander, ”pumper” alltid opp aktivt og varierer presshøyde etter situasjon

Spisser - nærmest man begynner presset og samhandler med øvrige spiller(e) i leddet.

Midtbanen – forholder seg til ledd foran - sidforskyver samtidig, dekker opp hverandre (om mulig), alltid en/alternativt to balanserende defensiv(e) midtbanespiller(e), flanke motsatt side flytter langt inn i banen, så laget fremstår kompakt sentralt i banen.

Backrekken - nærmest støter opp i press øvrige faller ned i støtte, sidback presser motstanders flanke ved behov, sidforskyver samtidig, sidback motsatt side ansvarer for ytre rom, sidback må som regel klare seg sjøl, offensiv markering i max en i overtal (en foran og en bak).

Keeper – dirigerer og ”sweeper” og forholder seg til leddet foran. Være aktiv i felt.

Overgang defensivt

Rask omstilling av alle.

Nærmeste spillere gjenerobrer ball – om mulig. Uansett hvor - eller hvem som mistet ball!

Alle jobber rett ned til det ledd som mest trenger å fylles opp.

Drøy ut tiden for motstander til vårt lag er etablert.

Spillestil i Skjetten Fotball

Generelt offensivt;

Tørre å angripe med syv spillere høyt opp i banen

Raske overganger som 1. alternativ – er det ikke mulig systematisere det etablerte angrepsspillet.

Hvile med ball i laget ved behov, med fortsatt tempo i ball.

Vurdere i rom - hvilket rom det er mulig å søke gjennombrudd i.

Spiller ofte i lengdretningen – men benytter også muligheten til å vende spillet hurtig for å utnytte rom og sette opp 2-1 situasjoner. Ved bruk av støttepassning skal neste trekk slås fremover eller vendes motsatt.

Spiller oftere i rom / medløp – enn på fot.

Støtter ”alltid” ballfører / ballmottaker.

Bevist forhold til ”motsatte bevegelser” og ”1. – 2. – 3. angrepsbevegelser”.

Skape totalgjennombrudd gjennom ”alltid” true bakrom.

Bevist forhold i avslutningsfrasen – ”få inn folk og ball i boksen – ofte”. Tørre å avslutte!

Dødballer er et viktig angrepsvåpen.

Etablert offensivt

Backreken - skal variere lengden i oppspillene – valg og variasjon blir fokus. Tørre å spille seg ut med tempo og trygghet. Vurderer risiko for å miste ball. I oppspillsfasen er det flere alternative bevegelser foran ball som utløser passninger. Søk gjennombrudd i pressende lagdel. En sidback ”skal” være med i alle angrep – alternativt en midtstopper. Bestemmer rytmen i oppspillfasen.

Midtbanen - alltid spillepunkt i sentrum (”et anker”), sentralt gis et møtende- og et medløpende pasningsalternativ, hold bredde på angrepssida, skjær inn fra motstående side for gjennombrudd og kommer inn i ”boksen” for avslutning.

Spiss(er) - bevist rollefordeling på spisser, gi møtende- og et medløpende pasningsalternativ, samhandlende med hverandre og midtbanen, tørre å utfordre, kommer ofte inn i ”boksen”.

Kanter: - true bakrom, alternativt utfordre inn i banen (sette opp 2-1)

Overganger offensivt

1. angriper tar alltid ansvar for raske overganger – bevegelse foran 1. angriper.

Hurtig angrepsansvar i alle ledd.

Ballfører i sentrum av banen.

Skape / utnytte overtall.

Få inn mye folk i boksen – avslutte angrepet.

Generelt for lagets spillestil;

Alle kan lagets spillestil!

Alle posisjoner på laget har klare roll beskrivelser.

Alle løper MYE i 90 min.

Kommunikasjon meget viktig – feedback en del av prosessen. Vi tar en uenighet/konflikt som en naturlig del av prosessen.

A-lag Herre, DAME A-lag, Junior herre og dame og UNGDOM

ROLLEFERDIGHETER

- Ut i fra spillestil følger krav på spillerne som er knyttet til alle posisjoner på banen.
- Det er rollen / oppgaven som det er fokus på.
- Trening av spesifikke rolleferdigheter starter og gjennomføres etter spillerens modenhet (se ”denne plan”).
- Ferdighetene er prioriterte.

Rolleutvikling:

I innlæring og utvikling av rollene velges denne trinnvis metodikken.

1. Rollebeskrivelse

* Først må rollen bevisstgjøres og presiseres overfor spilleren.

2. Rolleaksept

* Deretter må rollen aksepteres av spilleren (”denne rollen har jeg lyst på, - den vil jeg lære meg”).

3. Rolletolkning – utførelse

* Sammen finner spiller/trener fram til hvordan rollen skal utføres. Spilleren viser opp sin utførelse under trening/kamp - hvordan han/hun taktisk / teknisk løser oppgaven.

4. Rolletrening

* Mye øving på hele eller deler av rollen for å oppnå mest mulig effektivitet.

5. Kvalitetssikring

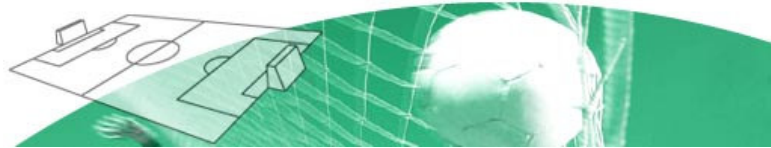
* Kommunikasjon; Gjennom mye spørsmål og utviklende samtaler. Mindre med ferdige løsninger fra trenere.

* Tid for kommunikasjon; Bruk tiden sammen godt. Der finns mye tid både utenfor og på trening som går å effektiviseres.

ROLLEFERDIGHETER

KEEPER-ROLLEN	
<p>Forsvar:</p> <ol style="list-style-type: none"> Beherske grunnteknikkene (grepp-, fall- og hoppteknikk). "Lese" spillet, - vurdere risiko – gjøre inngripen. Soneforsvar – viktig rolle som sweeper. Dirigere og kommunisere. <p>Angrep:</p> <ol style="list-style-type: none"> Beherske grunnteknikkene (sparke og kaste ut ball). Dirigere og kommunisere. Effektive igangsettinger (god og presis fot) Være sentral i frispilling bak i fra, samt vending av spill 	
VINGBACK-ROLLEN	MIDTSTOPPER-ROLLEN
<p>Forsvar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.forsvars-ferdighet (teknisk/taktisk, lese spillet, snappe ball, takle og "vinne ball). Oppgaver i sin lagdel. <p>Angrep:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.angriper (valget / 1.berøring- pasning/ mottak/medtak). Godt tilslag og god pasningskvalitet. Starte ofte bakfra for å skape 2 mot 1 på sidene – våge å utfordre. Drible- og innleggsferdighet. Hurtig og stor løpskapasitet. 	<p>Forsvar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.forsvars-ferdighet (teknisk/taktisk, lese spillet, snappe ball, takle og "vinne ball). Headeferdighet. Oppgaver i sin lagdel. <p>Angrep:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.angriper (valget / 1.berøring- pasning/ mottak/medtak). Godt tilslag og god pasningskvalitet. Starte ofte bakfra for å skape 2 mot 1 – våge å utfordre. Være aktiv med å ta initiativ med og uten ball.
INDRELØPER-ROLLEN	SENTRAL MIDTBANE-ROLLEN
<p>Forsvar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.forsvars-ferdighet (teknisk/taktisk, lese spillet, snappe ball, takle og "vinne ball). Oppgaver i sin lagdel. <p>Angrep:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.angriper (valget / 1.berøring- pasning/ mottak/medtak). Tenke, spille og løpe i lengderetning. Starte bevegelse før pasning – ofte in i mellomrom og bakrom. Drible- og avslutningsferdighet. Hurtig og stor løpskapasitet. 	<p>Forsvar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.forsvars-ferdighet (teknisk/taktisk, lese spillet, snappe ball, takle og "vinne ball). Balansetinking (rom, posisjon og ofte 1.forsvarer). Oppgaver i sin lagdel. <p>Angrep:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.angriper (valget / 1.berøring- pasning/ mottak/medtak). "Ballsentral", "spillmotor" og "hovmesterblikk".. Tenke og spille i både lengderetning og vende spillet. Drible- og avslutningsferdighet.
VING-ROLLEN	SPISS-ROLLEN
<p>Forsvar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.forsvars-ferdighet (teknisk/taktisk, lese spillet, takle og "vinne ball). Oppgaver i sin lagdel. <p>Angrep:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.angriper (valget / 1.berøring- pasning/ mottak/medtak både rettvendt og sidevendt). Drible-, innlegg- og avslutningsferdigheter. Starte bevegelse før pasning (utnytte og skape rom). Utfordre bakrom med og uten ball. Hurtighet og stor løpskapasitet. 	<p>Forsvar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.forsvars-ferdighet (teknisk/taktisk, lese spillet, takle og "vinne ball). Oppgaver i sin lagdel. <p>Angrep:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.angriper (valget av 1.berøring- pasning / flikking / mottak/medtak både rett-, side- og feilvendt under press). Drible- og avslutningsferdigheter. Starte bevegelse før pasning (utnytte og skape rom for seg sjøl og andre). Utfordre bakrom med og uten ball og komme til avslutt. Hurtighet og stor løpskapasitet.

UTVIKLING AV KEEPERE



Sportsplan knyttet til keepertrening i Skjetten Fotball:

BARNEFOTBALLEN:

- Det oppmuntres til at alle spillere gis mulighet til å prøve seg i denne rollen.
- Dersom noen spillere gir uttrykk for at de ønsker å stå fast i mål, bør det legges til rette for dette.
- Alle keepere på dette nivået skal også delta på øvelser hvor det trenes på ulike individuelle ferdigheter og således inkluderes i den trening de øvrige spillerne får.
- La keeperen få sin mer spesifikke erfaring ved skudd-og avslutningstrening samt i spillsekvensene.
- Om ”faste” keepere i perioder ønsker å spille mer ute, la de få lov til det.
- Fra 11 års-alderen (7er fotball) får keeperne tilbud om spsialtrening av klubbens keepertrener 1 – 2 ganger i uken.
- Se tabellen neste side:



Visste du at Norges A-ladslagskeeper, Jon Knudsen, tidligere har spilt for Skjetten Fotball !

Når trene hva?

- 11 – 12 år:
 - Grunnteknikk
 - Grep
 - Fallteknikk
 - Distribusjon (kast, utkast)
 - Pasninger (i ro og bevegelse)
- 13 – 14 år:
 - Satseteknikker
 - Posisjonering
 - Kommunikasjon
 - Videreutvikle emner fra 11 – 12 år
- 15 – 16 år:
 - 1v1 situasjoner
 - Feltarbeid
 - Støttespiller / sikringsspiller
 - Bevisst fysisk trening (spenst, styrke etc)
 - Videreutvikle emner fra 11-14 år
- Junior / Senior:
 - Rolle i etablert defensivt
 - Rolle i overganger defensivt
 - Rolle i etablert offensivt
 - Rolle i overganger offensivt
 - Def.dødballer
 - Videreutvikle emner fra 15-16 år

UNGDOM – OG SENIORFOTBALLEN:

EN KEEPER SKAL BESITTE MANGE FERDIGHETER. VI HAR DELT INN I OFFENSIVE, DEFENSIVE OG FYSISKE FERDIGHETER:

• Defensivt

– Taktiske

- Overblikk
- Dirigering av laget
- Posisjonering ift å dekke bakrom
- Evne til å lese spillet
- Timing i "utrusning"
- Posisjonering ift innlegg
- Posisjonering ift skudd
- Evne til å lese skudd

– Tekniske

- Fotarbeid
- Grep
- Lave skudd nær kroppen
- Lave skudd langt fra kroppen
- Høye skudd langt fra kroppen
- 1 v 1 situasjoner
- Feltarbeid

• Offensivt

– Taktiske

- Overblikk
- Gjøre seg spillbar
- Avstand
- Pasningsvalg
- Igangsetting / distribusjon
- Vending av spill

– Tekniske

- Mottak / Medtak
- Korte pasninger
- Lange pasninger
- Kast
- Utspark (med ball i hendene)
- 5 metersspark
- Spark på motrullende ball
- Spark på motrullende sprettende ball

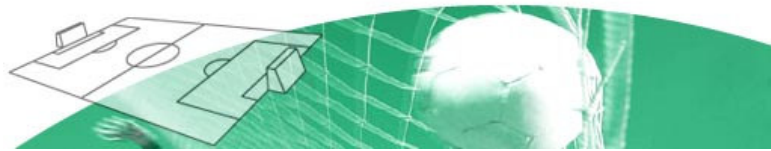
• Fysiske

- Reaksjon
- Rekkevidde høyre
- Rekkevidde venstre
- Styrke
- Akselerasjon
- Spenst
- Utholdenhet
- Bevegelighet
- Koordinasjon
- Skadeforebygging



Visste du også at keeperen på A-landslaget til damene, Ingrid Hjelmseth, har spilt i Skjetten Fotball frem til hun var 18-19 år !

- Alle keepere i ungdoms- og seniorfotballen skal ha 2 økter pr. uke hvor det jobbes med generelle keepertekniske ferdigheter og momenter. Det er klubbens keepertrener som gjennomfører disse øktene.
- I lagene sin treningstid, skal det settes av 2 økter i uken, hvor keeperne jobber 30 min. med sine oppgaver i samarbeid med trener / keepertrener.
- I Skjetten Fotball er vi ellers av den oppfatning at keeperne skal involveres mest mulig i den trening som legges opp for hele gruppen. Dette med bakgrunn i at Keeperrollen i Skjetten Fotball er en sentral rolle i det offensive spillet og skal således stimuleres til å utvikle de individuelle – og relasjonelle ferdigheter på lik linje som utespillere.



SPILLEREVALUERINGSSKJEMA (KEEPERE 11-14)

DATO:

Navn:	Født:	E-post:
Posisjon : Keeper		Mobil:

TEKNISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Pasing - kort						
Distribusjonsteknikker (spark / kast)						
Ballmottak / touch						
Skudd / mottaksferdighet						
1 mot 1 defensivt						
TOTALT TEKNISKE FERDIGHETER						

TAKTISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Samhandling defensivt						
Samhandling offensivt / Igangsetting						
Posisjonering ved skudd						
Valg med ball						
TOTALT TAKTISKE FERDIGHETER						

FYSISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Koordinasjon						
Balanse						
Hurtighet						
Spent						
TOTALE FYSISKE FERDIGHETER						

MENTALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Selvtillit						
Konsentrasjon						
Kommunikasjon						
Vise Humør og Glede						
TOTALE MENTALE FERDIGHETER						

SOSIALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Holdninger til trening / Gjennomføring av treningsøkter						
Holdninger til kamp						
Holdninger til lagkamerater						
TOTALE SOSIALE FERDIGHETER						

6 = Ald.b.landslag 5 = kretslag 4 = sonelag 3 = 1.div 2 = 2.div
 (Refererer til egen aldersgruppe på dette nivå)

UTVIKLINGSMÅL TEKNISKE FERDIGHETER:

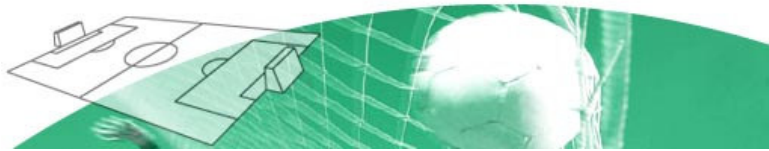
UTVIKLINGSMÅL TAKTISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL FYSISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL MENTALE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL SOSIALE FERDIGHETER:

ANDRE KOMMENTARER:



SPILLEREVALUERINGSSKJEMA (KEEPERE 15-19)

DATO:

Navn:	Født:	E-post:
Posisjon : Keeper		Mobil:

TEKNISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Pasning - kort						
Pasning – lang						
Distribusjonsteknikker (spark / kast)						
Ballmottak / touch						
Skudd / mottaksferdighet						
Feltarbeid						
1 mot 1 defensivt						
TOTALT TEKNISKE FERDIGHETER						

TAKTISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Samhandling etablert defensivt / Kunnskap lagets organisering						
Samhandling overgang defensivt / Kommunikasjon						
Samhandling etablert offensivt / Frispillingsfasen – igangsetting						
Samhandling overgang offensivt / Kommunikasjon – igangsetting						
Posisjonering ved skudd						
Posisjonering i spill (avstander – ball – ledd)						
Dødballer defensivt						
Valg med ball						
TOTALT TAKTISKE FERDIGHETER						

FYSISKE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Koordinasjon						
Balanse						
Styrke						
Hurtighet						
Spent						
Utholdenhet						
TOTALE FYSISKE FERDIGHETER						

MENTALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Selvillit						
Konsentrasjon						
Disiplin						
Engasjement						
Konkurransinstinkt						
Lederegenskaper på banen / Kommunikasjon						
Vise Humør og Glede						
TOTALE MENTALE FERDIGHETER						

SOSIALE FERDIGHETER	6	5	4	3	2	1
Holdninger til trening / Gjennomføring av treningsøker						
Holdninger til kamp						
Holdninger til lagkamerater						
Lederegenskaper utenfor banen						
TOTALE SOSIALE FERDIGHETER						

6 = Ald.b.landslag 5 = kretslag 4 = sonelag 3 = 1.div 2 = 2.div
(Refererer til egen aldersgruppe på dette nivå)

UTVIKLINGSMÅL TEKNISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL TAKTISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL FYSISKE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL MENTALE FERDIGHETER:

UTVIKLINGSMÅL SOSIALE FERDIGHETER:

ANDRE KOMMENTARER:



HOLDNINGSAVTALE MELLOM

SKJETTEN FOTBALL OG
spillerens navn **DATERT**

SKJETTEN FOTBALL OM VERDIER OG HOLDNINGER

- * I Skjetten Fotball skal vi representere klubben positivt hele tiden!
- * I Skjetten Fotball skal vi gjøre hverandre gode!
- * I Skjetten Fotball har vi det høyt under taket, men når lederen tar en beslutning følger vi den lojalt!

I Skjetten Fotball ønsker vi å skape et godt miljø for våre medlemmer, hvor idrett og sosialt fellesskap kan bidra til å skape en trygg ramme omkring våre forskjellige lag og aktiviteter.

Vi ønsker å være en sentral spiller i nærmiljøet for å bidra med å skape trygge og gode oppvekstvilkår for barn og unge.

Nettopp derfor er positive holdninger noe av det vi målrettet setter fokus på.

De grunnleggende verdiene er; **nærhet, fellesskapet og miljøet** som skapes mellom mennesker som samarbeider rundt en engasjerende aktivitet.

Miljø og trivsel

Grunnprinsippene vi arbeider etter er som i Fotballforbundets breddeformel;

Trygghet + Mestring = Trivsel

I dette ligger det en respekt og forståelse for det enkelte individs behov for å bli akseptert og få anerkjennelse, slik at det føler seg vel, både i aktivitet med fotball, men også i miljøer der fotballfolk ferdes.

Vi har alle et ansvar for at følgende ikke forekommer:

- Mobbing.
- Trener- og lederholdninger som fører til dårlig selvfølelse og trivsel hos utøvere.
- Foreldreholdninger der resultat- og prestasjonstenkning kommer foran felles retningslinjer for trivsel og utvikling.

Trivsel er dermed et hovedbegrep – og begreper som:

- * åpenhet
- * forståelse
- * respekt
- * aksept
- * toleranse
- * engasjement
- * moro
- * samarbeid
- * og fair play vil stå sentralt for at vi skal få dette til.

Holdningsavtale

I Skjetten Fotball ønsker vi å legge vekt på holdningsskapende aktiviteter som forplikter både spillere, trenere/lagledere og foreldre så lenge de er deltagende i klubben. Det inngås derfor en holdningsavtale mellom spillere, trenere/lagledere, og foreldre. Avtalen benyttes i ungdomsfotballen (13-19 år). For juniorlagene (G19) kan Fotballforbundets standardkontrakt benyttes i tillegg

I Skjetten Fotball ønsker vi at alle skal trives og ha det gøy, samtidig som vi skal utvikle fotballspillere. Klubben har et tilbud til spillere på alle nivåer. Vi har også en klar antirasistisk profil. Våre spillere, ledere og foresatte oppfattes alle som representanter for klubben i forbindelse med kamper og turneringer. La oss sammen jobbe for at omgivelsene oppfatter oss som positive representanter for Skjetten Fotballen.

Det er kostbart å drive en fotballklubb. I tillegg til kontingent og treningsavgift er det en forutsetning at spillere og/eller foreldre deltar på dugnader som klubben eller lagledelsen bestemmer.

For at alle skal trives har vi laget noen regler vi vil at alle skal lese gjennom og skrive under på at de er enige i.

Husk - å utvikle seg som spiller krever aktiv innsats. Ingen leder/trener kan skyve en spiller til topps, spilleren må selv være med på å ta ansvar.

Spillernes rolle

Holdninger, generelt:

- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultat
- Læring er aktiv innsats – vær 100% med
- Talent er viktig, men hardt arbeid er nødvendig for utvikling
- Vær presis, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunn skal oppgis.
- Møt opp til trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales
- Spilleren er selv ansvarlig for å innhente info hvis man ikke har vært på trening, kamp eller møter
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om
- Gled deg over suksess, men husk at den forplikter
- Vær lojal mot klubb, medspillere, trenere og ledere
- Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe
- Gode holdninger til oppvarming og uttøying er viktig for å unngå skader
- Vis respekt for andres følelser og meninger
- Vis fair-play
- Ha kontroll over eget temperament
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler
- Delta på dugnader, betal treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte
- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet

Spesielt i forbindelse med trening:

- Vær lærevillig, konsentrert og disiplinert. Ha en positiv innstilling
- Hold ro og hør nøye etter når trenere/lagleder snakker/informerer
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt. Ikke ta i bruk baller før man får beskjed. Hold baller i ro ved stopp
- Ikke klag på dømming under trening. Ta ansvar selv og vær ærlig
- Ikke gå ut på treningsfeltet når andre lag har trening. Vent til de er ferdig og du får klarsignal fra din trener.

Spesielt under kamp:

- Ha respekt for laguttak og spillerbytter
- Ikke prøv å påvirke bytter under kamp
- Ikke prat med venner, familie eller andre tilskuere under kamp.
- Innbyttere skal holde seg i trenerens umiddelbare nærhet
- Aksepter nederlag uten bortforklaringer
- Vær ydmyk og positiv til rettleiding og beskjeder fra trenere
- Vis toleranse overfor dommere og medspillere når de gjør feil
- Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere

Trenerens og laglederens rolle

Trenere og lagledere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Gode holdninger hos trenere og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre.

Det er også de som i første rekke vil representere klubben overfor foreldre og andre lag og miljøer innen fotballen. Deres holdninger er derfor avgjørende for at Skjetten Fotball skal lykkes i å nå målsettingene for våre verdier og holdninger.

Trenere og lagledere skal:

- Gjennom sin opptreden stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere og motstandernes ledere og foreldre.
- Trenere og lagledere skal legge til rette for at spillerne trives med sin idrett, og kan utvikle sine ferdigheter gjennom rettledning og læring
- Trenere og lagledere skal, både på trening og i kampsituasjoner legge vekt på læringseffekten både for laget og enkeltspillere, og søke å oppnå dette uten at enkeltspillere blir unødige utsatt ved manglende prestasjon eller resultat.
- Lagledere og trenere plikter å gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende opptreden. Trenere og lagledere skal se til at Fair Play følges av alle Skjetten Fotball`s lag.

På banen handler det om å følge kamp-/turneringsreglement, spilleregler og respektere dommere, motstandere, ledere, trenere og publikum.

Utenfor banen handler det om å respektere organisasjonens lover og regler for sunn drift av fotballvirksomhet.

Foreldrenes rolle

En av våre viktigste ressurser er foreldrene.

Norges Fotballforbund har satt opp en plakate de kaller for Foreldrevettsreglene.

Den gir mange gode tips om det å være med å motivere og heie fram enkeltspillere og laget.

Denne ønsker vi at alle foreldre i klubben skal følge.

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner

Til slutt: Av hensyn til spillere og lagledelse oppfordrer vi foreldre og andre tilskuere til å oppholde seg i god avstand fra disse under kamp – helst på motsatt side av banen.

----- Født: ____ / ____ - _____
Spiller/Trener/Leder

Foresatte (for spillere under 18 år)

Skjetten Fotball

Foreldrevettregler:

1. Møt opp på trening og kamp – barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne – ikke bare ditt eget barn
3. Gi oppmuntring i medgang og motgang
4. Respekter trener/lagleders bruk av spillere – seriøse innspill kan du gi etter kampen
5. Se på dommeren som en veileder – respekter avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press
7. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – men ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid – delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du
11. Vis respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
12. Husk at barna gjør som du gjør – ikke som du sier

Vi står sammen om Fair Play
Norsk Tipping og Norges Fotballforbund

SKJETTEN FOTBALL og



- Skjetten Fotball's samarbeidsavtale med Stav ungdomsskole og MOT
 - SF har i 2009 etablert ett samarbeid med Stav ungdomsskole og organisasjonen MOT. Dette samarbeidet går bl.a. ut på å bevisstgjøre ungdom i og bruke MOT's verktøy, ikke bare på skolen, men også på fritidsarenaen
 - SF's Sportslige leder inngår i det instruktørkorps ,som er utdannet gjennom MOT, på Stav skole.
 - I SF's Sportsplan er derfor MOT's grunnholdninger tatt med som en viktig del av det arbeid klubben ønsker å gjøre, og ikke minst stå inne for, ut mot klubbens ungdommer.
- Samarbeidsavtalen i skole og fritiden vil si:
 - MOT i ungdomsskolen:
MOT i ungdomsskolen er et helhetlig pedagogisk program der elevene møter MOT 15 ganger over 3 år. Alle besøkene har forskjellig innhold, og tar sikte på å skape et godt miljø gjennom å bevisstgjøre og trene ungdommene i samhandling og kommunikasjon, i det å sette grenser for seg selv, og respektere andres grenser, i det å fokusere på det positive og rose seg selv og andre, skape mestringsfølelse og gi hverandre følelser av å være betydningsfulle og verdifulle.
 - MOT i fritid:
MOT i fritid er et verktøy i kultur- og verdibyggning blant ungdom og voksne på deres fritidsarena. MOTs programmer i skolene suppleres av MOTs tilstedeværelse på fritidsarenaen. Fritiden blir en treningsarena der ungdom i stor grad får sette MOT-verktøyene de lærer om på skolen ut i livet.

LAGENES STØTTEAPPARAT

- For at Skjetten Fotball skal kunne legge forholdene best mulig til rette for våre spillere innenfor barne- og ungdomsfotballen, er klubben helt avhengig av at foreldre og frivillige ønsker å bistå i et godt ungdomsarbeid på en positiv arena.
- For at klubben skal etablere lag på de ulike alderstrinn, må følgende støttefunksjoner besettes av foreldre / frivillige.
 - Trener 1 og 2 (gjelder innen barnefotballen)
 - Lagleder (1 eller 2, avhengig av gruppens størrelse)
 - Øko.ansvarlig
 - Foreldrekontakt
 - Materialansvarlig
 - Web.ansvarlig
 - Dugnadsansvarlig
 - Arrangementansvarlig
- Med en slik fordeling, vil det dreie seg om noen timer pr.uke, for at det blir tilrettelagt for en positiv setting for barna.
- **Husk ! Det er spennende å følge- og ikke minst ta del i barnas utvikling på fritidsarenaen.**

UTDANNINGSTILBUD

TRENERUTVIKLING/REKRUTTERING:

Skjetten Fotball har en målsetning om å rekruttere og utdanne trenere innen egne rekker. Det er derfor ønskelig å legge forholdene best mulig til rette for de spillere / personer i- og rundt klubben som ønsker å gå denne veien.

Hva innebærer dette i praksis:

- Alle personer som har fylt 15 år kan;
 - Få tilbud om interne trenerkurs.
 - Mulighet til å prøve seg som instruktør på klubbens fotballskoler
 - Mulighet til å bli med som medtrener/ass.trener på lag innen barnefotballen.
- Alle personer som har fylt 18 år kan;
 - Få tilbud om interne- og eksterne trenerkurs
 - Være trenere på klubbens fotballskoler
 - Mulighet som instruktør på klubbens Akademi & SFO ordning.
 - Trener eller ass.trener på lag innen barne- og ungdomsfotballen
 - Med erfaring, trener på seniornivå
- Kurs
 - Internt
 - Legges til rette for NFF`s trener I-kurs
 - Andre interne utviklingstiltak
 - Eksterne
 - NFF`trenerstige fra Trener-II og oppover
 - Spillerutvikling

Nyttig link: <http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse1/Trener/>

DOMMERUTVIKLING/REKRUTTERING:

Skjetten Fotball har en målsetning om å rekruttere og utdanne dommere innen egne rekker. Det er derfor ønskelig å legge forholdene best mulig til rette for de spillere / personer i- og rundt klubben som ønsker å gå denne veien.

Hva innebærer dette i praksis:

- Alle personer som har fylt 13 år kan;
 - Få tilbud om dommerkurs.
 - Mulighet til å prøve seg som dommer innen barnefotballen
- Kurs
 - Se linken: <http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse1/Dommer/>

FOTBALLSKOLER I REGI AV SKJETTEN FOTBALL

Skjetten Fotball arrangerer følgende fotballskoler hvert år:

- **Vinterferien:**
 - ” Vinterproffen ”
 - For barn fra 8 – 15 år

- **Sommerferien:**
 - Tine Fotballskole (første uken etter skoleslutt)
 - For barn fra 8 – 15 år
 - ” Mini-føtter ” (uken før skolestart)
 - For barn i alderen 5 – 7 år

- **Høstferien:**
 - ” Høstproffen”
 - For barn fra 8 – 15 år

Nyttige linker:

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/

<http://www.fotball.no/VideoTV/Ovingsbank1/> (Øvelsesbank)

<http://www.fotball.no/Kretser/akershus/>

<http://www.forsport.no/ovelser.html> (Øvelsesbank)

<http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/SPILLEKLAR/>(Skadeforebygging)

<http://www.trenerforeningen.no/>

<http://www.fotballen.eu/Emner/fotballtur.html> (Oversikt på cuper/tr.leire)