SPORTSPLAN
SK SPRINT-JELØY

Innhold

INNLEDNING 2
OVERORDNET MÅL FOR AKTIVITETENE 2
Sprints visjon 2
Satsningslagene 2
Breddelagene 2
VÅRE VERDIER 3
KRAV TIL KLUBB, LEDERE/TRENERE OG SPILLERE 3
Krav til klubben 3
Krav til trenere og ledere 3
Krav til spillerne 3
OM ORGANISERING AV FOTBALLAKTIVITETEN 4
Styring av aktivitetene 4
Støtteapparatet rundt lagene 4
RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING 5
Mål 5
Prosess for gjennomføring av differensiering 5
HOSPITERINGSORDNING I SPRINT 6
Begrepsavklaringer 6
Hospitering 6
Oppflyttning 6
Formål 6
Prosess og retningslinjer 6
RETNINGSLINJER FOR SPILLESTIL I SPRINT 7
Med ball 7
Uten ball 7
Overganger 8
7 – 8 år - Minigutt/jente – 5'er fotball: Bygge en grunnmur 9
9 – 10 år – Minigutter/jenter – 5' er fotball: den motoriske gullalder 10
11 – 12 år - Lillegutter/jenter – 7'er fotball: "Gullalderen" 11
13 - 14 år – Smågutter/jenter – 11 'er fotball: Spillerutvikling 12
15 – 16 år – Gutter/Jenter – 11'er fotball: Fortsatt spillerutvikling 13
16 – 19 år – Junior – 11 'er fotball: Bli klar for senior-fotball 14
A-lag og Rekruttlag 15
TRENERANSETTELSER OG -UTVIKLING 16
FORELDREVETTREGLER 17

INNLEDNING

Denne Sportsplanen har som formål å gi mål, regler og retningslinjer til trenere, spillere, lagledere, foreldre og andre interesserte for fotballaktivitetene i Sprint. Den skal derfor fungere som en rettesnor for alle involverte.

Planen oppdateres etter behov og minst hver 2.år etter en vurdering av hvordan planen fungerer i klubben og tilpasset utviklingen

Sportslig Utvalg er ansvarlig for oppdateringene.

OVERORDNET MÅL FOR AKTIVITETENE



Sprints visjon

Topp – Bredde – Miljø

Alle som spiller fotball i Sprint skal gis et tilbud som er tilpasset de ønsker og mål spilleren har - forutsatt at klubbens regler og retningslinjer etterleves.

I aldersgruppen fra 6-12 år skal Sprint drive med breddefotball med differensiert trenings- og kamptilbud tilpasset spillernes ferdigheter.

I alle aldersgrupper fra 13-16 år skal Sprint skal drive et ”satsningslag” og minst et ”breddelag”

Satsningslagene

skal tilby spillerne trening og kamper av høy standard (min 4 dager pr. uke).

Sprint har som mål at Guttelaget og Juniorlaget spiller i Interkretsserien. For yngre lag setter vi ikke mål for lagenes plassering. For Guttelaget vil det være store forskjeller på årskull som kan umuliggjøre interkretsspill. Samarbeid med andre klubber i distriktet bør da vurderes.

Enkeltspillerens utvikling er like viktig som laget.

Lagene i Yngres avdeling skal være den viktigste rekrutteringsbasen for klubbens Seniorlag og resultatene for A-lag og Rekruttlag er en konsekvens av hvor godt det drives i yngres over tid.

A-laget har som overordnet målsetning å være i 3. div eller i toppen av 4. div.

Rekruttlaget skal minimum spille i 4. div. eller 5. div (avhenger av A-laget)

Breddelagene

skal gi et godt sportslig og sosialt tilbud til de som ønsker å spille fotball, men ikke ønsker å ”satse”. Spillerne på Breddelagene skal tilbys god fotballtrening/kamper, minimum. 3 ganger pr uke. Breddelagsspillere som ønsker å trene mer, skal gis et slikt tilbud.

Satsnings- og breddelagene på samme alderstrinn skal i størst mulig grad trene samtidig – med minimale barrierer mellom lagene, dvs. alle muligheter for ”overgang” mellom gruppene.

Klubben skal dermed gi tilbud til minst 30-40 spillere på alle alderstrinn fra 13 til minst 16 år.

VÅRE VERDIER

I Sprint

- skal alle **vise respekt** for motstanderens spillere, trenere, ledere, dommere og andre
- skal alle vise **godt samhold** og ta vare på hverandre slik at flest mulig trives best mulig, vi er opptatt av **likeverd**
- skal vi ha fokus på **kvalitet** på trening og i kamp
- skal vi utvikle **gode holdninger og glede** gjennom bevisstgjøring og ansvar for egen utvikling

KRAV TIL KLUBB, LEDERE/TRENERE OG SPILLERE

Krav til klubben

Klubben skal:

- framstå som en veldrevet klubb
- gi et tilpasset fotballtilbud til alle som vil lære å spille fotball
- ha kvalifiserte trenere, ledere og andre ressurspersoner
- gi tilbud slik at trenere og ledere kan utvikle seg videre
- utvikle et tett og godt samarbeid mellom de ulike lagene og administrasjonen
- sikre best mulige treningsfasiliteter – hele året
- gjennomføre faste trenermøter og arrangere Trenerforum 3-4 ganger i året

Krav til trenere og ledere

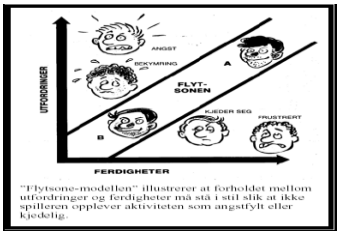
Klubbens Sportsplan skal etterleves.

- Trenerne skal fra 13-års-alderen oppmuntre og tilrettelegge til økt egentrening
- Gi ros og oppmuntring – men fokuser på konstruktive løsninger. Tenk utvikling, ikke resultat
- Vær opptatt av "hele mennesket" – det skal gjennomføres spillersamtaler årlig
- Vis oppriktig interesse for alle spillerne – og *differensier* på den enkelte økt/kamp
- Unngå øvelser uten ball og øvelser som lager kø
- Delta på Klubbens utviklingsaktiviteter, inklusiv møter arrangert av trenerkoordinator

HUSK: dere er et forbilde for spillerne gjennom gode holdninger, respekt og toleranse og dere er ansvarlige for spillernes oppførsel på banen.

Krav til spillerne

- Vis gode holdninger og folkeskikk – alltid! Banning og mobbing er ikke tillatt!
- Møt godt forberedt, presis og *motivert* til treninger og kamper.
- Vær på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Vær en medspiller og spill medspillerne dine gode!
- Meld alltid fra – i god tid - hvis du ikke kan komme.
- Respekter dommernes og trenernes avgjørelser – uten negative kommentarer
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling.
- Hold orden på ditt eget og lagets utstyr.
- Vær en like god taper som en god vinner.
- Egentrening må til for å bli bedre.



OM ORGANISERING AV FOTBALLAKTIVITETEN

Styring av aktivitetene

Aktivitetene rundt lagene skal være Klubbstyrt – men foreldredrevet.

Aktiviteten i barnefotballen (6-12 år) skal være en breddeaktivitet basert på et differensiert trenings- og kamptilbud, tilpasset modenhet og ferdigheter som skal gi spillerne.

- Et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring, trivsel og vennskap i et godt miljø
- Muligheter til å utvikle gode individuelle ferdigheter tilpasset eget utviklingsnivå.

Innen disse rammer skal det differensieres fra 7-års alderen. Rekruttering til barnefotballen skjer ved 2-3 grupper med utgangspunkt i skolekretsene på Ramberg, Refsnes og Reier. De endelige gruppenes sammensetning tar hensyn til antall barn samt trenerne og deres kompetanse og kapasitet. Det vil allerede fra første årstrinn bli arrangert en fellestrening for alle spillerne. Trenerne på lagene skal møtes minst 3 ganger før og i sesongen for å diskutere felles spørsmål.

Normalt bør lagene samles på tvers av skolekretsene fra de er 11/12 år. Et viktig element i å lykkes er at det etableres tilstrekkelig foreldreinteresse og engasjement til å støtte lagenes utvikling – med støtte fra Sprint. Det skal jobbes med å engasjere eksterne trenere fra 12-års-alder.

5-er fotball bør ideelt sett bestå av ca 7 spillere pr lag, hvor spillerne rullerer mellom lagene. Under enhver omstendighet bør ikke antall spillere pr lag påmeldt til seriespill overstige 10.
Hvis utlån av spillere må skje på tvers av skolekretser, skal alltid minst 2 spillere lånes ut.

7-er fotball bør ideelt sett bestå av ca 10 spillere pr lag, hvor spillerne rullerer mellom lagene. Hvis det er mer enn 12-14 spillere meldes det på 2 lag til seriespill med rullering av spillere mellom lagene.

Støtteapparatet rundt lagene

Støtteapparatet rundt lagene bør minimum være 1 hovedtrener og 1-2 hjelpetrenere, og minst en, fortrinnsvis 2 lagledere, som ivaretar aktivitetene rundt lagene (som kampadministrasjon/kjøring, forholdet/informasjon til foreldrene og klubben, utstyr, cupdeltakelser etc.).
For barnefotballen (6-11/12 år) er støtteapparatet i sin helhet normalt foreldredrevet. For denne aldersgruppen har Sprint en Utviklingsansvarlig som har ansvar for den sportslige støtte, opplæring og rådgivning til trenerne, som på sin side skal være åpne og mottakelige for de retningslinjer som gis.
For førstelagene i aldersgruppen 13-16 år skal Sprint ansette godt kvalifiserte hovedtrenere. Disse vil også støtte og legge opp treningsaktivitetene for breddelagene, som skal ha egne trenere.

Hovedtrenerne vil bli støttet av minst 2 hjelpetrenere pr lag, gjerne foreldretrenere.



RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING

Mål

Sprint ønsker å være aktive og gode på differensiering i henhold til NFFs ønske om differensiering i barne- og ungdomsfotballen

Hvorfor differensiering?

Differensiering betyr at man i størst mulig grad tilpasser tilbudene etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst, mestringsfølelse, ønsker og behov d.v.s:

- Tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning, men uten at man deler inn i faste nivågrupper.
- Tilpasse trenings- og kamptilbud i størst mulig grad etter enkeltspilleres ferdigheter og motivasjon,

Differensiering kan man gjøre gjennom:

- Tilpassede og differensierte treningstilbud
- Tilpassede og differensierte kamptilbud
- Hospiteringsordninger og oppflyttinger

Jevnbyrdighet

- I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter.
- Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre. **Topping skal ikke forekomme i barnefotballen.**
- Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.

Prosess for gjennomføring av differensiering

Differensiering på trening

- Viktig å slå sammen lag i yngres avdeling (i samme årskull) tidlig slik at man legger til rette for differensiering på trening
- Varier vanskelighetsgraden av aktiviteter slik at flest mulig blir utfordret ut fra sitt ferdighetsnivå.
- Differensier gjerne gjennom frivillig trening, f.eks. ved å tilby ekstratreninger på tvers av laggrenser
- Velg gruppesammensetninger der spillerne stort sett befinner seg på samme nivå, eller i nærheten av samme nivå.
- **Unngå faste/statiske grupperinger**. La spillerne rullere på hvem som skal prøve seg i en gruppe med et høyere/lavere ferdighetsnivå.
- Gi alle spillere like god **oppfølging** uansett ferdighetsnivå.

Differensiering i kamp

- I 5-er og 7-er fotball skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid. Spillere som viser gode holdninger og med høyt treningsfremmøte kan belønnes med ekstra kamptilbud.
- Lagsammensettingen skal som en hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Har man to lag eller flere påmeldt i seriespill, bør lagene settes sammen runde for runde slik at man oppnår mest mulig jevne kamper, basert på antatt nivå på motstanderlagene.
- Har man 2 eller flere lag påmeldt i seriespill, bør spillerne rullere mellom lagene for å sikre jevnbyrdighet, samt for å unngå statiske spillergrupperinger.

- Hvem som skal spille mest i den enkelte kamp vurderes også ut fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 12-0!
- Snakk gjerne med motstanders lagleder før kamp for å sørge for jevnbyrdighet
- Trenerens verktøykasse:
  - touchbegrensing
  - pasningsbegrensing,
  - kun pasninger langs bakken,
  - høyt/lavt press,
  - la motstanderlaget sette i gang fra egen keeper,
  - pålegge egen keeper å måtte igangsette til egne backer
  - m.m.

HOSPITERINGSORDNING I SPRINT

Begrepsavklaringer

***Hospitering*:** en spiller flyttes opp til et høyere nivå innen samme aldersgruppe eller til et eldre årskull i en kortere periode – benyttes når en spiller eller et lag trenger ekstra motivasjon
***Oppflyttning*:** en spiller flyttes opp til et eldre årskull permanent.

Formål

Overordnet er det viktigere med differensiert trening med sammenslåtte lag, om nødvendig, enn å fokusere på hospitering/oppflytting av enkeltspillere.

Hospitering benyttes når en spiller eller et lag trenger ekstra motivasjon og utvikling utover det han/hun får på eget lag.

Oppflytting benyttes når en spiller er vesentlig bedre enn det laget han kommer fra og blant de bedre dit han flyttes til

Prosess og retningslinjer

- Fokus og bruk av hospitering bør skje utenfor seriespill, slik at det i minst mulig grad går ut over det opprinnelige lagets utvikling, kamparena og lagfølelse
- Hospitering og oppflytting skal diskuteres og eniges om i **Trenerforum** og gjøres i samråd med spiller og foreldre. Hospitering bør få videre følger for andre lag slik at man ikke ødelegger treningshverdagen for de lagene som avgir spillere. **Trenerkoordinator** (eller Sportslig leder) er siste instans ved uenigheter
- Hospitering innføres fra MG/MJ 10 og oppover. I særskilte tilfeller kan klubben tillate hospitering i yngre aldersklasser. Hospitering her må imidlertid alltid godkjennes av klubbens sportslige ledelse. Hospitering kan alltid nektes av spiller og spillerens foresatte
- Hospitering er for de som er best skikket. Best skikket er: Stabilt og høyt frammøte og samtidig viser gode holdninger og innehar et ferdighetsnivå som plasserer dem blant de beste
- Det bør være høy rullering på hvem som får være med å hospitere
- Hospiteringsprogrammet tilpasses lagets egen trening og avtales mellom alle berørte. De hospiterende skal IKKE forventes å dominere eller hevde seg i årgangen over, men føle seg velkommen og at de er i en læringsposisjon
- Hospiteringsperioden avtales mellom alle berørte og skal avsluttes med en evaluering med spiller og begge hovedtrenerne

RETNINGSLINJER FOR SPILLESTIL I SPRINT

Dette er slik alle lagene i Sprint-Jeløy skal spille. Vi ønsker derfor en bevisstgjøring og øving på retningslinjene nedenfor på hver eneste trening og kamp.

Med ball

OVERORDNET PRINSIPP

Gjennombruddssøkende ballbesittelse.

(Kort sagt betyr det at vi skal alltid søke gode gjennombrudd når vi har ballen, men det må alltid veies om mot risikoen for å miste ballen. Med gjennombrudd menes å spille forbi ett eller flere av motstanders pressledd)

UNDERORDNEDE PRINSIPPER

- Skape rom! En av de viktigste virkemidlene for å få til denne spillestilen er å skape rom. Viktige huskeregler for å skape rom er: **Alltid bredde på ballsiden *Alltid god dybde bak ballfører *Alltid true flere rom samtidig*

* Utnytte rom! Når vi har skapt rom må det utnyttes. Viktige huskeregler for å utnytte rom er:
* Alltid true flere rom samtidig
* Unngå å alltid spille på 1. bevegelse, se etter 2. og 3. bevegelse
* Spill der det er rom og helst der vi er i overtall.

- Ballen langs bakken! I Sprint skal vi **spille** oss ut av forsvar, helst men ikke nødvendigvis, langs bakken. - Ballen er alltid hurtigere enn spilleren, og ballen blir aldri sliten. Pasningen skal derfor være 1. prioritet i spillet. I Sprint er det ikke lov med «ett spark i forsvar».

Viktige huskeregler som bør gjennomsyre treningsinnhold helt fra MG7:
Slå og gå!
Vend opp når du kan! Spill støtte når du bør!
Fjerneste fot! Alltid prøve å sidestille seg og ta i mot ball med fjerneste fot
Orientering! Spesielt før mottak, men er helt avgjørende i alle spillets faser.
Sikt smått, bom smått! Vi skal ha stolthet, presisjon og mening i hver eneste pasning
Slå til ballen! Vi skal ha høyt tempo i spillet vårt, og da er det avgjørende at vi slår harde, presise pasninger. Stiller også krav til orientering og mottak og mottaker.

Uten ball

OVERORDNET PRINSIPP

Soneforsvar

UNDERORDNEDE PRINSIPPER

- I soneforsvar plasserer vi oss etter lagkamerater, IKKE etter hvor motstanderne er. Det som avgjør hvor vi skal stå er (1.) hvor god balanse vi har og (2.) hvor godt press vi har på ballfører

- I Sprint spiller vi aggressivt soneforsvar og ønsker å stå så høyt som mulig. Hvor høyt og hvor aggressivt vi presser er avhengig av hvor godt press vi har på ballfører og hvor god balanse vi har. Selv om vi ønsker å presse høyt og aggressivt så mye som mulig, er det noen ganger nødvendig presse lavt. Vi må derfor mestre begge deler.

- Det viktige er at vi har små avstander både i lengde- og bredderetning og aggressive i presset uansett om vi presser høyt eller lavt.

- I soneforsvar er det sentral at vi har aggressive, men aller viktigst; gode førsteforsvarere.
Stikkord for gode førsteforsvarere:
Hurtig i press
Lavt tyngdepunkt, hold balansen
Sidestille seg og lede angriper dit du vil
Hindre at han kommer forbi deg hvis laget ikke er i god balanse
Hvis laget er i god balanse skal prøve å vinne ballen

Overganger

Øyeblikket når ballen skifter eier er svært viktig i fotball og ofte avgjørende for hvem som vinner fotballkamper. Dette må vi derfor trene mye på.

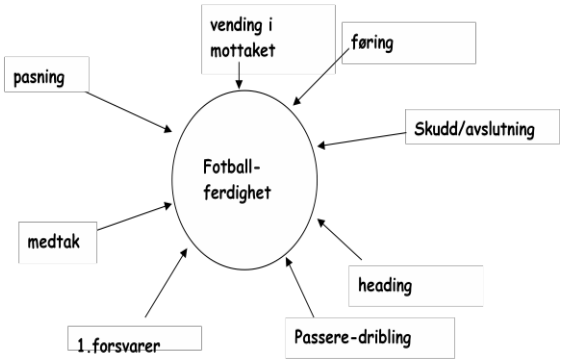
Når vi vinner ball
- Første pasningen etter ballvinning bør være kort og langs bakken
- Mange og helhjerta løp med vinkel foran ballfører
- Hold ballen sentralt banen så lenge som mulig
- Har ballfører rom foran seg bør det utfordres, dra på deg press og spill ball. Slik skaper vi overtallssituasjoner
- Søke og utnytte overtallssituasjoner.

Når vi taper ball
- Meget hurtig og aggressiv gjenvinning så høyt oppe i banen som mulig uten å komme i ubalanse. De første 4-5 sekundene etter balltap skal gjenvinning være hovedfokus.
- Får vi ikke press på ballfører må vi falle umiddelbart og komme i balanse.

7 – 8 år - Minigutt/jente – 5'er fotball: Bygge en grunnmur

Innledning

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



Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater/venninner

Mål for opplæringen

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- Legge til rette for læring i grunnleggende teknikk og ferdighet
- 2 treninger pr uke for 7 åringene og 2/3 treninger for 8 åringene

Pasning:	Kunne slå korte pasninger med begge ben.
Mottak/medtak:	Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste. Fjernfot medtak. Orientere seg før mottak.
Avslutning/skudd:	Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak.
Finter/vendinger:	*Kroppsfinte utside/ innside fot, oversteg, utside innside vending*
Verning/skjerming:	Kunne vende – legge til rette – gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller
Ballkoordinasjon:	Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måter Kroppsbeherskelse
Differensiering:	Tilpasse nivået der det er nødvendig
Holdninger:	Konsentrasjon og fokus på oppgaver
Èn spiller – èn ball:	Mest mulig ballkontakt under hele treningen

Innhold på trening: *SE ØVELSESBANK*

- Ballmestring: Ballkoordinasjon, pasning, føring, finter, skudd, skjerming
- "Relasjonsarbeid" (for eksempel pasnings- og mottakstrening uten motstand, og å holde ballen-i-laget-leker)
- Trening med noe (lettere) motstand
- Ulike spillvarianter – gjerne med vektlegging på 3 mot 3 uten keeper og 5 mot 5 inkludert keeper
- *Motorikk, koordinasjon, spenst, balanse*
- Ingen faste posisjoner
- Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på *1mot1*, *2mot2*, *3mot3.*
- **SPILLFLATE**. Vær bevisste på at størrelsen på banen og på øvelsene ikke er for stor, dette gir flere ballberøringer og mer aktivitet.
- Viktigst av alt, tenk at hver spiller skal ha flest mulig ballberøringer
- Det er bedre med for liten bane enn for stor bane.

9 – 10 år – Minigutter/jenter – 5' er fotball: den motoriske gullalder

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. "Teknisk" gullalder" starter i slutten av perioden.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot noe verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær

Mål for opplæringen

- Fortsatt vektlegging på trygghet, mestring og trivsel
- Videreutvikling av grunnleggende teknikk og delferdigheter
- Motorikk, koordinasjon, spenst, balanse
- Utvikle taktisk forståelse
- 3-4 treninger per uke

Ferdighetsmessig påvirkning:

- Videreutvikling av delferdighetene under forrige årsgruppe
- Samspill, pasningsspill – alltid prøve å spille til medspiller

Innhold på trening: SE ØVELSESBANK

- Terping av teknikk og delferdigheter
- Trening med variert motstand
- Introduksjon til spilleforståelse/problemløsende øvelser
- Videreutvikling av relasjonsarbeid
- Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
- Motorikk, koordinasjon, spenst, balanse
- "Quick feet"-trening
- Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på 1mot1, 2mot2, 3mot3
- Vri/vendespill
- Skape rom, utnytte overtall.
- Første/andre-forsvarer jobben.
- Finter/vendinger: Oversteg, "Stepover", utside/inside vending, "Twist off."
- Trening på omstilling fra angrep til forsvar, fra forsvar til angrep
- **SPILLFLATE**. Vær bevisste på at størrelsen på banen og på øvelsene ikke er for stor, dette gir flere ballberøringer og mer aktivitet.
- Viktigst av alt, tenk at hver spiller skal ha flest mulig ballberøringer.
- Det er bedre med for liten bane enn for stor bane.

11 – 12 år - Lillegutter/jenter – 7'er fotball: "Gullalderen"

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

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



Mål for opplæringen

- Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter
- *Utvikle taktisk forståelse*
- Fokusere i større grad på valgdelen av ferdigheten
- Utvikle samspillet
- *Motorikk,* koordinasjon, spenst, balanse
- Skape, utnytte rom
- *3-4 treninger per uke*

Innhold på trening: SE ØVELSESBANK

- Terping av teknikk og delferdigheter
- Trening med motstand-
- Introduksjon til spilleforståelse/problemløsende øvelser
- Videreutvikling av relasjonsarbeid
- Ulike spillvarianter – 5'er fotball prioriteres i tillegg til 7'er
- Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
- *Finter/vendinger: Oversteg, Stepover, utside/inside vending, Twist off*
- *Motrikk, koordinasjon, spenst, balanse*
- Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter i 12års alderen
- Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen *1mot, 2mot2, 3mot3*
- Utvikle førsteforsvarer-rollen inklusive gjenvinning
- Orientering offensivt og defensivt med og uten ball
- Trening på omstilling fra angrep til forsvar, fra forsvar til angrep
- ***SPILLFLATE****. Vær bevisste på at størrelsen på banen og på øvelsene ikke er for stor, dette gir flere ballberøringer og mer aktivitet.*
- *Viktigst av alt, tenk at hver spiller skal ha flest mulig ballberøringer.*
- Det er bedre med for liten bane enn for stor bane.

13 - 14 år – Smågutter/jenter – 11 'er fotball: Spillerutvikling

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

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

Mål for opplæringen

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

Ferdighetsmessig påvirkning

- Initiativ og bevegelse uten ball – foran og bak ballfører
- Hurtig og presist pasningsspill
- Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører (Hvor? Når? Hvordan?)
- Veggspill
- Vri spillet
- 1. forsvarerferdighet
- Litt lagdelssamarbeid (soneforsvar/mann-mann) i egen 16-meter og motstanders 16-meter
- Koordinasjon, spenst, hurtighet, smidighet



Innhold på trening

- Mange berøringer i spilløvelser.
- Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter
- Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse.
- Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak.
- Aktiv bruk av spill med motstand.
- Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg.)
- Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken.
- Bevisstgjøring med hensyn til kost, restitusjon og hvile.
- Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter.
- Utvikle orientering offensivt og defensivt med og uten ball.
- Koordinasjon, spenst, hurtighet, smidighet.
- Trening på omstilling fra angrep til forsvar, fra forsvar til angrep.
- Utvikle førsteforsvarer-rollen inklusive gjenvinning.
- Skadeforebyggende trening.
- Det er bedre med for liten bane enn for stor bane.

15 – 16 år – Gutter/Jenter – 11'er fotball: Fortsatt spillerutvikling

Gutter 15 og Gutter 16 kan gjerne slås sammen til EN stor utviklingsgruppe dersom spillermaterialet og kamptider tillater det. Hensikten med dette er å få en sterk nok spillergruppe for interkretsspill og G15-spillerne får erfaring med interkretsspill året før de selv er G16. Sprint-Jeløy skal legge til rette for at Elite-lagene G15/16 skal få trene samtidig. I tillegg kan breddelagene G15/16 trene samtidig.

G16 satsningslag skal ha som målsetning å spille i Interkretsserien eller ligge i toppen av KM-serien.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen



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

Mål for opplæringen

- Videreutvikle hurtig pasningsspill (se forrige aldersgruppe)
- Når kontre, når holde ballen i laget i påvente av initiativ foran ballfører
- Større grad av lagsamhandling og rollefordeling
- Videreutvikle 1. forsvarerferdigheter og lagforsvar

Ferdighetsmessig påvirkning

- Videreutvikle og perfeksjonere punktene under forrige aldersgruppe
- Individuell rolleutvikling
- Soneforsvarsarbeid fortsetter

Innhold på trening

- Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Vanlige taktiske økter inkluderes i treningen
- Introduksjon av målsettingsarbeid
- Mer spesifikk rolletrening
  Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk. Innøving av riktig teknikk med lette vekter.
- Bevisstgjøring med tanke på kost, restitusjon og hvile
- Videreutvikle orientering offensivt og defensivt med og uten ball
- Koordinasjon, spenst, hurtighet, smidighet
- Trening på omstilling fra angrep til forsvar, fra forsvar til angrep
- Utvikle førsteforsvarer-rollen inklusive gjenvinning
- Skadeforebyggende trening

16 – 19 år – Junior – 11 'er fotball: Bli klar for senior-fotball

Førstelaget skal ha et lag som toppes og skal ha som målsetning å spille i Interkretsserien eller ligge i toppen av KM.

Hvis det er nok spillere skal det også være et rent breddelag. Her har vi også C- laget som kamparena for breddespillerne.

Førstelaget skal inneholde spillere som er 1. eller 2. års jr- og/eller guttespillere. Bare ved spesielle tilfeller skal 3. års juniorer som ikke er gode nok for klubbens A-lag være i Junior Elite-stallen. De unntakene er hvis det er stor mangel i en posisjon, ekstremt mange talentfulle juniorspillere eller hvis den aktuelle spiller har best av å spille juniorfotball

Junior Elite skal avgi spillere til rekruttkamper etter behov, ferdigheter og den enkelte spillers utvikling. Dette avgjøres av juniortrener og avtales til hver enkelt kamp med rekruttlagstrener

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- De som virkelig vil satse skiller seg mer fra de som bare vil ha det gøy
- Spillerne blir mer prestasjonsbevisste, målbevisste og utviklingsbevisste
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte
- Fortsatt til dels store forskjeller i fysisk og psykisk modenhet

Mål for opplæringen

- Videreutvikle og perfeksjonere alle punktene under spillestil

Ferdighetsmessig påvirkning

- Videreutvikle og perfeksjonere punktene under forrige aldersgruppe
- Jobbe målbevisst med å perfeksjonere taktiske, tekniske, fysiske og mentale ferdigheter
- Individuell rolleutvikling
- Bevisstgjøring med tanke på kosthold, restitusjon hvile/søvn og livsførsel

Innhold på trening

- Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
- Videreføring av målsettingsarbeid
- Mer spesifikk rolletrening
- Skadeforebyggende trening
- Jobbe med taktiske valg med ball og bevegelser uten ball
- Koordinasjon, spenst, fotballhurtighet, smidighet og balanse
- Skadeforebyggende trening. Trening av kjernemusklatur. Styrketrening
- Trening og bevisstgjøring på omstilling fra angrep til forsvar, fra forsvar til angrep
- Perfeksjonere førsteforsvarer-rollen og soneforsvar

A-lag og Rekruttlag

A-lag skal være klubbens fremste eksponent for Sprints verdier og spillestil. A-laget er likevel det eneste laget i klubben som kan tillate seg justere litt på spillestilsprinsippene fordi det noen ganger er resultat og ikke bare spillerutvikling som står i fokus.

A-laget skal ha som målsetning å spille i 3. div eller i toppen av 4. div.

Rekruttlaget skal være i toppen av 4. div. eller 5. div. (avhenger av A-lag).

Rekruttlaget er IKKE en egen stall, men skal til hver enkelt kamp bestå av spillere i A-stallen som ikke spiller fra start på A-lag komplettert med Juniorspillerne som trenger en annen kamparena. En juniorspiller skal fortrinnsvis spille på sin vante plass. Uttak av kamptropp for rekruttlaget skal i størst mulig grad gjøres i eget møte mellom A/B-trener og Juniortrener.

Skal i størst mulig grad satse på egenproduserte spillere

Skal legge til rette for hospitering av spillere fra Junior satsningslag

Skal ha en bevisst plan for og oppfølging av unge spillere i A-stallen

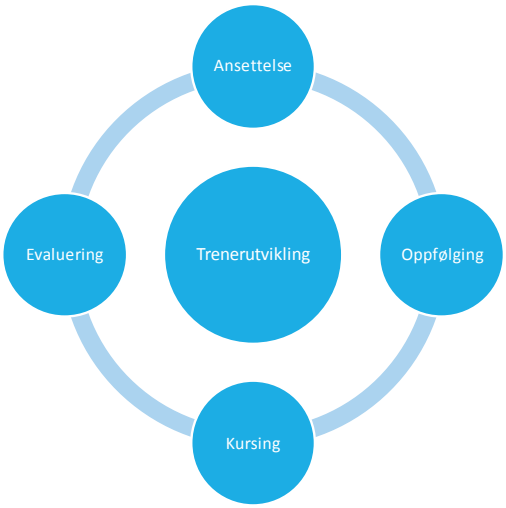
Ferdighetsmessig påvirkning

- Fortsette spillerutviklingen målbevisst ved å utvikle og perfeksjonere taktiske, tekniske, fysiske og mentale ferdigheter
- Bevisstgjøring med tanke på kosthold, restitusjon hvile/søvn og livsførsel

Innhold på trening

- Videreutvikle og perfeksjonere alle punktene under spillestil
- Bevisstgjøring med tanke på kosthold, restitusjon hvile/søvn og livsførsel
- Koordinasjon, fotballhurtighet, smidighet og balanse
- Skadeforebyggende trening.
- Trening av kjernemusklatur

TRENERANSETTELSER OG -UTVIKLING





Sprint-Jeløy skal ha stort fokus på utvikling av klubbens trenere.

Klubben skal ved **ansettelse** sette krav til sine trenere hva gjelder verdier, personlighet, ydmykhet, adferd og kompetanse.

Gjennom året skal det lages planer for organisering av arbeidet og Sportsplanen skal ligge til grunn for alle aktiviteter.

Treneroppfølging skal stå på agendaen i Trenerforum.

Klubben skal legge til rette for Trenerhospitering, hjelp på feltet, interne og eksterne **kurs**.

Gjennom året skal trenerne ha samtaler med sportslig ledelse. Etter sesongslutt skal trenerne **evalueres** etter gitte kriterier (Sportsplanen).

Ansvarlig for trenerutvikling er **Trenerkoordinator**, med supplerende ressurser fra Leder Yngres avdeling, Sportslig leder og Seniorleder. De fire rollene er sammen ansvarlig for **treneransettelsene** i klubben.

Ansettelse	Oppfølging	Kursing	Evaluering
• CV • Søknad • Intervju • Verdier, krav, tr.metodikk, ledelse og adferd	• Planer og organisering • Utvikling • Sportsplan • Øvelser • Trenerforum • Utstyr	• Hospitering med for-møte • Hjelp på feltet • Internkurs • Eksterne kurs	• Samtale med trener • Samtale med spillere • Avslutning og/eller samling

FORELDREVETTREGLER



Gjennom barn og ungdoms deltakelse i fotball vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til fotball, enten som deltaker, som tillitsvalgt eller som foreldre/foresatte.

Denne frivillige innsatsen utgjør selve fundamentet norsk fotball bygger på og er avhengig av. Stor deltakelse fra foresatte, foreldre og besteforeldre vil i framtida være avgjørende for å kunne gi barn og unge et godt fotballtilbud.

Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskeregler:

1. Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør
10. Delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
11. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
12. Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
13. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier

