



Sætre IF Graabein

SPORTSPLAN FOR SÆTRE IF GRAABEIN FOTBALL



For å sikre at denne sportsplanen skal leve, legges det opp til at den tas opp til årlige revisjoner. Videre jobbes det løpende med det daglige implementeringsarbeidet blant trenere og lagledere. Sportsplanen skal være et styringsdokument for klubben og gi støtte i det sportslige arbeidet både på kort og lang sikt.



Innhold

<u>Innledning</u>	s3
<u>Visjon</u>	s4
<u>Treningsledelse</u>	s5
<u>Spillestil</u>	s7
<u>Differensiering, hospitering, nominering, keepere</u>	s8
<u>Fair Play</u>	s10
<u>Dommere</u>	s11
Vedlegg	
<u>Allidrett</u>	s12
<u>Barnefotball</u>	s13
<u>Ungdomsfotball</u>	s18
<u>Skjema for spillersamtale 13-19 år</u>	s25



Med Graabein på brystet!

Kjære Graabein-medspiller! Du har nå funnet veien til Graabeins sportslige plan. Planen er ment å være et levende verktøy for deg som trener et aldersbestemt lag i klubben. Vi vil også tro planen kan være av interesse for både spillere, ledere og foreldre for øvrig.

Identitet, tradisjon og stolthet er viktige suksessfaktorer i Graabein. Stiftet i 1872 og en av Norges eldste idrettsforeninger! Vi skal være stolte når vi ser draktene med Graabein-symbolet på brystet, samtidig som vi ønsker å se en form for spill og ferdigheter som er gjenkjennbart, uavhengig av årgang.

Gjennom denne planen ønsker vi å tydeliggjøre den røde stolpen i det arbeidet som gjøres fra dag til dag på de ulike lagene. Den sportslige planen har til hensikt å utvikle fotballspillere, skape et godt fellesskap og forhåpentligvis også vinne noen fotballkamper.

I planen vil du finne:

- Hva slags idrettsklubb Graabein er, og hvilke verdier klubben ønsker å formidle
- Hva vi ønsker at det sportslige innholdet skal være
- Hvordan legge opp treningene til forskjellige aldersgrupper
- Forslag til øvelser til hvert alderstrinn
- Hva som ligger i begrepet «Graabein-stilen»
- Litt om treningsledelse - hvordan møte spillere og lag
- Klubbens retningslinjer for differensiering, hospitering og nominering til EA.

Vi ønsker å oppnå en felles forståelse for hva klubben står for, i hvilken retning vi ønsker klubben skal utvikle seg og å gi noen gode råd om hvordan vi kan nå dit. Klubben vår vil være i kontinuerlig utvikling og nye problemstillinger vil oppstå. Poenget er ikke å detaljstyre eller presentere en fasit på noen som helst måte, men denne sportslige planen peker forhåpentligvis ut en retning. Alle trenger selvfølgelig ikke å lese alt i planen, men klubbens ønske er at hvert lag eller aldersnivå tar for seg denne planen og diskuterer hva denne planen har å si for nettopp dem.

I Graabein ønsker vi en levende sportslig plan som benyttes av trenerne i klubben.

Vi tar veldig gjerne imot innspill til endringer og tillegg på sportsplanen, og tar disse med videre til sportslig utvalg som tar endelig beslutning.

Vi ønsker deg lykke til i treningsarbeidet og takker deg for jobben du gjør for klubben.



Visjon

Sportsplanen er koblet til klubbens visjon og misjon som er:

Visjon:

En glødede kraft for fotballglede

Misjon:

Engasjert miljø

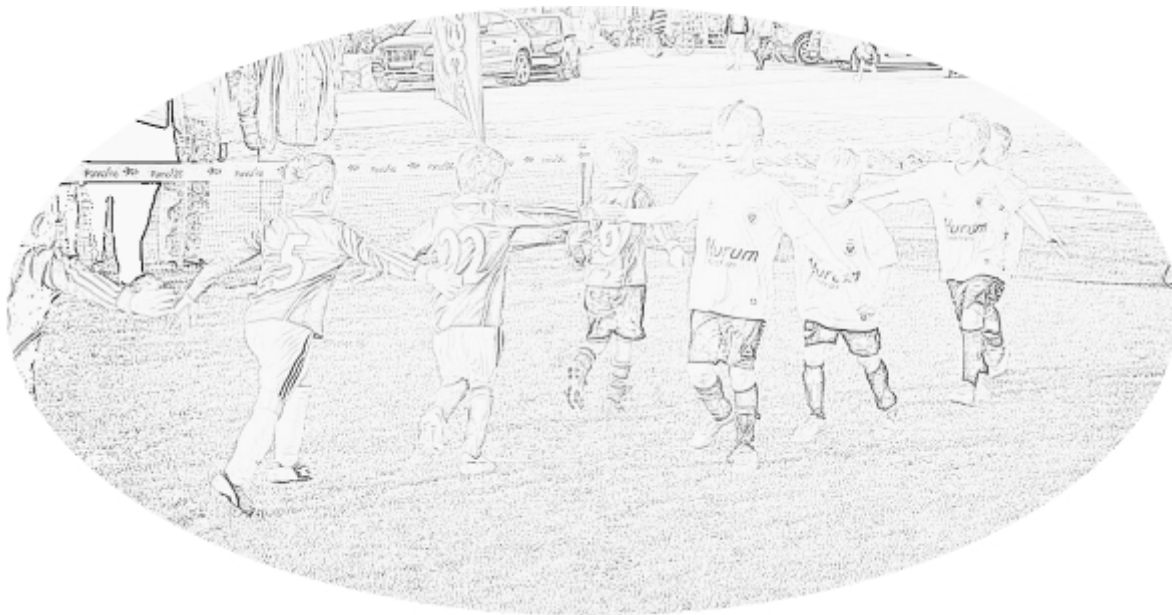
Vi skal skape et miljø for engasjement og glede for spillere, støtteapparat og i nærmiljøet.

Inspirerende sportslig miljø:

Vi skal gi et tilbud til ALLE, uavhengig av kjønn, alder, ferdigheter og egne målsettinger!

Kvalitet på idrettsanlegg:

Vi skal bidra til å videreutvikle vårt idrettsanlegg som er et naturlig midtpunkt på Sætre.





Ledelse av trening – skape et godt treningsmiljø

GODE TRENINGSMILJØER SKAPES IGJENNOM:

- **Trygghet**- forsøk å nevne alle spillernes sine navn i en positiv sammenheng i løpet av hver økt - skryt av dem når de gjør noe bra. Spillerne må bli sett.
- **Engasjement** - vær delaktig som trener - vær tydelig på hva dere trener på og forsterk dette på en positiv måte.
- **Mestringsglede** - forsøk at spillerne har det moro på hver økt - noe variasjon på hver økt og organiser øvelsen slik at spillerne lykkes oftere enn de feiler.
- **Involvering** - la spillerne få være med å diskutere kjøreregler for treningsmiljøet og treningene.
- **Tydighet**- som trener bestemmer du- det kan ikke diskuteres på feltet.
- **Klare rammer**- start og avslutt trening på en tydelig måte.
- **Møt forberedt** - det tar ikke nødvendigvis mye tid, og resultatet blir mye bedre. Bruk treningsøkta.no aktivt.

EN GOD ØKT INNEHOLDER FLERE AV DISSE ELEMENTENE:

- **God motivering** - man yter mer når man blir sett.
- **Høy aktivitet** - ingen kører, mye involvering fra hver enkelt spiller.
- **Konkrete oppgaver** - hva trener vi på nå.
- **God organisering av øvelsene gir god flyt i spillet** (riktig avgrenset område, riktig antall spillere) - dette hever det sportslige nivået på treningene.
- **Variasjon** - er motiverende i seg selv - kan også være skadeforebyggende i ressurstreningen.
- **Samarbeid i små eller større grupper** - skaper dynamikk i gruppa.
- **Motivasjon til egentrening** - avgjørende for sportslig utvikling og framgang.
- **Fokus på hver enkelt spiller** - Bevisst bruk av navn og positive tilbakemeldinger.

EN TRENINGSØKT PÅ RAMMES INN:

- **I starten av treningen** - samle gruppa - ønsk velkommen, korte beskjeder om dagens trening, andre beskjeder kan vente. Signaliser gjerne at du har gledet deg til treningen - det smitter.
- **Ved slutten av treningen**- samle gruppa igjen - oppsummer treningen og gi beskjeder - trekk gjerne fram enkeltspillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode - ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv opplevelse på trening, kommer de igjen neste gang.



ANBEFALT TRENERKOMPETANSE I GRAABEIN:

- I Graabein er det klubbens sportslige ledelse som bestemmer hvem som skal trene de ulike årgangene. Dette er et viktig prinsipp, og handler om å være klubbstyrt.
- Vi oppmuntrer flest mulig trenere til å ta trenerutdanning gjennom Norges Fotballforbund. Det starter med "Barnefotballkvelden" som er et 4 timers kurs som kjøres i klubben med instruktører fra kretsen. Dette kurset skal alle som er leder og trenere på Barnefotballen gjennomføre.
- Grunnkurset i barne- og ungdomsfotballen er C-lisens. Dette er lagt opp på følgende måte: Delkurs 1: Barnefotballkurset - 16 timer (4 kvelder) Delkurs 2: Barnefotball: Flest mulig med kvalitet - 20 timer (5 kvelder)
- Delkurs 3: Mot ungdom- 16 timer (4 kvelder) Delkurs 4: Ungdomsfotball: Lengst mulig- Best mulig - 20 timer (5 kvelder)
- Neste trinn er UEFAs B-lisens som er på 170 timer og går over en uke. Det er også egne Keepertrenerkurs, Dommerkurs og Lederkurs som du finner mer informasjon om på www.fotball.no.

SLIK ØNSKER VI TRENERKOMPETANSE I GRAABEIN:

- **Barnefotballen** - Vi ønsker at alle hovedtrenere på Barnefotballen fra 7-10 år skal ha gjennomført delkurs 1 og 2. I tillegg vil vi at andre trenere i barnefotballen gjennomfører delkurs 1. Videre skal vi en gang i året, i løpet av vintermånedene, arrangere barnefotballkveld via NFF Buskerud.
- **Ungdomsfotballen** - I ungdomsfotballen fra 13 år ønsker vi at hovedtrenere skal ha gjennomført hele C-lisenskurset, og andre trenere flest mulig delkurs for C-lisens.
- **Junior og A-lag** - Hovedtrener for juniorlag (16-19 år) og A-lag bør ha tatt B-lisens.



Spillestil i Graabein

GRAABEIN FOTBALL ønsker at alle lag skal spille fin teknisk angrepsfotball hvor pasningsspill, kreativitet og bevegelse er tre helt sentrale begreper og hvor spillet i hovedsak foregår langs bakken.

Hva innebærer dette?

- Det skal i størst mulig utstrekning kastes ut fra keeper
- Det skal alltid være en mening bak en pasning. Det betyr at en spiller bestandig skal prøve å slå en pasning til medspiller på en slik måte at det er lett å spille ballen videre. Det å beine ballen ut eller opp på tribunen er ikke bra såfremt dette ikke er hensiktsmessig for laget ditt og det er det svært sjeldent. Ved å fokusere på dette må spillerne lære seg å ta valg i vanskelige og trange situasjoner noe som vil utvikle spillet på sikt.
- Et slikt ambisiøst spill kan på kort sikt bety at spillere, lagledere og foreldre må kjempe seg gjennom forbigående dårlige resultater. Det er derfor viktig å se utvikling og resultater i et lengre perspektiv.
- Det skal være stor bevegelse fra spillerne uten ball slik at spilleren som har ballen har mange alternativer og velg mellom. Det handler ikke så mye om å ha faste spillemønstre, men mer å gi ballfører mange alternativer å velge i.
- Vi ønsker også at individet skal få utfolde seg. Det å kunne drible er viktig, for det vil skape muligheter for laget. GRAABEIN FOTBALL ønsker derfor at trenerne skal oppfordre spillerne til å drible, slik at de lærer det så godt at laget kan utnytte dette til lagets fordel. Dribleferdigheter er bra og må prioriteres, men det må også fokuseres på lagspill. Det viktige er at spilleren lærer å gjøre vurderinger og foreta riktig VALG. Skal jeg drible eller skal jeg sentre eller skal jeg avslutte?
- GRAABEIN FOTBALL ønsker å prioritere offensiv og teknisk fotball framfor defensiv fotball som tar sikte på å ødelegge spillet for motstanderen. Vi ønsker å sette fokus på det å skape ting framfor å ødelegge og da blir det viktigere å trene på offensivt spill og det å lage mål framfor å lære bort det å takle og forvare seg. Vi ønsker en innstilling blant trenere og spillere at det er bedre å vinne 5 – 4 enn 1 – 0! Dette bør være aldersavhengig. Når vi er i øverste alderstrinn så bør det være fokus på å vinne.

Det er klart at jo eldre spillerne blir, jo vanskeligere kan det være å følge den idealistiske spillestilen, og på et A-lag kan det forsvares at det tenkes noe annerledes i spesielle situasjoner. Men hovedtanken bak spillestilen skal allikevel ligge der.



Differensiering, hospitering og nominering til EA

I Graabein ønsker vi at spillere skal oppleve mestring på trening og i kamper. Det vil gi guttene og jentene gode opplevelser på fotballbanen og de vil holde på med fotball lengre enn hvis vi ikke tar hensyn til dette. Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer og barna vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene som skal samarbeide om dette, planlegger dette sammen til det beste for spillerne og de enkelte lagene og klubben.

DIFFERENSIERING

Hvordan gjør vi det og når begynner vi med differensiering?

Etter retningslinjer fra NFF kan 1/3 av treningsøkta inneholde differensiering. Differensiering innebærer at spillerne trener med og mot spillere på eget nivå. Dette skaper mestring og gir riktig motstand, noe som er utviklende for alle. Det er viktig at differensiering kun foregår på trening og ikke i kamp i barnefotballen. Differensiering skjer fra ca 8-9 års alderen og foregår ved at man for eksempel setter sammen mestringsgrupper basert på ferdighetsnivå i enkelte øvelser.

HOSPITERING

I Graabein er vi opptatt av å gi de ivrigste ekstra gode utviklingsmuligheter i egen klubb. Vi har mange års erfaring med positive effekter av å få trene med de som er eldre, sterkere og kanskje bedre.

Hospitering foregår ved at trenerne på de respektive lag, i samarbeid med spillerutvikler, gjør klare avtaler om hospitering på trening og/eller kamp. Dette gjelder for de spillere som har behov for, og vil få et utbytte av, hospiteringen. Det er ikke slik at alle skal/må hospitere.

Når et lag har flere aktuelle hospitanter, vil maks to-tre spillere hospitere om gangen. Sørg for en god og rettferdig fordeling. I utgangspunktet skal ikke hospitering være statisk eller varig. Vi anbefaler perioder på 1-2 måneder, og deretter en periode uten. Videre vil det være avgjørende at spilleren viser gode verdier utenfor banen og utenfor Graabein. Spillere som viser dårlige holdninger som følge av hospitering skal tas ut av hospiteringsprosessen inntil det skjer en holdningsendring.

Sportslig utvalg har et oppfølgingsansvar gjennom spillerutvikler.

Ekstratrening

Ungdomsspillere (12-15 år) som har ekstra god læringsvillighet, holdning og interesse, vil kunne inviteres til å delta på én ekstratrening i uka. Deltagelse her vil kreve høyt engasjement og oppmøte. Spillere vil kunne flyttes inn og ut av denne gruppa. Vi ønsker en kontinuerlig oppfølging mot aktuelle spillere. Spillerutvikler vil være sentral i utvelgelsen.



Eliteakademiet (EA)

Kretstiltak som vi sogner til er Eliteakademiet hos Strømsgodset Toppfotball.

Spillere i aldersgruppa 12-14 år kan nomineres til prøvespill. Dette ansvaret ligger på lagstrenerene i samarbeid med spillerutvikler. Nominering skjer i novemer/desember.

Om man kommer med her, vil man delta på minst 1 trening i uka i Strømsgodsets regi.

Vi skal være stolte av de spillerne som kommer gjennom nåløyet her!

Kriterier for å nomineres er, foruten gode ferdigheter, god treningsmoral og lærevillighet.

Keepere

- Sportslig utvalg lager hvert år en plan for keepertreninger/keeperforum i Graabein.
- Mål: Ha en keeperansvarlig i klubben.



Fairplay

Graabein ønsker å være en klubb som har godt omdømme når det gjelder Fair Play.

Først og fremst handler det om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, spillere på eget lag og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen. Det handler om å tåle å tape uten å kjeft på dommeren eller med- eller motspillere og om å takke for kampen uansett resultat.

HUSK

- Dommere skal ikke kritiseres.
- Trenere og ledere skal følge opp spillere som viser dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamper.
- Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet.
- Fair play er NEI til rasisme og mobbing
- Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøte, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet.
- Hils på motstanderens lagledelse og dommer før kampen
- Unngå stygt spill og filming.
- Husk at du som trener og leder er et forbilde.
- Del ut Foreldrevettregler til alle foreldre i barnefotballen.

Foreldrevettregler

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med - og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!



Kampverter

Vi ønsker at alle Graabein-lagene har en ansvarlig kampvert på våre hjemmekamper.

En kampvert har ansvar for:

- Å ønske motstanderen og dommerne velkommen til sletta.
- Organisere parkeringen slik at plassen utnyttes best mulig.
- Å vise dem til en garderobe, dersom det er ønskelig for motstanderen (ofte fra 13 år og oppover) og det er garderobe tilgjengelig.
- Sørg for at foreldre som ikke har ansvar for laget står på andre siden av banen.

Dommere

- Dommerne har en sentral rolle i fotballen. Graabein vil jobbe for å ha et godt dommermiljø i klubben.
- **Tiltak:** Hvert år vil alle spillere fra 13-16 år ta dommerkurs. Klubben dekker kostnadene til utdanning og har en dommerkoordinator i klubben som følger opp dommernes rolle i klubben.
- Mål: Legge til rette for dommerutvikling slik at flere fortsetter som dommer i voksen alder.

Vi sees på sletta!



Vedlegg: Allidrett (4-5 år)

Graabein har et allidrettstilbud til gutter og jenter fra det året de fyller 4 år.

Målet med allidrett er å gi alle en positiv opplevelse med aktivitet. Barna skal få et godt og bredt tilbud som inspirerer til videre aktivitet i Graabein. Leken skal stå i høysetet.

Glede og mestring er viktig for alle barn, allidretten er barnas første møte med Graabein, her skal det være GØY!

Allidretten skal tilby mange forskjellige aktiviteter som gir barna en bred og god introduksjon til idrett. Når barna blir 5 år, skal de på allidretten få smakebiter av hvordan håndball- og fotballtreninger foregår. Gruppene blir invitert inn av allidretten for å bistå i treningsarbeidet.

ORGANISERING

- 1 trening i uka
- Minst 2 trenere
- Planlegg økta - gjerne med årsplan

- Skap en god ramme rundt en avslutning på allidretten.

Trygghet, utfordring og mestring

Vedlegg: Barnefotball (6-12 år)

Graabein har fotballtilbud til gutter og jenter fra det året de fyller 6 år.

Målet med all barnefotball er å gi alle et trygt og positivt tilbud med mange gode opplevelser. Leken skal stå i høysetet. Her legger vi grunnlaget for et langt fotball-liv for barna våre! Opplevelsen av å mestre og lykkes er svært viktig, og dette gjøres i spill med få spillere på hvert lag. Klubben ønsker å skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd.

Tilhørighet og godt miljø både blant spillere og foreldre er første bud for å skape et lag som kan vare i flere år, og et lag som kan utvikle fotballspillere. En nøkkel er å få mange voksne ressurspersoner involvert.



Målet med all barnefotball er å gi alle et trygt og positivt tilbud med mange gode opplevelser. Leken skal stå i høysetet.

Vedlegg: Fotball er gøy (6 år) - 3v3 fotball

Graabein ønsker jenter og gutter velkommen til fotballen fra det året de begynner på skolen. Oppstart etter sommerferien. På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og tydelig måte – dette er vel så viktig som fotballkunnskap. Treningen skal være lystbetont.

ORGANISERING

- Inndeling - Felles gutte- og jentetrening, men jentene kan etableres som egen gruppe ut fra ønsker og behov.
- Klubben arrangerer en Barnefotballkveld, som er et kurs på 4 timer for alle trenere og ledere i barnefotballen.
- Sosialt - Foreldremøte på våren før de begynner. Kartlegge foreldreressurser, innføring i sportsplan og hvordan Graabein fungerer. Utdeling av foreldrevettreglene til alle foresatte.
- Aktivitetskvelder høst og vår.

SPORTSLIG

- Mål - Små baner. Mest mulig spill med få spillere på hvert lag. Del opp gruppa hvis det blir for mange spillere på den plassen som er til rådighet.
- Teknikk - Skudd/pasning innside, stille og trillende ball. Føring.
- Utfordring - Velge øvelser som får aktivisert alle – unngå kø.
- Taktikk - Orientering på banen, hva er forsvar og hva er angrep?

ØVELSER

- Oppvarming - Bruk helst ballen. Kan også ha enkle øvelser som hauk og due, motoriske øvelser med hinking, rygging, herming, stafetter etc. Vær kreativ!
- Føring - Enkel føring og ikke nødvendigvis med kjegler. Bruk hermeøvelser med instruktør over større flater med start/stopp, tråkk, vending etc. Løft blikket!
- Ballkontroll - Enkel triksing/sjonglering, pasninger, skudd.
- Pasning - To og to sammen, start stillestående og med bevegelse etter hvert.
- Spill og hoveddel - Små baner, bruk gjerne 3v3-banene.



Lek, moro og spill - Mest mulig ballkontakt - Kartlegge voksenressurser



Vedlegg: Bli venn med ballen (7-10 år) - Femmerfotball

Graabein-spilleren er nå inne i sin motoriske gullalder og legger mye av grunnlaget for hva som læres av gode fotballferdigheter. Samspill bør vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen alltid er det viktigste. Det spilles femmerfotball, noe som gir mange ballberøringer.

ORGANISERING

- Inndeling - Mål om eget jentelag . Ved flere interne lag: Jevnbyrdige lag, roter på lagene før hver sesong. Lik spilletid og rotering på plasser. Ikke topping.
- 1-2 treninger pr. uka.
- Trenere og ledere bør ha C-lisens. Minst delkurs 1 og 2 og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.
- Sosialt - Tiltak for at gruppa skal bli kjent med hverandre er svært viktig. Skap gode miljøer også utenfor banen.
- God planlegging er viktig - Bruk treningsøkta.no

SPORTSLIG

- Mål - Skape et miljø med lek og moro i en god tone. Sentralt i ferdighetsutviklingen er det å skape en forståelse av ballkontroll og mer samspill.
- Utfordring - Organisering av kamper.
- Teknikk - På dette trinnet bør det være et mål at lagspillet og samspillet dyrkes noe mer. Vi utvikler samtidig individualisten og ønsker å innprente god ballkontroll og spillere som kan gjøre noe med ballen på egenhånd.
- Taktikk - Få spillerne til å orientere seg framover både med løp og pasninger, men først og fremst: Bevisstgjør spillerne på medspiller og motspiller og hvor det er rom for å spille ball. For å få til dette må det spilles mye fotball både med og uten mål på små flater. Bruk forskjellige possession-øvelser. Som spiller trenger du med- og motspillere å forholde deg til under trening. Ta vare på ballen.

Dette er den motoriske gullalderen. Flest mulig ballberøringer gir grunnlag for gode tekniske ferdigheter.

ØVELSER

- Oppvarming - I tilpasset og avgrenset firkant kan det spilles 3 mot 1, 5 mot 2, 9 mot 3. Spillere som jager ball er i midten - gjør dette etter tur eller på tid.
- Deløvelser - Spill i ulike former som deløvelse.
- Eksempel 1 - Spill to mot to, tre mot tre og fire mot fire i avgrensede firkanter uten mål. Bruk 1-2 overtallsspillere i øvelsen for å få flyt. Kjøres i intervaller fra 4-5 x 1-5 min.
- Eksempel 2 - 4-5 mot 4-5 med 1-2 frie spillere som er på lag med ballholdende lag. Om å gjøre å holde ballen lengst mulig, for eksempel gi poeng etter 5-8 pasninger innen laget. Dette også på tid/intervall.
- Eksempel 3 - 3 lag á fire spillere spiller i et avgrenset område. Det ene laget (fire spillere) jager på tid/intervall slik at det blir et spill 8 mot 4. Legg merke til om øvelsen får flyt, blir kvaliteten dårlig kan banen være for trang eller du trenger muligens 1-2 frispillere.
- Heløvelse - Spill med mål, få mot få, fra 2 mot 2 til 4 mot 4.
- I disse øvelsene med få spillere på små områder er det lurt med differensiering for å gi riktig motstand.
- Ikke glem avslutningsøvelser - unngå kø!



***Samspill og relasjoner, men dyrk også individualisten
Femmerfotball - Jevne lag - lik spilletid***



Vedlegg: Lag et lag (10-12 år) - Sjuerfotball

Sjuerfotball erstatter femmerfotball som hovedspill under kamper. Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering. Utøverne er fortsatt inne i en motorisk gullalder for å tilegne seg ferdigheter. Det kan samtidig være hensiktsmessig å drive noe instruksjon. Dette er en alder der det er viktig å påvirke holdninger (Fair Play). Komme tidsnok til trening og melde fra ved forfall. Skap lyst til å drive idrett og oppfordre til egentrening. Det er ønskelig at det gjennomføres en uformell 1-1 spillersamtale rundt fotballens grunnverdier. (Nevn minst 3 positive egenskaper og 1 forbedringspunkt til spilleren).

ORGANSIERING

- Inndeling - Egne jente- og guttelag. Jevngode interne lag 9-10 spillere pr. lag.
- 2-3 treninger per uke.
- Trenere og ledere - Skal ha C-lisens og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.
- Sosialt - Deltakelse i Norway Cup ved 12 år.

SPORTSLIG

- Mål - Skape et lag og legge til rette for utvikling av fotballferdigheter.
- Utfordring - Gi utfordringer til alle, lag-trening og kamptilbud tilpasset spillerne. 1/3 av økta bør inneholde differensiering. Se alle spillerne!
- Teknikk - Videreutvikle trening av ferdigheter. Best mulig teknisk/taktiske ferdigheter får du ved ulike spill-sekvenser. Lag øvelser både med og uten mål med spill på avgrensede områder. Bruk forskjellige possession-øvelser.
- Taktikk - Øve på å holde ballen i laget. Fokuserer på spillerens bevissthet rundt valg. Orientering og bevegelse uten ball.

ØVELSER

- Oppvarming - I tilpasset og avgrenset firkant kan det spilles 3 mot 1, 4 mot 2, 9 mot 3. Spillere som jager ball, er i midten, gjør dette etter tur eller på tid.
- Deløvelser - Spill på små flater i ulike former som deløvelse.
- Eksempel 1 - Spill 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4 i avgrensede firkanter uten mål. Bruk 1-2 nivåspillere i øvelsen for å få flyt. Kjøres i intervaller fra 4-5 x 1-5 min.
- Eksempel 2 - 4-5 mot 4-5 med 1-2 frie spillere som er på lag med ballholdene lag. Holde ballen lengst mulig, for eksempel gi poeng etter 5-8 pasninger innen laget. Dette også på tidsintervall.
- Eksempel 3 - 3 lag a fire spillere spiller i et avgrenset område. Det ene laget (fire spillere) jager på tidsintervall slik at det blir et spill 8 mot 4. Legg merke til om øvelsen får flyt, blir kvaliteten dårlig kan banen være for trang eller du trenger mulig 1-2 frispillere.
- Heløvelse - Spill med mål og få mot få, fra 2 mot 2 til 6 mot 6.

***Holdning - innsats - ferdighet
Samspill***

Vedlegg: Ungdomsfotball (13-19 år) - Nier og elleverfotball

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og ferdighetsmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet. Fotball handler om å vinne, men vi skal ikke vinne for enhver pris. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på banen og utenfor banen.

Gode resultater er en bonus når vi utvikler gode spillere og gode lag, men ferdighetsutviklingen er viktigere enn kampresultat.

I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst mulig. Alle skal ha et miljø de trives i – uansett nivå. Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i Graabein, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i Graabein frem til det er riktig for talentene og ta skrittet opp til en stor klubb.

Men, selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan løse en del av utfordringene. Ta gjerne ungdommene med på råd.



Flest mulig, lengst mulig



Vedlegg: Det er lov å være god (13 år) - Nierfotball

Fotball er moro, men fotball er også konkurranse. Nierfotball tar over. Bevisstgjøring og fotballforståelse står sentralt. Det er på tide å motivere til egentrening. Husk at dette normalt er en periode med stort frafall, særlig blant jenter. Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig. I denne fasen er det viktig at spillerne involveres og ansvarliggjøres. Lagets ledere oppfordres til å være tidlig ute med å diskutere frafallsutfordringen. Det er ønskelig at det gjennomføres minst en 1-1 spillersamtale. (Se vedlegg).

ORGANSIERING

- 2-3 treninger per uke.
- Trenere og ledere: Hovedtrener skal ha C-lisens eller tilsvarende kompetanse.
- Sosialt: Dette er en tid hvor mange opplever splittelse i gruppa. Skape trivsel med ulike tiltak for å holde spillerne samlet. Sosiale kvelder. (Tur/cuper i utlandet må vurderes)
- Obligatorisk dommerkurs for alle 13-åringene.

SPORTSLIG

- Mål: Skap lagmoral og et ønske om å fortsette med fotball i ungdomsårene.
- Utfordring: Bygg en god treningskultur. Ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til fellesskapet i gruppa og sportslig utvikling. Følg opp Fair Play.
- Teknikk: Videreutvikle gode og hensiktsmessige fotballferdigheter. Vektlegg større tempo og intensitet. Bruk spilløvelser hvor spillerne er under press, da må du ha motspillere og medspillere i alle øvelser. Tren komplikt.
- Momenter å utvikle: Strukturelle ferdigheter. Lære om spillesystem defensivt og offensivt. Gode første- og annenforsvarere, gode førsteangrivere, pasningskvalitet. Handlingsvalg er alltid tema. Avslutninger!
- Fysikk: Kondisjon får du av å spille intensiv fotball i intervaller. Ikke bruk dyrebar treningstid til isolert løpetrening.



ØVELSER

- Medtak/pasning: Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 3 mot 1, 4 mot 2, 9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og en midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.
- Spilløvelser: To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn.
- Ballbesittende øvelser: 3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 fri spillere. 6 mot 6 og 3 fri spillere går også.
- Avsluttende øvelser: Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 3 mot 3 til 9 mot 9. Jo færre jo mer ballkontakt, men av og til kan det være smart å spille på flater som møter deg i kamp, å løpe over større distanse/plass kan være nyttig.
- Fokus på første- og andreforsvarer i spill. Fortsett å jobbe med bevisstgjøring av valgmuligheter.

Angrep og forsvarspill som strukturtrening:

Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidestill deg og ikke bli for mye balltitter.) Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp.

Terping av forsvarsfirer med overtall mot forsvarsfirereren. Momenter: nekte rom, hvem støter, avstander, sideforskyve, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarspillet.

Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i 16 meter? Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter.

Struktur, spillforståelse og spilleglede



Vedlegg: Krav og kvalitet (14-16 år) - Elleverfotball

Intensitet, tøffhet og kvalitet i alle øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet. Her må både trener og spiller ta ansvar. Holdninger og ansvar for egenutvikling må understrekes. Bevisstheten rundt taktiske valg skal videreutvikles. God fotballferdighet er summen av taktiske valg og teknisk utførelse. Men husk også at det sosiale er veldig viktig - ikke bli så seriøs at man fremprovoserer frafallsproblematikk. Fortsatt tilbud til alle! Spillerne er rollemodeller og en ressurs for de yngre i klubben. Holdninger og Fair Play. Det er ønskelig at det gjennomføres minst en 1-1 spillersamtale. (Se vedlegg).

ORGANSIERING

- 3 treninger pr uke.
- Trenere og ledere: Skal ha C-lisens og tilsvarende sportslig erfaring.
- Sosialt: Dette er en tid hvor mange opplever splittelse i gruppa. Skape trivsel med ulike tiltak for å holde spillerne samlet. (Tur/cuper i utlandet må vurderes)
- Det er i denne alderen det største frafallet normalt kommer for gutter. Diskuter på laget tiltak for å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig.

SPORTSLIG

- Mål: Skap lagmoral og et ønske om å fortsette med fotball i ungdomsårene.
- Utfordring: Holde på spillere - både de som vil satse og de som ikke vil satse på fotball. Her er det viktig med dialog med spillerne. De må få lov til å være med å legge premissene - medbestemmelse.
- Teknikk: Kvalitet og terping på detaljer i alle spillfasene. Hvordan er én-mot-én-ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten?
- Strukturtrening og relasjoner: Kontringsspill og oppspillsmønster i etablert angrepsspill. Hvordan spille sonedeforsvar med press, sikring, sideforskyve, falle etc. som momenter. Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?
- Fysikk: Kondisjon - ved spilløvelser. Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp. Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening. Styrketrening med vekter kan starte under kyndig veiledning. Graabein har helsestudio i hallen.

ØVELSER

- Spilløvelser: To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn. Skap intensitet og trykk.
- Ballbesittende øvelser: 3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 fri spillere. 6 mot 6 og 3 fri spillere går også.
- Avsluttende øvelser: Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 4 mot 4 til 9 mot 9. Store mål, tett og intensivt.
- Hurtighet/spenst: Egentrening med eget tilpasset program. Gjerne i hallen.



Angrep og forsvarsspill som strukturtrening:

Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidestill deg og ikke bli for mye balltitter.) Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp.

Terping av forsvarsfirer med overtall mot forsvarsfirereren. Momenter: nekte rom, hvem støter, avstander, sideforskyve, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarspillet.

Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i 16 meter? Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter.

Struktur, spillforståelse og spilleglede



Vedlegg: Viktige juniorår (17-19 år)

Også her ønsker vi å skape et tilbud til alle, men samtidig forberede spillere på seniorfotball.

Utfordring med å holde på spillere som reiser ut av bygda for å studere. Hvordan skape et godt treningsmiljø samtidig med et godt sosialt miljø som holder på spillerne?

Ta vare på talentene – både ledertalenter og fotballtalenter. Spillerne er rollemodeller og en ressurs for de yngre i klubben. Holdninger og Fair Play. Det er ønskelig at det gjennomføres minst en 1-1 spillersamtale. (Se vedlegg).

ORGANSIERING

- 3 treninger pr uke.
- Trenere og ledere: Bør ha B-lisens eller tilsvarende trenerbakgrunn og kompetanse.
- Sosialt: Treningsleir og turneringer holder gruppa sammen. Et godt miljø rundt trening og kamp er viktig. Konkurranser er både miljøskapende og skjerpene.

SPORTSLIG

- Mål: Skap lagmoral og et ønske om å fortsette med fotball i voksen alder.
- Utfordring: På dette nivået faller mange fra. Erfaring viser at spillerne vi får med oss gjennom junioralderen gjerne blir med videre i klubben eller kommer tilbake etter annen klubb eller studier på et senere tidspunkt. Ta spillerne med på råd for å skape et best mulig tilbud.
- Teknikk/taktikk: Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser. Hvordan er én-mot-én-ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten? Det du trener på blir du god på og hold den røde tråden i treningene, med intensitet og høyt tempo i flest mulig spilløvelser. Spillernes valg må fortsatt vektlegges og hvilke spillere klarer å skape relasjonelle ferdigheter med andre?
- Formasjonstrening/strukturtraining som deløvelse: Terping av forsvarspill og angrepstrening.
- Fysikk: Kondisjon - ved spilløvelser. Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp. Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening. Styrketrening med vekter oppfordres i denne alderen, men under kyndig veiledning. Styrke har innflytelse på hurtighet.



ØVELSER

- Medtak/pasning: Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 3 mot 1, 4 mot 2, 9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og 1-2 midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.
- Spilløvelser: To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn. Skap intensitet og trykk.
- Ballbesittende øvelser: 3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 fri spillere. 6 mot 6 og 3 fri spillere går også. Det er på de ulike spilløvelsene grunnlaget blir lagt. Skap så mange mann-mot-mannsituasjoner som mulig og prøv å få fram valgmuligheter i spillet, da får vi mye pasningsspill med valgmomentet til stedet.
- Avsluttende øvelser: Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 4 mot 4 og opp til storbanespill. Store mål, tett, intensivt. Av og til kan det være greit med fullbanespill for å drille riktige valg, se på helheten i spillet for hvordan Graabein skal framstå ved både overgangsspill, etablert angrepsspill og forsvarsspill.
- Hurtighet/spenst: Egentrening med eget tilpasset program.

Angrep og forsvarsspill som strukturtrening:

Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidestill deg og ikke bli for mye balltitter.) Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp.

Terping av forsvarsfirer med overtall mot forsvarsfirereren. Momenter: nekte rom, hvem støter, avstander, sideforskyve, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarspillet.

Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i 16 meter? Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter.



Vedlegg: Skjema for spillersamtale 13-19 år

Navn:	Lag:	Trener:
	Født:	Dato:

Spørsmål:	Spillerens svar:	Kommentar trener:
1) Posisjon(er) på banen siste sesong:		
2) Ønsker om plassering på laget (posisjon):		
3) Hvor ofte ønsker du å trene:		
4) Hvordan synes du innholdet på treningene er:		
5) Er det noe i treningsinnholdet du savner?		
6) Sterke sider som fotballspiller:		
7) Hva kan jeg bli bedre på:		
8) Blir du sett av treneren?		



Sætre IF Graabein

Spørsmål:	Spillerens svar:	Kommentar trener:
9) Trivsel. Hvordan trives du i spillergruppa?		
10) Hva kan trenere og ledere gjøre for at du skal trives og bli en bedre spiller:		
11) Driver du med andre idretter eller form for trening?		
12) Andre opplysninger til trenere/ledere: (Sykdom/allergi/osv)		