

2009



Sportsplan - fotballgruppa



Foto: Jan Svendsen

Styret i fotballgruppa
Selfors ungdomslag
14.03.2009

Innhold

| | |
|---|----------|
| 1.0 Målsetning | 3 |
| 1.1 Miljømessig målsetning..... | 3 |
| 1.2 Sportslig målsetning..... | 3 |
| 1.3 Grunnprinsipp for fotball i Selfors UL | 3 |
| 2.0 Rammer og holdninger | 4 |
| 2.1 Rammer og holdninger for spillere i SUL | 4 |
| 2.2 Rammer og holdninger for trenere og lagledere | 4 |
| 2.3 Rammer og holdninger for foreldrekontakter og foreldre..... | 4 |
| Barnefotball: aldersgruppen 6 – 12 år | 5 |
| 3.0 Sportslige og sosiale målsetninger | 5 |
| 3.1 Spilleprinsipper og lagorganisering..... | 5 |
| 3.2 Laguttak, hospitering differensiering..... | 5 |
| 3.3 Serie og turneringsspill..... | 6 |
| 3.4 Krav til spillere | 6 |
| 3.5 Sosiale tilstelninger utenfor fotballen | 6 |
| 4.0 Trenerfunksjonen i barnefotballen | 6 |
| 4.1 Krav til utdanning/kurs | 6 |
| 4.2 Krav til trenere | 6 |
| 4.3 Klubbens plikter overfor treneren..... | 7 |
| 5.0 Retningslinjer fra for treningsøktene | 7 |
| 5.1 Innledning..... | 7 |
| 5.2 Oppvarming | 7 |
| 5.3 Tekniske øvelser..... | 7 |
| 5.4 Spilling..... | 7 |
| 5.5 Avslutning | 7 |
| 6.0 Innhold i trening 6 – 8 år | 8 |
| 6.1 Leik og leikbasert trening..... | 8 |
| 6.2 Bli kjent med ballen (føring og ballkontroll)..... | 8 |
| 6.3 Pasning og mottak..... | 8 |
| 6.4 Skudd og avslutninger..... | 8 |

| | |
|---|----------|
| 6.5 Mye spill med få spillere på hvert lag..... | 8 |
| 7.0 Innhold i trening 9 – 12 år | 8 |
| 7.1 Leik og leikbasert trening | 8 |
| 7.2 Føring og ballkontroll..... | 9 |
| 7.3 Pasning og mottak | 9 |
| 7.4 Skudd og avslutninger..... | 9 |
| 7.5 Trening på ferdigheter..... | 9 |
| 7.6 Formasjonstrening/spillsituasjoner | 9 |

Sportsplan Selfors UL, fotballgruppa

Sportsplanen skal være en rettesnor og et hjelpemiddel for alle involverte i fotballgruppa i Selfors ungdomslag. Trenerne og spillere plikter å gjøre seg kjent med sportsplanen og rette seg etter denne. Foreldre, spillere og andre støttespillere kan bruke planen til å orientere seg i hvordan fotballen på Selfors organiseres og praktiseres.

1.0 Målsetning

1.1 Miljømessig målsetning

Fotballgruppa i Selfors ungdomslag ønsker å la barn og voksne utvikle seg i et positivt nærmiljø. Gjennom fotballen skal alle barna få delta med sine forutsetninger og få muligheten for å mestre nye utfordringer.¹ Det er også viktig at de unge gjennom fotballen skal lære seg å samhandle i grupper, og hvor sentrale verdier blir etterlevd. Målet er at alle i de ulike gruppene skal føle trygghet, trivsel og tilhørighet.

1.2 Sportslig målsetning

Den sportslige målsetningen i SUL er at den enkelte spiller skal ha mulighet for å utvikle seg som fotballspiller; rett og slett bli flinkere og lære seg nye elementer innenfor spillet. I dag stiller SUL med rekordmange lag, men fortsatt klarer vi ikke å stille lag i ungdomsfotballen. Dette vil være et viktig mål. For å få dette til, er det avgjørende at frafallet av spillere blir så lite som mulig. Slik henger den sportslige målsetningen sammen med den miljømessige og sosiale.

1.3 Grunnprinsipp for fotball i Selfors UL

SUL ønsker å forankre sine grunnprinsipper i NFF sine verdier: ”Like viktig som å score mål og vinne kamper skal fotballen være en arena for formidling av verdier og holdninger.”² Vårt

¹ Alle som har lyst til å spille fotball er velkommen og skal få et fotballtilbud i klubben sin. Ingen stenges ute, uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, nivå, (alder, funksjonshemming,) seksuell orientering eller av andre grunner.

² <http://www.fotball.no/t2.aspx?p=52785&cat=51833>

hovedmål er å ”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 lags- og klubbmiljøer.”³ SUL vil jobbe aktivt for å unngå eller redusere mobbing, vold, helseplager, rasisme og bruk av rusmidler.

2.0 Rammer og holdninger

2.1 Rammer og holdninger for spillere i SUL

For at vi skal kunne klare å nå våre sportslige og sosiale mål, er det viktig at alle spillere blir gjort oppmerksomme på hvilke krav som blir stilt dem.⁴ For at alle skal kunne føle trygghet, trivsel og mestring er det viktig at spillerne:

- viser opp-backing og respekt overfor lagkameratene og trenerapparat
- viser fair-play overfor med- og motspillere, dommere og andre⁵
- unngår bannskap
- Ikke bruker snus / tobakk og rusmidler

2.2 Rammer og holdninger for trenere og lagledere

Trenere og lagledere er voksne forbilder og ansvarspersoner. Det er viktig at disse er bevisst denne rollen. En dyktig voksen viser respekt for de forskjellige barn og ungdom, og gir tilbakemeldinger som er konstruktive.⁶ Prinsippet er å gi ros og ikke ris. Tilbakemeldinger skal være konkrete og direkte. De samme regler som for spillerne gjelder voksenpersoner: Unngå bannskap, snus / tobakk og rusmidler skal ikke brukes på trening eller kamp, vise opp-backing og respekt overfor barn og unge, samt andre treneren møter gjennom sitt verv som ansvarsperson i SUL.

2.3 Rammer og holdninger for foreldrekontakter og foreldre

Også foreldrekontakter og foreldre er forbilder for barn og unge. For at arbeidet med barn og unge skal bli best mulig er det viktig at alle har det samme verdigrunnlaget og den samme holdningen. Foreldre og foreldrekontakter skal møte til foreldremøter, delta på dugnad og følge foreldrevettreglene.⁷ Foreldrene skal også betale årlig treningsavgift for barnet sitt.⁸

³ Samme som ovenfor.

⁴ Reglene skal være gjort kjent for spillerne. Disse finnes på SUL sine hjemmesider.

⁵ ”Vi tar avstand fra mobbing, både i og utenfor fotballmiljøene. Fotballen skal være en positiv og trivselsfremmende aktivitet for alle. Vi tolererer ingen form for rasisme eller vold i fotballen. Fotballen skal være åpen og inkluderende for alle. Vi skal sammen sørge for at fotballen preges av fairspillende aktører, både på og utenfor fotballbanen. Trenerens og spillernes holdninger til medspillere, motspillere og ikke minst dommere, må preges av respekt og forståelse i alle sammenhenger” (NFF sine hjemmesider).

⁶ Med konstruktiv kritikk mener vi tilbakemeldinger som tar hensyn til en skjør eller usikker unge. Derfor skal treneren ikke gi tilbakemeldinger som: ”ikke sånn” og ”slutt med”. Trenerne skal lete etter riktige løsninger hos barna og gi rask, positiv respons (ros).

⁷ Foreldrevettreglene skal være gjort kjent av trenere og foreldrekontakter. Disse finner dere på SUL sine hjemmesider.

⁸ Midlene fra treningsavgifter brukes bl.a. til leie av treningstider, kjøp av drakter, påmelding til seriespill (inkl. forsikring av spillere) og turneringer.

Foreldrekontakten er mellomleddet mellom trenere og foreldre. Foreldrekontakten bidrar til at informasjon til foreldre blir formidlet på en god måte. I rollen ligger også å samordne dugnad og innkalle til møter.

Barnefotball: aldersgruppen 6 – 12 år

3.0 Sportslige og sosiale målsetninger

Fotballgruppa i SUL oppretter nye lag når spillerne har begynt i 1. Klasse. Det vil være et rekrutteringsmøte i regi av styret i september måned dette året hvor trenere og foreldre blir informert om treningstider, sportsplan, regelverk etc.

Sportsplanen anbefaler reine jentelag fra det året spillerne har gått et halvt år i 3. Klasse, dvs når spillerne er omtrent 8 år. Jentene og guttene spiller m.a.o. sammen de to første årene. Årskullene varierer og det vil enkelte år være aktuelt å gjøre dette annerledes.

3.1 Spilleprinsipper og lagorganisering

I barnas første fotballår legges det ikke vekt på spilleprinsipper, slik vi vanligvis tenker taktikk og spilleformasjoner. Vi tenker likevel at barna vil kjenne trygghet og mestring gjennom å bli gradvis kjent med *hvordan* man prøver å spille fotball. Heri ligger også ideen om pasningsspill, føring og dribbling, scoring og avverge scoring. Derfor kan det være fornuftig å tenke:

- 2 bak og 2 foran i spill 4 mot 4 (som et utgangspunkt)
- at man bytter på å være keeper, i forsvar og i angrep (unngå syndebookstatus som keeper)
- at man som keeper forsøker å kaste ballen ut til medspillere
- at man plasserer seg i trekant i forhold til ballfører (angrep) for å unngå klynge
- at man får (bare) nærmeste til å presse ballfører (forsvar)

3.2 Laguttak, hospitering differensiering

Alle som møter til kamp skal få spille omtrent like mye.⁹ I alderen 10-12 år kan det vokse fram andre holdninger i forhold til spilletid siden kravet om å vinne stiger. Dette er et vanskelig spørsmål siden fotballspillet faktisk går ut på å vinne kamper. Merker trenere et slikt trykk, skal det tas opp umiddelbart i laget. Viser det seg at dette ikke er tilstrekkelig skal fotballstyret informeres, og det skal kalles inn til foreldremøte. Spillerne skal også bli hørt i dette spørsmålet, men hovedprinsippet er at dersom en spiller møter til treninger skal han spille.

For at også de beste spillerne skal få møte utfordringer og føle mestring, er hospitering viktig. Med hospitering mener vi at en eller flere spillere kan trene og/eller spille kamper med aldersgruppa overfor. Det er viktig å presisere at hospitering ikke skal gå utover laget spilleren opprinnelig tilhører. Spillere som hospiterer skal meldes til styret eller trenerkoordinator i klubben.

⁹ I forhold til seriekamper og turneringer skal alle spillere og foreldre være godt informert om kamptider og møtesteder.

Å differensiere vil si å tilrettelegge øvelser slik at alle spillerne skal få utfordring og kunne føle mestring. Derfor vil det være aktuelt å skille mellom svake og sterke spillere i for eksempel pasningsøvelser, der innsidepasninger kan være tilstrekkelig vanskelig for noen mens andre finner mer utfordring i pasningsøvelsen ”4-kanten”. Når det gjelder differensiering er det viktig at ungene blir informert om hvorfor de nivåskilles. Det kan også være lurt å la de svake få prøve seg på den vanskelige øvelsen etter hvert.

3.3 Serie og turneringsspill

For at ungene skal få spille nok er det viktig at vi melder på tilstrekkelig antall lag i seriespillet og at laget deltar i turneringsspill (cup’er). Dersom laget består av over 10-12 spillere bør man i 5-erfotball melde på 2 lag, over 16 tre lag. For 7-erfotball bør laget ha minst 14 spillere før man vurderer å melde på 2 lag. I alderen 6-12 år kan hvert lag melde seg på ei turnering om våren og ei om høsten, i tillegg til ei innendørsturnering.

3.4 Krav til spillere¹⁰

Spillere møter til treninger, kamper og andre arenaer i regi av laget. Skulle det være noe ugreit i forhold til dette, sier spillerne i fra. Alle som spiller fotball møter til trening og kamp med egnede sko, leggbeskyttere, drikkeflaske og draktsett til kamp. Retningslinjene i sportsplanen skal følges.

3.5 Sosiale tilstelninger utenfor fotballen

For å kunne unngå frafall av spillere og forsterke tilhørigheten til spillere og voksenpersoner skal hvert lag også gjennomføre noen sosiale tilstelninger. Sportsplanen anbefaler 2 – 4 tilstelninger spredt over hele sesongen. En sosial kveld i forkant av sesongen med god mat og noen fotballklipp og en tilsvarende avslutning med fotoframsying / videoframsying vil kunne gi positive resultater. Men også andre møtesteder og aktiviteter enn fotball kan virke godt (svømming, kino, bowling, aking etc.).

4.0 Trenerfunksjonen i barnefotballen

4.1 Krav til utdanning/kurs

Alle trenere i Selfors ungdomslag skal ha gjennomført minimum aktivitetslederkurs (del 1 av trener 1).¹¹ En trener uten godkjent kurs kan starte opp et lag, men skal i løpet av året gjennomføre A-kurs. Trenerne i Selfors ungdomslag skal også framlegge godkjent politiattest.

4.2 Krav til trenere

Trenerne i Selfors ungdomslag skal bruke og følge sportsplanen slik den er nedfelt her. Dette betyr at:

- regler, rammer og holdninger skal etterleves
- tilstrekkelig utdanning/kurs skal gjennomføres
- treninger, kamper, turneringer og sosiale tilstelninger skal planlegges.

¹⁰ ”Regler for spillere i SUL” skal være gjort kjent for spillerne. Disse er å finne på hjemmesiden til SUL.

¹¹ Pedagogisk høgskoleutdanning innen kroppsøving eller grunnfag idrett oppfyller kravet.

Trenere skal i begynnelsen av en ny sesong kort planlegge hva de vil legge vekt på i treningsarbeidet, hvilke turneringer de skal delta i og hvilke sosiale tilstelninger de skal ha.¹² I planleggingsarbeidet skal sportsplanen ligge til grunn.

4.3 Klubbens plikter overfor treneren

Selfors ungdomslag dekker utgifter trenerne måtte få i forbindelse med sitt engasjement som trener, slik som treningsklær og kursavgifter. Som ny trener i oppstart av nytt lag skal trenere få veiledning og oppfølging av trenerkoordinator/erfaren trener i klubben. Klubben forplikter seg også å følge opp innspill og ønsker fra trenere.

5.0 Retningslinjer fra for treningsøktene

Treningene skal bygges opp slik de er satt opp nedenfor:

5.1 Innledning

Hver trening skal ha markert start ved at trenerne møter ungene i en stille situasjon, der vi hilser på hverandre, markerer tilstedeværelse i treningsloggen og forteller hva det skal trenes på denne aktuelle dagen.

5.2 Oppvarming

Treningene i barnefotballen skal innledes med leikbaserte øvelser der hver spiller har sin egen ball.¹³ Her er leiken og det sosiale det sentrale, men det er også viktig at ballfølelse og føring av ball bakes inn i disse øvelsene.

5.3 Tekniske øvelser

Alle treningsøkter skal inneholde en delaktivitet av fotballspillet. I barnefotballen bør dette være *føring av ball, ulike pasninger, mottak, vending, demping, heading og finter*.

Avslutningsøvelser med skudd skal vektlegges de første årene. Forsvarsøvelser bør ikke vektlegges før fylte 10 år.

5.4 Spilling

Alle treninger skal inneholde mye fotballspilling. Her er det viktig at alle får spille mye. Det skal legges opp til få spillere på hvert lag, i tråd med kampsituasjonene spillerne vil møte.

5.5 Avslutning

Treninga bør i likhet med innledning avsluttes med en markering av at nå er treninga over og vi har hatt det fint i dag. Her kan hvert lag finne sin egen måte å gjøre dette på.¹⁴ Det viktige er at dette gjentas likt hver gang, slik at barna kjenner trygghet ved det gjenkjennelige.

¹² Eksempel på enkel årsplan er å finne på hjemmesiden til SUL.

¹³ Utvalgte leiker med ball er å finne på SULs hjemmeside.

¹⁴ Avslutninga kan være en stille situasjon hvor man sier hode til hverandre, en stafett for å få ut de siste kreftene eller rolig uttøyning i samlet flokk.

6.0 Innhold i trening 6 – 8 år

6.1 Leik og leikbasert trening

Ungene søker variert utfoldelse og sosial aktiviteter, derfor er leiken meget viktig. Nesten alle leiker kan benyttes med ball i beina, men det behøver ikke alltid være leik med ball. Leiken kan være med å gjøre det enklere for de svake til å glemme sine svakheter, og etter en periode har de fått til å føre ball eller takle motstander.

6.2 Bli kjent med ballen (føring og ballkontroll)

Den leikbaserte treninga ivaretar mye av behovet for føring av ball og ballkontroll. Det vil likevel være behov for tilleggsøvelser, slik som føre ballen på streker, gjennom kjepler og bruk av hinderløyper. Det å lære barna å føre ball med innsida av fot og dra ballen med sålen (under skoen), samt løfte den opp av bakken er eksempler på ferdigheter man kan begynne å øve på.

6.3 Pasning og mottak

Pasning og mottak er like viktig som føring og ballkontroll. Enkle pasningsøvelser der 2 og 2 deler på 1 ball er å foretrekke. Denne øvelsen kan utvides til å være 3 stk hvor man står på linje med 1 i midten.¹⁵ Det er viktig at trenerne viser tydelig øvingsbilde og følger opp med tilbakemeldinger til hver enkelt unge.

6.4 Skudd og avslutninger

Man kan starte tidlig med enkle skudd- og avslutningsøvelser. Det er viktig å legge opp øvelsene slik at ungene faktisk klarer å score. Ungene i denne alderen har vanskelig for å la seg instruere, så heller kjør enkle og innkjørte øvelser enn hele tiden prøve noe nytt.

6.5 Mye spill med få spillere på hvert lag

Som nevnt er det viktig at treningene inneholder mye spill, og med få spillere på hvert lag. Dette betyr for eksempel at det skal være maksimum 3 spillere på hvert lag når det spilles i gymsalen på Selfors. I stedet for at noen må vente anbefaler vi at det trenes på tekniske øvelser i "Lillesalen" parallelt med spilinga. Har man stor spillegruppe ute kan man spille på 2 baner samtidig. Tanken er at ei slik organisering vil la alle få ha ballkontakt i løpet av fotballspilingen.

7.0 Innhold i trening 9 – 12 år

Fra og med 9 år endres modenheten i.f.t. instruksjon, og interessen for fotball blir en annen en tidligere. Nå ønsker ungene å lære seg ferdigheter, slik de har sett hos Messi og Gerrard.

7.1 Leik og leikbasert trening

Selv om alderen ikke skulle tilsi det, synes alle det er artig med leik. Derfor anbefaler sportsplanen å starte treningen med leikbaserte øvelser, der hver spiller har egen ball.

¹⁵ For øvelsesutvalg: www.tronderfotball.no og www.fotball.no

7.2 Førings og ballkontroll

Føring og ballkontroll blir godt ivaretatt i leiken nevnt overfor, men det bør også være egne øvelser med føring av ball, gjerne i kombinasjon med skuddtrening eller hinderløype. Det er viktig å stimulere til dribling og driv med ballen.

7.3 Pasning og mottak

Pasning og mottak er grunnleggende og meget viktig. Til forskjell fra 6 – 8 år, må øvelsene videreutvikles til å gjelde utside- og langpasninger. Presisjon, tempo og ideen om hvordan man selv ønsker å få en pasning må man forklare spillerne. Trening av mottak skal øves progressivt: innside/utside/lår/bryst/hode. Det samme med forståelse av retningsbestemt mottak og møte ballen.

7.4 Skudd og avslutninger

Alle treninger bør ha en eller form for skuddtrening. Skuddene skal videreutvikles fra 6 – 8 år: innside- og vristskudd, liggende og volleyskudd.

7.5 Trening på ferdigheter

Andre ferdigheter som skal øves inn i denne alderen:

- Heading. Begynn i det små siden mange er litt engstelige. Etter hvert bygg på til heading mot mål.
- Finter og vendinger. Aktuelle finter kan være såledragning, høyre-venstrefinte, overstegsfinte og cruyff-finte.

Minimerket og Teknikkmerket er prøving av tekniske fotballferdigheter utarbeidet av NFF. Ungene oppfordres til å prøve å ta ferdighetsmerket. Sportsplanen anbefaler trenerne å sette seg godt inn i disse merkeprøvene og la ungene trene på øvelser fra denne.¹⁶

7.6 Formasjonstrening/spillsituasjoner

Formasjonstrening bør begrenses til å gjøre spillerne oppmerksomme på spilleposisjoner i forhold til 4-erfotball og 7-erfotball. Her er det viktig å påpeke at alle er forsvars- og angrepsspillere. Det viktigste er å trene på forskjellige samhandlingsmønstre, som:

- Bredde i spillet / innlegg foran mål
- Forsvar / angrep: kjøre inn begreper som presse, takle, dybde, (øvelser med 1 mot 1 og 2 mot 2)
- Veggspill og friløping
- Øvelser med avslutning på mål (inkluderer keepertrening)

¹⁶ Fotballgruppa planlegger å arrangere "fotballdag" 1-2 ganger i året hvor ferdighetsmerkene vil være sentralt. Alt om Minimerket og Teknikkmerket er å finne på: www.fotball.no