



Sportslig plan IL Høleværingen Fotball



INNLEDNING



1. Generelt

Hensikten med en sportslig plan for fotballen i Høleværingen er flere. Blant annet skal planen gi retningslinjer for hvordan styret vil at fotballopplæringen skal være og hvordan styret ønsker at fotballen skal utvikle seg i klubben. Den skal bevisstgjøre lagledere og trenere på de arbeidsoppgaver de har tatt på seg og hva klubben krever at de skal bidra med. Planen gir ingen svar på hvordan treningen skal gjennomføres av den enkelte trener, men den gir ideer til øvelser som kan gjennomføres på de enkelte alderstrinn. Den sportslige planen for fotballen i Høleværingen er ment å bidra til å utvikle ferdigheter og holdninger hos spillere innen fotballen.

2. Mål

Utvikle flest mulig spillere gjennom et godt sportslig opplegg, der opplegget skal ivareta bredden ved at flest mulig spiller fotball, og at Høleværingen prioriterer jentefotball i flest mulig årsklasser, med seniorlag som en klar målsetning.

Deltakelse i seriespill hver sesong med minst ett lag på hvert alderstrinn t.o.m. seniorlag.

Utdanne ledere, trenere og dommere som gjerne har tilknytning til Høleværingen, og som har interesse for daglig drift av klubben, og ønsker å bidra til utvikling. Alle aldersbestemte lag skal ha trenere som minimum har gjennomført kurs for aktivitetsledere. Fra 12 år og oppover er målet at trenerne skal ha gjennomført Trener 1 / B-kurs i fotball. For junior og seniorlag er målet at trenerne har gjennomført Trener II / C-kurs i fotball.

Kamptilbud til alle er viktig selv om ikke alle trener like mye. Derfor skal klubben legge forholdene til rette, slik at alle som trener, får spille kamper.

Innflytelse på trening, sosialt samvær og kamptilbud gjennomføres ved å ha spillemøter underveis i sesongen og etter sesongen som forberedelse for neste sesong.

3. Filosofi

Høleværingens's filosofi er at alle spillere skal få spille like mye og få prøve seg på forskjellige plasser på laget innen det enkelte alderstrinn opp til 12 år. Dette er for at spillerne skal være bevisst på de forskjellige oppgavene hver plass på laget har, og dermed ha nødvendig kunnskap for å finne sin plass på laget

4. Holdninger

Høleværingen skal gjennom det arbeidet som drives, påvirke spillerne til positive holdninger med hensyn til oppførsel ovenfor medspillere, motspillere, dommere, trenere og ledere. Videre opparbeide gode holdninger til det å ta vare på eget og lagets utstyr, samt holdninger til det å tape og vinne.

5. Miljø

Ledere, trenere og de aktive skal sammen gjøre sitt til at det blir et godt og trygt miljø, hvor alle kan trives og hvor den enkelte kan utvikle seg som fotballspiller. Dette gjøres ved at de voksne går foran som gode eksempler, og utøvelse av pkt.4 ovenfor.

6. Ansvar for planen

Fotballgruppas trenerkoordinator har ansvar for at planen er oppdatert og i.h.h.t. vedtak gjort av fotballstyret.

7. Endringer av planen

Forslag til nye punkter og endringer i sportslig plan skal meldes til trenerkoordinator. Forslagene tas opp i sportslig utvalg, før det behandles av fotballstyret for evt. Endring/tillegg i planen.



SPORTSLIG PLAN 6-12 ÅR

A. Generelt

Det er viktig at trenere/ledere tar hensyn til spillernes utviklingsnivå, da det er store forskjeller i ferdighet og fysikk. Spillerne skal ha det moro og det skal være en lek å delta på fotballtrening i Høleværingen. I denne perioden skal det legges vekt på mye ballkontakt, små grupper, små områder, og spill mot ett eller to mål. Det bør også målrettes mot teknikktraining, men skal fortsatt være tilpasset den enkelte spillers utviklingsnivå. Mot slutten av perioden bør en her kunne stille større krav til spillerens utførelse av de forskjellige øvelser og teknikker.

B. Valg av aktivitet

Valg skal gjøres ut i fra at det skal være gøy og lekbetont. Samtidig skal det skal gi opplevelser og læring av de enkelte aktiviteter innen sporten for enkeltspillere og lag.

1. Individuell ballbehandling, herunder transportere, beherske og treffe med ballen. Øvelser som går ut på å benytte ball ved føring, vendinger, pasninger, mottak, demping og kontroll samt skudd på mål.
2. Aktiviteter hvor det er 2, 3 eller 4 som spiller sammen. Legge vekt på øvelser innen pasninger, mottak, kontroll og skudd på mål. Mot slutten av perioden bør det også vektlegges det å skape målsjanser, og utnytte disse.
3. Aktiviteter som gir øvelse i å spille mot en annen spiller eller et annet lag. Viktig at en benytter seg av få spillere på hvert lag og små baner, men med mange avslutninger. Dette kan gjøres ved å spille mot ett eller to mål. Etter hvert bør man vektlegge det taktiske valg som ballfører og ballmottaker (bevegelse, pasninger og mottak)
4. Aktiviteter som tar utgangspunkt i spill og lekformer for å utvikle ballbehandling eller bestemte teknikker. Det kan her legges inn litt konkurranse mot en selv, mellom enkeltspillere eller grupper.
5. Det skal gjennomføres prøver til NFF's ferdighetsmerker minimum en gang hvert år. Dette som ett ledd i utviklingen av disse ferdighetene.
6. Læringsmomenter for spillerne, skal utarbeides av treneren for det enkelte alderstrinn i tråd med sportslig plan. Trenerkoordinator vil være behjelpelig med dette.



SPORTSLIG PLAN 13-19 ÅR

A. Generelt

Fortsatt vektlegge teknikkdelen, men med større krav til kvalitet. D.v.s. vektlegge detaljer for å forbedre teknikk. Etterhvert legge større vekt på organisering, og den taktiske delen av spillet. Utholdenhet trenes inn, gjerne ved bruk av ball. Skape høy intensitet på spilløvelsene, og vektlegge kvalitet på trening. Nå tåler spillerne mer fysisk trening, og vi kan forlange mer av dem på treningene. Arbeide med å skape gode holdninger til trening og kamper. Oppmuntre til egentrening og vise øvelser som den enkelte kan øve på egenhånd.

B. Valg av aktivitet

1. Samhandlingsdelen skal prioriteres. Viktige temaer:

- Oppbygging av angrep.
- Skape muligheter for avslutninger.
- Avslutninger.
- Forsvarsspill.
- Tekniske og taktiske momenter, i små grupper for eksempel lagdeler.

Disse temaene kan trenes på ved bruk av forskjellige spillformer. Begynne med få spillere på hvert lag, for deretter å øke antallet etter hvert. Kan også for lettere å få frem øvingsmomentene, spille med ulikt antall på hvert lag.

2. Fortsatt legge stor vekt på individuell ballbehandling. Førings, finter, vendinger, pasninger, mottak, skudd og headinger. Ovennevnte må trenes som en helhet, som eksempel nevnes mottak med vending og skudd eller pasning. Mye av den tekniske treningen kan øves i forbindelse med oppvarmingen. Etter hvert tilføre aktivitet hvor en under spill vektlegger hvordan spillere jobber i forhold til hverandre når gruppen har ballen, grupper på 3-6.

3. Aktivitet som ivaretar det tekniske nivået og forbedrer dette. Dette er viktig for at den taktiske treningen skal få et godt resultat. Det hjelper ikke at de taktiske trekk er gode hvis ikke den tekniske utførelsen gjør at vi får ballen dit vi vil.

4. Det skal gjennomføres prøver til NFF's ferdighetsmerker minimum en gang hvert år. Hensikten er å holde interessen for trening av detaljer ved de enkelte tekniske utførelsene oppe på et godt nivå.

5. Læringsmomenter for spillerne, skal utarbeides av treneren for det enkelte alderstrinn i tråd med sportslig plan. Trenerkoordinator vil være behjelpelig med dette.



Junioralder 17-19 år

A. Generelt

På dette aldersnivået er spillerne på et nivå, som gjør en helhetsvurdering nødvendig for å kartlegge hva som skal vektlegges.. Spillerne skal ha vært gjennom hele spekteret av spillformer og ha klart for seg hva dette innebærer. Noen av spillerne på dette alderstrinnet har sannsynligvis allerede noe erfaring fra seniorfotball. Samtaler med trener fra forrige alderstrinn og spilleren er spiller. Kondisjon og styrketrening er to momenter som helt klart må fremheves sammen med utvikling av holdninger til egentrening og fellestreninger.

B. Valg av aktivitet

Dette gjøres utfra det resultat som kommer frem etter samtaler med spillere og tidligere trener. Det er viktig at spillerne får delta i dette arbeidet slik at de har innvirkning på hva laget og den enkelte spiller skal prioritere i treningsarbeidet. Det er viktig at samhandling kommer høyt opp på prioritetslisten. Nedenfor settes det opp momenter som en antar bør prioriteres på dette nivået.

1. Aktiviteter hvor de taktiske valg i de offensive oppgavene er viktig å fokusere på, samtidig som en effektivt benytter den tekniske ferdigheten og fotballforståelsen til den enkelte spiller.
2. Aktivitet hvor en fokuserer på forsvarsarbeidet i den bakre lagdelen. Bevegelse i forhold til hverandre, støtte, sideforskyvning og sikring.
3. Aktivitet hvor en fokuserer på spillere i bevegelse uten ball, foran, og på siden av ballfører. Retning, fart og tidspunkt for bevegelsen.
4. Aktivitet hvor en fokuserer på bevegelse foran motstanderens mål i den hensikt å komme i posisjon for å kunne avslutte/lage mål. Herunder finter, bueløp, timing og konsentrasjon.
5. Læringsmomenter for spillerne, skal utarbeides av treneren for det enkelte alderstrinn i tråd med sportslig plan. Trenerkoordinator vil være behjelpelig med dette.

KEEPERTRENING



Under 10 år.

Trening etter barnas behov for:

- Variasjon, allsidighet, aktivitet og lek.
- Ingen bevisst rolletrening.
- Smålagsspill hvor alle får prøve seg som målvakt.

10-12 år

Fortsatt allsidighet og variasjon. Ved innlæring av teknikker:

Instruksjon på:

- Grep.
- Grunnstilling.

13-14 år

Vær spesielt observant på store forskjeller i den fysiske og psysiske utviklingen hos spillerne.

Fortsatt allsidighet fremfor spesialtrening, men 13-14 åringer som viser interesse for keeperrollen bør oppmuntres til å utvikle denne rollen. Grunnteknikker trenes i en funksjonell sammenheng som krever:

- Beslutninger

Videre utvikles grunnteknikken til å omfatte:

- Satsteknikk
- Boksing
- Finting

Videre arbeides med:

- Kommunikasjon (i spillesituasjoner)
- Fotballbevegelser: sidelengs, framover, bakover.

15-16 år

Valg / avgjørelse med hensyn på keeperrollen:

- Feltarbeid, krever dristighet, besluttosomhet, is i magen.

1 mot 1 situasjoner. Keeper som:

- 2. forsvarer (sikringsspiller)
- 2. angriper (støtte til ballfører)
- keeper som sweeper
- igangsetting etter gjenerobring → starte offensive overgangsfaser.
- Gode distribusjonsferdigheter → trene utspill fra hånd, fot, ved dødball og i spill.
- Mental tening i forbindelse med kampforbredelse (rutiner, konsentrasjon etc.)