

SPORTSLIG PLAN OG SPILLERUTVIKLING

IL HEI FOTBALL

UTARBEIDET AV
SVERRE A. SVEEN

MÅLSETTINGER OG RAMMEBETINGELSER
FORDELT PÅ DE ENKELTE LAG.

Revidert utg. 2017



INNHALDSFORTEGNELSE:

- **Innholdsfortegnelse s. 2**
- **1. Retningslinjer s. 3**
- **2. Trenere/ledere s. 4**
- **3. Grunnprinsipper i IL HEI s. 4, 5**
- **4. Foreldrevettregler s. 5**
- **5. Fokusområder aldersbestemt**
 - **Jente/gutt (6-10) s. 6 – 7**
 - **Jente/gutt (11-12) s. 7 – 8**
 - **Jente/gutt (13-14) s. 8 – 10**
 - **Jenter/gutter (15-16) s. 10 – 12**
 - **Junior (17-19) s. 13 – 14**
 - **A – lag/B – lag s. 14**
- **6. Sluttkommentar/ansvarsfordeling s. 15**

1. Retningslinjer.

I IL HEI skal alle trives og få utfordringer som er tilpasset alder, modning og ferdighetsnivå.

IL HEI er først og fremst en breddeklubb for gutter og jenter.

Vi har et *ambisiøst mål* om å beholde alle medlemmene i klubben. Derfor skal trener/leder legge opp sine aktiviteter slik at hele "personen" kan bruke seg, og ikke bare hente ut fotballferdighetene hos den enkelte. Dette konkretiseres ved at planene inneholder både **sportslige** og **sosiale** aktiviteter med store variasjoner. Dette er særlig viktig i de yngste årsklassene og avtar kanskje noe frem mot senioralder.

Sportslig ambisjon for klubben noen år fremover er å ha et stabilt A-lag i 3.div. I tillegg vil vi ha et rekrutteringslag to div. under A-laget. Vi ønsker at jr.laget skal være et naturlig rekrutteringslag til A-laget. Dette innebærer at vi har ambisjoner om at minst et guttelag/jr.lag hvert år skal være i 1.div./interkrets. Vi har som ambisjon å kunne stille ett senior 11 lag for damer i serien om 3-4 år. Vi innser derfor at vi i en større grad enn tidligere må hente inn eksterne kvalifiserte trenere, i tillegg til foreldre, på de eldste lagene.

Klubben er organisert med et hovedstyre i tillegg til et fotballstyre. Klubbens økonomi deles i et sr. regnskap og et ung. regnskap. Det er klubbens hovedstyre som er ansvarlig for klubbens økonomi, mens fotballstyret står ansvarlig for fotballgruppens økonomi.

Alle aktive spillere som skal spille på et av klubbens lag, skal ha betalt medlems og treningskontingent før utesesongen starter opp, eller fortløpende. De aktive spillere skal delta på dugnader bestemt av klubben, for at klubbens økonomi kan opprettholdes på et forsvarlig nivå. IL HEI's eksistens er avhengig av dugnader og frivillighet. Gjelder også sr. nivå.

Klubben skal legge forholdene til rette for riktig og nok treningstid. Normalt lagutstyr holdes av klubben. I tillegg vil jr./A-lag få utstyr i henhold til en årlig spillerkontrakt.

NB! OGSÅ FOR SENIORSPILLERE SKAL DET VÆRE GØY, SÅ HUSK DET SOSIALE!

I aldersdelte klasser er utviklingen mot å bli en bedre spiller overordnet resultatet i en enkelt kamp.

Det betyr at trener/leder bruker spillerne etter en plan uten å "toppe" laget for å oppnå et gunstigere resultat på bekostning av enkeltspilleres utvikling.

2. Trener/ledere.

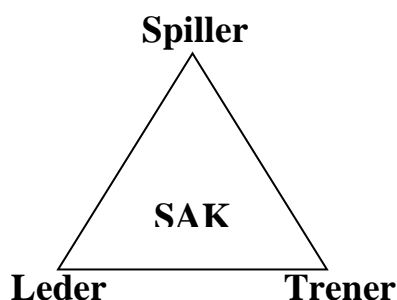
Trener/leder skal passe på at treningene deles inn slik at minst 1/2 treningen er i spill. NB! HUSK FÅ SPILLERE PR. LAG! (3-5 stk.) Resten av treningen skal være øvelser i individuelle ferdigheter, mer eller mindre i funksjonell sammenheng. I kampene/spilltreningen er det trener/leders oppgave å oppfordre og oppmuntre spillerne til å prøve det som er trent på.

Når spillerne skal deles i lag skal ikke lenger **skoletilhørighet** (Heistad/Brattås) bety noe i de yngste årsklasser.

Etter 12 år vil det være aktuelt å innføre talentskille. Det kan være å trene med lagstreneingene og/eller det kan bety skyving (hospitering) til en høyere årsklasse i korte/lengre perioder.

IL HEI har noen krav til trenerne i klubben:

- 1) **Møte på relevante trenersamlinger som klubben el. sportslig koordinator arr.**
- 2) **Kunne samarbeide:** Med andre trenere i klubben eller på lags nivå med:



- 3) **Være lojal** til bestemmelser, retningslinjer og mål som kommer fra klubben. (Være med i diskusjoner istedenfor å klage!)
- 4) **Utvikle seg i trenerrollen** ved å skaffe seg innsikt i hva som får den enkelte spiller til å fungere for seg, laget og klubben. Ta relevante kurs som A-, B-, C- og D-kurs m.m.

3. GRUNNPRINSIPPER I IL HEI.

Disse grunnprinsippene i fotball er egentlig konstante uansett hvilken filosofi, spillestil eller system klubben velger å gå inn for. I praksis betyr det at spillere som har gått gradene i vår klubb skal ha gode fotballferdigheter.

FOTBALLFERDIGHET =

- 1) **OPPFATTE + VURDERE + BESTEMME** (individuelle taktiske ferdigheter)
- 2) **HANDLE** (individuelle tekniske ferdigheter)
- 3) **VÆRE VILLIG** (individuelle mentale ferdigheter)

Det går vanskelig an å være/bli en god fotballspiller dersom disse grunnprinsippene ikke ligger som **grunnplattform**. God fotballferdighet vil si at alle tre delene fungerer godt (særlig del 3).

En nærmere konkretisering av de tre ferdighetene kan være:

- 1) **Taktiske ferdigheter:** a) Når slå pasning. b) Hvor slå pasning. c) Når løpe i posisjon. d) Hvor løpe i posisjon. e) Når kommer ballen. f) Hvor kommer ballen.
- 2) **Tekniske ferdigheter:** a) føre, finte, dribble. b) Skyte. c) Heade d) Slå pasning. e) Mottak, nedtak.
- 3) **Mentale ferdigheter:** a) Ansvar(medansvar) for egen utvikling. b) Akseptere situasjoner i fortid. c) Ydmyk for ”nye” situasjoner/ting (eks. regelkunnskap). d) Punktlighet og ordenssans. e) Ta avstand fra doping og andre stimuli.

GENERELLE UTVIKLINGSTREKK HOS SPILLERE PÅ FORSKJELLIGE ALDERSTRINN, SAMT HVA DISSE KAN TA IMOT AV OPPLÆRING GJENNOM TRENING:

La oss først si at innenfor hvert alderstrinn varierer modningen med opptil 3 år til hver side av egentlig alder. Dette kan medføre at trenerne må være spesielt oppmerksomme på avvikende interesse og opptreden. Dette er antagelig helt normalt, og lite påvirkelig på kort sikt. Denne planen er laget for at spillere i IL HEI, etter å ha ”gått gradene”, virkelig har hatt muligheter til å erverve de grunnleggende fotballferdigheter som kreves for å ha full glede av sin hobby.

4. FORELDREVETTREGLER. Viktige!!

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for alle barna, ikke bare dine egne. Her er noen huskereglar:

1. Møt fram til kamp og trening – barna ønsker det.
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke baren din datter eller sønn.
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 – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
6. Stimuler å 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 – ta initiativ til årlig foreldermøter for å avklare holdninger og situasjoner.
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du.
11. FAIR PLAY – Tenk og praktiser hva fair play betyr for deg/dere.

5. Fokusområder aldersbestemt.

JENTER/GUTTER 6 – 10

I IL HEI trener og spiller gutter og jenter sammen på dette alderstrinnet dersom det ikke er egne jentelag. Fysiske forutsetninger er stort sett de samme uansett kjønn, men jentene er av og til kommet noe lenger i psykisk modning. Hvis det er tilrådelig å dele opp laget i flere treningsgrupper, så er det mulig etter å ha avtalt dette med sportslig leder. Lagene skal ikke deles inn etter ferdigheter. Det spilles 3`er og 5`er fotball.

Sportslig og administrativ leder er ansvarlig for oppstart møte for nye 6 årslag. Det utnevnes en «støttekontakt» for det første året. Det utnevnes en trener fra J/G 9 år. Denne personen skal være en sparringspartner for de nye trenerne.

UTVIKLINGSTREKK:

- Stor spredning i ferdighet og interesse (konsentrasjon).
- Stor aktivitetstrang.
- Opptatt av konkrete situasjoner og detaljer (lekealderen).
- Lærevillige og nysgjerrighet i forhold til nytt.
- Trenger hyppige, men korte pauser i aktivitetene.
- Vansker med å bedømme avstand og tid.
- De enkelte kroppsdelene samarbeider dårlig (liten koordinasjon).

OPPLÆRINGSRÅD:

- Bruk få spillere pr. ball (max. 3) ved spill og øvinger.
- Kom hurtig i gang med aktiviteter.
- Mye lek betonte øvinger.
- Bruk isolerte teknikkøvinger (individuellt og som stafett).
- Ingen teoretisering av reglene, men la reglene være en del av øvingene.
- Min. 1 trening (+ kamp) i uken. (**Ikke bare 1 kamp**)

MÅL:

- Bli venn med ballen.
- Lære seg de nødvendige reglene for 3`er og 5`er fotball.
- Ha forsøkt seg på (gjern tatt) ferdighetsmerket tilpasset sin alder/ferdighet.
- Kunne hjelpe til med å få utstyr på plass.

OPPDRADELSE, SELVREALISERING GJENNOM SPILL:

- Gjennom løp og spill kunne realisere forskjellige spillideer, samt gjennom egen innsats kunne oppfylle oppgaver i treningssituasjon.
- Lære at nederlag hører med til spillet, og at det er mulig å komme sterkere tilbake.
- Oppleve at fotball er å trene sammen og spille sammen med lagkameratene, på og utenfor banen.
- Lære å oppfylle treneranvisninger og utføre oppgavene.
- Erkjenne at ens egen prestasjon ikke automatisk er tilfredstillende.
- Lære regler, rom inndeling, oppfatte bevegelse av ball, medspiller og motspiller.

UTVIKLING AV FERDIGHETER TIL KAMP:

- Oppleve og føle glede ved ball - lek gjennom ulike øvelser.
- Lære å beregne ballens bevegelse, samt alminnelige motoriske ferdigheter.
- Løpe, hoppe, spurte, rulle samt utvikle utholdenhet og smidighet gjennom småspill.
- Oppfattelse av spilllets ide: Score mål – hindre scoring gjennom felles innsats.
- Kjennskap til de mest enkle regler: Innkast, frispark, mål og hjørnespark.

JENTER/GUTTER 11 – 12

Dersom det ikke er nok jenter til å stille lag, skal de fremdeles spille sammen med guttene. Vi beholder laginndelingen fra 6-10 alderen så sant vi har spillere nok. Ingen spillere skal skilles pga. sitt talent, men 11 og 12-åringer kan delta i 12 og 13-årsklassen etter bestemt hospitering og etter behov i årsklassen over.

UTVIKLINGSTREKK:

- Stor spredning i ferdigheter.
- Trenger lengre pauser, men ikke så ofte.
- Bedre konsentrasjonsevne om oppgavene.
- Meget lærevillige og mottakeligheten for muntlig informasjon begynner nå.
- Voksnes væremåte blir nå lagt meget godt merke til.
- Bedre koordinering.

OPPLÆRINGSRÅD:

- Få spillere pr. ball (max.4-5) ved øvingene (max.6 + keeper ved spill).
- La spillerne rullere på alle plassene i laget.
- GULLALDER for innlæring av tekniske ferdigheter.
- Veksling mellom isolert teknisk trening og kamplik trening.
- Oppfordre til å spille på fritiden utenom fellestreningen (minst 2 ganger pr. uke - 2 felles treninger + kamp.)

MÅL:

- Gode tekniske basisferdigheter (føre, finte, drible, skyte og skyte)
- Kunne reglene i 7-er fotball.
- Tatt ferdighetsmerket.
- Kjenne hverandres oppgaver i kampsituasjonene i angrep og forsvar.
- Fullt ut ta ansvar for lagutstyret ved trening.

OPPDRADELSE, SELVREALISERING GJENNOM SPILL:

- Spillerne bør ha spilleglede og kraftoverskudd til større prestasjoner, samt spille og øve mer selvstendig etter anvisning.
- Oppleve glede, ergrelse, vrede og lære å kunne beherske seg.
- Lære seg til å gjøre oppgaver gruppevis, samt se på lagkameratene som venner.
- Hjelp til med organiseringen av Akseptere at trener og lagkamerater bedømmer ens prestasjoner.

- Omsette konkrete oppgaver til handling, både i kamp og trening. Samt en utvidet regelinnsett.

UTVIKLING AV FERDIGHETER TIL KAMP:

- Glede ved samspilltrening og innlæring av spill, samt glede ved trening.
- Forbedre koordinasjonen mellom kropp og ball, samt skolering av ballfølelsen.
- All teknikk og grunnregler i bevegelse trenes uten motstander, i tillegg benyttes enkle småspill øvelser.
- Trene hurtig koordinasjonsmotorikk, gjennom løp, stafett, håndball, rugby og lignende.
- Overholde anviste spillsoner og anviste oppgaver. Individuelt kunne forstå markering og løp uten ball, samt kunne utføre det.
- Gjennomgå alle fotballregler.

JENTER/GUTTER 13 – 14

I IL HEI spilles det 9-er og 11-er fotball for smågutter, og 7-er,9-er og 11-er for småjenter avhengig av antallet. Ved lagdeling i jente/gutt 13-14 klassen kan talentet og interessen være et av kriteriene. 13-14 åringer som blir tatt ut til spillerutviklingsgruppen, ledet av kretsen, skal trene og spille med jente/guttelaget som et ledd i deres utvikling. Spillere som viser gode ferdigheter og holdninger skal hospitere med jente/guttelaget.

UTVIKLINGSTREKK:

- Store fysiske forskjeller.
- Samhandlingsevnen øker kraftig.
- Psykisk ustabile mot slutten av perioden (prepuberteten).
- Lette å lede – uselvstendige.
- Tåler mer fysisk belastning.
- Koordinasjonsevnen er meget stor.
- De fysisk lengst komne kan nå virke søvngjengeraktige i bevegelsene.
- Interessefeltet er nå i kraftig økning.

OPPLÆRINGSRÅD:

- Fremdeles få spillere pr. ball, men veksling mellom kamplike og isolerte øvelser er viktig (variabel funksjonalitet).
- Innføre/bevisstgjøre på taktiske individuelle ferdigheter (hva, hvordan, når og gi/vise alternativer under trening).
- Utholdenhetspreg i øvelsene i langt større grad enn tidligere.
- Sette krav til kvalitet i treningen.
- **GULLALDER for samspillaktiviteter.**
- Husk å ta vare på hele spilleren når man tilrettelegger aktiviteter av utenomsportslig karakter.
- Oppfordre til å spille på fritiden utenom fellestreningen (minst 2 ganger pr. uke + kamp)

NB! FRAFALLET FRA FOTBALLEN BEGYNNER HER!!! Viktig at lagledere/trenere er bevisst dette og gjerne prøver å få til aktiviteter utenom fotballen slik at vi også bygger det sosiale samholdet i laget.

MÅL:

- Gode taktisk/tekniske individuelle ferdigheter (stor allsidighet).
- Kjenne de viktigste oppgavene i forbindelse med forsvars- og angrepsspill i 11-er fotball.
- At fotball er et lagspill på godt og vondt.
- Ha utviklet identitetsfølelse i forhold til klubben og laget.
- Tatt ferdighetsmerket.

OPPDRADELSE, SELVREALISERING GJENNOM SPILL:

- Lære å styre aldersbetinget ulyst. Oppleve suksess med laget som hovedmotivasjon.
- Oppleve hardheten i nærkamp, samt lære å kunne bite smerten i seg.
- Oppleve laget som en gruppe med felles mål, normer og interesser.
- Verdsette sin motstander som sportskamerat.
- Lære å forstå at organisering og treningsspill er innpasset etter prestasjonskrav.
- Lære å skille mellom egne ferdigheter(mangler), teknikk, taktikk og fysikk.
- Oppfatte abstrakte veiledninger og omsette dem til handling. Utvikle hukommelse i spillet.

UTVIKLING AV FERDIGHETER TIL KAMP:

- Glede ved nærkamp og spillernes kamp om seieren.
- Stabilisere motorikken og smidigheten, til tross for voksenalderen.
- Finjustering av bevisste tekniske detaljer fra kampsituasjoner, ved småspill og spill på stor bane.
- Utvikle utholdenheten og smidigheten gjennom løps skolering og smidighetstrening.
- Forbedre samspillet (gruppetaktikk/lagdelstaktikk) samt forholde seg riktig ved dødballsituasjoner (hjørne-, frispark- og innkast).
- Akseptere dommeravgjørelser. (NB! Ta spillere av banen som ikke aksepterer dommeravgjørelser).

PRIORITERTE OMRÅDER (Teknisk/Taktisk):

Hurtig og effektivt pasningsspill

- Pasningskvalitet.
- Hurtig spill med 1 eller 2 berøringer.
- Overblikk.

Bevisstgjøring av spillsituasjoner:

- **Opp-tilbake-vri.**
- **Veggspill.**

Oppspill bakfra

- Vende opp i angrepsretningen. Utførelse av vende teknikker.
- Bevegelse foran ballfører.
Rolig fra – rykke mot.

- Rolig mot – rykke fra
- Bevegelses kvalitet bak ballfører.

Bevisstgjøring av vendinger i forhold til motstander, rom og bevegelse foran ballfører.

Vende (vri) spillet.

- Grunnleggende førings- og vende teknikker.
- Føre, vende, støtte/vri.

Bevisstgjøring av situasjon: Vending av spillet etter føring på kantene.

1) En-mot-en-situasjoner.

- Føring, ballkontroll.
- Finteteknikker.
- 2) Headferdighet.
- Headeteknikker (stående med opphopp).

3) Avslutningsferdigheter – skudd.

- Skuddteknikk – Loddrett vristspark.
- Skudd fra forskjellige situasjoner.
- Skyte direkte.

4) Ferdigheter i forsvar.

- Ferdigheter som 1. Forsvarer.
- Samhandlingsregler for forsvarsarbeid.

JENTER/GUTTER 15 – 16

I IL HEI mener vi denne årsklassen er meget viktig å bruke krefter på for å beholde spillerne i klubben. Foreldre/foresatte begynner nå å slippe taket, andre tilbud utenom idretten er få og ”gata” er ofte alternativet. Det er viktig å se/undersøke når spillere bare sakte/plutselig forsvinner fra trening eller kamp.

Ved lagdeling skal det totale talentet være uttakskriteriet. Guttelaget skal alltid spille 11-er fotball. Jentelaget spiller 7-er eller 11-er ut fra de antallet vi har.

De beste spillerne skal periodevis eller fullstendig trene/spille i juniorklassen (hospiterer). I utgangspunktet tilhører de gutte/jente laget.

UTVIKLINGSTREKK:

- Sterk men ujevn vekstperiode.
- Tåler store belastninger.
- **GULLALDER for fysisk trening.**
- Labil psyke: Tøffhet/Aggresjon og usikkerhet/tilbakeholdenhet går hånd i hånd.
- Gjengens påvirkning er stor.
- ”Sterke drømmer” om fremtidige bragder som ikke alltid er like realistiske.
- Sterkt prestasjonsrettet og konkurransesentrert.

OPPLÆRINGSRÅD:

- Store doser utholdenhet, styrke og bevegelighet (15-20 % av total treningstid.)
- Høyere intensitet i øvelsene.
- Individualiser treningen pga. de store vekstforskjellene.

- Sett krav til ansvar – gi oppgaver.
- Sette krav til kvalitet i treningen.
- La konkurransemotivet stå sentralt i treningsøvelsene.
- Vis tillitt og still til ansvar uten å mase.
- Oppfordre til å spille på fritiden utenom fellestreeningen (minst 2-3 ganger pr. uke + kamp)

MÅL:

- Inngående kjennskap til spillereglene.
- Kjennskap til lag og lagdelsformasjoner i både teori og praksis
- Ansvarsbevisste spillere i forhold til:
 - Treningsutstyr
 - Klubblokaler
 - Anlegget med baner og utstyr
 - Egen og andres trening
- Ta ferdighetsmerke.

OPPDRADELSE, SELVREALISERING GJENNOM SPILL:

- Strebe etter personlig prestasjonsforbedring teknisk/taktisk og fysisk.
- Lære at innbyrdes rivalisering og aggresjon hører med til spillet.
- Kunne innordne seg lag - hierarki, oppleve trener og lagledere som prestasjonsorienterte personer.
- Hjelp til med organiseringen av treningen. Kunne utøve egentrening, samt teste seg selv og andre.
- Bedømme seg selv kritisk, samtale med trener enkeltvis.
- Utvikle spontanitet og kreativitet. Omsette bevisste handlinger teknisk/taktisk.

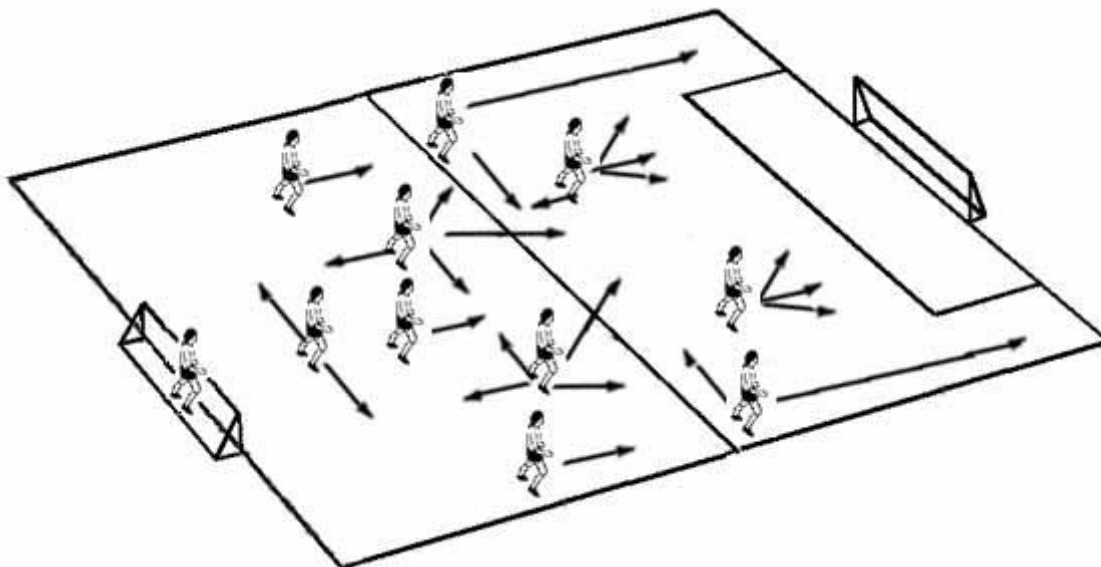
UTVIKLING AV FERDIGHETER TIL KAMP:

- Glede ved utvikling av egne ferdigheter til nytte for laget.
- Kroppsbeherskelse i nærkamp, hard ovenfor motstander.
- Drive med posisjonsøvelser og forbedring av dribbling og takling i nærkampsituasjoner.
- Drive med omfattende styrke-, hurtighets- og utholdenhetstrening (samt en del smidighetstrening).
- Kjennskap til ”dagens” kamptaktikk, og forbedre evnen til å innrette seg etter en beskjed, samt defensivt eller offensivt spill.
- Være i stand til å utføre dommeroppgaver.

PRIORITERTE OMRÅDER (Teknisk/Taktisk)

- 1) Hurtig og effektivt pasningsspill-
 - Hurtig spill
 - Pasningskvalitet
 - Overblikk
 Bevisstgjøring av spillsituasjoner:
 - Opp – tilbake - gjennom/ut

- Veggspill
- 2) Oppspill bakfra
 - Bevegelse foran ballfører
 - Bevegelse bak ballfører
 - Vende opp i angrepsretningen
 Bevisstgjøring av vendinger i forhold til motstander, rom og bevegelse foran ballfører.
- 3) Vende (vri) spillet.
 - Opp/tilbake gjennom/vri
 - Oppspill mottak/vending – støtte
 - Bevegelse foran ballfører (samhandling)
 - Bevegelse bak ballfører (samhandling)
- 4) En-mot-en-situasjoner:
 - Føring, ballkontroll.
 - Finteteknikker.
- 5) Headeferdighet:
 - Headinger i forhold til situasjoner.
 - Headeteknikker.
 Bevisstgjøring direkte gjennom ulike situasjoner i spilløvinger.
- 6) Avslutningsferdigheter:
 - Skudd etter mottak ball i lufta: Volley
 - Skudd/Heading fra forskjellige situasjoner.
 - Direkte skudd.
- 7) Ferdigheter i forsvar:
 - Ferdighet som 1. forsvarer.
 - Ferdighet som 1. og 2. forsvarer.
 - Samhandlingsregler for forsvarsarbeid.



JUNIOR 17-19

IL HEI vil at juniorlaget skal være et viktig rekrutteringslag for A-laget. Gjelder både jenter og gutter.

Det betyr at juniorspillerne kan delta i seniorsammenheng, dette gjelder både trening og kamp, alt etter sitt talent.

De juniorspillerne som er gode nok til å spille på A-laget vil trene og spille der.

Unntaksvis kan disse spillerne også delta på juniorlagets kamper og turneringer når klubben finner dette nødvendig eller/og mulig.

Spillerne skal også spille juniorlagets kamper dersom han ikke har fast plass på A-laget.. Her skal junior/seniortrener avtale i hvert enkelt tilfelle og legge forholdene til rette slik at spilleren utvikler seg riktig og ikke blir utbrent. Skal vi ha en sportslig ambisjon om å ha et juniorlag i 1. divisjon/interkrets hvert år, må alle juniorspillere kunne delta på juniorkamper.

Juniortrener/A-lagstrener og sportslig leder i klubben skal ha en samtale med hver juniorspiller etter avsluttet junioralder. Der skal spilleren bli forespeilet hva klubben har å tilby videre i fotballkarrieren.

UTVIKLINGSTREKK:

- Er mye lik en gutte-/jentespiller, men det fysiske har ofte satt seg i løpet av perioden.
- Realismen kan være større en før.

OPPLÆRINGSRÅD:

- Trene fullt ut som et A-lag med 4-5 økter pr. uke.

MÅL:

- Avgi 2-4 spillere til A-stallen hvert år som er gode nok.

OPPDRAGELSE, SELVREALISERING GJENNOM SPILL:

- Koordinere arbeid/skole og andre interesser med klubben/lagets sportslige mål. Strebe etter en utvikling som spilleremne til klubbens A-lag.
- Utvikle psykisk stabilitet, lære å beherske seg, samt kunne dempe nervøsitet før og under kamp.
- Oppfatte seg selv og laget som en del av en helhet (klubb/skole/arbeid).
- Være aktiv på reiser, treningsleire, samt bidra til at tingene fungerer. Delta aktivt i planlegging.
- Sammenligne seg selv med konkurrenter, samt kunne tåle kritikk i lagets påhør.
- Utvikle et selvstendig taktisk overblikk. Handle mer selvstendig uten ball.

UTVIKLING AV FERDIGHETER TIL KAMP:

- Glede ved resultatorientert trening og utnyttelse av teknisk/taktiske ferdigheter samt fysikk til et langt fotball liv.
- Forbedre kroppsbeherskelsen selv under press fra motstander.
- Bruke og beherske teknikk i høyt tempo og under nærkamp.
- Utvikle skuddstyrke, anaerob utholdenhet og spesiell hurtighet med og uten ball

- Kunne analysere egen spillekvalitet og personlighet, handle selvstendig taktisk, samt ta ansvar for handlingen.
- Lede og organisere en kamp (som dommer).

PRIORITERTE OMRÅDER (Teknisk/Taktisk)

- 1) Hurtig og effektivt pasningsspill:
 - Overblikk
 - Hurtig spill
 - Pasningskvalitet
- 2) Oppspill bakfra:
 - Bevegelse bak ballfører
 - Vende opp i angrepsretningen
 - Bevegelse foran ballfører
- 3) Vende (vri) spillet:
 - Taktisk bruk av vendinger for å vri spillet.
 - Ballovertakelse ved overlapping.
 - Vendingsteknikker spesielt.

Bevisstgjøring:

 - Vending av spillet etter føring på midten.
 - Vending av spillet etter føring på kantene.
 - Overlapping.
 - Opp/tilbake/vri.
- 4) En-mot-en-situasjoner:
 - Spesielle finter

Bruk av finter/dribling i forhold til situasjoner:

 - Finte – drible/føre
 - Finte – skyte
 - Finte – spille pasning.
- 5) Headeferdigheter:
 - Kunne variere måten å heade på utfra situasjon og hensikt.
 - Kunne heade hardt og presist mot mål etter innlegg.
- 6) Avslutningsferdighet – skudd:
 - Kunne skyte hardt og tilstrekkelig presist innenfor målstengene.
 - Kunne legge tilstrekkelig mot og tøffhet i avslutningssituasjonene.
- 7) Ferdigheter i forsvar:
 - Spilleprinsipper i fotball.
 - Spillemomenter i forsvar

A – Laget/B – laget

A-lag/rekrutteringslag gjennomfører sesongens aktiviteter i henhold til et sportslig opplegg fra A-lagstrener som er godkjent av klubbens styre. Dette gjelder både damelaget og herrelaget.

Alle A-lagsspillere skal ha inngått kontrakt med klubben før sesongstart, eller før de får spilt 1. kamp. Det er også spillerens ansvar å ha betalt lisens til NFF i h.h.t. gjeldende regler. IL HEI anbefaler på det sterkeste at jr. og A-lagsspillere tegner seg for en utvidet lisens, som dekker en større utbetaling av forsikringsordningen og behandlinger hos fysioterapeut. IL HEI dekker ikke utgifter til disse.

6. Sluttkommentar/ansvarsfordeling.

Dette dokument skal være levende i hele klubben. Det er klubbens leder og styret sitt ansvar å gjøre dette kjent i senior og ungdomsavdelingen. Dette skal være en del av A-lagstrener/jr. treners/ kontrakt og skal være gjennomgått med disse før sesongen starter.

Tilsvarende skal sportslig leder/sportslig koordinator sørge for at denne er kjent for alle avdelingenes trenere/lagledere via felles møter. Folderen skal være tilgjengelig for alle ved at den legges ut på klubbens nettside. Klubbens leder har ansvar for å ta initiativ til å gjennomføre en årlig revisjon av planen.

Dette skrivet er ment som et hjelpemiddel og regelverk lagledelsen må forholde seg til. I tillegg er det viktig at man bruker sunn fornuft og samarbeider lagene imellom ved problemsituasjoner.

1. Lagtilhørighet er bestemt av spillerens alder. (En 10-åring tilhører det laget som er bestemt for 10-åring). Hvis ikke annet er avtalt med sportslig leder.
2. I alle tre-, femmer- og syverklasser skal spillerne spille tilnærmet like lang tid i hver kamp. Unntak er hvis enkeltspillere selv ikke ønsker å spille like mye.
3. Et lag skal avgi spillere opp en års klasse hvis laget over ikke greier å stille lag i enkeltkamper. Dette kan selvfølgelig ikke skje dersom begge lag har kamp på samme dag. Problemet er kanskje størst når laget spiller 11-fotball. Begge lags ledelse må forutse og planlegge for slike situasjoner.
4. Først når laget spiller 9-fotball, (fra og med 13 år, første års smågutt/småjente) kan lagledelsen gjøre prioriteringer mellom spillerne i forhold til individuelle ferdigheter/treningsiver etc.(topping av laget).
5. Det er klubbens ansvar å holde normalt fotballutstyr for alle lag. Det er lagledelsens ansvar å ta vare på dette utstyret. Komplettering skjer via utstyrsansvarlig i klubben etter gitte retningslinjer.
6. Det er styrets ansvar, i samarbeid med sportslig leder, å sette i gang nye lag i mars/april. Ungdomsavdelingen består av foresatte som også må bekle trener/oppmann funksjonene på lagene opp til og med 14 år alder.
7. Hvert år skal alle lag innlevere en årsrapport med kort oppsummering av sesongen, utsikter for neste år, antallspillere, sosialetiltak, eventuelle planlagte utenlandscuper. I tillegg skal det innleveres en utstyrtsliste for behov kommende år til materialforvalter.

Porsgrunn 30.07.2017
Joachim Hillbo
IL HEI Fotball