



SØRE NESET IDRETTSLAG

Sportsplan

01.10.2010



Innhold

1. Innledning.....	3
2. Barne og ungdomsavdelingen.....	3
3. Utvikling av spillere.....	3
4. Målsetning Barnefotball.....	5
5. Målsetning ungdomsfotball.....	9
6. Målsetning seniorfotball.....	12



1. Innledning.

Søre Neset Idrettslag har en mindre medlemsmasse lokalt i Os. Den sportslige aktiviteten foregår på tre nivåer:

- I. Barnefotball (6 til 12 år)
- II. Ungdomsfotball (13 til 19 år)
- III. Seniorfotball (20 og oppover)

2. Barne og ungdomsavdelingen

Barne og ungdomsavdelingen består av:

- Leder for barne- og ungdomsfotballen
- Sportslig leder/trenerkoordinator
- Dommeransvarlig

Styre og barne- og ungdomsavdelingen gjør avtale med trenere og lagledere som står for det praktiske mot det enkelte fotballag. Leder i barne- og ungdomsavdelingen signerer kontrakt med trenerne og laglederne på vegne av Søre Neset Idrettslag.

3. Utvikling av spillere

Det er en omforent plan fra barna begynner å spille fotball til de når senioralder.

Hva skal våre spillere lære og når?

Vi deler normalt opp i tre faser:

- I. Tilvenning
- II. Innlæring
- III. Utvikling

Tilvenningsfasen

Denne fasen dekker aldersgruppen 6 til 12 år.

Spillerne har generelt problemer med å se seg selv i større situasjoner. Derfor spiller vi 5er og 7er fotball. Vi skal arbeide med enkle ferdigheter som:

- Sparke til/stoppe ball
- Føre ball
- Bruk av såle
- Mottak og demping



Fotball • Volleyball • Turn

- Førings-dribling
- Avlevere/sentring
- Avslutninger

Taktisk skal nivået ligge på ting som:

- Å orientere seg
- Komme fri (Ut av pasningskygge)
- Hindre motstanderen i å score mål

Mange småleker/gøye spill. Husk at vi ønsker spillerne tilbake til neste trening. Ettehverv som spillerne har spilt fotball i noen år, arbeider man litt mer målrettet med ferdighetsøvelser. Leken skal stadig være i høysete. Enkle taktiske ting kan man begynne å ta fatt i. Hva gjør vi når de andre har ballen eller når vi har ballen. Vi begynner å snakke fotball, uttrykk og regler.

Innlæringsfasen

Denne fasen dekker aldersgruppen 11 til 16 år.

Spillerne har nådd et stadium hvor de ser seg selv i forbindelse med andre. Deres motoriske utvikling er på et nivå slik at man kan arbeide med flere motorisk og mentalt krevende øvelser. Gjerne øvelser som setter flere ting sammen slik at man får en komplett form for fotball.

Man begynner å legge faste rammer omkring fotballtrening og eventuelt små korte taktikk møter. Faste oppvarmingsprogrammer.

Man bør ta hensyn til den utvikling som skjer midt i fasen, puberteten. Vær oppmerksom på at spillerne er selvstendige med egne meninger. Den fysiske sterke spilleren kan noen ganger overbevise treneren om at han er best. Vær oppmerksom på de fysiske små spillerne.

Utviklingsfasen

Denne fasen dekker aldersgruppen 15 til 19 år.

Man må forvente at spillerne i denne fasen har kjenskap til alle tekniske detaljer. Man skal nå arbeide med å utvikle fotballforståelsen.

Det skal arbeides målrettet med taktiske øvelser som skal gi spillerne muligheter til å vinne kamper ved at de behersker taktiske elementer.

Man bør begynne å snakke om livsførsel, kosthold og holdninger til alkohol og narkotiske stoffer. De to sistnevnte er ikke forenlig med idretten og Sørre Neset Idrettslag tar klar avstand fra dette. Målet er å skape flest mulig talenter slik at senior avdelingen kan plukke de beste til A-laget.

4. Målsetning Barnefotball

Barnefotballen inkluderer all fotball for spillere fra 6 til 12 år. Søre Neset Idrettslag har tilbud til barna etter de er begynt i 1. klasse. Vi har således 7 aldersgrupper med lag i barnefotballen både for gutter og jenter (6, 7, 8, 9, 10, 11 og 12år). I barnefotballen spilles det 7er fotball (dvs. med 7 spillere på banen samtidig). De fire yngste årsklassene spiller 5er fotball.

I Søre Neset Idrettslag har vi god rekrutering til barnefotballen, både på gutte- og jente siden. Flere lag har mer enn 20 spillere på hvert årskull.

Søre Neset Idrettslag ønsker bred deltagelse i barnefotballen og legger vekt på:

- **Trivsel, glede og mestring både i trening og kamp:** Alle er gode nok til å være med, alle er vinnere.
- **Samhold og lagånd:** Spillere, trenere og foreldre støtter laget. Det skal legges vekt på at barna selv lærer viktigheten av at alle på laget har sin plass. Spillerne skal lære å støtte hverandre.
- **Hvert årskull inngår i samme lag.** Med mer en 20 spillere kan det meldes på 2 lag for årskullet i serie og cuper. Det kan da benyttes to trenerteam. Det kreves likevel at alle spillerne inngår på samme lag med felles treninger. Det kan benyttes fargegrupper for å variere oppsettet på kamper og treninger. Dette er viktig for å trygge samholdet på tvers frem mot ungdomsfotballen og 11er oppsett.
- **Retferdighet:** Lik spilletid for alle. Alle må få prøve seg.
- **Variasjon:** Rullering mht. plass og oppgaver på banen.
- **Vi topper ikke laget.**
- Et aktivt engasjement med foreldre som trenere, lagledere og med foreldre og familie som aktivt støtteapparat og heiagjeng.
- **Barnefotballen skal være gøy for alle.** I Søre Neset Idrettslag er vi alle (trenere, lagledere og foreldre) ansvarlige for at barna trives og har det gøy.

Trivsel og glede forsterkes ved:

- At du passer på at ingen blir glemt
- At du opparbeider deg tillit hos barna slik at de føler seg trygge
- At miljøet rundt laget blir positivt og godt
- At du selv er positiv og går foran med et godt eksempel
- At alle får spille like mye
- At barna får en fornuftig holdning til både seier og tap: det er alltid noe positivt å fokusere på
- At det reageres overfor banning, fusk, kjeftbruk og dårlig oppførsel



Fotball • Volleyball • Turn

Dette skal du huske før kampen:

- Vær alltid ute i god tid – unngå å komme for sent
- Ha faste klokkeslett for fremmøte og avreise til bortekamper
- Beregn god reisetid, legg inn pauser og bruk sikkerhetsutstyr i bilen
- Ved kampgjennomgang, husk å fremheve godt humør og en positiv innstilling
- Hils på dommeren og motstandernes lagleder – ønsk dem lykke til
- Laget har fair play hilsen på motstander

Dette fokuserer du på under kampen:

- Støtt spilleren gjennom oppmuntrende opptreden
- Led barna slik at de opptrer i henhold til intensjonene med barnefotball og godt fotballvett
- Din egen adferd og opptreden påvirker barnas innsats, både positivt og negativt
- Vis en positiv holdning overfor dommere og motstandere

Husk dette etter kampen:

- La oppsummeringen fra kampen bli preget av godt humør og en positiv innstilling
- Berøm innsatsen – plukk ut det positive – selvfølgelig også ved tap
- Forlat banen med humøret inntakt
- Barnefotball skal være gøy for alle
- Laget takker for kampen – fair play



Aldersgruppen 6 til 9 år

Karakteristiske trekk

- ✓ Jevn og harmonisk vekst
- ✓ Motorisk gullalder mot slutten av perioden
- ✓ Liten utvikling av kretsløpsorganene
- ✓ Stor aktivitetstrang
- ✓ Selvsentrert
- ✓ Tar verbal instruksjon dårlig
- ✓ Kort konsentrasjonstid
- ✓ Idealer og forbilder står sentralt
- ✓ Stort vitebegjær
- ✓ Følsom for kritikk
- ✓ Aggresjon rettes mot kamerater

Holdepunkter for opplæring

- ✓ Teknikk må prioriteres
- ✓ Ikke spesiell utholdenhetstrening
- ✓ Spill på små områder med få spillere på laget, med eller uten keeper
- ✓ Teknisk trening i korte sekvenser. Demonstrer øvelsene
- ✓ Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone
- ✓ Turneringsformer. Bytt mye på lagene
- ✓ Lek – spill – moro
- ✓ Trygghet og trivsel
- ✓ Varig fotballinteresse

Mål for opplæringen

Tilrettelegge og lede aktiviteter som I seg selv gir spillerne:

- Innføring i den tekniske delen av fotballferdigheten
- Erfaringsbakgrunn i ulike spillsituasjoner vesentlig tilknyttet avslutninger mot mål

Temaer

Tilrettelegge aktiviteter med hovedvekt på:

- Individuell ballbehandling knyttet til å transportere, beherske og treffe med ballen
- "Spille sammen med", i situasjoner der det øves på å avlevere og motta ballen
- "Spille mot", i situasjoner der det øves på å overliste motstander og lage mål
- Spill og lekformer for å utvikle bestemte teknikker rettet mot avslutninger mot mål

Aldersgruppen 10 til 12 år**Karakteristiske trekk**

- ✓ Jevn og harmonisk vekst
- ✓ Liten utvikling hos jenter og gutter
- ✓ God utvikling av finmotorikken
- ✓ Kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn
- ✓ Kreativiteten utvikles, gunstig alder for påvirkning av holdninger
- ✓ Selvkritikk øker

Holdepunkter for opplæring

- ✓ Ferdigheter og teknikk må prioriteres
- ✓ Det vil nå gi langt store utbytte å terpe på ting
- ✓ Teknisk trening i korte sekvenser. Demonstrer øvelsene
- ✓ Spill på små områder, med få spillere på laget
- ✓ Styr ikke spillet for mye. Husk spillerne har også ideer
- ✓ Bør jobbe med holdninger til treningsregler, opptatt av regler og rettferdighet, treningsvaner, selvdisciplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring
- ✓ Løpsteknikk

Mål for opplæringen

Grunnleggende opplæring i den tekniske del av fotballferdighetene for:

- Føring, vending, dribling → Skudd
- Mottak → Føring, pasning, skudd
- Pasningsteknikker
- Skudd
- Heading
- Taktisk grunnlag for pasningsspill og ballmottak

Taktisk valg for ballfører:

- ✓ Pasningsalternativer
- ✓ Pasningsvinkler
- ✓ "Enkle" pasninger – lett å ta i mot
- ✓ Pasning/pasningsfinte

Taktisk valg for mottaker:

- ✓ Spilleavstand
- ✓ Ut av pasningsskyggen
- ✓ Invitere til pasning
- Dybde og bredde i pasningsspillet. Bruk av støtte.
- Pressteknikk og litt om sikring i forsvar



5. Målsetning ungdomsfotball

Ungdomsfotballen inkluderer spillere i alderen 13 til 19 år. I Sørre Neset Idrettslag sliter vi med tilslutningen til første års 11er fotball. Ungdommen trekkes mot de større klubbene i Os.

Sørre Neset Idrettslag ønsker å sikre engasjementet i ungdomsfotballen og legger vekt på:

- Tilrettelegge for en naturlig overgang fra 7er til 11er fotball, bl.a ved å følge opp 12 åringene som neste år blir ungdomsspillere
- Legge til rette for et variert og aktivt treningsopplegg
- Ferdighetstrening må danne grunnlag for prestasjon og krav innsats: "Læring først-krav/forventning etterpå"
- Ungdommen skal selv kunne påvirke og ha medbestemmelse i utforming av aktivitetsoopplegg
- I større grad spesialisering med hensyn til roller og plassering på banen
- Rettferdig spilletid, dog med vekt på at spillere som nedprioriterer treningene ikke prioriteres. Aktiv innsats og deltagelse i treningsopplegg gir tillit på banen
- Kan vi gi ungdommen andre utfordringer for å holde dem i miljøet? For eksempel dommere, trenere på barnefotballen, andre aktiviteter i idrettslaget etc.

Aldersgruppen 15 til 16 år**Karakteristiske trekk**

- ✓ Ekstrem vekstperiode
- ✓ Guttene utvikler store muskelstyrke enn jentene
- ✓ Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- ✓ Sterk vekst av kretsløpsorganene
- ✓ Meget varierende opptreden
- ✓ Kreativiteten i kraftig utvikling
- ✓ Sterkt sosial behov

Holdepunkter for opplæring

- ✓ Prioriter ferdighet og teknikk
- ✓ Utholdenhet i form av spilløvelser
- ✓ Spill med krav til teknisk tenkning
- ✓ "Drep" ikke tekniske spillere
- ✓ Gjør nytte av spillernes sterke sosiale behov
- ✓ Påvirk spillernes holdninger til eget ansvar for sportslig utvikling

Mål for opplæringen

Sentrale mål for opplæringen blir å kunne organisere deltakerne i øvinger og spill i større og mindre grupper for å videreutvikle forståelsen og evnen til å benytte seg effektivt av de mest sentrale ferdighetsmessige og taktiske retningslinjer for god fotball.

Temaområde

Kokret vil målet inneholde bevisgjøring av momenter og rettleiding innenfor følgende områder:

- Oppbygging av angrep
- Skape muligheter for avslutninger
- Avslutninger
- Forsvarspill

Temaer/Ferdigheter

Det settes konkrete krav til temaer/ferdigheter som:

- Pasningskvalitet – korte og lange pasninger
- Mottak – gjenlegging
- Retningsbestemt mottak
- Mottak – vending → Dribling/Pasing/skudd
- Veggspill
- Overlapping
- Ballovertakelse
- Innlegg – bevegelse foran mål
- Skudd
- Heading

Det er på dette alderstrinnet viktig å trene mer i kampsituasjoner slik at spillerne ser helheten i det som gjøres. Det betyr at en oftere spiller i større grupper (opptil 11 mot 11). Spillerne må gjenkjenne situasjonene og problemene i kamp. For treneren er det da en utfordring å kunne forenkle situasjonene slik at spillerene får mange repetisjoner samtidig med at de ser hensikten med deløvingene i forhold til helheten.

Aldersgruppen 17 til 19 år

Fysiske utviklingstrekk

- Guttene utvikler en store aerob arbeidskapasitet enn jentene frem til 25 års alderen
- Muskelstyrke øker med økende alder, men jentene får en noe mindre økning i muskelstyrke
- Dette er perioden frem til full biologisk modenhet (18-20 år)
- Skjelettet er under utvikling frem til omtrent 20 år
- Nervesystemet er under utvikling frem til 18 – 20 års alderen

Mentale utviklingstrekk

- Etablere ny identitet
- Forandring i personligheten
- Perioden for å tilegne seg sosialt ansvarsfull atferd
- Sterke følelser og reaksjoner

Konsekvens og tiltak

- Fortsatt ferdighetsutvikling både individuelt og i samhandling
- Diffrensiering trenings- og kamptilbudet etter spillernes ønsker og motiv
- La spillerne få delta i planleggingen av trenings- og kampsesong
- Sette krav om prestasjonsforbedringer til de spillerne som søker seg nærmere toppfotballen

Konklusjon

- **Store forskjeller innen aldersgruppen i både fysisk og mental utvikling, samt motiv for å spille fotball. Det må tenkes på å imøtekomme og tilfredstille hver enkelt spiller framfor å tenke lag.**

Temaområder

- Forsterke temaområdene fra aldersgruppen 15 til 16 år.
- Bevistgjøring på spillestil
- Kontakt med senior nivå. De beste juniorspillerne skal få prøve seg på seniorlag



6. Målsetning seniorfotball

Seniorfotballen inkluderer lag på herresiden.

- Søre Neset Idrettslag har som mål å oppretholde seniorlaget, og med det for øye å trekke sterkere vertikale linjer ned mot ungdomsfotballen
- Søre Neset Idrettslag har som målsetning å gjøre det best mulig i den divisjon de spiller til enhver tid.
- Tilrettelegge for en naturlig overgang fra junior til senior. Bruke de beste juniorspillerne på A-laget, spesielt siste års junior
- Senior laget skal spille fotball, ikke sparke. Med det menes en fotball der ballen holdes på bakken. En attraktiv angrepsfotball kombinert med godt vingspill
- Foretrukne formasjon 4-3-3

Mål innen 2012 å stabilisere et lag på herresiden i 4. divisjon.