



Sportsplan



FOTBALLGRUPPA

Innholdsliste

1. Innledning.....	3
2. Barne og ungdomsavdelingen.....	3
3. Utvikling av spiller	4
4. Anbefaling til trenere og lagledere.....	6
5. Foreldrevett-regler	7
6. Målsetning Barnefotball.....	8
7. Målsetning Ungdomsfotball	12
8. Målsetning Seniorfotball.....	16



1. Innledning.

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

- I. Barnefotball (5 til 12 år)
- II. Ungdomsfotball (13 til 19 år)
- III. Seniorfotball (20 og oppover)

2. Barne- og ungdomsavdelingen

Barne- og ungdomsavdelingen består av:

- Ansvarlig for barne- og ungdomsfotballen
- FFO & AKADEMI Ansvarlig, Leder for Sportslig Utvalg/Trenerveileder/Spillerutvikler
- Dommeransvarlig

Styret i klubben 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 spiller

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 5 til 12 år.

Spillerne har generelt problemer med å se seg selv i større situasjoner. Derfor spiller vi 3er, 5er, 7er og 9er fotball. Vi skal arbeide med enkle ferdigheter som:

- Sparke til/stoppe ball
- Føre ball
- Bruk av såle
- Mottak og demping (aktive mottak)
- Føring-dribling
- Avlevere/sentring
- Avslutninger

Taktisk skal nivået ligge på ting som:

- Å orientere seg (løfte blikket)
- Komme fri (Ut av pasningsskygge)
- Hindre motstander i å score mål

Mange småleker/gøye spill. Trenerne anbefales å planlegge treningsøkten på forhånd. Gode verktøy som er enkle å bruke er CoachYou appen og treningsøkta.no. Husk at vi ønsker spillerne tilbake til neste trening. Etter hvert 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 taktikkmøter. Faste oppvarmingsprogrammer. La spillerne få komme med innspill/forslag til økter. Hva vil vi trene på?

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.

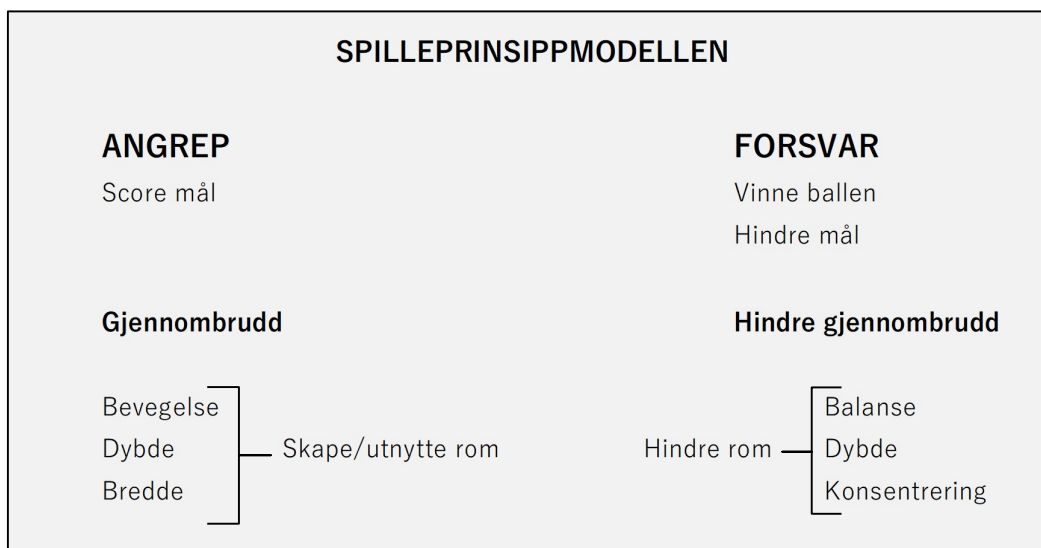
Man må forvente at spillerne i denne fasen kjenner til alle tekniske detaljer. Man skal nå arbeide med å utvikle fotballforståelsen.

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 Søre 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.

Alle våre lag skal følge SPILLEPRINSIPMODELLEN som er nevnt nedenfor. Viktig at vi som klubb lærer spillerne våre, i tidlig alder, hva som er anbefalt å fokusere på når laget er i angrep og/eller i forsvar. Vi anbefaler òg alle våre trenere å lære spillerne om SONER OG KORRIDORER, slik at de enklere får en forståelse for tid og rom på banen.



4. Anbefaling til trenere og lagledere

Trivsel og glede forsterkes ved:

- At du passer på at alle blir sett
- 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 forholdsvis like mye (minst en omgang hver kamp)
- At barna får en fornuftig holdning til både seier og tap: det er alltid noe positivt å fokusere på
- Fokuser på Fair Play, banning, fusk, kjeftbruk og dårlig oppførsel ufine kommentarer og taklinger er det nulltoleranse for

Dette skal du som trener/lagleder 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 som trener/lagleder 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, uansett hvordan kampen går
- Vær mestringsorientert

Etter kampen:

- Laget takker for kampen – fair play
- 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 intakt
- Barnefotball skal være gøy for alle

5. Foreldrevett-regler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

- Still på foreldremøter og andre klubbmøter – støtt opp under klubbens mål og verdier
- Møt opp og sørg for at alle får en god opplevelse både på trening og kamp – du er viktig for både spillerne og miljøet
- Vær med å oppmuntre og gi ros til alle spillerne, ikke bare ditt barn – dette vil gi trygghet, trivsel og motivasjon til å ville fortsette med fotball lengre – flest mulig – lengst mulig
- Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk!
- Under kamp så har alle et ansvar å sørge for at alle, både våre og motstanderens spillere, får en positiv opplevelse og Fair Play – gi ros og oppmuntring til alle spillerne
- Kampløpene er det treneren som er ansvarlig for – gi treneren den fortjente respekten – respekter lagleders bruk av spillere – ikke forsøk å påvirke ditt barn under kampen - konstruktive tilbakemeldinger tas med trener og klubb i etterkant
- Dommeren bestemmer – vis respekt, selv om du ikke alltid er enig med avgjørelsene
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det
- Husk at det er barnet ditt som spiller – vær positiv og støttende i både kommunikasjon og kroppsspråk – da er også du en bedre medspiller for alle!
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet

6. Målsetning Barnefotball

Barnefotballen inkluderer all fotball for spillere fra 5 til 12 år. Søre Neset Idrettslag har tilbud til barna allerede året før de begynner i 1. klasse (5-åringene). Vi har derfor 8 aldersgrupper med lag i barnefotballen både for gutter og jenter (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 og 12 år). I barnefotballen spilles det alt fra 3er til 9er fotball (dvs. med 3-9 spillere fra hvert lag på banen samtidig). De fire yngste årsklassene spiller 3er (i 2 år) og 5er fotball (i 2 år).

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

Etter G12/J12 anbefaler klubben at laget/lagene;

A: fortsetter med laget/lagene i klubben som juniorlag G13/J13 og videre til senior.

Dersom behov, manglende antall spillere, kan en øg prøve å slå to årsklasser sammen.

Dersom det ikke er mulig;

B: kan spillerne/laget/lagene går til naboklubbene i bygden

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 nok spillere kan det meldes på flere lag for årskullet i serie og cuper. Det kan da benyttes flere trenerteam. Det kreves likevel at alle spillerne inngår på samme lag med felles treninger. Dette er viktig for å trygge samholdet på tvers frem mot ungdomsfotballen (9er til 11er) og til slutt senior (11er).
- **Sjef over ball:** Alle spillerne som kommer på trening skal, ila treningen, ha minimum 500 spark på ballen.
- **Rettferdighet:** Alle spillerne som er med på kamper, bør spille minimum en omgang i hver kamp. Klubben anbefaler å ikke ta med flere enn 3 innbyttere (gjelder for barne- og ungdomsfotballen)
- **Variasjon:** Rullering i forhold til posisjoner og arbeidsoppgaver på banen.
- **Differensiering:** Positiv forskjellsbehandling. Anbefales å dele spillerne opp i grupper, basert på interesse, motivasjon og nivå, slik at alle spillerne møter med- og motspillere på



- sitt nivå. Alle gruppene kan gjøre de samme øvelsene, men med forskjellige fokuspunkter. Viktig med flytende grupper fra gang til gang, slik at alle får en rettferdig mulighet til å være med i den gruppen som en til enhver tid passer best i.
- **Engasjement:** Med foreldre som trenere, lagledere, aktivt støtteapparat og heiagjeng er det viktig med engasjement. Husk at vi er forbilder for barna og oppfører oss deretter, både i måten vi snakker på og kroppsspråket vårt. Husk at det er treneren som skal styre laget og spillerne fra sidelinjen. Supporterne skal heie på alle spillerne våre.
- **Fotball skal være gøy for alle:** I Sørre Neset Idrettslag er vi alle (trenere, lagledere og foreldre) ansvarlige for at barna trives og har det gøy.
- **Ingen aksept for uakseptabel oppførsel på trening og/eller kamp:** Trenerne er hovedansvarlig for spillernes oppførsel på trening og kamp, foreldre skal bare bistå dersom trenerne ber om det. Dersom spiller(e), etter gjentatte beskjeder fra trenere, fortsetter med uakseptabel oppførsel, kan trenerne ta barnet ut av trening- og/eller kampsituasjonen. Dette vere seg ufint språkbruk mot andre spillere og/eller voksne, stygge taklinger på banen og lignende uakseptabel oppførsel. Dersom oppførselen likevel forsetter kan treneren involvere foresatte til barnet/barna det er snakk om. Dersom oppførselen ikke forbedrer seg, kan trenerne be foresatte ta med seg barnet bort fra idrettsanlegget. Spilleren(e) er selvsagt velkommen tilbake på neste trening og/eller kamp. Denne regelen vil da også gjelde for barn av trenerne sjøl.

Aldersgruppen 5 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 (bli "sjef over ballen")
- ✓ Ikke behov for spesiell utholdenhetstrening
- ✓ Spill på små områder med få spillere på laget, med eller uten keeper (maks 4 pr lag for 5-6 år, maks 6 pr lag for 7-9 år)
- ✓ Teknisk trening i korte sekvenser (maks 2-3 minutt pr sekvens). Demonstrer øvelsene
- ✓ Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone (streb etter å la alle spillerne få minst en positiv tilbakemelding pr økt)
- ✓ Turneringsformer - Bytt mye på lagene – flytende grupperinger
- ✓ Lek – spill – moro
- ✓ Trygghet og trivsel
- ✓ Varig fotballinteresse

Trenere og Lagledere

- Bør ha minimum UEFA C-Lisens/Grasrottrener delkurs 1-2 og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball

Mål for opplæringen

Tilrettelegge og lede aktiviteter som gir spillerne:

- Innføring i den tekniske delen av fotballferdigheten – sjef over ball
- Strebe etter å fokusere på mestring og utvikling – øktene blir formet ut fra innsats, motivasjon og holdninger til både trenerne og ikke minst spillerne

Temaer

Tilrettelegge aktiviteter med hovedvekt på:

- Individuell ballbehandling knyttet til å føre, kontrollere og treffe med ballen
- "Spille sammen med", i situasjoner der det øves på å avlevere og motta ballen – aktivt mottak/medtak
- "Spille mot", i situasjoner der det øves på å overliste motstander og lage mål – gjerne med flere mål å score på
- 1 vs 1 – den beste øvelsen (*sitert Martin Ødegård og Joshua King*) - gjerne med første til 2 mål vinner, slik at spillerne også får trene på å aldri gi opp selv om en ligger under
- Spill og lekformer

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 større utbytte å trene 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, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring
- ✓ Løpsteknikk

Trenere og Lagledere

Bør ha minimum UEFA C-Lisens/Grasrottrener delkurs 1-3 og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball

Mål for opplæringen

Grunnleggende opplæring i den tekniske del av fotballferdighetene for:

- Førings, vending, dribbling – fører til avslutning
- Mottak – førings, pasning og avslutning
- Pasningsteknikker (innside, utside og vrist)
- Skudd (innside, utside og vrist)
- Heading (opp – i forsvar eller ned – i angrep)
- Taktisk grunnlag for pasningsspill og ballmottak
- Taktisk valg for ballfører
 - ✓ Sette fart, utfordre 1vs 1, sentre (forover/bakover)
 - ✓ Pasningsalternativer
 - ✓ Pasningsvinkler
 - ✓ Strebe etter å slå "enkle" pasninger – lett å ta imot
- Taktisk valg for mottaker
 - ✓ Ut av pasning skygge
 - ✓ Invitere til pasning
 - ✓ Kroppsposisjonering
 - ✓ Aktivt mottak/medtak
- Dybde og bredde i pasnings spillet.
- Bruk av støtte.
- Pressteknikk og litt om sikring i forsvar

7. Målsetting ungdomsfotball

Ungdomsfotballen inkluderer spillere i alderen 13 til 19 år.

Trenere og Lagledere

Bør ha minimum UEFA C-Lisens/Grasrottrener delkurs 1-4 og kjennskap til NFFs retningslinjer for ungdomsfotball

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

- Tilrettelegge for en naturlig overgang fra 9er 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 aktivitetsopplegg
- I større grad spesialisering med hensyn til roller og plassering på banen
- Rettferdig spilletid i kamp, med vekt på prioritering av å delta på treningene. 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 som f.eks. å være med som instruktører på fotballskoler og SNIL FFO & AKADEMI etc.

Aldersgruppen 15 til 16 år

Karakteristiske trekk

- ✓ Ekstrem vekstperiode
- ✓ Guttene utvikler store muskelstyrke ennjentene
- ✓ 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 tenking
- ✓ Støtt tekniske spillere
- ✓ Gjør nytte av spillernes sterke sosiale behov
- ✓ Påvirk spillernes holdninger til eget ansvar
forsportslig utvikling

Trenere og Lagledere

Bør ha minimum UEFA C-Lisens/Grasrottrener delkurs 1-4 og kjennskap til NFFs retningslinjer for ungdomsfotball

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

Konkret vil målet inneholde bevisstgjøring av momenter og rettledning innenfor følgende områder:

Angrepsspill;

- Oppbygging av angrep/bearbeiding (A1)
- Komme inn i prioriterte rom (A2)
- Skape muligheter for avslutninger (A3)

Forsvarsspill:

- Styre, lede, presse (F1)
- Hindre motstander å komme inn i prioriterte rom (F2)
- Hindre mål (F3)

Ferdigheter

Det settes konkrete krav til ferdigheter som:

- Pasnings kvalitet – korte og lange pasninger
- Retningsbestemt mottak/medtak – gjenlegging
- Mottak – vending → Dribling/Pasning/skudd/veggspill
- Overlapping
- Ballovertakelse
- Innlegg – bevegelse foran mål
- Skudd
- Heading



Konklusjon

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 spillerne får mange repetisjoner samtidig med at de ser hensikten med deløvingene i forhold til helheten.

Aldersgruppen 17 til 19 år

Trenere og Lagledere

Bør ha minimum UEFA C-Lisens/Grasrottrener delkurs 1-4 og kjennskap til NFFs retningslinjer for ungdomsfotball

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.

Temaområder

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

Fysiske utviklingstrekk

- Guttene utvikler en større 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 oppførsel
- Sterke følelser og reaksjoner

Konsekvens og tiltak

- Fortsatt ferdighetsutvikling både individuelt og i samhandling
- Differensiering trenings- og kamptilbudet etter spillernes ønsker og motiv
- La spillerne få delta i planleggingen av trenings- og kampsesong

Konklusjon

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



8. Målsetning seniorfotball

Trenere og Lagledere

Bør ha minimum UEFA C-Lisens/Grasrottrener delkurs 1-4 og kjennskap til NFFs retningslinjer for seniorfotball.

Seniorfotballen inkluderer lag på herresiden.

- Søre Neset Idrettslag har som mål å opprettholde seniorlaget, og med det for øye å trekke sterke 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

Mål innen 2024 å etablere et lag på herresiden i 5. divisjon.