



SPORTSLIG PLAN FOR FOTBALL I SK TRYGG/LADE

Revidert

2019

Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Innhold

Innledning	3
Vår visjon	4
Fotballavdelingens Visjon og hovedverdier	4
Rekruttering	5
Treninger	5
Oppvarming: 10-15 minutter	6
Del-øvelse: 20-30 minutter	6
Spill - hel-øvelse 60 minutter	7
Verktøy	7
Differensiering	7
Hospitering	8
Samarbeid på tvers av årgangene	10
Utstyr	10
Spilletid	10
Unntak fra bestemmelser om spilletid	11
Antall spillere på kamp	11
Spillestil og formasjoner	11
Spillestil i Trygg/Lade	11
Ungdomsfotball (13-19 år)	11
13-14 år	
Det er lov å være god i Trygg/Lade.	12
Organisering:	12
Sportslig:	12
Øvelser:	13
15-16 år	13
Organisering:	14
Sportslig:	14
Øvelser:	14
17-19 år	15
Organisering:	15
Sportslig:	16



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Øvelser:	16
Trygg/Lade - stilen	
- en spillestil som skal utvikle laget og enkeltspilleren og som vi kan være stolte over.	17
Hva skal kjennetegne oss?	18
Hvordan skal vi bli gode på det?	18
Hvordan trene på det?	19
Mestringsklima (prøving og feiling)	20
Formasjoner og spillesystemer (fra 7`er til 11`er)	20
Formasjoner 7`er-fotball	20
2-3-1-formasjon	20
Formasjoner 9er-fotball	21
3-2-3-formasjon	21
3-4-1-formasjon	21
Formasjoner 11`er-fotball	21
Keeper	22
13-15 år:	22
16-19 år:	22
Trenere	23
Trenerens mandat	23
Trenerforum	23
Treningsplanlegging	24
Planleggingsnivåer	24
Årsplan	24
Periodeplan	24
Dagsplan	24
«Huskelapp» før en treningsøkt i Trygg/Lade	24
Lagspåmelding	25
Kampavvikling	25
Fair Play	25
Gjennomføring av kampen i Trygg/Lade	26
Dagen før kamp	26
Før kampen	26
Under kampen	27
I pausen	27
Etter kampen	27
Kampvertens oppgaver	27
Takke gjestende lag og dommer for kampen, ønske vel hjem og velkommen tilbake.	27



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Hvordan organisere i klubben/laget:	27
Cuper	28
Dommere	28
Vedlegg	29

Sportslig plan for fotball i SK Trygg/Lade

Innledning

Kjære Trygg/Lade-venn! Du har nå funnet veien til sportsplanen for fotball i SK Trygg/Lade. Planen er ment å være et levende verktøy for deg som trener for aldersbestemte lag i klubben. Vi vil også tro at planen kan være av interesse for både spillere, ledere og foreldre for øvrig.

Identitet, trygghet og stolthet er viktige faktorer for å lykkes i Trygg/Lade. Vi skal være stolte når vi ser de hvite trøyene med det blå vikingskipet på brystet. Samtidig ønsker vi å se en form for spill og ferdigheter som er gjenkjennbart, uavhengig av årgang.

Gjennom denne planen ønsker vi å tydeliggjøre den røde tråden i det arbeidet som gjøres fra dag til dag på de ulike lagene. Den sportslige planen har til hensikt å utvikle fotballspillere, skape et godt fellesskap og forhåpentligvis også vinne noen fotballkamper.

I planen vil du blant annet finne:

Hva slags sportsklubb Trygg/Lade er, og hvilke verdier klubben ønsker å formidle

Hva vi ønsker det sportslige innholdet skal være

Hvordan legge opp treningene til de forskjellige aldersgruppene

Forslag til øvelser til hvert alderstrinn



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Hva som ligger i begrepet Trygg/Lade-stilen

Litt om treningsledelse - hvordan møte spillere og lag

Klubbens retningslinjer for differensiering og hospitering

Vi ønsker å oppnå en felles forståelse for hva klubben står for, i hvilken retning klubben skal utvikle seg og gi noen gode råd for hvordan vi kan finne den retningen. Klubben vil alltid være i utvikling og nye problemstillinger vil oppstå. Poenget er ikke å detaljstyre eller presentere en fasit, men vi håper den sportslige planen peker ut en retning. Vi ønsker at alle trenere og lag tar for seg planen og diskuterer hva den har å si for nettopp deres lag.

Før du gyver løs på planen, vil vi gi deg noen grunnleggende “innsidepasninger” som tips for sportslig utvikling:

Ikke vær for opptatt med å innhente et for stort øvelsesrepertoar.

Spill mye fotball i ulike former. Det gir flest ballberøringer, og det er trening som er så kamplik som mulig.

Spillerne må forholde seg mest mulig til medspillere og motspillere hvor de er nødt til å ta taktiske valg. I ulike spillsekvenser ligger det mye skjult læring, som teknisk utvikling, utholdenhet, koordinasjon og balanse.

Hovedgrunnen for mye spill med få spillere på hvert lag er at hver enkelt utøver skal få så mye ballkontakt som mulig. Dette gir mye en-mot-en situasjoner og mye pasningsspill. Dette er kvaliteter vi søker i Trygg/Lade.

Vi ønsker en levende sportslig plan som benyttes av trenerne i klubben. Vi ønsker dere lykke til i treningsarbeidet og takker deg for jobben du gjør for klubben.

Vår visjon

Fotballavdelingens visjon og hovedverdier

Fotballavdelingen i Trygg/Lade sin visjon er å være en seriøs tilbyder av fotballaktiviteter for barn og ungdom i nærmiljøet på Lade – i aldersgruppen fra og med 13 år.

Avdelingen bygger sine hovedverdier på

- positive holdninger
- inkluderende og motiverende miljø
- satsing på personlig utvikling for det enkelte medlem i trygge og kompetente omgivelser
- utviklingsorientert fremfor resultatorientert



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Trygg/Lade satser på allsidig idrettsopplæring med trygghet og mestring i fokus. Klubben ønsker å gi barna på Lade og i nærmiljøet et godt idrettstilbud som bidrar til vår visjon: **Flest mulig, lengst mulig best mulig.**

Dette er visjonen vi etterstreber, og kan brytes ned i følgende målsetninger:

- Beholde så mange som mulig i klubben så lenge som mulig.
- Skape trivsel og fellesskap i hele klubben.
- Skape en sterk klubbfølelse hos alle spillere, trenere, ledere, dommere.
- Skape et stort og sterkt miljø for fotball for begge kjønn.
- Skape en gjenkjennbar spillestil for alle i klubben .

Hele denne planen kan sees på som våre tiltak for å nå disse målene. Men vi vil trekke frem 5 hovedtiltak:

1. Ha en rød tråd i alt arbeidet fra barna er 5 år til de går over i fotballavdelingen, og videre gjennom fotballavdelingen og opp til seniorfotball.
2. Trening med utdannede trenere.
3. Jobbe aktivt for å fremme gode holdninger hos alle spillere, trenere, foreldre og ledere i klubben.
4. Ivareta det sosiale miljøet på tvers av differensierte grupper.
5. Aktiv hospitering av de spillerne som har kommet lengst, til eldre lag.

Treninger

Treninger skal alltid gjennomføres med ball. Evt. oppvarming uten ball og uttøying, bør holdes før og etter tildelt treningstid. Trening av individuelle ferdigheter anses som svært viktig og bør vektlegges .

Trening av tekniske ferdigheter bør foregå når spillerne er uthvilte, ikke på slutten av trening. Mange repetisjoner gir best læring. Ca. 50 % av treningen bør settes av til spill, dette innbefatter smålagsspill 2v2, 3v3, 4v4 og 5v5 (med og uten joker) og spill 7v7, 9v9 og 11v11 (avhengig av alder).

Vi anbefaler at man tar i bruk oppvarming fra:

[Skadefri](#)

[Fifa 11 Plus](#)

Dette for å bidra til å hindre skader. Spillerne vil ganske fort lære seg oppvarmingsøvelsene som kan og bør foregå ved siden av banen før man har tildelt banetid.

Treningen deles i 3 faser. Oppvarming, introdusering-fase (del-øvelse) spill-motspill som bygges på av hel-øvelse spill-motspill. Alle disse fasene av en trening bør foregå med ball. Unngå mest mulig isolerte øvelser.



1. Oppvarming: 10-15 minutter

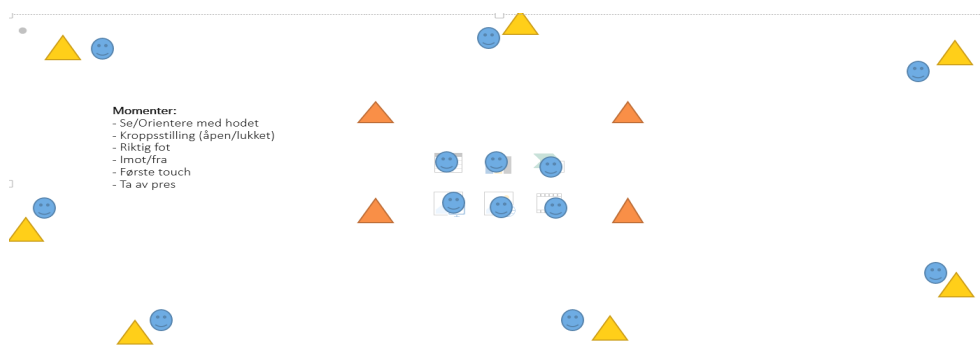
Alternativ 1: <http://www.skadefri.no/idretter/fotball/skadeforebyggende-oppvarming/>

Alternativ 2: Se vedlegg 1

Alternativ 3: Se vedlegg 2

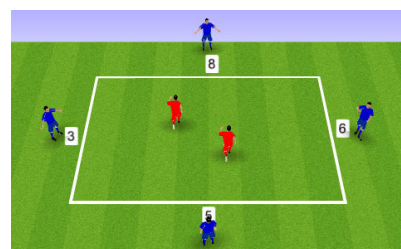
Denne delen av treningen er en forberedende del av treningen hvor forskjellige grupper av spillere kan deles for å differensiere. Dette for å gi mestring på likt nivå til de ulike spillerne etter deres behov. I denne øvelsen skal halve gruppen i firkanten i midten og andre halve gruppen plasseres utenfor med god avstand (ettersom ferdighetsnivå). Her bør det startes med steg 1: **se/orientere** seg ved å "scanne" med hode før motatt ball fra spillere på utsiden, ta med ball og føre inn i firkanten før en slår pasning tilbake. Spillerne på utsiden beveger seg fra/imot for å ta imot ballen. Steg 2: spilleren i midten møter spilleren på utsiden først med lukket **kroppsstilling**, slår tilbake på **en touch** før deretter å skape vinkel og åpne kroppen. Mottar ball og avanserer mot firkanten i midten. Steg 3: Ball skal alltid spilles på **lengste fot**. Spilleren som skal ha ballen signaliserer klart og tydelig hvor ballen ønskes (fot).

Steg 4: **Første touch** som avgjør om spiller som mottar ball kan **ta av press**/avvente til press er på plass før så å ta av press når motspiller er nærme nok. Dette steget avanseres med to motspillere fra de som er i midten. Hvis motspillere (med vester) vinner ballen, bytter de automatisk med utespillerne.



2. Del-øvelse: 20-30 minutter

Rondo 4x2 - spillere i blå skal sentre ball til hverandre. Spiller 6 og 3 skal prioritere å spille gjennom ledd (mellom motspillere i rødt til hverandre). Hvis ikke mulig bruke spillere langs sidekorridor for å komme seg høyere på banen. Momenter å fokusere på (pasning på lengste fot til medspiller, ta av press, posisjonering, kroppsstilling åpen/lukket).



3. Spill - hel-øvelse 60 minutter

Her velger trenerne å ha fokus på spill med mål/uten mål (retningsbestemt). I spillsekvensen skal samme momentene følges med fokus på posisjonering, kroppstilling, pasning på lengste fot, ta av press, første touch og vridning av spill. Det skal også fokuseres på motstanderlaget (laget som ikke har ball) med fokus på 1F (press på ballfører) 2F og 3F som skal prioritere å ta ut nærmeste motspiller til ballfører.

Rondo 4x4 + 3 joker. i denne del-øvelsen slik det er tegnet på bildet er det to lag. Blå mot rød + 3 jokere i grønn plassert med en på hver sin side av banen og en i midten. Målet med denne øvelsen er at laget som har ballen skal være disiplinert til å bruke bredden (back, ving) på hver sin side. Jokere i grønn skal holde posisjon i midten og på enden av hver side av banen. Målet hvis lag blå har ballen er å komme seg fortest mulig fra en ende til annen. Hvis rødt lag vinner ball bør de hurtigst mulig omstille seg til angripende lag og overta blå sine posisjoner. Blå skal vinne ballen igjen og bør konsentrere avstanden mellom spillerne for å øke sjansen for å vinne ballen igjen. Her kan trenerne på treningsfeltet ha fokus på laget med ball og momentene (posisjon, kroppstilling, pasning på lengste fot, ta av press og vridning av spill), mens en medtrener fokuserer på at rødt konsentrerer avstand og presser samlet for å vinne ballen igjen.



Verktøy

Alle trenerne på Trygg/Lade oppfordres til å bruke [S2S](#) som verktøy for å planlegge treningen. Her kan man også føre oppmøte og utstyrsliste, i tillegg til å føre statistikk over hva man har trent på.

Når det gjelder innkalling til trening/kamp er [Spond](#) et fint og lettvint verktøy som anbefales.

Differensiering

Hva er differensiering?	Fra NFF heter det: "For NFF er alle spillere like mye verdt. Likhet og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønske, modning og forutsetninger." • Med differensiering mener vi at spillergruppa blir delt etter ferdigheter i øvelsessekvens • Differensiering betyr spillertilpasset trening; og har IKKE noe med topping å gjøre
Hvorfor bruke differensiering?	• All erfaring viser at spillere utvikler seg best når de får drive øvelser med andre på sitt eget nivå • Følelsen av å lykkes blir bedre, noe som gir selvtillit og styrke til å prøve nye ting

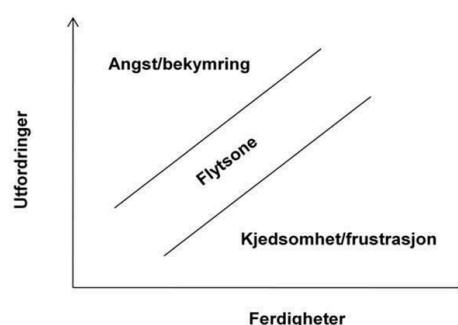
Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Hvordan organisere?	● Det skal differensieres på trening for å legge til rette for mestring på alle nivå ● Felles oppvarming ● Del gruppa etter ferdighetsnivå. Det er viktig at gruppene ikke er statiske ● Kvaliteten på spilløkten blir best med differensierte lag, men det anbefales og ha jevne lag av og til for det sosiale sin del ● Nivå feedback/oppmerksomhet fra trenere må være tilsvarende for alle ferdighetsgrupper ● Felles uttøying
---------------------	---

NFF ønsker å tilrettelegge slik at spillerne kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kalles med et samlebegrep for differensiering. Dette betyr at trening og -kamptilbudet i størst mulig grad er tilpasset enkelt spillerens ferdigheter, motivasjon og behov.

Innad i en treningsgruppe vil både ferdighetsnivå, ambisjonsnivå og konsentrasjonsnivå sprike veldig. Trygg/Lade ønsker at spillere med tilnærmet likt konsentrasjonsnivå, motivasjonsnivå og ferdighetsnivå blir satt til å spille med og mot hverandre på trening. Dette innebærer at alle spillerne på laget trener sammen, men at man i øvelser og i spillsekvensene kan og skal dele inn i grupper og differensiere etter de nevnte kriteriene.

Flytsonemodellen: hospitering og differensiering



Flytsonemodellen forteller oss at det er viktig å tilpasse treningene slik at spillere møter utfordringer ut i fra sine ferdigheter.

Hospitering

Hva er hospitering?	● Spillerutvikling gjennom å la gode spillere få trening med spillere som er eldre, fysisk sterkere eller holder et jevnt over høyere nivå enn spillerens naturlig spillergruppe ● Spillere som hospiterer må minimum holde ferdighetsnivået til gruppen han/hun hospiterer til (ferdighetsnivået bør defineres i tilstedeværelse, tekniske ferdigheter, motivasjon for å bli bedre). Bør styre unna (fysikk, fart og andre fysiologiske faktorer for å hospitere) ● Hospitering kan også være at jenter deltar på guttetreninger ● Spillertilhørighet skal i hovedsak knyttes til laget spilleren tilhører
Hvorfor bruke hospitering?	● Gi gode spillere muligheter til utvikling i egen klubb ● Sikre at spillere med potensial ikke forsvinner pga manglende sportslig utvikling og utfordring ● Alle har et behov for både mestring og utfordring

Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

	● Hospitering skal skje ut fra spillerens behov. IKKE trenerens behov eller lagets behov for å vinne pokaler eller enkelt kamper
Hvordan organisere?	Hospitering skal skje etter en nøye vurdering av og enighet mellom Sportslig Utvalg (frem til spillerutvikler er på plass), spilleren selv, foresatte og involverte trenere. Trener på spillerens lag skal, i samarbeid med aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor. Husk at spilleren er ikke voksen. Når en spiller hospiterer oppover til et nivå som er mer (fysisk, fart) bør spilleren stå over egen økt med sitt eget kull for å unngå overbelastning.
Hvem bestemmer?	● All hospitering SKAL avtales med og organiseres gjennom SU ● SU skal i samarbeid med trenere og spillere sette opp en plan for hospiteringen. Planen skal inneholde tidspunkt og omfang og skal ha både start- og sluttdato. (Så fort baneplan for treningstider er på plass, bør det velges enkelt dager hvor det bestemmes for at spillere kan hospiteres fra et kull til annen). Denne gruppen med hospitanter bør være dynamisk og ikke et utvalg av de antatt beste ● Det skal ALDRI tas kontakt direkte med spiller!
Unntak	● Eksepsjonelt gode spillere kan flyttes permanent opp, men da kun i samråd med spilleren selv, foreldre og SU. Bør holdes lengst mulig i sin egen gruppe, men heller hospiteres lengere opp for å få utfordring, men bør beholde 1-2 x i uken med mestring og sosial arena med sitt eget kull. Slike forflytninger vil evalueres på årlig basis.
Konflikthåndtering	● Trening er stort sett problemfritt. I kamp kan det oppstå konflikter ved at spillerne trekkes mellom de forskjellige lag. Det er derfor viktig at det lages en plan for spillerens hospitering på forhånd som alle parter forplikter seg til gjennom SU Dette er viktig slik at forholdet mellom antall treninger og antall kamper ikke blir skjevt. Det er viktig at spillere er på trening også, og ikke bare spiller kamper. <u>Forholdet trening/kamp bør minimum ligge på 3:1. Det vil si at man er på tre treninger, for hver kamp man spiller.</u>

Spillere som har kommet langt ferdighetsmessig og holdningsmessig kan med jevne mellomrom få prøve seg på kamper og treninger for lag over. Dette for å gi dem nye og større utfordringer.

Det er viktig at avgivende og mottakende lags trenere sørger for at mottakelsen til hospitanten ivaretas på best mulig måte. Det er ønskelig at spillers trener er med hospitanten på kamp og trening, når denne spiller for klassen over.

En forutsetning for hospitering er at spilleren bidrar positivt til eget lag i hospiteringsperioden ved å ta med seg gode holdninger og ferdigheter til eget lag. Hvis dette ikke skjer vil hospiteringen opphøre.

Samarbeid på tvers av årgangene

Samarbeid mellom årgangene i fotballavdeling består primært av hospiteringsordninger. Om man skal dele bane med en annen årgang, bør det etterstrebes at det skal være laget over



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

eller under i alder. Slik at man ha en viss grad av samarbeid på feltet (differensiering osv). Det er spesielt viktig at årgangene som slås sammen til G16 og J17 starter samarbeidet tidlig.

Utstyr

Alle årgangene skal sørge for at de har nok og rett utstyr til treningene. Dvs rett størrelse på baller og vester, samt hatter, kjepler o.l.

Det skal være med enkelt førstehjelpsutstyr på alle treninger og kamper.

Mange spillere har 3-4 aktiviteter i uka, og belastningen blir for mange stor. I den anledning er det viktig med godt og riktig skotøy og da er det ikke fine farger og fancy navn som er viktig. Er man seriøs med fotball er det viktig å ta dette på alvor og tenke forebyggende, samt å begrense belastningen på ankler og knær.

Spilletid

I Trygg/Lade skal alle spillerne som er innkalt til kamp få spille i kampen. Dette er svært viktig for å holde på interessen til spillerne. Ved spilletid bør man vektlegge treningsoppmøte, holdninger og ferdigheter.

Etterhvert vil spilletiden variere mer. Banene blir større og de fysiske kravene blir også høyere. Det er også større fysiske forskjeller mellom spillerne.

I årganger hvor vi har påmeldt flere lag, er det naturlig at den enkelte spiller - spiller på det laget som tilhører hans/hennes naturlige mestringsnivå.

I Trygg/Lade ønsker vi å gi et sportslig tilbud til alle som ønsker det. Det være seg de med sportslige ambisjoner og de som har sosiale og helsemessige behov. Trygg/Lade skal derfor legge til rette for at det kan opprettes lag også for de som ikke ønsker "å satse" på fotballen, da i form av bane-/treningstid og nødvendig utstyr.

Alle spillere som blir innkalt til kamp skal minimum ha et tilbud om å spille minst 1/2 av kampen fra og med G/J13.

Alle spillere som blir innkalt til kamp skal minimum ha et tilbud om å spille minst 1/3 av kampen i Gutter/Jenter 16-17.

Alle spillere som blir innkalt til kamp skal minimum ha et tilbud om å spille minst 1/4 av kampen i Gutter/Jenter 19.

Unntak fra bestemmelser om spilletid

I cuper kan man velge å regne spilletid samlet i den aktuelle turneringen. Det vil si at om en spiller har spilt mye i en kamp, så trenger ikke den samme spilleren å spille den tilmålte tiden



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

i neste kamp. Summen av spilletid bør være lik det som er kjøreregelen for kamper på sitt alderstrinn. I finaler kan trenerne gjøre egen vurdering med tanke på å gjøre det de mener er best for laget.

Antall spillere på kamp

På 7'er-kamper er det optimalt med 9 spillere. Man bør etterstrebe og ikke ha mere enn 10 spillere pr lag med tanke på spilletid. På 9'er-kamper er det optimalt og ha 12 spillere pr lag. Man bør etterstrebe og ikke ha flere enn 13 spillere pr lag med tanke på spilletid. På 11'er-kamper er det optimalt og ha 14 spillere pr lag. Man bør etterstrebe og ikke ha flere enn 15 spillere pr lag med tanke på spilletid.

Spillestil og formasjoner

Spillestil i Trygg/Lade

Ungdomsfotball (13-19 år)

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og ferdighetsmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet. Fotball handler om å vinne, men vi skal ikke vinne for enhver pris. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på banen og utenfor banen. Hovedfokus er uansett å utvikle spillere fremfor å utvikle lag. Gode resultater er en bonus når vi utvikler gode spillere, men har ikke hovedfokus i ferdighetsutviklingen.

I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst mulig. Alle skal ha et miljø de trives i – uansett nivå. Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i Trygg/Lade, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i Trygg/Lade. Men, selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan løse en del av utfordringene. Ta gjerne ungdommene med på råd.

13-14 år

Det er lov å være god i Trygg/Lade.

Fotball er moro, men fotball er også konkurranse. Elleverfotball tar over fra gutter og jenter 14. En utfordring på dette nivået er å skape et differensiert tilbud og stimulere til egentrening. Bevisstgjøring og fotballforståelse står sentralt. Husk at dette normalt er en periode med stort frafall, særlig blant jenter. Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig. I denne fasen er det viktig at spillerne involveres og ansvarliggjøres. Lagets ledere oppfordres til å være tidlig ute med å diskutere frafallsutfordringen.



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Organisering:

Inndeling:

Et krav om differensierte treninger.

Fellesøkter:

3-4 ganger pr uke.

Trenere og ledere:

Hovedtrener bør ha C-lisens eller tilsvarende kompetanse.

Sosialt:

Dette er en tid hvor mange opplever splittelse i gruppa. Skape trivsel med ulike tiltak for å holde spillerne samlet. Foreldregruppa til de enkelte lag har ansvar for å arrangere sosiale treff.

Sportslig:

Mål:

Lag i 1. divisjon. Tilbud om kamptilbud til alle.

Utfordring:

Tilfredsstille de ulike behovene og nivåene. 11er fotball gir nye utfordringer. Bygg en sunn treningskultur. Ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til fellesskapet i gruppa og sportslig utvikling.

Teknikk/taktikk:

Videreutvikle gode og hensiktsmessige fotballferdigheter. Vektlegg større tempo og intensitet. Bruk spilløvelser hvor spillerne er under press, da må du ha motspillere og medspillere i alle øvelser. Tenk kamplikt.

Momenter å utvikle:

Gode førsteforsvarere, gode førsteangripere, god pasningskvalitet og ferdigheten å ta av press. Handlingsvalg er alltid tema.

Fysikk:

Kondisjon får du av å spille intensiv fotball i intervaller. Ikke bruk dyrebar treningstid til isolert løpetrening.

Øvelser:

Medtak/pasning:

Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og en midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Angrep og forsvarsspill som strukturtrening:

Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidestill deg og ikke bli for mye balltitter.) Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp. Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer. Momenter: nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet. Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste i mellom. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i 16 meter? Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter.

Maks 30 min i uka med struktur/formasjonstrening.

Spilløvelser som deløvelser:

To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn.

Ballbesittende øvelser:

3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 fri spillere. 6 mot 6 og 3 fri spillere går også.

Avsluttende spilløvelse:

Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 3 mot 3 til 9 mot 9. Jo færre jo mer ballkontakt, men av og til kan det være smart å spille på flater som møter deg i kamp, å løpe over større distanse/plass kan være nyttig

15-16 år

Krav og kvalitet

Intensitet, tøffhet og kvalitet i alle øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet. Her må både trener og spiller ta ansvar. Holdninger og ansvar for egenutvikling må understrekes. Bevisstheten rundt taktiske valg skal videreutvikles. God fotballferdighet er summen av taktiske valg og teknisk utførelse. Legg til rette for hospiteringsordninger.

Organisering:

Inndeling:

Mulighet for å ha differensierte treningsgrupper, men samme treningstid og sted.

Fellesøkter:

4 ganger pr uke for satsingsgrupper, vurder færre økter for de som ønsker færre treninger.



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Trenere og ledere:

Hovedtrener bør ha C-lisens eller tilsvarende kompetanse.

Sosialt:

Dette er en tid hvor mange opplever splittelse i gruppa. Skape trivsel med ulike tiltak for å holde spillerne samlet.

Sportslig:

Mål:

Lag på øverste nivå - både for jenter og gutter. Kamptilbud til alle.

Utfordring:

Holde på spillere - både de som vil satse og de som ikke vil satse på fotball. Her er det viktig med dialog med spillerne. De må få lov til å være med å legge premissene - medbestemmelse.

Teknikk/taktikk:

Kvalitet og terping på detaljer i alle spillfasene. Hvordan er én-mot-én-ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten?

Strukturtrening og relasjoner:

Kontringsspill og oppspillsmønstre i etablert angrepsspill. Hvordan spille soneforsvar med press, sikring, sideforskyve, falle, pumpe etc. som momenter. Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?

Fysikk:

Kondisjon - ved spilløvelser. Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp. Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening. Styrketrening med vekter kan starte under kyndig veiledning.

Øvelser:

Medtak/pasning:

Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og en midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

Angrep og forsvarsspill som strukturtrening:

Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidestill deg, og bli ikke for mye balltitter). Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp. Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer. Momenter, nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet. Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste i mellom. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

ved innløp i 16 meter. Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter. *Maks 45 min. i uka med struktur/formasjonstrening.*

Spilløvelser som deløvelser:

To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn. Skap intensitet og trykk.

Ballbesittende øvelser:

3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 frispillere. 6 mot 6 og 3 frispillere går også. Avsluttende spilløvelse: Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 4 mot 4 til 9 mot 9. Store mål, tett og intensivt.

Hurtighet/spenst:

Egentrening med eget tilpasset program.

17-19 år

Viktige juniorår

Også her ønsker vi å skape et tilbud til alle, men samtidig forberede spillere på seniorfotball. Klubben oppmuntrer årganger til å skape egne seniorlag for dem som ikke kommer med på/satser på A-laget. Klubben ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivået en tilhører. For å komme gjennom nåløyet bør de individuelle og relasjonelle ferdighetene begynne å nærme seg noe vårt A-lag kan benytte seg av i framtiden. Ta vare på talentene – både ledertalenter og fotballtalentene.

Organisering:

Inndeling:

Egen juniorstall på gutte- og jentesiden. Eget tilbud til de som ikke ønsker å satse så mye.

Fellesøkter:

Bør ligge mellom 3-4 økter. For lag som ønsker å satse bør fire økter i uka være et minimum.

Trenere og ledere:

Bør ha B-lisens eller tilsvarende trenerbakgrunn og kompetanse på førstelagene.

Sosialt:

Treningsleir og turneringer holder gruppa sammen. Et godt miljø rundt trening og kamp er viktig. Konkurranser er både miljøskapende og skjerpende.



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Sportslig:

Mål:

Lag på øverste nivå - både for jenter og gutter. Kamptilbud til alle.

Utfordring:

På dette nivået faller mange fra. Erfaring viser at spillerne vi får med oss gjennom junioralderen gjerne blir med videre i klubben eller kommer tilbake etter annen klubb eller studier på et senere tidspunkt. Ta spillerne med på råd for å skape et best mulig tilbud.

Teknikk/taktikk:

Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser. Hvordan er én-mot-én-ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten? Det du trener på blir du god på og hold den røde tråden i treningene, med intensitet og høyt tempo i flest mulig spilløvelser. Spillernes valg må fortsatt vektlegges og hvilke spillere klarer å skape relasjonelle ferdigheter med andre?

Formasjonstrening/strukturtrening som deløvelse:

Terping av forsvarsspill og angrepstrening.

Fysikk:

Kondisjon - ved spilløvelser. Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp. Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening. Styrketrening med vekter oppfordres i denne alderen, men under kyndig veiledning. Styrke har innflytelse på hurtighet.

Øvelser:

Medtak/pasning:

Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og 1-2 midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

Angrep og forsvarsspill som strukturtrening:

Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen. (Sidestill deg og bli ikke for mye balltitter.) Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp og er ikke en øvelse du som trener skal bruke for mye tid på. Maks 15 min på en uke. Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer. Momenter å trene på: Nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet. Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste i mellom. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i boksen. Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter. *Maks 45 min i uka.*



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Spilløvelser som deløvelser:

To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn. Skap intensitet og trykk.

Ballbesittende øvelser :

3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 frispillere / 6 mot 6 og 3 frispillere går også. Husk: Det er på de ulike spilløvelsene grunnlaget blir lagt. Skap så mange mann-mot-mannsituasjoner som mulig og prøv å få fram valgmuligheter i spillet, da får vi mye pasningsspill med valgmomentet tilstede.

Avsluttende spilløvelse:

Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 4 mot 4 og opp til storbanespill. Store mål, tett, intensivt. Av og til kan det være greit med fullbanespill for å drille riktige valg, se på helheten i spillet for hvordan T/L skal framstå ved både overgangsspill, etablert angrepsspill og forsvarsspill.

Hurtighet/spenst:

Egentrening med eget tilpasset program.

Trygg/Lade - stilen

- en spillestil som skal utvikle laget og enkeltspilleren og som vi kan være stolte over.

Fotball dreier seg om å være god på flere områder og beherske flest mulig spillfaser. Eksempler på spillfaser kan for eksempel være kontringer, dødballer, etablert angrepsspill, etablert forsvarsspill, gjenvinning osv. I Trygg/Lade er vi opptatt av å spille på våre premisser. Vi ønsker å bestemme mest mulig av kampbildet og skape sjanser fordi vi har eller ønsker de nødvendige ferdighetene som kreves i de ulike spillfasene.

Vektlegges dette på treningsfeltet, vil vi få spillere som kan videreutvikle stilen vår. I spillet kreves det tålmodighet og gode valg av deg som utøver. I Sportslig plan finner du konkrete råd om hvordan vi ønsker at lagene skal trene for å utvikle Trygg/Lade-stilen. Man blir god på det man trener på. Derfor ønsker vi at lagene er bevisste på hvordan man kan utvikle vår stil.

Sportslig utvalg vil også være tilgjengelig for å bistå - både med diskusjoner og konkret hjelp på treningsfeltet. Vi tror at dette er en morsom og utviklende måte å spille fotball på. Vi er stolte av Trygg/Lade-stilen og ønsker å utvikle stilen slik at den blir vårt varemerke - og at vi sammen kan utvikle stilen videre.



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

1. Hva skal kjennetegne oss?

- A) **Trygg/Lade-stilen** kan karakteriseres gjennom godt pasningsspill og dynamiske bevegelser i (bakrom, mellomrom og sidekorridor) mens laget leter etter muligheter for et gjennombrudd, også kalt ballbesittelse (bearbeiding- som en underfase av etablert angrep). Da må du som spiller holde ballen innen laget. Dette krever individuelle og relasjonelle ferdigheter. Har vi ballen kan ingen skade oss og vi ønsker å dyrke pasningsspillet til vi skaper målsjanser. Obs! Dette ekskluderer ikke mulighetene som oppstår i forbindelse med gode kontringsmuligheter der det er ønskelig å utnytte motstanderens ubalanse. Dette krever også hurtige og gode pasningsferdigheter. Ubalanse (numerisk/posisjonell) er når motstanderen er ute av sine posisjoner eller er i mindretall i antall spillere og vi som lag kan utnytte dette. Da bør det gå hurtigst mulig i lengderetningen. Trygg/Lade-stilen er lettest å gjenkjenne når motstanderen er i balanse og vi angriper. Det betyr at motstanderen har de fleste av sine spillere på rett side av ballen og ligger i forsvar med sine lagdeler. Tradisjonelt går ballen mellom flere Trygg/Lade spillere helt til laget går for gjennombruddet.
- B) **Hurtig gjenvinning.** Dersom angrepet mislykkes, skal laget bruke kort tid på å vinne ballen tilbake - gjenvinning. Helst umiddelbart etter balltap. Vi trenger derfor å utvikle aggressive spillere som kan vinne ballen tilbake, gode gjenvinnere (førsteforsvarere), gode andre forsvarere som markerer (tar ut) nærmeste motstander til ballspiller og tredje forsvarere som kommer etter (konsentrerer avstanden mellom bakre ledd og midtre ledd).

2. Hvordan skal vi bli gode på det?

I **Trygg/Lade-stilen** ønsker vi å være dominerende lag, holde på ballen til vi har gjennombrudds-muligheter eller hvor motstanderen tillater oss å spille. Her er det viktig å definere hvilke rom som kan åpnes opp av motstanderen for oss slik at spillerne og trenerne snakker et felles språk.

→ Bakrom: rommet bak bakre firer hvor det scores flest mål i fotball statistisk sett.

→ Mellomrom: rommet som oppstår mellom bakre firer og midtre ledd hos motstanderen.

→ Sidekorridor: rommet på sidene.

Motstanderen har ikke mulighet til å låse alle disse rommene på en og samme tid. Dermed kommer motstanderen, om vi klarer å holde på ballen (bearbeider den) lokke motstanderen ut eller fra side til annen slik at de gir avkall på et av disse ovennevnte rommene. Når dette skjer skal vi ha spillere som dynamisk truer disse rommene som skal utnyttes. Mest sannsynlig kommer motstanderen til å være i numerisk undertall og dermed kan vi skape numerisk overtall i disse situasjonen for å avansere og nå målet. Dette mtp at prioritet 1 ved å spille etablert angrep er å score mål. Dermed må vi lære spillerne våre når det er hensiktsmessig å gå hurtig i lengderetning og når det er lurt å holde på ballen (bearbeidingsfase).



3. Hvordan trene på det?

For å kunne ha spillere som mestrer å holde på ballen i laget, slå gode pasninger, ha gode vinkler til hverandre, mestre å spille seg ut bakfra og forbi pressledd må vi jobbe med dette på treningsfeltet.

Dette gjør vi gjennom å definere tema for økten med ball som for eksempel:

1. Spillerne har ballen i laget, hvordan utnytte prioriterte rom (sidekorridor/mellomrom/bakrom)
2. Laget har ballen, motstanderen låser bakrom og mellomrom. Hvordan utnytter vi sidekorridor og skape overtall (2v1, 3v2)?
3. Laget har ballen, motstanderen har kontroll på bakrom og forsøker et høyt press. Noe som åpner mellomrom, hvordan utnytte dette rommet?
4. Laget har ballen med frispill fra egen keeper. Motstanderlaget presser høyt og står høyt med alle 3 ledd. Hvordan utnytte bakrom?

Etter at vi definerer konkrete scenarioer på hvordan en kampsituasjon kan være, fokuserer vi på å jobbe med slike situasjoner ved å stoppe spillet og utfordre spillerne når riktige bilder oppstår. Både når spillerne lykkes/ikke lykkes for å bekrefte eller avkrefte hvordan laget skal handle. Deretter gå over til flytende coaching av spillerne slik at spillet flyter i større grad.

Uten ball defineres disse temaene:

1. Vi mister ballen i bakrom (offensivt), hvordan skal vi vinne den igjen fortest mulig? Definer 1F, 2F og 3F. Hvem gjør hva? (Kroppsstilling, lede ut eller inn?, press på ballfører)
2. Vi mister ballen i sidekorridor, hvem er 1F, 2F og 3F? hva bør medspillere på motsatt side gjøre?
3. Motstanderen har spilt forbi vårt første pressledd (angrepsrekka), hvordan vinne ballen igjen og hva bør vi prioritere? Å vinne den hurtigst mulig eller falle av og prioritere bakrom?

4. Mestringsklima (prøving og feiling)

Et klima er avgjørende for hvordan utviklingen av enkeltspilleren og laget. For å kunne lykkes med å utvikle spillere som behersker å ha ball i fot, i laget og bygge angrep bakfra bør vi som tilretteleggere ha et fokus på at prøving og feiling er tillatt. At spillerne og trenerne bør være sta på at vi må prøve og prøve og prøve for å få det til. Både i kamp og trening selv om det kan resultere i mål imot. Målet er ikke at vi som et aldersbestemt lag skal vinne mest mulig, men om mange år hva vi klarer å skape av fotballspillere og mennesker med gode holdninger. Spillere som utvikler seg over tid. Klarer vi å se at våre spillere utvikler seg over tid, skal det være godt nok. Dette skal veie mer enn prestasjoner her og



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

nå.

Unge spillere i aldersbestemte klasser er i en fase hvor både det fysiologiske og det psykologiske faktorene er i vekst. Med dette tatt i betraktning bør vi som trenere og tilretteleggere, som har størst påvirkning på spillerens utvikling legge opp til et klima hvor spillerne kan få lov til å gjøre feil, men får lov til å prøve seg igjen. Et klima som fokuserer og fremhever innsats framfor resultat her og nå. Et klima som fokuserer på mestring av oppgave med en trener som bruker toveiskommunikasjon for å skape refleksjon og selvkontroll for spilleren i sin egen læring.

Dette vektlegges i et mestringsorientert klima i Trygg/Lade:

•Innsats •Fremgang •Mestring av oppgave •Demokratisk lederstil •Kontroll i egen læringsprosess •Læring i tap/nederlag •Ikke angstskapende om en gjør feil

Formasjoner og spillesystemer (fra 7`er til 11`er)

Når det gjelder formasjoner, bør man ikke tenke for komplisert, spesielt nedover i de lavere klassene. Spillestil og spilleprinsipper er viktigere enn tall på papiret, men formasjonen har jo selvfølgelig noe å si og er et viktig redskap i forhold til at man i angrep skal gjøre banen så stor som overhodet mulig og visa versa i forsvar. Formasjonen spiller også en rolle med tanke på balansen i laget, slik at man ikke blir for "baktunge" eller utelukkende angrepsorientert. Trygg/Lade sine grunnformasjoner er en utvikling som leder frem til 4-3-3 i 11-er fotballen. Dette fordi det er et system som er enkelt og tydelig mhp rolleavklaring og gir god læring og utvikling for spillerne.

Formasjoner 7`er-fotball

For 7`er fotballen vil formasjonen 2-3-1 være den formasjonen vi anvender for Trygg/Lade sine lag. 2-3-1 bygger mest opp mot 4-3-3 og vil være enklest å bruke

2-3-1-formasjon

Her får vi to forsvarsspillere, som gjerne jobber litt tettere sammen, slik at motstanderen får vanskeligheter med spille seg gjennom midten. I tillegg spiller vi her mer med kanter som breddeholdere, hvor det er viktig at de holder mest mulig bredde når vi har ballen i laget. God formasjon om man har lyst til å angripe på sidene og skape 1 mot 1 der. Spilleren sentralt får her en stor jobb i å jobbe frem og tilbake, da han ofte kan bli litt alene. Kan være mulig å jobbe med at de to kantene kommer inn og tilbake ved siden av den sentrale når laget skal forsvare seg. Igjen viktig at spissen strekker opp og er bevegelig på topp.



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Formasjoner 9er-fotball

9er-fotball er en spillform som brukes fra 12-13 år.. Her kan formasjoner som 3-2-3 eller 3-4-1. 3-2-3 vil være å foretrekke som del av utvikling mot 4-3-3.

3-2-3-formasjon

Her stiller laget med en trebackslinje, utfordringer og spørsmål som ofte oppstår med trebackslinjer er hvordan de tre spillerne bak skal stille opp og hvordan de skal agere. Spiller man med en stopper og to backer eller spiller man med tre mer sentrale forsvarsspillere. Man løser dette som oftest med en klar rollefordeling i forsvar, slik at en av de er mer offensiv, mens to spillere har et klarere defensivt ansvar. Det vil også være lønnsomt for balansen at de to vingene bidrar i det defensive arbeidet. De to sentrale har her en viktig oppgave ved å være spillende og med klare offensive og defensive oppgaver. De to vingene blir viktige ved at de her mest sannsynlig blir de eneste klare breddeholderne når laget har ballen. Spissen får jobben med å være spillpunkt sentralt. Formasjonen kan være fin hvis man ønsker balanse sentralt defensivt og kantspill 1v1 offensivt.

3-4-1-formasjon

Trebackslinje, men her kan backene gjerne ligge litt smalere defensivt, da man ikke har et så stort behov breddeholdere. I 3-4-1, blir det gjerne to sentrale hvor de bør få litt forskjellige oppgaver, da den ene bør være litt mer defensiv enn den andre. To kantspillere, som bør være flinke til å holde bredden offensivt, slik at man gjør banen stor for motstander. Formasjonen kan gi bedre defensiv balanse enn 3-2-3, men kan bli litt baktung hvis ikke midtbanen da ved kantene og en sentral ikke klarer å gi støtte til angriperen. 3-4-1 er en god formasjon defensivt, spesielt hvis man er flink til å ligge tett og ikke gi mye rom mellom og i lagdelene. For god defensiv – og offensiv balanse vil det å klare å spille 3-4-1 defensivt og 3-2-3 offensivt være gunstig.

Formasjoner 11`er-fotball

4-3-3-formasjon, her får vi tre sentrale, som gir grobunn for god bredde og lengde. Viktig med rollefordelingen mellom de tre, gjerne to sentrale og en høyere i banen eller en sentral og to mer indreløper-typer. To vinger på hver sin side skaper god bredde og et godt klima for å skape 1v1 eller 2v1. En spiss på topp som gjerne er bevegelig og strekker motstanderen. I denne formasjonen vil vi mest sannsynlig være i overtall eller like mange sentralt, som gir større sjanse for å lykkes med pasningsspill. Defensivt kan det bli problemer om de tre på topp sliter med komme seg på rett side, det vil da bli stor sjanse for at motstanderen kan utnytte mangelen på spillere på sidene.



Keeper

Trygg/Lade skal bygge videre på det keeperarbeidet vi gjør i barneidretten. Stadig mer spesialisering av keeperrollen. Fordi ballbehandling med føttene er en viktig egenskap bør keeperne på 13-15 år også trene og spille kamper som utespiller i tillegg til å spille keeper. Keeperne skal trene allsidig, men også tilbys isolerte keepertreninger av klubben.

Trygg/Lade ønsker at alle lag har **2-5 (ett til tre påmeldte lag i seriespill)** trygge og gode keepere for et godt samarbeid på trening, samt at lagene er mindre sårbar ved skader og fravær. Keeperrollen skal gjøres attraktiv med mye instruksjon og oppmuntring. På hver trening skal keeper(e) få isolert keepertrening og/eller følges opp med 1-2 læringsmoment **gjennom hele treningsøkta.**

13-15 år:

Keepere står i mål i trening og kamp. Ca en tredjedel som utespiller på trening.

Hva skal læres

- terping på basisteknikk; **grep, fallteknikk, blokkteknikk**
- kommunikasjon
- distribusjon; overarmskast, **bowlingkast**, utspark
- **feltarbeid**
- fotballbevegelser sidelengs, framover, bakover

Hvordan skal det læres

- instruksjon og veiledning under trening (i øvelser og spill) og i kamp
- samhandling med laget
- keepertrening på fellestrening samt **faste ukentlige keeperøkter**

16-19 år:

Valg/avgjørelser med hensyn til keeperrollen. Klubben bør vurdere å la en av klubbens trenere ha hovedansvar for keepertrening.

Hva skal læres

- basisteknikk
- feltarbeid
- 1 v 1 situasjoner
- distribusjon/igangsetting: utspark; punt, halvsprett, fem-metre
- taktiske disposisjoner
- bruke og arbeide med teknikken i kamplike situasjoner

Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

- mental trening i forbindelse med kamp (rutiner, konsentrasjon mm)
- fysisk trening: styrke, spenst, koordinasjon, hurtighet **og bevegelighet**

Hvordan skal det læres

- instruksjon og veiledning under trening (i øvelser og spill) og i kamp
- samhandling med laget
- keeper trening på fellestrening samt **faste ukentlige keeperøkter**
- oppfølging av fysisk og mental egentrening

Trenere

Trenere som mangler kursing skal ha en plan for når kursene skal gjennomføres, og denne planen skal godkjennes/følges opp av SU. Trenerne må være godt kjent med sportslig plan og følge retningslinjene i denne.

Trenerens mandat

Treneren skal gjennom sin atferd aktivt forsøke å påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere. Treneren har ansvar for:

- At sportslig aktivitet drives i henhold til føringer fra klubbens sportslige plan
- Forberede og gjennomføre treninger
- Melde på og sette sammen lag til kamper i serie og cup. Alle påmeldinger til seriespill skjer i dialog med SU. Påmelding til cuper kan delegeres til oppmann.
- Lede laget under kamp
- Sørge for at alle får et godt tilbud, gjennom å tilrettelegge for ferdighetsutvikling ut fra behov og forutsetninger
- Gjennomføre individuelle spillersamtaler med alle
- Bidra til å skape et godt og utviklende miljø i laget
- Å bidra aktivt til et godt samarbeid med årskullene over og under

Trenerforum

Trenerforum for fotball skal være et "treffsted" for alle trenere i fotballavdelingen.

Hensikt:

Faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres.

Sosialt siktepunkt. Personer som på forskjellig vis er engasjert i fotballavdelingen kan møtes til en uformell prat, utveksling av erfaringer, bidra med ideer til treningsarbeidet. Eksterne ressurspersoner kan inviteres til enkelte møter. La ikke dette bli hovedregel, forsøk helst å aktivere egne krefter!

Det avholdes minimum 3 møter per år. Trener har pliktig oppmøte på klubbens trenerforum. Ansvarlig: Leder i SU.



Treningsplanlegging

Planleggingsnivåer

Vi tenker oss 3 nivå på planleggingen:

- Årsplan
- Periodeplan (pr mnd)
- Dagsplan

Årsplan

Denne bør inneholde en kort oversikt over trenings- og kampaktiviteter gjennom hele året. Her trekkes de "store" retningslinjer opp ved at året deles inn i fornuftige tidsintervaller, samt noen stikkord for hva som skal være det viktigste påvirkningsområdet i de forskjellige periodene.

NB! Det er helt nødvendig å ha **foreldremøter** i etterkant av årsplanleggingen, slik at foreldregruppen får innsikt i planen. Årsplanen utarbeides av lagets trenere og oppmann. Årsplanen skal årlig sendes til leder i SU før påske.

Periodeplan

En konkretisering av årsplanen ved at man lister opp de momentene som skal vektlegges i en gitt periode (f.eks januar-mars).

Dagsplan

Dette skal være en mer detaljert plan som viser hvordan treningsmomentene skal påvirkes.

En mal for dagsplanen kan være:

- Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne
- Momenter man vil vektlegge
- Tidsbruk i forhold til en enkelte aktivitet

«Huskelapp» før en treningsøkt i Trygg/Lade

1. Valg av tema
2. Valg av læringsmoment (1 til 3 pr. økt)
3. Valg av øvelser for å påvirke læringsmomentene
4. Igangsetting med tydelig øvingsbilde
5. Påvirke øvelsen – mange gjentakelser
6. Er det kvalitet?
7. Øving i relasjon / samspill
Får du fram øvingsbildet?
8. Spillaktivitet
Har du lagstruktur?
9. Får du fram gode bilder, så forsterk det uten å stoppe for ofte!



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

10. Hold fokus på tema og læringsmomenter, gi tilbakemeldinger underveis.

En typisk økt deles i tre:

- Oppvarming + øving av ferdighet (1-2 spillere)
- Øvelser (smågrupper)
- Spillaktivitet (minimum 50 % av økta)

- **Mål for trener:**

- Masse gjentakelser med kvalitet i spillet av det som er øvd på i deløvelsene.

Lagspåmelding

Overgangen fra barnefotballen til ungdomsfotballen den sesongen barna fyller 13 år kan av både foreldre og spillere oppleves som noe krevende. Fra og med 13-års alderen legges det av fotballkretsen opp til divisjonsspill, og det skal i større grad fokuseres på å finne et nivå tilpasset forutsetninger, interesser og ferdigheter. Gjennom en erfaringsoverføring fra lag i ungdomsfotballen til de lagene som kommer fra barnefotballen, vil overgangen gå smidigere og man kan unngå ev. "kultursjokk" når laget går inn i en mer konkurranseorientert fotball.

Lagets trener(e) har gjennom avtale om trenerengasjement i fotballavdelingen mandat til å avgjøre antall lag i hvilken spillform og på hvilket nivå det skal påmeldes. Til syvende og sist tar lagets trener(e) avgjørelsen på bakgrunn av hva som er best for lagets og spillernes motivasjon og utvikling.

En kamparena med jevnbyrdige lag vil være det mest utviklende for hvert enkelt lag og for lagets spillere, og vil oppleves som mest motiverende for spillere, trenere og foreldre. Gode mestringsopplevelser gir økt sjanse for varig fotballglede.

Antall lag som meldes på skal stå i stil med det antallet spillere som årgangen har. Alle spillerne på årgangen skal tilbys en kamp i uka, i noen tilfeller to kamper. Unngå å melde på så mange lag at mange kamper forringer kvaliteten på trening.

FS og SU er bindeleddet mellom fotballkretsen og de enkelte årskullene i forbindelse med lagspåmelding og har ansvaret for å kvalitetssikre at lagspåmelding skjer i henhold til regelverk og til fotballavdelingen SK Trygg/Lade sin sportslige plan.

Kampavvikling

Fair Play

Vi i Trygg/Lade er opptatt av Fair Play. Dette gjelder både på trening, kamper og alt som er relatert til Trygg/Lade. Husk at Treneren er ofte den viktigste voksenpersonen hos spilleren i fotballmiljøet.

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Alle trenere bør ha et bevisst forhold til Fair Play og sin egen påvirkningskraft. Derfor oppfordres alle trenere til å diskutere Fair Play-tipsene:



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

1. Alle spillere er like mye verdt, og har det samme potensialet for å ha det moro med fotball.
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under trening og kamp.
 - Å tilrettelegge for riktig aktivitet er mye viktigere enn å gi mye instruksjon.
 - Spill mye smålagsspill.
 - Sørg for at alle får mange involveringer. Aldri kø!
3. Oppmuntre i medgang og motgang.
4. Tilrettelegg for et trygt miljø med aktiviteter som spillerne mestrer.
 - Trygghet + Mestring = Trivsel
5. Bruk alle spillerne like mye i kamp.
 - Opplevelse, lek og utvikling er mye viktigere enn resultat.
6. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.
7. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!
 - Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
 - Ta imot og takk dommeren i forbindelse med alle kamper.
 - Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.
8. Gjennomfør Fair Playhilsen før og etter alle kamper.
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør. Delta på foreldremøter og trenerforum slik at du jobber etter klubbens holdninger og retningslinjer.
10. Vis respekt for andre, ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
11. Gjennomgå Fair Playkontrakten med lagets spillere hver sesong, og snakk med spillerne om kontrakten i løpet av sesongen.
12. Del ut foreldrevettreglene til foreldrene.
13. "Mobbing er trenerens ansvar, punktum."
14. Husk at du uansett er rollemodell – det er ditt valg om du vil være en god en!
15. Tenk på at det er barna som spiller fotball – ikke du.
16. Tap og vinn med samme sinn!

Gjennomføring av kampen i Trygg/Lade

Dagen før kamp

- Ta kontakt med motstanderlag og dommere. Ønsk dem velkommen til kamp, forklar dem hva som vil møte dem. Har de garderobe (i tilfelle hvor), fra når er banen klar, hvor kan lag varme opp.

Før kampen

- Straks kampens dommer ankommer banen, blir han/hun kontaktet av lagets kampvert.
- By motstanderlaget på en kopp kaffe og gjerne slå av en hyggelig prat.
- **Kampverten** sørger for at begge lags trenere og lagledere hilser på hverandre og samtidig hilser på dommeren.
- Dommeren får info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, dispensasjoner, sykdom, med mer)
- Lagene hilser på hverandre før kampstart ved å gjennomføre "**Fair-Play hilsen**".



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Under kampen

- Lagledelsen tar ansvar for spillere som begynner å bli "varm i toppen"
- Kampverten tar om nødvendig kontakt med personer på sidelinja

I pausen

- Om nødvendig tar dommeren en prat med de respektive ledere.
- Kampverten og dommer tar en prat om erfaringene fra første omgang.

Etter kampen

- Ledere og spillere takker hverandre og dommer etter kampen
- Dette er tidspunktet for konstruktiv tilbakemelding til dommer, vent til garderoben der det er mulig.

Kampvertens oppgaver

- Ta imot og ønske gjestende lag velkommen.
- Ta imot dommer, ønske han/henne lykke til.
- Ta en liten oppmuntrende prat med dommeren i pausen og etter kampen.
- Minne lagene på at de skal gjennomføre Fair Play hilsen (før og/eller etter kamp). Påse at «foreldrefri sone» fungerer – lagene på den ene siden – foreldrene på den andre. Der dette ikke lar seg gjøre, etablere «foreldrefri sone» 5 meter ut fra hver «lagleder/trener-benk». Sonen kan eventuelt markeres med kegler.
- Påse at tilskuere er minst en meter fra sidelinjen.
- Kampverten posisjonerer seg mellom lagenes trenere.
- Dersom det finnes kort med foreldrevettregler – del disse ut til de som måtte trenge en påminnelse.
- Takke gjestende lag og dommer for kampen, ønske vel hjem og velkommen tilbake.

Hvordan organisere i klubben/laget:

- Laget setter opp en plan for hvem som skal være kampvert i hvilke(n) hjemmekamp gjennom sesongen.
- Personen ifører seg kampvertvest (NFFs offisielle eller klubbens egen?). Vester på lagres på et sted hvor de er lett tilgjengelige.
- Det er å anbefale å rullere på oppgaven – dette er en oppgave flere kan bidra til- og vokse på!



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

- Det er ikke til å legge skjul på at man må opptre utadvendt i rollen

Cuper

Differensierte lag i særskilte cuper kan gjennomføres, men da under forutsetning av at deltakelse er avklart med sportslig utvalg og at foreldregruppe er informert. Spillernes tilbud om cup bør være noenlunde det samme hvert år.

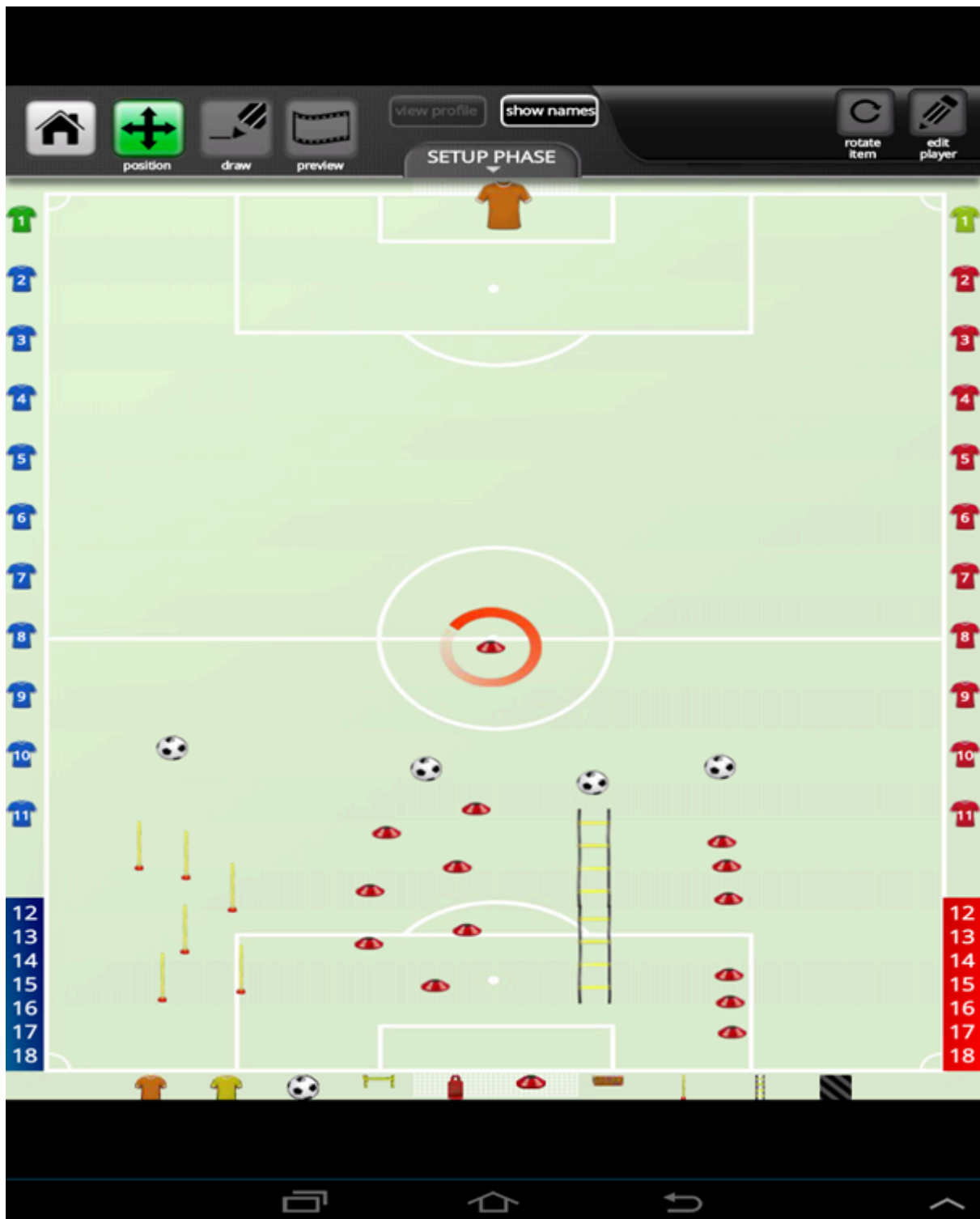
Dommere

Klubben følger anbefalte [satser fra NFF Trøndelag](#). Det er klubbdommere som må settes opp på 7er i aldersklassene 11-16 år. Klubben streber etter å rekruttere dommere, og dommerutdanning støttes av klubben. Dommerutdanning i klubbregi bør foretas før OBOS-cup.



Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade

Vedlegg



Vedlegg 1: Under-load / No-Load oppvarming (0-50% av maks) - Gode pauser - lite eksplosive øvelser. Passer best på kampforberedende dag/start av uken etter kamp.

Sportslig plan for fotballavdelingen SK Trygg/Lade



Vedlegg 2

Over- Load (100% av maks)

Inneholder eksplosive øvelser