**REFERAT TRENERMØTET**

**7.mars (ungdom) og 14.mars (barn) 2018 JUTULSTUA**

[](https://www.google.no/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjv8bCejs7aAhWhFZoKHSlWAvcQjRx6BAgAEAU&url=https://issuu.com/breddeball/docs/presentasjon_jutulfotball_offisiell&psig=AOvVaw3bZbAa8tk6f6nUo0yVVkdK&ust=1524494371477006)

**Til Stede 7.mars**

Kaja Skålevåg – J2004/2005

Torbjørn Tveiten, Geir Harald Holen, Eskil Kvam og Elvar Kristjansson – G2005/2006

Andreas K. Olsen og Jemima Mambo – J2006/2007

Bo Baltazar og Benjamin Malik Lohne – G2007

Elin Kristiansen – gruppestyret og J2006-2007

**Til Stede 14.mars**

Frank Sveen og Frederick Benitez – J2008

Jon Yngve Larsen – G2008

Marit Søderberg – J2009

Lars Fossen – G2010 + G2012

Linda Wergeland og Tine Walle Stokke – J2010

Wenche Nybakk – J2011

Michal Zielinski, Per Gulliksen og Jon Yngve Larsen – G2011

Stian Karoliussen – J/G2012/2013

Elin Kristiansen – gruppestyret

**Forfall**

G2009 +K7 + Old Boys/M33

**Innhold**

* 1. Praktiske forhold (sørg for at alle foreldre vet dette)
  2. Coaching og læring, læringsklima, og system og rolleferdigheter
  3. Planlegging, regler og det sosiale

**1.0 Praktiske forhold (sørg for at alle trenere, lagledere, spillere og foreldre vet dette)**

***1.1 Treningstid i Bip hallen***

Tildeling i Bip hallen baserer seg på hvem som er stiftelsesklubber. Da Bip ble bygget, ble noen klubber med som stiftelsesklubb. Disse har førsterett ved tildeling av bane. Jutul er ikke en stiftelsesklubb, og vi må dermed vente til stiftelsesklubbene har fordelt sin treningstid, og så søke på det som er igjen på lik linje med en del andre klubber. Følgelig er det ikke så mange timer vi får per uke. M33+ har fortrinnsrett på 1/2 bane I BIP på kveldstid pga avtale med Jutultreffen om gjennomføring av doble vakter på dugnad.

***1.2 Treningstid og kamper ute***

Treningstid ute baseres på hvordan kretsen setter opp kamper, og når kommunen åpner opp for bruk av gresset. Dette bestemmer ikke Jutul. Ut fra de bestemmelsene kan vi velge treningstider. Vi kan trene både på kunstgresset, gresset, grus og gresset nede ved elva. Sammenlignet med andre klubber i Oslo, er Jutul langt oppe på banekapasitet. I kjernetiden mellom 1700-2000 mandag til torsdag tildeles i utgangspunktet 60 minutters økter. Det er ungdomslag som har første prioritert på 90 minutters økter. Følgelig er det umulig å få plass til at alle lag trener kl 1800-2000 mandag til torsdag. Videre blir banen i år delt i fire deler, slik at det blir et A, B, C og D felt hvor hvert felt tilsvarer ¼ bane. Dette er retningslinjer kretsen har for en 7’er bane, og da kan fire 7’er kamper spilles samtidig. Det er laget en manual for kampvert som viser hvordan og hvor banene skal settes opp ved kamp.

5’er kamper skal i utgangspunktet spilles på gresset, selv om kunstgresset ser ledig ut. Det skyldes at det kan komme lag for å trene eller spille kamp etter at 5’er kampen er i gang, samt at vi ikke skal få en skjevfordeling av hvilke lag som ”tar seg til rette”. Flytting av 5’er kamp fra gress til kunstgresset skal kun skje ved godkjenning av gruppestyre eller sportssjef.

***1.3 Treninger start og slutt***

Alle treningstider starter på hel eller halv time og slutter fem minutt før hel eller halv (for eksempel 1800-1855). Det skal være fem minutt for neste lag å sette opp bane, eller for å klare å komme i gang med kampen til riktig tid. Tips! Treningstid for eksempel 1750-1800.

***1.4 Oppmøtelister***

Vi ønsker at alle lag sender inn oppmøtelister med jevne mellomrom. Sportssjef kommer til å spørre etter dette, og lag i 7’er og oppover må levere oftere enn yngre lag. Dette skyldes at det er mer hospitering og viktigere å vite hvor stor plass de trenger til trening. I tillegg er oppmøte en objektiv variabler som kan fange opp faktorer som motivasjon, traff vi med tidspunkt, kollisjon med andre aktiviteter, endringer i livssituasjon, tilfredshet, mobbing m.m.

***1.5 Bekledning***

Når det gjelder bekledning skal alle trenere og de som er med på benken i kamp stille i Jutul overdel. På trening skal også fult treningstøy benyttes. Det er viktig for at motstanderlaget skal se hvem de skal spille mot, alle ser hvem som er trener, vi slipper å bli beskyldt for å ha litt i overkant ivrige foreldre eller familiemedlemmer, og vi går foran som et godt eksempel for barna. Eksemplets makt tilsier at barna gjør som vi gjør, og ikke som vi sier. Vi er heltene dere og da må vi ikke skuffe dem. Alle som var tilstedet fikk spørsmål om de trengte utstyr og utlevert utstyr om behov.

***1.5 Hospitering***

Målet er at hospitering skal bli satt mer i system i år, og at det følges tettere opp av sportssjef. Flere lag har ulike samarbeidsløsninger som krever at vi lager en god logistikk og samarbeider godt. Kriterier for hospitering er først hvem som vil, og deretter OFO = oppmøte – fokus – oppførsel.

***1.6 Fotballsko***

Vi snakket også litt om sko til ulikt underlag, og vi konkluderte med at de beste fotballskoene er kunstgressko med mange knotter under. Dette er sko som mange i dag kaller for grussko. I tillegg anbefaler vi at barn ikke kjøper ”sokkesko” før i 5.klasse, og de trenger heller ikke å kjøpe det da. Det skyldes at barna sliter med å få dem på seg.

**2.0 Coaching og læring, læringsklima, og system og rolleferdigheter**

Vi hadde diskusjon og gruppearbeid om disse teamene. Trenerne er stort sett ivrige til å gi løpende feedback, og det er en svært god start. Imidlertid kjennetegnes feedbacken ofte av at det blir **1)** for mye, **2)** for generell, og **3)** for bredt eller for mange ting på en gang. Læring tar tid, og trenere oppfordres derfor til å fokusere på 1-3 ferdigheter (momenter/arbeidsoppgaver) på hver trening eller kamp. Kort – konsist – positiv. Hva spillerne skal lære står i ”lærerplanen”, som finnes både i dokumentene ”Trenerhistorie 3” og ”Modelløkter og øvelsesbank”. Dette kan for eksempel være alle i angrep og i forsvar, eller å slå og gå i sprint.

Vi diskuterte også system (formasjon), og alle kom med erfaringer på hva de har prøvd og hvordan det fungerte. Klubben lager noen forsalg, men trenere er ikke fastlåst i noe system. Imidlertid skal trenere i 7’er, 9’er og 11’er ha noen eksplisitte tanker om fordeler og ulemper, og hvilke rolleferdigheter som trengs og utvikles tydeligst i ulike system. For barnefotballtrenere poengterte vi spesielt verdien av alltid å ha en spiller i støtte og å kunne bruke keeperstøtte. Det vil gi en positiv gevinst offensivt ved at laget kan beholde ballen i laget framfor å miste den, og kunne vri spillet og spille seg gjennom på motsatt side. I tillegg vil det å ha en spiller i støtte kunne hindre mange overganger og billige mål mot. Dette på grunn av at vi da har en spiller mellom ballen og mål ved balltap. Det kan ta litt tid å øve dem i å bli trygge på det, men det er riktig i et utviklingsperspektiv.

På kurset for ungdomstrenere hadde vi en individuell oppgave om læringsklima. Det oppfordres til å fokusere på mestring og ikke resultat/prestasjon. Hva som kjennetegner de ulike læringsklimaene og begrunnelse for valg av et mestringsklima ble gjennomgått nøye.

**3.0 Planlegging, regler og det sosiale**

I forbindelse med treninger poengterte vi at trenere bør gjøre det enklest mulig, og ha en eller flere faste øktmodeller. Det vil si at treningene har den samme tidsplanen og oppbygning hver gang. Klubben gir her trenere tre valg: **1)** Å lage øktmodell selv som så sendes til sportssjef, **2)** å få en øktmodell/øktmall fra sportssjef, eller **3)** å få ferdige økter av sportssjef. I tillegg trenger vi ikke så mange øvelser. Tre oppvarmingsøvelser + tre øvelser for teknisk repertoar + tre ulike spillformer gir 3 x 3 x 3 = 27 ulike treninger. Det viktigste er å øve på konkrete ferdigheter og variere disse i løpet av en periode. Det vil si de samme ferdighetene som de skal øve på i kamp og som utgjør den allerede nevnte ”lærerplanen”. Deretter brukte vi litt tid på å planlegge.

Når det gjelder regler har klubben syv hovedregler som alle skal følge, men det er lov til å omforme ordlyden. Spillere og foreldre kan gjerne delta i å utforme dem, og spesielt konsekvens for å bryte dem. Alle får tilsendt kjernereglene. I forbindelse med regler tok vi også opp treneren som rolle modell og eksemplets makt. Det betyr at vi er heltene deres og har et stort ansvar i å gå foran som gode eksempler. I tillegg må vi gjøre det vi sier at vi og spillere skal gjøre.

Siste tema var det sosiale. Her oppfordret vi igjen til å fokusere mer på det sosiale og å bruke foreldrene. Trives foreldrene så trives spillerne, og motsatt. Å dele inn i sosiale team med hovedansvar for å ha en måned hver bør utprøves. Det er også mulig å bruke hjemmekampene til en liten ”crack samling” med foreldre for å få dette i gang eller følge opp.