



Sportsplan Ready fotball

2017



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
1. Innledning	3
2. Readys visjon.....	3
3. Readys verdier.....	5
4. Readytreneren.....	8
5. Differensiering.....	15
6. Læringsprosessen	18
7. Øvelsesbank.....	22

1. Innledning

Denne sportsplanen er laget som et verktøy for at trenere og ledere i klubben skal tenke likt og ha kontinuitet i treningsarbeidet som gjøres. Sportsplanen skal gi alle i klubben en felles forståelse for hvordan det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.

For treneren skal sportsplanen være et styringsverktøy både i planleggingen av treningsaktivitet, kampgjennomføring og den pedagogiske inngangen inn mot spillergruppa.

For klubblederen skal sportsplanen være et styringsverktøy i planleggingen av sportslige tiltak, treneransettelser og kommunikasjonen med klubben for øvrig.

Sportsplanen må ses i sammenheng med klubbhåndboken. Klubbhåndboken tar for seg politiske retningslinjer og Sportsplanen tar for seg treningsmetodiske retningslinjer.

Sportsplanen vil etter innspill og forbedringer revideres hver sesong. Sportsplanen vedtas hvert år på årsmøtet til Ready IF og Ready Fotball.

2. Readys visjon

«Norges beste utviklingsklubb»

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

- **Hovedmål:**

«Ready Fotball skal være et sted der alle trives og opplever et godt fotballtilbud tilpasset motivasjon og nivå.»

- **Delmål:**

- Bli Norges beste barne- og ungdomsklubb
- Gi alle våre barn og unge gode betingelser for å klare seg videre i verden
- Skape A-lag med overtall av lokale spillere
- Utvikle spillere som tar steg til høyere nivåer fra våre A-lag
- Sørge for at alle som har vært i Ready har hatt morsomme og lærerike år i idretten
- Rekruttere så mange Readybarn som mulig til fotballspill
- Beholde så mange som mulig i klubben så lenge som mulig¹
- Skape trivsel og fellesskap i hele klubben
- Skape en sterk klubbfølelse hos alle spillere, foreldre, trenere og ledere

Hele denne planen kan sees på som våre tiltak for å nå disse målene. Likevel vil vi trekke frem 8 hovedtiltak:

- Høyt kompetansenivå i alle ledd og alle aldersgrupper, både på trening, sportslig stab og ledelse
- Setter gode holdninger hos alle spillere, trenere, foreldre og ledere i høysetet
- Ha en helhetlig blå tråd i alt arbeidet fra 5 år til senior
- Tett oppfølging fra den sportslige administrasjonen på alle årskull

¹ Under betingelse av at de følger klubbens rammer (f.eks Readykoden)

- Tett oppfølging fra den sportslige administrasjonen av alle trenere
- Ha et tilbud til alle i alle aldre¹

Målsettingen med vår systematiske spillerutvikling er å utdanne *Readyspilleren* som vi beskriver på følgende måte:

Readyspilleren trives i klubben og opplever et fotballtilbud tilpasset sitt nivå og motivasjon. Readyspilleren har spilleforståelse som gjør den i stand til å gjøre hensiktsmessige valg for eget lag i alle spillfaser. Den har et teknisk repertoar som gjør den i stand til å utføre valget, og mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner.

Utenfor banen er Readyspilleren et forbilde for yngre spillere. Spilleren setter laget foran seg selv og er i stand til å se seg selv utenifra. Den bidrar både til å skape et positivt miljø i laget, og til å få det beste ut av sine lagkamerater.

3. Readys verdier

For å nå Readys visjon har vi laget et felles verdsett for alle klubbens medlemmer. Disse verdiene er retningsgivende for alt vi gjør.

For at spillere skal utvikle seg som mennesker og fotballspillere, må vi skape et læringsklima som gjennomsyrer klubben. Det må være stor aksept for å prøve å feile, for at mennesker er forskjellige og samtidig må samarbeide. Får vi til det vil hvert lag preges av trivsel og trygghet. Derfor legger vi stor vekt på menneskeutvikling i alle våre ledd. På bakgrunn av dette, har vi utarbeidet et felles verdigrunnlag for klubben som alle spillere skal bli innført og opplært i. Dette er en utviklings- og bevisstgjøringsprosess på lik linje med det sportslige opplegget i Ready Fotball. Verdiene våre finner man også igjen i Readykoden, som er vårt felles regelverk for spillerne.

Våre verdier

R – Respekt

Jeg viser respekt for klubben, mennesker jeg møter og beskjeder som gis.

E – Engasjement

Jeg engasjerer meg for klubben, laget, medspillere, mennesker jeg møter og beskjeder som gis.

A – Ambisjon

Jeg søker alltid å utvikle meg og gjøre mitt beste for å nå mine mål.

D – Dedikasjon

Jeg er ansvarlig for de målene jeg har satt meg og fullfører mine forpliktelser ovenfor meg selv og andre.

Y – Ydmykhet

Jeg evner å se meg selv utenfra og behandler andre på samme måte som jeg ønsker å bli behandlet selv.

Implementering av våre verdier

Alle Readyspillere får verdiene implementert fra de starter med fotball, og gjelder så lenge man er aktiv i Ready Fotball. Utviklingsprosessen innenfor verdiene våre er delt inn i alderstrinn for å ta hensyn til den kognitive utviklingen til spillerne våre.

Ready micro (5-7 år)

- Grunnleggende innføring i Readys verdier.
- Verdiene blir implementert, men ikke nødvendigvis forklart.

Ready meso (8-12 år)

- Skape en forståelse for Readys verdier.
- Utvikle verdiene i våre treningsgrupper.
- Barnefotballspillere på akademiet får en evaluering på dette hver akademiperiode.
- Hver trening i barnefotballen har en verdi som fokus, i tillegg til det sportslige temaet i økten.

Ready makro (13 år-senior)

- Utvise Readys verdier.
- Readyspilleren skal være gjenkjennelig i henhold til vårt verdigrunnlag. Dette gjelder i hverdagen generelt, så vel som når man representerer Ready Fotball.
- Ungdoms-, junior- og seniorspillere evaluerer seg selv sammen med trener i spillersamtaler, en gang per sesong.

Trenere

- Trenere ansettes på bakgrunn av disse verdiene, samt evalueres ut fra disse verdiene gjennom utviklingsamtaler.

3.1. Readykoden

Readykoden er regler som gjelder for alle spillerne som representerer Ready i trenings- og kampsituasjon – fra de yngste spillerne til seniorspillerne. Readykoden er utarbeidet med utgangspunkt i vårt verdigrunnlag, og er en sentral del av vår visjon om å utvikle gode mennesker med de riktige holdningene på og utenfor banen.

Punktene vil bidra til at rammene for treningen blir best mulig. Dette legger grunnlaget for en morsom, utviklende og utfordrende treningshverdag med glede og mestringsfølelse. Dersom alle opprettholder punktene under, slipper treneren å bruke tid og energi på å holde ro og orden. Treneren kan dermed fokusere på best mulig menneskelig- og sportslig oppfølging.

Ready Fotball skal være en arena for spillere med ulik alder, kjønn og sosial bakgrunn. Derfor er det viktig at det finnes en blå tråd som er lik for alle i hele klubben. Disse reglene er noe hver enkelt spiller skal være innforstått med, samt etterstrebe etter beste evne. Dersom alle spillere i klubben har en felles forståelse av hvordan vi ønsker å være, skaper det en felles tilhørighet som vi kan være stolte av.

1. Oppmøte

- Alle Readyspillere skal være engasjerte og dedikerte til aktiviteten. Man møter derfor klar, iført treningstøy, til treningsstart. Blir man for sen *skal* trener informeres om dette.
- Alle gir beskjed om forfall i god tid før trening eller kamp.
- Alle møter til aktivitet i Readyantrekk (alle får Readytrøye som kan være ytterst hvis du ikke har treningsdressen). Herunder gjelder også riktig bekledning i forhold til værforhold.

2. Orden

- Alle spillere plasserer sekk/bag og drikkeflaske (som alle skal ha med) ryddig utenfor kunstgresset.
- Etter aktiviteten hjelper alle spillere til med å samle baller, kjepler og vester. Trenere/foreldre skal ikke hente baller.

3. Oppførsel

- Alle spillere har ansvar for å gjøre aktiviteten best mulig med utgangspunkt i gruppens ambisjon.
- Readyspilleren skal til enhver tid behandle *alle* rundt seg med respekt, samt være ydmyk og positiv i møte med andre mennesker.

4. Readytreneren

Dette kapitlet tar for seg den rollen som har størst påvirkningskraft på våre spillere, nemlig treneren. Det må sees i sammenheng med kapitlet om læringsprosessen og vil ikke gi det fulle bildet uten det. Enten du er ansatt på hel- eller deltid, har tatt på deg et frivillig verv, trener 5-åring eller seniorer er det felles for oss alle at vi er trenere.

En trener er både leder og rollemodell for sin gruppe spillere. En av de viktigste faktorene for en leder er personlighet. Enhver treners lederstil påvirker hvordan treneren veileder spillerne sine. Derfor er det første steget for enhver trener er å bli kjent med seg selv.

I Ready har vi plass til trenere på alle ambisjonsnivåer, både de som ønsker å bli trenere i toppfotballen og trenere som primært ønsker å jobbe i breddefotballen. Prinsippet om differensiert oppfølging er sånn sett like viktig for klubbens trenere, som klubbens spillere.

Readytreneren trener alltid spillerne med utgangspunkt i en fotballkontekst. I fotball må spillere veiledes til å ta egne valg. Ettersom trenerens påvirkningsmuligheter når kampen er i gang er relativt små. Det er umulig for treneren å ta alle valgene til spillerne og det er derfor fotball kalles en spilleridrett og ikke en trener-idrett.

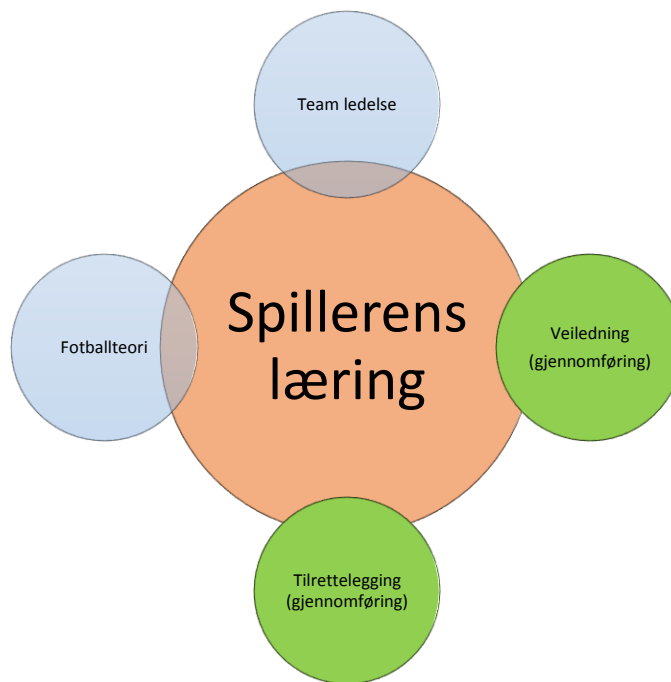
Readytrenerens personlighet

Internasjonale studier viser at de dyktigste lederne oppnår høye verdier på alle de fem personlighetstrekkene nedenfor. Høye verdier på de fem personlighetstrekkene gir oss følgende fem kjennetegn på virkelig effektive ledere:

- Evne til å tåle press og stress i jobben. Effektive ledere har høy grad av følelsesmessig stabilitet.
- Evne til å ta initiativ, å være tydelig og kommunikativ. Effektive ledere er utadvendte, med høy grad av ekstroversjon.
- Evne til nytenkning, nysgjerrighet og visjon. Effektive ledere har høy grad av åpenhet for nye erfaringer.
- Evne til å støtte, imøtekomme og inkludere medarbeidere (spillere). Effektive ledere viser høy grad av omgjengelighet.
- Evne til å sette mål, være grundig og å følge opp. Effektive ledere har høy grad av planmessighet.

Trenere ansettes på bakgrunn av disse personlighetstrekkene, samt Readys verdier.

4.1. Trenerutviklingsmodell



De 2 blå og de 2 grønne sirklene over er trenerens ansvarsområder. Vi skiller mellom sirklene fordi Team ledelse og Fotballteori er oppgaver treneren må jobbe med før og etter trening og kamp, mens Tilrettelegging og Veiledning er oppgaver som gjøres under selve aktiviteten. Trenergjeningen er en helhet og det er summen av hvor gode vi er innenfor de 4 sirklene som avgjør hvor gode forutsetninger spillerne har til å lære. Det er også helt bevisst at spillerne står i sentrum i denne modellen. Det er en viktig forståelse at læring er noe som skjer hos den enkelte og det er derfor ikke mulig for en trener å påtvinge spillere læring, men gode trenere har stor påvirkningskraft på spilleres læringskurve. Når treneren jobber godt innenfor de 4 sirklene er det til syvende og sist opp til hver enkelt spillers læringsvilje og læringssevne hvor mye enkeltspilleren lærer.

4.1.1. Team-ledelse

Med team-ledelse i trenerrollen tenker vi først og fremst på alt en trener gjør utenfor feltet. Ledelse avhenger av din nåværende referanse for ledelse, hvordan du kommuniserer verbalt og ikke-verbalt, hvordan du tar beslutninger og gjennomføring er basert på dine personlige prinsipper, ditt kunnskapsgrunnlag og dine tidligere erfaringer. Vi vil løfte fram noen typiske lederoppgaver som må gjøres utenfor feltet av våre trenere.

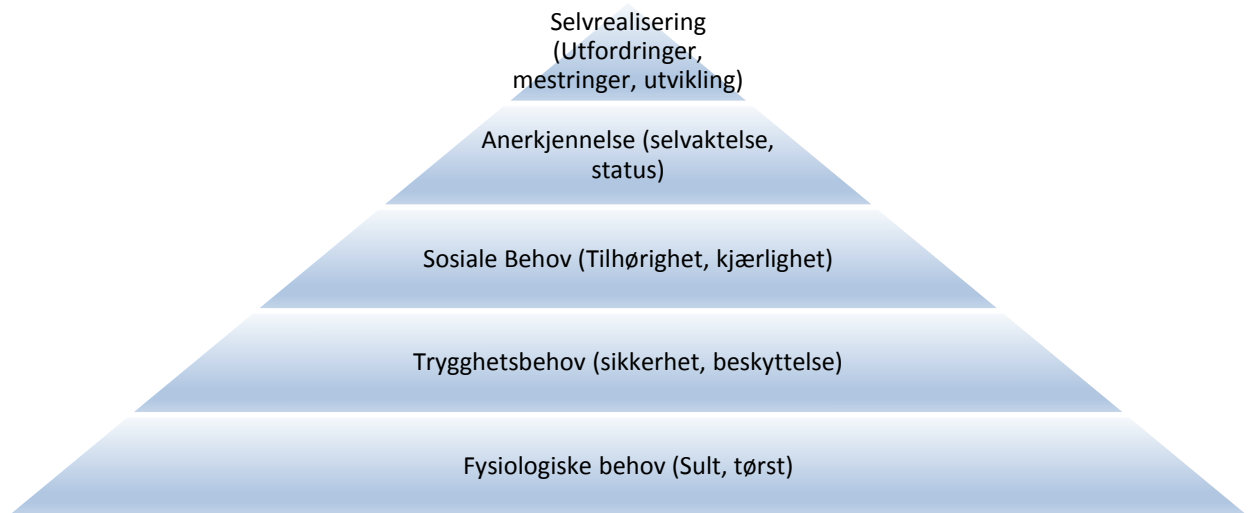
Kjenn spillerne dine

En god trener har som mål å bli kjent med spillerne sine for å sikre differensierte tilbakemeldinger, et godt fotballtilbud og et trygt læringsmiljø for alle spillere på laget.

- Hva er målet med fotballdeltakelsen til spillerne i gruppen min
- Hva identifiserer de selv at de må jobbe med å forbedre
- Hvordan ser hverdagen til spillerne mine ut utenfor banen
- Hvem er bestevennene til spillerne
- Hvilken skole går de på
- Holder noen av spillerne på med andre idretter eller hobbyer

- Hvilke spillere trenger mye ros og positive tilbakemeldinger og hvilke trives med mer direkte tilbakemeldinger

Målet er at vi skal se hele spilleren, derfor er det viktig å ha kjennskap til menneskets behovshierarki. Hvert nivå må ivaretas før vi kan påvirke det neste.



Kommunikasjon med lagets omgivelser

Spillere er mennesker som spiller fotball. Det er derfor viktig å sørge for at spillernes foresatte har tilstrekkelig med informasjon om hva laget skal gjøre i sesongen og hva det jobbes med. Viktige punkter her kan være:

- Kunnskap om hvilke retningslinjer som gjelder for ulike treningsgrupper på samme kull
- Innsikt i hva laget har bestemt av målsettinger og hvilke hovedområder i læringsprosessen det jobbes med
- Hva som vektlegges hver treningsperiode.
- Tilgang til et foreldremøte hver sesong hvor de kan komme og få informasjon om sesongen og stille spørsmål til trener og klubb.
- Ikke-sportslige roller til personer som er rundt laget.
- Mulighetene for å delta i klubbens og årgangens/lagets aktivitet

Hvis vi er gode på å inkludere omgivelsene til spillerne våre utenfor banen vil det gi en synergieffekt rundt det vi jobber med.

Kjenne klubben jeg jobber i

I tillegg må hver Readytrener sette seg inn i klubbens retningslinjer og omgivelser. Vet man kjennetegnene til miljøet spillerne lever i vil man kunne motvirke negativ påvirkning og bygge på de positive ressursene.

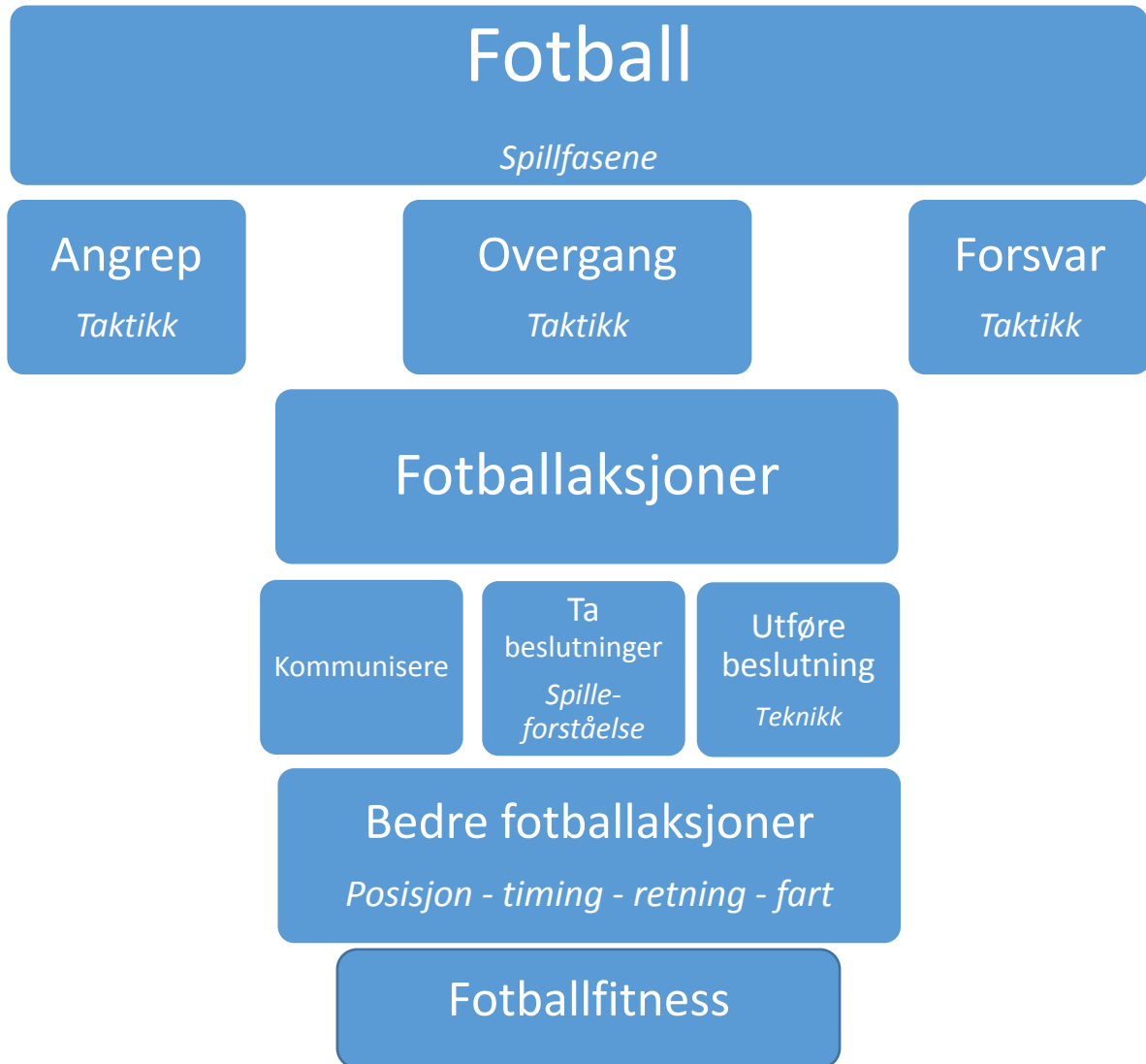
- Hvordan er klubben organisert
- Hvordan er kulturen i nærområdet
- Hvilke regler har NFF satt for mitt alderstrinn
- Hvordan gjennomføres kampsesongen

4.1.2. Fotballteori

Hva er fotball og målet med spillet?

Fotball har, som alle andre spill, et sett karakteristika. Målet med en fotballkamp er å score minst et mål mer enn motstanderen. For å nå dette målet tas det i bruk midler innenfor en ramme av regler. Midlene presenteres i modellen under.

Fotballmodellen (Hierarkiet)



Spillfasene

I fotballkampen er laget alltid i en av spillfasene angrep, overgang eller forsvar. Spillfasene kan hver deles opp i to underfaser:



Taktikk

For at laget skal ha en stor sjanse til å nå målet med fotballkampen må laget kunne håndtere alle fotballens spillfaser. Hvordan laget opptrer i de ulike spillfasene kalles taktikk. Hvor godt spillerne utfører taktikken avhenger av spillernes kommunikasjon seg imellom. For å beskrive kommunikasjonen mellom spillerne i spillfasene benyttes følgende definisjon: «I fotball er kommunikasjon å koordinere fotballaksjonene hver enkelt spiller gjør med den hensikt å oppnå prioriteringene i spillfasene og til slutt målet med fotballkampen.»

Prioriteringer

Hver av disse underfasene har prioriteringer knyttet til seg. Disse prioriteringene er rangert etter hva vi ønsker å oppnå i den spillfasen laget er i.

Angrepsspill på egen halvdel

- 1) Skape sjanse
- 2) Spille seg over på motstanders halvdel med kontroll
- 3) Beholde ballen

Overgang angrep til forsvar

- 1) Gjenvinne ballen
- 2) Hindre motstanderen i å avansere nærmere mål
- 3) Hindre sjanse/mål imot

Forsvarsspill på motstanders halvdel

- 1) Vinne ballen
- 2) Hindre at motstander får spilt seg over på vår halvdel med kontroll
- 3) Hindre sjanse imot

Angrepsspill på motstanders halvdel

- 1) Score mål
- 2) Skape sjanse
- 3) Beholde ballen

Overgang forsvar til angrep

- 1) Skape sjanse og score
- 2) Avansere nærmere mål
- 3) Beholde ballen

Forsvarsspill på egen halvdel

- 1) Vinne ballen
- 2) Hindre sjanse imot
- 3) Hindre mål imot

Fotballaksjoner

Alle spillere som spiller fotball gjør individuelle fotballaksjoner. Fotballaksjoner er like uansett hvilket nivå du spiller fotball på. Hver fotballaksjoner består av 1) Kommunikasjon, 2) spilleforståelse og 2) teknikk.

Kommunikasjon

Når du kommuniserer innhenter du informasjon om omgivelsene dine.

Spilleforståelse

Spilleforståelse i fotball betyr å ta beslutninger basert på lagets taktikk og spillerens kommunikasjon.

Teknikk

Teknikk i fotball betyr å utføre beslutningen.

Bedre fotballaksjoner

Målet med treningsarbeidet er at hver enkelt spiller skal gjøre fotballaksjoner på et høyere nivå. Å gjøre fotballaksjoner på et høyere nivå vil si å gjøre de samme fotballaksjonene, men mestre de med mindre rom og tid. Rom-tid-faktorene 1) posisjon, 2) tidspunkt, 3) retning og 4) fart spiller en rolle både for nivået på spillerens kommunikasjon, spilleforståelsen og teknikk. For eksempel spiller det ingen rolle om du gjør fotballaksjonen «skape rom» raskere(fart) om du ikke gjør det til rett tid(timing) eller i riktig retning.

Rom-tid-faktorene med eksempler

1) Posisjon

- Posisjon på banen
 - «Fra hvilken posisjon velger spilleren å starte bevegelsen sin?»
 - «Er spilleren i posisjon til å få ballen?»
- Kroppsposisjon
 - «Velger spilleren å være sidevendt før hun skal motta ball?»
 - «Er spilleren i balanse i det han skyter?»

2) Timing

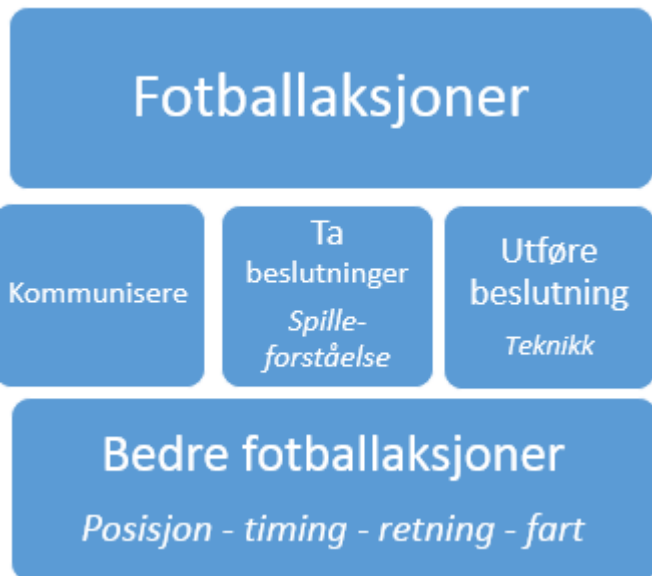
- «Velger spilleren å starte bevegelsen mot bakrom til rett tid?»
- «Slår spilleren pasningen til rett tid?»

3) Retning

- «Velger spilleren å bevege seg inn i mellomrom eller i bakrom?»
- «Slår spilleren pasningen på medspillers beste fot?»

4) Fart

- «Velger spilleren å komme med for stor fart inn i duellen?»
- «Slår spilleren pasningen med nok fart til at den kommer frem eller blir pasningen brutt?»



Fotballfitness

Kommer som eget kapittel.

Fotballfitness

Det er også viktig som en del av fotballteorien å sette seg grundig inn i hva som kjennetegner læringsprosessen til spillerne i den alderskategorien du er trener. Det finner du i kapittel 6. læringsprosessen.

4.1.3. Tilrettelegging

Vi deler inn i de to arenaene trening og kamp. Hvordan hver enkelt spiller løser en spillsituasjon avhenger av fire kategorier Taktikk, Valg, Utførelse og Fitness. Med bakgrunn i kapittelet om fotballteori er det derfor ønskelig at hver øvelse i trening inneholder alt dette.

Tilrettelegging av trening

Tilrettelegging i treningsarbeidet handler om hvilke øvelser vi velger, størrelsen på banen, antall med- og motspillere. Utgangspunktet er fotballkampen. Vi trener derfor alltid på en spillfase og hver øvelse bør inneholde spillsituasjoner. I hver øvelse bør spillerne måtte kommunisere, ta valg og utføre valgene, altså gjennomføre fullstendige fotballaksjoner. I tillegg må det legges opp til at disse fotballaksjonene gjennomføres med tilpasset rom og tid som utfordrer spillerne i gruppen. I en gitt trening bør vi alltid ha som mål å få mange repetisjoner per spiller på den ferdigheten vi ønsker å påvirke, i så kompliserte situasjoner som mulig. For å endre hvilken ferdighet vi ønsker å påvirke i størst grad i treningstilretteleggingen justerer vi en av følgende parametere:

- Justere banestørrelsen (Mindre bane = lettere å forsvare seg/vanskeligere å angripe og motsatt)
- Endre forholdet mellom medspillere og motspillere (flere medspillere, lettere. Færre medspillere vanskeligere og motsatt).
- Hvordan skåre mål. Føringslinje, antall pasninger i laget, etc.
- Utstyr. Tilpass ferdighetene til spillerne.
- Inkludering. Inkluder spillerne i øvelsen og la dem komme med innspill til endringer for å støtte opp om spillernes medbestemmelse/selvbestemmelse.
- Tid. Endre lengden på sekvensene for å styre mengden og intensiteten.

Tilrettelegging på kamp

I kampen får vi hverken endret banestørrelse, antall med-/motspillere eller regler. I kampen handler derfor tilretteleggingen om hvem som spiller hvor på banen, hvor mye hver spiller får spille osv. I barne- og ungdomsfotballen bør spilletid og posisjoner velges med hensikt om å gi spillerne best mulig utvikling.

4.1.4. Veiledning

Vi deler inn i arenaene trening og kamp. Fotballspillere bør trenes med tanke på å ta selvstendige valg og å utføre disse valgene. Målet med vår veiledning er derfor å sørge for at spillerne tar et bedre valg i neste spillsituasjon og er bedre i stand til å utføre valget. En viktig forutsetning for å få til en effektiv og god veiledning er å bruke et språk som omtaler fotballaksjoner. Jo mer spesifikt det vi sier er jo større sannsynlighet er det for at spillerne forstår akkurat det vi ønsker å formidle og dermed vet hva spilleren har gjort bra/må forbedre til neste situasjon. Vi kan dele veiledning i 2 ytterpunkter. Vi kan ha en a) spørrende tilnærming og vi kan ha en b) instruerende tilnærming.

- a) Spørrende veiledning: stiller vi velvalgte spørsmål for at spillerne selv skal tenke seg fram til svaret. Eks. «Hvordan ser spillsituasjonen ut nå, ville du valgt å sentre, skyte eller drible?».
- b) Instruerende veiledning: Viser og forklarer mulige løsninger på situasjonen. Eks. «I denne situasjonen vil det beste valget være å sentre ballen bakover til en medspiller.»

Hvilken av de to tilnærmingene som er best avhenger av lagets taktikk, kampbildet, situasjonen og spillerne som trenes. Det viktige å huske på er at det er målet om at spillerne klarer å ta et bedre valg (selv) og er i stand til å utføre valget i neste spillsituasjon, som avgjør kvaliteten på veiledningen vår.

Veiledning på trening

På trening vil det være veldig viktig å planlegge hva man skal veilede spillerne på. Skal vi trene på angrepsspill med fokus på ballførers valg med ballen er det kun ballførers valg med ballen jeg veileder. Det er bedre at spillerne lærer en ting ordentlig og ta neste moment på neste trening, enn å veilede litt på alt slik at ingen ting sitter igjen hos spillerne. Treneren bør tenke over følgende i treningsplanleggingen og under økt:

- Hva er temaet og hvilke læringsmomenter ønsker jeg at spillerne skal lære på denne økten?
- Fryse spillet:
 - Feedback – snakke om situasjoner som har vært
 - Feedforward – snakke om situasjonen som er
- Positiv forsterkning – kommentere og forsterke det spillerne får til
- Snakk høyt så alle spillere får med seg det som blir sagt.
- Evaluer – gjenkjenner spillerne hva vi trener på?

Veiledning på kamp

Veiledning i kamp bør være i en fotballkontekst og ha som mål å hjelpe spillerne til å ta et bedre valg og utføre dette valget i neste spillsituasjon. For å gjøre veiledningen i kamp mest mulig effektiv bør denne også basere seg på læringsmomenter. Velg ut, gjerne sammen med spillergruppen, hva det er vi ønsker å få til i denne kampen og velg deretter å veilede spillerne på disse punktene. Gjerne noe spillerne har trent på i det siste.

Som under trening bør positiv forsterkning benyttes. Dersom trenere kun kommenterer det spillerne ikke får til kan det resultere i spillere som i neste situasjon tenker mer på å unngå å gjøre feil, enn å ta et best mulig valg ut ifra spillsituasjonen spilleren befinner seg i.

5. Differensiering

Ready skal ivareta det sosiale aspektet med å spille fotball, men det skal samtidig være mulig å bli god i Ready.

I tråd med klubbens visjon

Ready Fotball skal være et sted der alle trives og opplever et godt fotballtilbud, tilpasset motivasjon og nivå

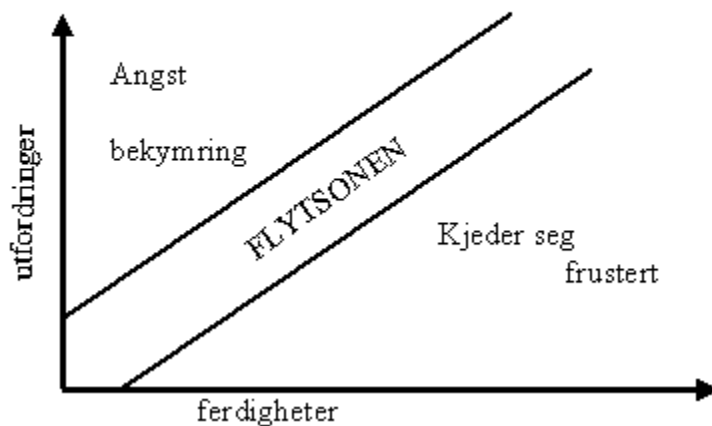
Med differensiering menes positiv forskjellsbehandling. Vi skal etterstrebe at hver enkelt spiller får utfordringer ut ifra der de er i dag for å utvikle seg videre som fotballspillere og mennesker. Hver

trening skal differensieres. Dette må skje både innad i lagsøktene, men også ved hjelp av hospitering opp på andre treningsgrupper.

Differensiering betyr at vi i oppfølgingen av våre spillere er opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov.

Flytsonemodellen illustrerer hva vi ønsker å få til for hver Readyspiller på en god måte. Det finnes flere områder vi kan differensiere på (les under flytsonemodellen).

FLYTSONEMODELLEN



5.1 Differensiering på mengde

Enkelte spillere ønsker å trene seks ganger i uken, mens andre ønsker å trene bare en gang i uken. Ready ønsker i størst mulig grad å gi disse to forskjellige spillerne tilbud tilpasset sin motivasjon og sitt nivå.

Eksempelvis har spillerne på et kull mulighet til å trene alt fra en til tre treninger per uke. De mest ivrige kan også få tilbud om ekstratreningsaktiviteter som Nabo SUP, akademitreninger og hospitering opp på andre treningsgrupper.

5.2 Differensiering på hvem man trener med/mot

Innad i en treningsgruppe vil ferdighetsnivå, ambisjoner, læringsvilje og læringsevne sprike veldig. Ready ønsker at spillere med tilnærmet likt ferdighetsnivå, ambisjoner, læringsvilje og læringsevne 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 spill skal dele inn i grupper og differensierer etter de nevnte kriteriene.

5.3 Differensiert veiledning av spillerne

Innad i en treningsgruppe vil det alltid være variasjon i ferdigheter. Noen er gode ballførere, mens andre er gode forsvarere. Noen skyter best med høyrefoten mens andre skyter best med venstrefoten. Readytrenere skal tilpasse tilbakemeldingene sine til hver enkelt spillers behov og utviklingsmål. Spilleren som trenger og ønsker å utvikle venstrefoten skal få veiledning på det og spilleren som skal utvikle forsvarsspillet bør få veiledning på det. Eksempelvis kan treneren utfordre spilleren som mestrer skudd med høyrefoten svært godt til å prøve å bruke venstrefoten neste gang.

5.4 Hospitering

Med hospitering mener vi at spillere, i tillegg til å trene med sin egen treningsgruppe, trener med andre treningsgrupper på et høyere ferdighetsnivå. Dette skiller seg fra oppflytting. Dersom spilleren er god nok til å spille fast/mye på et eldre lag, og spilleren trives sosialt, kan spilleren flyttes fast opp til en eldre aldersgruppe (eller fra jentelag til guttelag) gitt at det ikke har for store negative virkninger på spillerens sosiale utvikling.

Spilleren kan delta på utvalgte kamper/cuper på sitt opprinnelige årskull. Dette styres av sportslig ledelse i samråd med trener, spillere og foreldre for de aktuelle lagene. Unntak fra overnevnte punkter pga klubbmessige vurderinger:

A) Dersom et årskull antallmessig er avhengig av spillere for å unngå å miste et helt kull, må man finne smidige hospiteringsløsninger for å unngå dette.

B) Dersom spilleren personlig har sosialt og sportslig tett tilknytning til sitt opprinnelige årskull og kan få god sportslig effekt av å være i denne gruppa, bør det være utstrakt hospitering, men spilleren bør ikke fjernes helt fra årskullet. Sportslig ledelse og aktuelle trenere finner en riktig balansegang med hvor mange aktiviteter (og kamper) på hvert kull spilleren skal være. Dette er en prosess som vurderes kontinuerlig (hver måned) og kan gå begge veier.

5.5. Treningsgrupper

På årganger hvor man har tilstrekkelig mange spillere skal man opprette så mange differensierte treningsgrupper som er hensiktsmessig fra og med november det året spillerne fyller elleve år. For spillere som ønsker ekstra treninger praktiserer vi dette på akademiet fra og med 7 års alder. Disse treningsgruppene differensieres etter nåværende ferdighetsnivå, ambisjoner, læringsvilje og læringsevne. I plasseringen av spillere til ulike (dynamiske) grupper er det opp til den enkelte trener å bruke disse fire kriteriene i en helhet. I barnefotballen fram til 11 år vektlegger vi sosiale kriterier gjennom å dele inn i klasselag, så langt det lar seg gjøre.

Treningsgruppenes hovedfunksjon er å ivareta de forskjellige interessene på kullet. Hver treningsgruppe drives like seriøst, men er tilpasset spillergruppens nåværende ferdighetsnivå, ambisjoner, læringsvilje og læringsevne. De samme prinsippene følges i seriepåmeldingen. Hvert lag meldes på det nivået som er riktig for gruppen som helhet basert på NFF's breddeformel: Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og Utvikling. NFF Oslo har en "anonym" påmeldingsordning som ivaretar mulighetene for å velge ulike konkurransenivåer for de enkelte lag i barnefotballen.

Det vil alltid være en viss flyt mellom gruppene ettersom at læringskurven til barn og ungdom går i rykk og napp. Derfor er det ekstremt viktig at treningsgruppene tilpasses differensieringskriteriene og at det hele tiden kommuniseres tydelig at det er hva som er best for hver enkelt spiller som hele tiden er målet. En spiller på treningsgruppe 3 kan ende opp som den beste fotballspilleren når barna blir voksne. Det handler om hvilke(n) spiller(e) som lærer mest over tid, ikke laget man spiller på som 13-åring.

6. Læringsprosessen

Dette kapittelet gir ingen mening om man ikke er underforstått med det som står i underkapittelet «4.2.1.2 Fotballteori». Les derfor dette først.

Å lære å spille fotball betyr å utvikle fotballaksjoner innenfor spillfasene angrep, overgang og forvar.

Læringsprosessen tar utgangspunkt i at hver aldersgruppe har ulike perioder for når man lærer hvilken type fotballaksjoner best. Startpunktet for læring begynner med å se på nivået den individuelle spilleren innehar. Det vil være en logisk progresjon, slik at det nye man skal lære bygge på noe man allerede har lært.

Innenfor hver aldersgruppe vil følgende kategorier bli gjennomgått:

- Kjennetegn ved aldersgruppen
- Målsetting for aldersgruppen

6.1. Læringsprosessen 5-19 år

År	Kampformat	Mål	Hvilke deler av fotballspillet det trenes på
Seniorfotball			
Senior	11v11	Vinne hver fotballkamp	Taktikk Fotballaksjoner med og uten ball Fotballfitness - bedre, flere og opprettholde aksjoner
Juniorfotball			
19	11v11	Prestere som et lag i konkurranse	Taktikk Fotballaksjoner med og uten ball Fotballfitness - bedre, flere og opprettholde aksjoner
18	11v11		
17	11v11	Spille som et lag	Taktikk Fotballaksjoner med og uten ball Fotballfitness - bedre, flere og opprettholde aksjoner
16	11v11		
Ungdomsfotball			
15	11v11	Koordinere rolleoppgaver inn i laget	Taktikk Fotballaksjoner med og uten ball Fotballfitness – bedre og flere aksjoner
14	11v11		
13	9v9	Lære å spille fra rolle	Taktikk Fotballaksjoner med og uten ball Fotballfitness – bedre aksjoner
12	9v9		
Barnefotball og akademi			
11	7v7	Lære å spille sammen med et felles mål (samspill)	Taktikk Fotballaksjoner med og uten ball
10	7v7		
9	5v5	Lære å gjøre hensiktsmessige aksjoner med ballen	Fotballaksjoner med ball m/vekt på spilleforståelse
8	5v5		
7	3v3	Lære å kontrollere ballen	Fotballaksjoner med ball m/vekt på teknikk
6	3v3		
5			

6.2. Barnefotball og akademi

Denne kategorien tar for seg spillerne i alderen 5 til 12 år, hvor det er delt inn i tre mindre grupper:

- 5-7 år
- 8-9 år
- 10-11 år
- (12 år: se ungdomsfotball)

5-7 år

Målsetting for aldersgruppen

«Lære å kontrollere ballen»

Kjennetegn ved aldersgruppen

Barn starter som regel med fotball fordi foreldrene deres melder de på. I denne alderen vet de lite om hva målet med kampen er, hva reglene er og hva fotballaksjoner er. Det som opptar spilleren i denne alderen er ballen og å være der ballen er. Alle spillere løper etter ballen med målet å sparke den. Det å spille sammen eller å nå et mål sammen er ikke viktig. Derfor blir spillet uforutsigbart i denne alderen. Sidelinjer og retningen i spillet blir ofte ignorert av spillerne. Å bruke tid på å korrigere fotballaksjoner og hvordan spille er overflødig, da spillerne ikke er mottakelige for lange forklaringer. Alle treningsøkter må legge til rette for en ball per spiller halve treningsøkten!

8-9 år

Målsetting for aldersgruppen

«Lære å gjøre hensiktsmessige aksjoner med ballen»

Kjennetegn ved aldersgruppen

Etter den første perioden hvor spillerne har fått oppleve hva ballen er og gjør og i hvilken retning den skal, følger en periode hvor de får større innsikt i spillets struktur, meningen med å spille med spillere med samme trøye og hva motstanderen prøver på. Kontrollen over ballen utvikles mer og mer, men å gjøre hensiktsmessige fotballaksjoner har til gode å bli utviklet. Ballen er fortsatt det viktigste verktøyet. Gradvis utvikler spillerne forståelse av at spillsituasjoner kan løses sammen, men dette kommer bare sporadisk til syne i selve kampen. Barn i denne alderen kan lett bli distraherete, da de evner å observere litt av alt. Det legges i stor grad til rette for mange involveringer per spiller og spillerne blir stilt overfor situasjonene de møter i kamp gjennom å måtte løse de samme situasjonene på trening.

10-11 år

Målsetting for aldersgruppen

«Lære å spille sammen med et felles mål(samspill)»

Kjennetegn ved aldersgruppen

Det å mestre ballen i alle mulige situasjoner går nå fra å være et mål i seg selv til et middel for å realisere målet – vinne kampen. Spillerne begynner sakte, men sikkert, forstå hva det vil si å være en del av et lag. De begynner også å se hvem som gjør de beste fotballaksjonene og hvem som fortsatt trenger mer øving. Spillerne er i større grad klare til å tenke på utviklingen av en enkelt fotballaksjon av gangen underveis i trening og kravene som stilles for nå målet med treningen. Samspill får en større betydning og dermed øker også forståelsen av motstanderens rolle i spillet. Romforståelsen øker og spillerne forstår i større grad organisering gjennom formasjon, gjennom ulike roller og forsterking av den enkeltes bidrag. Likevel kan spillerne også i denne alderen bli trukket mot ballen i situasjoner hvor det kan være lurt å posisjonere seg lenger unna for å hjelpe laget.

6.3. Ungdomsfotball

Denne kategorien tar for seg spillerne i alderen 12 til 16 år, hvor det er delt inn i 2 mindre grupper:

- 12-13 år
- 14-15 år
- (16 år: se juniorfotball).

12-13 år

Målsetting for aldersgruppen

«Lære å spille fra rolle»

Kjennetegn ved aldersgruppen

Spillere i denne alderen vil i større grad sammenligne seg med andre og dermed se mer enn bare seg selv i spillet. Dette fører til at de både har en bedre forståelse av hvordan utvikle sine egne fotballaksjoner, men også lagets prestasjoner. Laget blir dermed viktigere. Man må også i denne alderen tilpasse seg at banestørrelsen øker og at det blir flere spillere på banen fra 13-årsalderen (12 år på akademi). Med flere roller (eks. midtstopper, kant, spiss) følger konkrete rollekrav. Dette tar noe tid å bli vant med og få spillere har allerede nå funnet sin «beste» rolle, men vil kanskje utvikle den nettopp i løpet av disse årene. Derfor er det hensiktsmessig at spillerne fortsatt får prøve seg i ulike roller, men en rullering på tre forskjellige vil være nok.

14-15 år

Målsetting for aldersgruppen

«Koordinere rolleoppgaver inn i laget»

Kjennetegn ved aldersgruppen

Denne aldersgruppen kjennetegnes ved at de begynner å danne seg egne meninger og aksepterer dermed ikke alt de blir stilt overfor. Det å måle seg selv og sammenligne seg med andre ligger naturlig for denne aldersgruppen. Derfor vil ikke alt treneren sier alltid bli akseptert, da spillerne kan sitte med en annen oppfatning. Forståelsen av å spille fra rolle videreutvikles og man lærer gradvis å forsvare og å angripe som et lag. Spillerne blir også bedre til å heade. Forståelsen for å trene for å utvikle seg forbedres og spillerne forstår i større grad bakgrunnen for oppvarming. Det er viktig å bemerke at man i denne aldersgruppen finner store forskjeller knyttet til «vekstspurtene» innad i en gruppe. Dette krever tilpasning for hver enkelt spiller knyttet til treningsmengde.

6.4. Juniorfotball

Denne kategorien tar for seg spillerne i alderen 16 til 19 år, hvor det er delt inn i 2 mindre grupper:

- 16-17 år
- 18-19 år

16-17 år

Målsetting for aldersgruppen

«Spille som et lag»

Kjennetegn ved aldersgruppen

I denne perioden av livet endrer kroppen seg for både gutter og jenter. Dette fører også til at adferdsmønsteret hos spillerne varierer i større grad enn tidligere. Spørsmålet «hvorfor» brukes ofte av denne aldersgruppen. I denne perioden legges grunnlaget for at spilleren tar ansvar for egen og lagets utvikling. Ønsket om å vinne er ekstremt viktig for gutter i denne alderen, mens jentene klarer som regel å sette det å vinne i perspektiv. Dette kan være en periode med konflikter og spillerne i denne aldersgruppen er ofte ute etter å markere seg selv ved å gjøre fotballaksjoner som ikke nødvendigvis er til fordel for laget. Det blir dermed trenerens jobb å styre spillerne i en retning som gjør at laget presterer. Kamper i denne aldersklassen foregår ofte i et høyere tempo enn spillerne mestrer, noe som kan føre til flere feil.

18-19 år

Målsetting for aldersgruppen

«Prestere som et lag i konkurranse»

Kjennetegn ved aldersgruppen

Spillere i denne aldersgruppen viser mindre utagerende adferd grunnet at kroppen har stabilisert seg. Valget mellom å satse videre for å nå et høyere nivå eller å prioritere andre områder i livet tas for mange her. Spillere i denne aldersgruppen jobber med å spesialisere seg i rollen sin og er mer kapable til å håndtere motstand og eksterne faktorer underveis i kampen. Kampene foregår ikke lenger i et for høyt tempo og er dermed mer kontrollert. Kommunikasjonen innad i laget handler i stor grad om å oppnå målet med kampen. Målet er å utvikle prestasjonen til laget, og spillernes bidrag og kvaliteten på fotballaksjonene er avgjørende.

7. Øvelsesbank

I Ready har vi valgt å lene oss til Norges fotballforbunds treningsplanleggingsverktøy, www.treningsøkta.no, som øvelsesbank. Her finner man økter og øvelser til alle aldre. Ready fotball har også en egen øvelsesbank i tillegg til den NFF har lagt ut her. For tilgang til treningsøkta.no og Readys øvelsesbank tar dere kontakt med [Ready fotballs sportssjef](#).