

Fagplan

Keeperutvikling



Røa IL Fotball

Forord

Hensikten med fagplanen er å klargjøre for alle interesserte hvilke sportslige prioriteringer og retningslinjer keeperutvikling i Røa IL Fotball drives etter. Den er ment som et styringsverktøy for keepertrener, hovedtrener, sportslig leder, keeper og foreldre til keeperne.

Vi ønsker en klar og forutsigbar hverdag for alle keepere. Retningslinjene i fagplanen skal skape rammene rundt måten vi utvikler keepere og hvordan vi ønsker at lagene spiller fotball. Fagplanen representerer alt klubben står for gjennom sportslige mål, verdiarbeid og retningslinjer.

Fagplanen skal være et aktivt og levende dokument, og i det ligger muligheter for kontinuerlig endring og utvikling. Planen skal revideres årlig. Det er de ansatte i fotballgruppen og keepertrener som er ansvarlig for at fagplanen brukes, revideres og utvikles.

Vi ønsker å være en klubb med stor takhøyde, vi tror at gjennom åpen kommunikasjon kan vi sammen etterleve Røa ILs visjon;

En klubb å være stolt av!

Visjon

- Røa IL Fotball ønsker å bli ledende innenfor utviklingen av keepere i Oslo vest.
- Røa IL Fotballs fagplan for keeperutvikling bygger på NFF sin rollebeskrivelse av hva som kjennetegner den norske keeperen, som beskrives i "landslagsskolen", samt en egen utviklingsmodell designet for hvordan vi ønsker det i Røa IL Fotball.
- Trenerne i Røa IL Fotball må også gi keeperrollen større status og vise viktigheten av en god keeper. ***Kanskje den neste landslagskeeperen kommer fra Røa?***

Innholdsfortegnelse

Forord	<i>side 2</i>
Visjon	<i>side 2</i>
Keeperutviklingsmodell	<i>side 4</i>
NFF om keeperrollen	<i>side 5</i>
Røa keeperen	<i>side 5</i>
Røa keeperens nøkkelsituasjoner	<i>side 6</i>
Keepertrening i barnefotballen	<i>side 7</i>
Keepertrening i ungdom- og seniorfotballen	<i>side 7</i>
Keepertreners ansvar	<i>side 8</i>
Øvelsesutvalg	<i>side 8</i>
Hospitering og kampgjennomføring	<i>side 8</i>
Periodeplaner	<i>side 9-11</i>



Keeperutviklingsmodell

Keeperen er en enkeltspiller som er en del av laget. Samtidig så har keeperen en spesialrolle som må utvikles spesifikt. Keeperne må derfor både tilfredsstillende den generelle fagplanen samt den spesifikke fagplanen for keeperutvikling:

Alder	Rekruttering	Rollespesifikk trening	Fokus teknisk	Fokus taktisk	Fokus sosialt
8-10 år	Rullere på å være keeper med de som viser størst interesse	Fotballskoler Keeperweekends	1. Utgangsstilling/grep 2. Fallteknikk 3. Igangsetting	1. Plassering 2. Fotarbeid 3. Enkel kommunikasjon	1. Vinneskalle 2. Elske å hindre mål
11-12 år	Rullere på å være keeper med de som viser størst interesse	Fotballskoler Keeperweekends Hospitering inn på keepertrening	1. Utgangsstilling/grep 2. Fallteknikk 3. Igangsetting	1. Plassering 2. Fotarbeid 3. Kommunikasjon	1. Rolleansvar 2. Lederegenskaper 3. Vinneskalle
13-14 år	Spesialisere de keeperne med størst interesse	1 økt tilbys hver uke Teknikktrening med keeperkollegaer på hver fellestrening	1. Utgangsstilling/grep 2. Fallteknikk 3. Ball i fot 4. Igangsettinger 5. Distribusjon 6. 1vs1 og gjennomspill	1. Plassering 2. Spillforståelse 3. Kommunikasjon	1. Lederevner 2. Vinneskalle 3. Konsentrasjon
15-16 år	Utvikle og spesialisere de mest talentfulle keeperne	1 økt tilbys hver uke Teknikktrening med keeperkollegaer på hver fellestrening	1. Fallteknikk 2. Forflytning 3. Tilbakespill/ball i fot 4. Feltarbeid 5. 1vs1 og gjennomspill 6. Dødballer 7. Distribusjon	1. Plassering 2. Spillforståelse 3. Bearbeidingsfasen 4. Igangsetting, 1A 5. Kommunikasjon	1. Lederevner 2. Vinneskalle 3. Konsentrasjon 4. Mental trening
17-19 år	Utvikle keepere med tanke på fremtid A-lagsspill	1 økt tilbys hver uke Teknikktrening med keeperkollegaer på hver fellestrening	1. Forflytning 2. Feltarbeid 3. 1vs1 og gjennomspill 4. Distribusjon	1. Plassering 2. Spillforståelse 3. Samarbeid med forsvaret 4. Kommunikasjon 5. Igangsetting, 1A	1. "Keepertypen"
20 -	Jobbe etter utviklingsmål	1 økt tilbys hver uke Teknikktrening med keeperkollegaer på hver fellestrening	1. Basert på utviklingsmål for individet	1. Valg og vurdering 2. 1A	1. Treningsmentalitet

NFF om keeperrollen

Den norske keeperen er bevisst i rollen og tar ansvar for seg selv og lag. Kommuniserer tydelig og er opptatt av relasjoner og samhandling. Nysgjerrig, uredd og en allsidig atlet som er trygg med ballen i beina og har god spillforståelse.

Keeperen skal beherske alle teknikker ved ulike trusler mot mål og redder det "lille ekstra".

Utstråler en offensiv trygghet (ro), er bestemt og gjør raskt gode beslutninger.

Røa keeperen

Offensiv – Røa keeperen skal ønske å være involvert. Keeperen skal være klar til å bryte inn der det er nødvendig for å hjelpe laget.

God med ball i beina – Røa keeperen skal være på tilnærmet samme nivå med sine utespillere når det gjelder korte og lengre pasninger, dette for at keeperen skal kunne bidra i det offensive spillet til fordel for eget lag.

Taktisk dyktig i oppbyggende spill – Røa keeperen skal være i stand til å gjøre taktisk gode valg, til fordel for eget lag. Røa keeperen skal derfor bli god på å gjøre de riktige valgene for å bidra til at sitt lag spiller seg til målsjanser.

Kommunikasjon – Røa keeperen skal være dyktig på å dirigere og hjelpe sine lagkamerater verbalt for å hindre målsjanser imot eller skape egne målsjanser. Keeperen skal også ha klare avtaler med sine medspillere, spesielt i defensive situasjoner.

Lederskap – Røa keeperen skal være tydelig, gå foran som et godt eksempel både i trening og kamp, og vise stor autoritet. Våre keepere skal utvise trygghet som smitter over på medspillerne. Keeperen skal kreve mye av seg selv og sine omgivelser.

Galskap – Røa keeperen skal være gal, på en positiv måte. Våre keepere skal være uredde, robuste, tøffe og det gjennom å gi motspillere "frykt" og respekt for keeperen.

Tørre å feile – Røa keeperen gjør feil som alle andre keepere og spillere forøvrig. Dette skal våre keepere tåle, og bruke til å bli bedre gjennom sin robusthet og trygghet til lagkamerater og trenere.

Allsidig – Innledningsvis ble det vist hvor kompleks keeperrollen er. Det oppmuntres til å drive med andre idretter i ung alder. Størst mulig bevegelsesgrunnlag i ung alder er viktig for å kunne bli en god keeper.

Røa keeperens nøkkelsituasjoner

A1 – Bearbeidingsfasen

A2 – Igangsetting etter ballerobring

F3 – Distanse- og næravslutninger

F3 – Innleggs situasjoner

F3 – Gjennomspillsituasjoner

F3 – Dødballsituasjoner imot på egen tredjedel

A1 - Kontroll/bearbeiding	<ul style="list-style-type: none"> - Spillbar bak stopperne - få stopperne bredt nok - Rask ballbehandlingstid og riktig tempo i pasningsspill - Unngå å gi bort pressøyeblikk
A2 - Inn i prioriterte rom	<ul style="list-style-type: none"> - Etter ballerobring: søke gjennombrudd så høyt i banen som mulig - Søk å rettvende spillere (fjerneste fot) i mellomrom og framrom - Diriger bakre ledd opp i banen etter oppspill
A3 - Score mål	<ul style="list-style-type: none"> - Forsvarsberedskap - diriger balanse og offensiv markering
F1 - Gjenvinning/pressefasen	<ul style="list-style-type: none"> - Kontroller eget bakrom - stå etter - Kommuniser presshøyde med bakre ledd
F2 - Hindre tilgang til prioritert rom	<ul style="list-style-type: none"> - Styre leddet foran - konsentrering og pumping - Lev med bakre ledd. Justere posisjon ut ifra klimaet rundt 1A - Være forberedt på pasninger inn bak
F3 - Hindre mål	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrollere målet, men på jakt etter å erobre ball før avslutning

Disse nøkkelsituasjonene og de taktiske aspektene ved keeperrollen er i samsvar med Røa IL Fotballs fagplan for spillere, lag og grupper, som igjen rettes mot 1-4-3-3.

Keepertrening i barnefotballen

Det er viktig at mest mulig av læringen i barnefotballen skjer via lek og aktivitet. Vi ønsker å fremme keeperrollen som noe morsomt og med mange morsomme utfordringer.

Det legges ikke opp til noe organisert keepertrening for de yngste (6-9 år), men det må sikres at alle får prøve seg som keeper. Dette følges opp av klubbens keepertrener i samarbeid med barnefotballansvarlig.

Gruppen fra 10-12 år vil inviteres til "keeperweekends" i regi av Røa IL Fotball, dette for å så noen frø i forhold til keeperrollen, skape motivasjon og ufarliggjøre keeperrollen. Fokusområdene for denne aldersgruppen vises i keeperutviklingsmodellen tidligere i dokumentet.

De mest ivrige 12-åringene får tilbud om å hospitere inn på keepertreningene sammen med årsklassen over, dette avtales mellom hovedtrener for J/G 12 og keepertrener.

Det viktigste målet for keepertrening i barnefotballen er å så noen frø og skape keeperspirer. Viktig å motivere flere til å prøve seg som keeper, og rullere på de som viser størst interesse. Mye av grunnlaget legges i barnefotballen, spesielt i forhold til motorikk og gullalderen ved det fysiske aspektet.

Keepertrening i ungdom- og seniorfotballen

Når barn blir til ungdom og overgangen til ungdomsfotballen skjer vil Røa IL Fotball spesialisere de keeperne med størst interesse, dette fra 13 år. 1 økt i uken tilbys med isolert keepertrening, samt at keepertrener i samråd med spiller og hovedtrener for de respektive lagene syr sammen et opplegg som keeperne kan gjennomføre på lagstrening sammen med andre keeperkollegaer.

Når de blir 15-16 år handler det om å utvikle og spesialisere de mest talentfulle keeperne, med fokus på det tekniske, taktiske og sosiale aspektet ved keeperrollen, som ved alle aldersgrupper.

På slutten av keeperutviklingsmodellen finner vi 17-19 år, hvor målet er å utvikle keepere med tanke på fremtid A-lagsspill. Antall økter med og uten keepertrener er det samme.

Når keeperne blir A-lagskeepere, jobber vi med dem etter utviklingsmål. Disse utviklingsmålene setter keeper og keepertrener i samråd med en måneds intervall, etterfulgt av evaluering og sette nye mål for den neste måneden.

Keepertreners ansvar

Klubbens keepertrener er ansvarlig for kommunikasjon ut mot trenere, foreldre og spillere hva gjelder treningstider, oppfølging, utviklingsmål osv. Klubbens fotbollsjeff bistår ved behov.

Når vi legger opp til én dedikert keepertrening i uken er vi helt avhengig av et godt samspill mellom hovedtrener og keepertrener på hva og hvordan keeperne skal coaches i spill med laget, herunder taktiske valg etc.

Øvelsesutvalg

Klubbens keepertrener står fritt til å velge øvelser som er hensiktsmessig mot temaene i de gitte aldersklassene. Det er et mål at øvelsen har et teknisk og taktisk aspekt, slik at begge deler av fotballferdigheten blir trent på samme tid.

Den sosiale ferdigheten trenes til enhver tid, snakkes om og utvikles gjennom kommunikasjon med keepertrener, utviklingssamtaler og oppfølging generelt.

Hospitering og kampgjennomføring

Spillerutvikling er stikkordet for alt vi gjør i Røa IL Fotball, det gjelder også for keeperrollen. I den forbindelse er hospitering og kampgjennomføring viktige punkter. Det er ønskelig at keeperne får hospitere et årskull opp for å få ytterligere utfordring. Kriteriene for hospitering er de samme som for utespillere; treningsoppmøte, innsats, holdninger og ferdigheter – i den rekkefølgen.

Ved kampgjennomføring ønsker vi at man fra jenter og gutter 15 år lar keeperne stå hele kamper, ikke én omgang hver. Det er mye mer læring i å spille en hel kamp. Har man flere keepere i sin gruppe får de variere mellom lagene, men ha som prinsipp at de skal stå hele kamper.

Periodeplaner

Periodeplaner ligger vedlagt