

# Storms Ballklubb 2017 – 2018

## Sportsplan



## Visjon

"Hos oss skal alle ha en god opplevelse, slik at vi gleder oss til neste gang vi møtes"

## Innholdsfortegnelse

1.	Innledning .....	3
2.	Verdigrunnlag .....	3
3.	Generelle mål.....	3
4.	Sosiale mål .....	4
5.	Sportslige mål .....	4
6.	Hovedtiltak .....	4
7.	Holdninger .....	5
8.	Retningslinjer for bruk av sosiale medier.....	5
9.	Sportslig utvalg (SPU) og Sportslig leder (SPL) .....	6
10.	Trenere og ledere .....	6
11.	Lag apparatets ansvar .....	7
12.	Trenerkompetanse .....	8
13.	Dommerkompetanse .....	8
14.	Spillerutvikling .....	9
15.	Differensiering .....	9
16.	Skyving, Hospitering og Rullering (f.o.m. 13 år) .....	9
17.	Krav til spiller .....	10
18.	Lagsammensetning og spillesystem .....	10
19.	Anbefalt antall tiltak pr. lag/nivå.....	11
20.	Egenorganisert aktivitet.....	12
21.	Trenings-/baneforhold og utstyr .....	12
22.	Barnefotballens 8 regler (6-12 år) .....	12

### Vedlegg:

1.	Skjema Trener / Lagleder .....	14
2.	Hva skal læres .....	15



## 1. Innledning

- Sportsplanen skal være med på å bedre fotballtilbudet. Den skal skape en klubbidentitet samt legge grunnlaget for fornuftig og målrettet lag- og spillerutvikling i et positivt idrettsmiljø.
- Sportsplanen skal være gjeldene for alt arbeid med barn, ungdom og seniorer av begge kjønn
- Formålet med planen er å sikre kvaliteten på det sportslige og utenomsportslige arbeidet på alle nivåer i klubben.
- Den skal være et styringsverktøy for trenere og ledere. Samtidig er det viktig at alle som bruker den vet at det er rom for nytenkning og egen stil innenfor vedtatte føringer.
- Sportsplanen gjennomgås på klubbens trener- og lagledermøter, i f.m. oppstarts-/rekrutteringsmøte og årsmøte
- Sportsplanen skal evalueres etter hver sesong av sportslig utvalg.
- Sportsplan vedtas av årsmøte i Storm Ballklubb

## 2. Verdigrunnlag

- Åpenhet
- Engasjement
- Folkelighet og trivsel
- Humør og glede

## 3. Generelle mål

Det er visjonen vi ønsker å nå, gjennom den har vi følgende mål:

- Rekruttere så mange barn som mulig til fotballspill
- Beholde så mange som mulig i klubben så lenge som mulig mål
- Skape trivsel og fellesskap i hele klubben
- Skape en sterk klubbfølelse hos alle spillere, trenere og ledere
- Skape A-lag med spillere som har gått gradene i klubben

Sportsplanen i seg selv vil være tiltak for å nå målene!



## 4. Sosiale mål

- Tilbud til alle mennesker i alle aldre (*spiller, trenere, leder, supporter og foreldre*)
- Variert tilbud til alle (det er lov å være god og å kun være med)
- Skape et inkluderende og positivt sosialt miljø med gode holdninger blant spillere, trenere, ledere og foreldre
- Skape følelse av ansvar, tilhørighet og lojalitet overfor Storm Ballklubb
- Utvikle dyktige trenere, ledere og dommere
- Deltakelse i aktivitet hos oss skal være gøy
- Stille med lag i alle klasser når vi har besøk eller er i Hadsund

## 5. Sportslige mål

- Ha et tilbud til alle gutter og jenter i alle aldre
- Herrelaget skal være et stabilt 4 divisjonslag med målsetning om å bli blant topp fem hvert år
- Det skal hvert år gå minst to juniorspillere til A-lagsstallen.
- To lag i G-16 års serie
- Damelag i 3 divisjon innen 2018
- For aldersbestemte lag fra 13- 19 år har vi som målsetning å være topp 6 i serien på våren og topp 3 på høst ved spill i 1 divisjon.
- Utvikle et samarbeide med ledende klubber på gutte- og jentesiden for å:
  - § søke ny sportslige utfordringer utenfor egen klubb for spillere i ungdomsfotballen
  - § utvikle trenere og ledere

## 6. Hovedtiltak

Vi har følgende 6 hovedtiltak

- Holdninger hos spillere, trenere og ledere
- Sosialt samspill som, inkluderende, involverende, tilhørighet
- Sportslige utvikling
- Trene under utdannede trenere
- Ha et felles spillesystem fra 11 år (7'er fotball) t.o.m. A lag.
- Være en breddeklubb på gutt- og jentesiden



## 7. Holdninger

- Hos oss er det viktig å etablere gode treningsholdninger og spillerholdninger hos alle så tidlig som mulig.
- Alle spillere, trenere og ledere skal ha kollektivt ansvar for innsats, lojalitet, åpenhet og disiplin.
- Alle skal til enhver tid opptre positivt overfor dommere, motspillere og medspillere.
- Det skal aksepteres at enkelte spillere trenger større utfordringer.
- Banning skal aktivt forebygges.
- Trenere, ledere og spillere skal ikke røyke på trening eller på laglederbenken.
- Det skal ved enhver anledning vises måteholdenhet med alkohol ifm. Tiltak, aktiviteter og arrangement i regi av klubben, ref. NFF sine retningslinjer.
- Rasisme skal aktivt forebygges. Ref. NFF's Fair Play.
- Fair Play er samlebegrepet for vårt arbeid. Det arbeidet vi utøver med Fair Play danner grunnlag for vårt omdømme. Våre handlinger bidrar til synliggjøring av hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom. Sportsplanen er bygd på dette arbeidet, og vi etterlever NFF's Fair Play.

## 8. Retningslinjer for bruk av sosiale medier

Retningslinjene er gjeldene for trenere, ledere, foreldrekontakter og andre i lagets støtteapparat, foreldre og spillere

1. Alle personer skal utvise særlig stor aktsomhet ved deltagelse på / i sosiale medier på nett.
2. Ingen personer med engasjement i IF Storm skal i sosiale medier uttrykke negative meninger om spillere, trenere, lagledere, klubber, styremedlemmer, krets, personer med verv i klubben, dommere eller andre knyttet til sitt engasjement i klubben.
3. Er man som foreldre eller spiller uenig i en treners / lagleders disponering av spilletid / laguttak / treningshverdag / hospiteringsordninger med mer så skal det aldri diskuteres på en lagside og eller i sosiale medier. Man skal da ta kontakt med enten trener, lagleder, sportslig leder og eller alle for et møte / en samtale.
4. Det er kun trener, lagleder, styre og eller medlemmer av sportslig utvalg / kioskkomite, som kan og skal kalle inn til evt. foreldremøter, sende ut felles informasjon ol. Har noen et ønske om å få lagt ut noe informasjon så skal det ga via en av ovennevnte personer / grupper.

5. Direkte eller indirekte mobbing på sosiale medier har klubben nulltoleranse for. Overtredelse vil kunne medføre utestengelse og fra aktivitet og eller suspensjon. Klubbens styre vurderer eventuell sanksjoner ved brudd på disse retningslinjer i samarbeid med styret i IF Storm.
6. Sportslig leder og styre har fullmakt til å slette innlegg på alle lagsider / sider som på en eller annen måte har noe med IF Storm å gjøre.
7. Det er IF STORM sine hjemmesider som er klubbens offisielle informasjonskanal. Hvis noe skal deles på FB så skal det deles fra hjemmeside / lagside.

## 9. Sportslig utvalg (SPU) og Sportslig leder (SPL)

- SPU har hovedansvaret for spillerutvikling.
- SPL er leder av SPU og har egen plass i styret i Storm Ballklubb.
- SPU skal opprettholde god kontakt med naboklubber.
- SPL skal være hovedkontakt mot kretsen på det sportslige.
- SPU skal følge opp og gi råd til trenere og ledere i klubben.
- SPU har hovedansvaret for to trenersamlinger / møter i året.
- SPU er ansvarlig for å følge opp, på vegene av Storm Ballklubb, NFF sin satsning på Fair Play. Fair Play ansvarlig sitter i og er underlagt sportslig utvalg.

## 10. Trenere og ledere

- Husk at du er et forbilde for spillerne.
- Spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier.
- Lær spillerne å respektere og akseptere dommerne, mot- og medspillere og ledere.
- Gi ros og oppmuntring – det virker positivt og konstruktivt. Vær fokusert på å formidle gode løsninger.
- Vær forsiktig med å fremelske "barnestjerner".
- Vær opptatt av alle og jobb med å differensiere i den enkelte økt/kamp.
- Vær opptatt av "hele mennesket".
- Involver foresatte og informer om evt. uheldige episoder.
- Husk "foreldre-vett-reglene". Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer.
- Trenerne/lederne har ansvaret for spillernes oppførsel på banen.
- Bruk alltid Storm profilert tøy under trening og kamp.



- Årshjul / overordnet plan for året skal fremlegges for sportslig utvalg fra G11 /J11 t.o.m. J16 / G16 i løpet av januar hvert år.
- Trenerne og ledere skal påse at tilskuere ikke oppholder seg på samme sted som lagets spillere og støtteapparat under kamp.

## 11. Lag apparatets ansvar

- Det er foreldrenes ansvar at hvert lag har lagleder(e) og en miljø og budsjettgruppe. Disse velges årlig på foreldremøte.
- Lagleder er lagets administrative leder, og har ansvar for at alt det praktiske rundt laget fungerer, herunder spilleroversikt, oppdatering av navnelister på Storm Ballklubb sine hjemmesider, lagets fellesutstyr og informasjon til foreldre og spillere o.l.
- Hvert enkelt lag har ansvar for å oppnevne en Fair Play ansvarlig for sesongen (kan være lagleder) og kampvert til lagets hjemmekamper. Dette gjelder alle lag f.o.m 6 år t.o.m. 16 år (kan f.eks. rulleres blant foreldrene).
- Miljø og budsjettgruppe har ansvar for miljøet slik som: sammenkomster i spillergruppa eller mellom foreldre, planlegging av cuper, budsjett og økonomi rundt laget.



## 12. Trenerkompetanse

Krav til trenerkompetanse:

Funksjon	Kompetanse	Trenere rekruttert fra...
Sportslig leder	UEFA B-lisens + keepertrener kurs 1 og 2	Storm BK
Sportslig utvalg (5 medlemmer)	Minimum to med trener 1 / C lisens i tillegg til SPL	Storm BK
Keepertrener	Trener 1/C-lisens + keepertrener kurs 1 og 2	Storm BK
Senior herre	UEFA B-lisens + keepertrener kurs 1 og 2	Storm BK
Senior dame	Trener 1/ C-lisens	Storm BK
Jenter og gutter 17-19 år	Trener 1/C-lisens + keepertrener kurs 1 og 2	Storm BK
Jenter og gutter 15-16 år	Trener 2/UEFA B-lisens + keepertrener kurs 1 og 2	Storm BK
Jenter og gutter 13-14 år	Trener 1/C-lisens + keepertrener kurs 1 og 2	Storm BK
Barnefotball 11-12 år	Trener 1/C-lisens + keepertrener kurs 1	Foreldre/foresatte
Barnefotballen 6-10 år	Grasrottrenerkurs	Foreldre/foresatte

Tiltak:

- Benytte seg av NFF Telemark sine kurs lokalt samt avholde felles kurs i samarbeide med naboklubber
- 1 Søknad til trener 2/UEFA B-lisens

## 13. Dommerkompetanse

Klubben arbeider med å til enhver tid ha et minimum antall kvalifiserte dommere. I tillegg søker klubben å ha et tilstrekkelig antall klubbdommere for å dekke klubbens eget behov for dommere i barnefotballen.

Tiltak:

- Klubbdommerkurs for G16/J16/JR spillere (mars hvert år)





## 14. Spillerutvikling

- Vi skal kontinuerlig arbeide for bedret kvalitet på treningene.
- Vi skal legge til rette for spillerutvikling gjennom klubb, sone- og kretslag.
- Vi skal etablere en fast keepergruppe med egen trener månedlig (10 ganger i året).

## 15. Differensiering

Vi skal ha et differensiert tilbud basert på følgende tiltak:

- Kamp og treningstilbud er i størst mulig grad tilpasset enkeltspillers ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.
- La de som har holdninger, motivasjon og som har kommet lengre i ferdighetsutviklingen få prøve seg mot jevnbyrdige
- Like viktig for de som ikke har kommet like langt i utviklingstrappa, er å tilpasse treningsinnholdet mot jevnbyrdige

## 16. Skyving, Hospitering og Rullering (f.o.m. 13 år)

- Klubben går alltid foran det enkelte lag
- Trenerne og Sportslig leder skal velge ut spillere som kan få tilbud om å trene og spille kamper på høyere nivå.

Skyving vil si at en spiller er fast på laget på nivået over og trener med laget.

Hospitering at spilleren for en periode (3-10 uker) spiller på nivået over, trener med sitt opprinnelige lag og laget over.

Rullering vil si at spilleren av og til spiller på nivået over og ellers på eget lag.

- Skyving, hospitering og rullering skal alltid skje etter konkret samarbeid mellom foreldre, spiller, de aktuelle trenerne og sportslig utvalg
- En spiller kan ikke hoppe over et lags nivå, når det gjelder hospitering og rullering. Det kan søkes om dette fra lagets støtteapparat, men da skal det foreligge særskilte grunner og det skal godkjennes av sportslig leder.
- Hospitering og rullering skjer ikke nedover.
- Hospitering og rullering skjer på tvers av kjønn.



## 17. Krav til spiller

- Respekter dommeren, trenerens og lederes avgjørelser
- Vis god folkeskikk og oppførsel på lagets tiltak og aktiviteter. Banning, mobbing og rasisme blir ikke godtatt.
- Møt presis til trening og kamp. Meld alltid fra hvis du ikke kan komme!
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling. Vis lojalitet
- Hold orden i lagets utstyr. Vær med og finn baller etc. Rydd etter deg!
- Tap og vinn med samme sinn.

## 18. Lagsammensetning og spillesystem

Storm Ballklubb ønsker storgruppemodellen fra G/J 11 år t.o.m. G/J 19 år.

Storgruppemodellen betyr at det i hver årgang normalt skal være felles treningstid og felles sosiale tiltak.

Krav/forventning om minimum antall spillere pr. lag ( krav til å stille et lag):

- 11 er lag: minimum 15 spillere
- 9 er lag: minimum 12 spillere
- 7 er lag: minimum 9 spillere
- 5 er lag: minimum 7 spillere
- 3 er lag: minimum 5 spillere

Krav / forventning i forhold til spillere på kamp for å oppnå nok spilletid

- 11 er lag: maksimum 15 spillere
- 9 er lag: maksimum 12 spillere
- 7 er lag: maksimum 10 spillere

Hvis et lag er flere spillere enn dette så anbefales en rullering der man heller står over en kamp av og til.

- Ingen krav til 5'er og 3'er barnefotball. Barnefotballens regler gjelder!

Spillere i ungdomsfotballen (13 til 19 år) skal ikke spille mer enn maksimalt to kamper i uken. Man skal alltid trene mer enn man spiller kamper.



Spiller en spiller på to nivåer (for eksempel 14 og 16 år) så skal spiller kun spille en kamp på 14 og en på 16 og ikke på for eksempel breddelaget 7'er til G14 i tillegg.

Inndeling i treningsgruppe og uttak av lag skal skje etter innsats, holdning, treningsmengde og ferdighet. Jo eldre spillere, desto mer vekt på holdninger og ferdigheter

Spillesystem (f.o.m. 11 år):

- 7 er fotball. Alle lag skal spille 1-3-3
- 9 er fotball. Alle lag skal spille 1-3-3-2
- 11 er fotball. Alle lag skal spille 1-4-3-3

### 19. Anbefalt antall tiltak pr. lag/nivå

Lag	Tiltak pr. uke	Timer pr. trening	Oppstart trening
Gutter/Jenter 6 - 9 år	2	1 – 1,5	Februar - Mars
Gutter/Jenter 10 – 12 år	2	1 – 1.5	Januar - Februar
Gutter/Jenter 13 – 14 år	3	1.5	Januar
Gutter/Jenter 15 – 16 år	3-4	1.5	Januar
Jenter 17 – 19 år	3	1.5	Januar
Gutter 17 - 19 år	3-4	1.5	Januar
A – lag damer	2-3	1.5	Januar
A – lag menn	3-4	1.5	Januar
B – lag/ M 33-39	2	1.5	Januar
Når seriespillet starter skal antall tiltak vurderes, og forholdet trening – kamper skal balanseres!			



## 20. Egenorganisert aktivitet

Klubben ønsker å stimulere til egenorganisert aktivitet ved tilrettelegge for bruk av baneanlegget med dets fasiliteter inkludert lys.

## 21. Trenings-/baneforhold og utstyr

- Kunstgressbanene skal til enhver tid er være ryddet for snø.
- Alle lag skal ha en ball til hver spiller på trening, sommer og vinter.
- Alle lag over 10 år skal bruke utstyrs bod ved kunstgressbanen der alt av nødvendig utstyr skal være tilgjengelig (baller, kjebler, hatter ol). Overtrekk/vester er laget selv ansvarlig for å ta vare på.
- Alle lag under 10 år skal ha tilgang på materiell som vester/overtrekk, kjebler o.l.
- Kapasitet på bane(er)til å gjennomføre treninger med rette kvaliteten.

## 22. Barnefotballens 8 regler (6-12 år)

1. Barnefotball er lekbetont!
2. Det viktigste for små spillere er å være sammen med venner!
3. Alle skal spille like mye!
4. Lær barna å tåle både seier og tap!
5. Mer trening og færre kamper!
6. Barnefotball – en allsidig aktivitet!
7. Fotball er et spill!
8. La oss gå sammen om gla` fotball for de små!

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen! Lær barna gode fotballholdninger allerede fra tidlig alder.



## Innspill til Sportsplanen:

Innspill til endringer og tilføyelser sendes på mail til, [fotball@if.storm.no](mailto:fotball@if.storm.no)

Skien

.....  
Stian Lauritzen

Leder Storms BK

.....  
Knut S. Andersen

Sportslig leder Storms BK



## VEDLEGG 1

### Skjema Trener / Lagleder

År			
Lag			
Trener(e)			
Lagleder(e)			
Er årshjul / plan for tiltak utarbeidet?	Ja		Nei
Årshjul / plan for tiltak fremlagt for Sportslig utvalg	Dato		
Har laget spillere med sykdommer det spesielt må tas hensyn til?	Ja		Nei
Hvilke spillere gjelder dette?			
Hvilke tiltak må eventuelt følges opp?			
Klubbens Sportsplan er lest	Dato	Sign. trener	
	Dato	Sign. lagleder	
Kommentarer / Spørsmål til Sportslig utvalg / Storm Ballklubb			



## VEDLEGG 2

Fotballpyramiden:

5. Kamp

4. Struktur  
i laget

3. Relasjonelle ferdigheter

Spilleforståelse – Overblikk

2. Individuelle ferdigheter

-Føring – Pasning – Mottak –  
Avslutning

-Heading – Skjerming – Dribling –  
Vending

-Førsteforsvarer – Fysiske egenskaper;  
Stabilitet, Styrke,

1. Kroppsbeherskelse

-Koordinasjon – Motorikk – Balanse – Smidighet – Løpsteknikk

-"Fotrapphet"

Psykologiske faktorer som virker inn i alle ledd

-Konsentrasjonsevnen – Lærevillighet – Prestasjonsorientering og målbevissthet –

-Takling av motgang – Pågangsmot og stå-på-vilje – Lagånd – Samarbeidsevne



## VEDLEGG 2

---

### Barnefotballen 6 – 8 år

Hva skal læres?

Holdninger:

- § Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinn og drikkeflaske.
- § Lytte til trenerens instruksjon
- § Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere

Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden):

- § Kroppsbeherskelse
- § Ballmestring
- § Førings – forflytte ball med kontroll
- § Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll – ikke tempo
- § Finter – skuddfinte
- § Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og i bevegelse
- § Mottak – innside.
- § Skudd på død/rullende ball – vite at vrasta bør brukes, ellers ingen instruksjon

Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden):

- § I det hele tatt å forsøke å sentre til hverandre
- § Ut av pasningsskygge. Bruk enkel 2 mot 1 – trening for å skape forståelse for hva pasningsskygge er og hvordan man kommer ut av den
- § Forstå at klynge ikke lønner seg

Hvordan skal det læres?

- § Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter
- § Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.
- § Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt mellom dem
- § Spillerne skal motiveres til å bruke begge bein
- § Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- § Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, førings, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)
- § Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- § Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best





## VEDLEGG 2

---

### Barnefotballen 6 – 8 år

Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel:

- § Hauk og due
- § Haien kommer
- § Stiv heks
- § Nappe hale

#### Smålagsspill!

- § Maks 4 mot 4 utespillere
- § Ikke instruer mye i spillet
- § Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.



## VEDLEGG 2

---

### Barnefotball 9 – 10 år

Hva skal læres?

Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden):

- § Kroppsbeherskelse
- § Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball
- § Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad. -Konkurransen mot seg selv!
- § Førings – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- § Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff, v-kutt, stepovervendning 1 & 2 m.m.
- § Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, overstep, innside- utside med hink, stopp-kjør, m.m.
- § Pasninger – i ro og i bevegelse og ulike distanser – innside, utside, vrist
- § Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar. Ikke bryst.
- § Heading
- § Skudd på rullende ball – øve på å bruke vrista
- § Drible- og skjermeferdighet

Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden):

- § Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde)
- § Initiativ og ut av pasningsskygge for å få ball
- § Skape og utnytte 2 mot 1
- § Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte? - la spillerne også gjøre egne valg!

Hvordan skal det læres?

- § Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter
- § Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.
- § Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt med drikke og frilek mellom dem
- § Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- § Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, førings, vendinger, finter, skudd
- § Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)
- § Spillerne skal motiveres til å bruke begge bein.
- § Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- § Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best
- § Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper



## VEDLEGG 2

---

### Barnefotball 9 – 10 år

Snik ferdighetstrening inn i lek med ball!

- § Hauk og due
- § Haien kommer
- § Stiv heks
- § Nappe hale
- § Annet

Sett pasningstreningen i en sammenheng:

- § I pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen).

Smålagsspill!

- § Maks 4 mot 4 utespillere.
- § All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis.
- § Skap gode bilder!
- § Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Bruk faste øvelser som spillerne kjenner,

og

minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.



## VEDLEGG 2

### Barnefotballen 11 – 12 år

Hva skal læres?

Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden):

- § Kroppsbeherskelse
- § Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball
- § Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad. - Konkurransen mot seg selv!
- § Førings – Tempo, kontroll, retningsforandringer
- § Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff med ekstratouch, v-kutt, stepovervending 1 & 2, slap-cut
- § Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, oversteg, dobbel oversteg, innside- utside med hink, stopp-kjør, touch-oversteg, slap-stepover, innside-utside, utside-innside, "Zidane", "Zlatan", m.m.
- § Pasninger – i ro og i bevegelse og ulike distanser – innside, utside, vrist
- § Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar.
- § Heading – til medspiller, på mål
- § Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- § Drible- og skjermeferdighet
- § 1 mot 1 ferdigheter defensivt

Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden):

- § Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
- § Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte? - men la spillerne også gjøre egne valg!!!
- § Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- § Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- § Kroppsposisjon før mottak

Hvordan skal det læres?

- § Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter
- § Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.
- § Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- § Alltid en ball per spiller ved trening av ball mestring, førings, vendinger, finter, skudd
- § Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper



## VEDLEGG 2

---

### Barnefotballen 11 – 12 år

- § Sett pasningstreningen i en sammenheng
  - I pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen). Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.
  - Inkludert i possessionspill eller andre spill varianter
- § Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- § Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.

#### Smålagsspill!

- § Maks 5 mot 5 utespillere.
- § All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis.
- § Skap gode bilder!
- § Ha en mer spørrende tilnærming i coachingen. Få spillerne selv til å tenke ut løsninger!
- § Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

Spillesystem 7'er fotball skal være:

1-3-3



## VEDLEGG 2

### Jenter og gutter 13 – 14 år

Hva skal læres?

#### Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- § Kroppsbeherskelse
- § Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- § Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- § Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- § Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff med ekstratouch, v-kutt, stepovervendning 1 & 2, slap-cut
- § Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, oversteg, dobbel oversteg, innside- utside med hink, stopp-kjør, touch-oversteg, slap-stepover, innside-utside, utside-innside, "Zidane", "Zlatan"
- § Drible- og skjermeferdighet
- § Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- § Pasninger – innside, utside, vrist
- § Innlegg
- § Heading – til medspiller, på mål
- § Skudd – vrist, innside, halvsprett,

#### Taktiske ferdigheter (trinn 3 & 4 i fotballpyramiden)

- § Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
  - Forståelse for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rett vendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- § Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg.
- § Stimulere spiller til også å gjøre egne valg!
- § Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- § Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- § Kroppsposisjon før mottak
- § Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- § 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- § Bevissthet i forhold til presshøyde



## VEDLEGG 2

### Jenter og gutter 13 – 14 år

#### Hvordan skal det læres?

- § Sett i gang frilek med hver sin ball før økta starter
- § Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.
- § Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- § Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- § Sett pasningstreningen i en sammenheng
  - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)  
Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.
  - I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter
- § Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng

Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spildelen av treningene

Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene

Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

#### Spill!

- § Maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spildelen av treningene.
- § Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene.
- § All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis.
- § Skap gode bilder!
- § Ha en mer spørrende tilnærming i coachingen. Få spillerne selv til å tenke ut løsninger!
- § Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill med fokus på økta sine momenter.

Spillesystem 9'er fotball skal være:

1-3-3-2



## VEDLEGG 2

### Jenter og gutter 15 – 16 år

Hva skal læres?

#### Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)

- § Kroppsbeherskelse
- § Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- § Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- § Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- § Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff med ekstratouch, v-kutt, stepovervendning 1 & 2, slap-cut
- § Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, oversteg, dobbel oversteg, innside- utside med hink, stopp-kjør, touch-oversteg, slap-stepover, innside-utside, utside-innside, "Zidane", "Zlatan"
- § Drible- og skjermeferdighet
- § Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- § Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist høy/lav
- § Innlegg
- § Heading – til medspiller, på mål
- § Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- § forsvarerferdighet

#### Taktiske ferdigheter (trinn 3 & 4)

- § Bevegelse
  - For å skape rom (dybde, bredde)
  - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
  - Motsatte bevegelser
  - Påfølgende/samtidige bevegelser
  - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- § Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg.
- § Stimulere spiller til også å gjøre egne valg!
- § Skape og utnytte 2 mot 1
- § Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- § Kroppsposisjon før mottak
- § Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- § 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- § Bevissthet i forhold til presshøyde





## VEDLEGG 2

---

### Jenter og gutter 15 – 16 år

#### Hvordan skal det læres?

- § Sett i gang frilek med hver sin ball før økta starter
- § Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.
- § Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- § Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- § Sett pasningstreningen i en sammenheng
  - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)  
Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.
  - I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp
  - Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter
- § Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- § Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget. Likevel bør man bruke mer tid på spill på større baner med flere spillere. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet, og man får fokusert på de taktiske læringsmomentene
- § Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- § Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill med fokus på økta sine momenter.

Spillesystem 11er fotball skal være:

1-4-3-3



## VEDLEGG 2

### Keepere

En keeper skal besitte mange ferdigheter, og vi har delt inn i offensive, defensive og fysiske ferdigheter:

Ferdigheter:		
<u>Offensivt</u>	<u>Defensivt</u>	<u>Fysiske</u>
§ Mottak	Taktiske	§ Reaksjon
§ Korte pasninger	§ Overblikk	§ Rekkevidde høyre
§ Lange pasninger	§ Dirigering av laget	§ Rekkevidde venstre
§ 5-metere (målspark)	§ Posisjonering ift å dekke bakrom	§ Styrke
§ Utspark (med ballen i henda)	§ Evne til å lese spillet	§ Akselerasjon
§ Kast	§ Timing i "utrusning"	§ Spenst
§ Overblikk	§ Posisjonering ift innlegg	§ Utholdenhet
§ Gjøre seg spillbar	§ Posisjonering ift skudd	§ Bevegelighet
§ Valg	§ Evne til å lese skudd	§ Skadeforebygging
	Tekniske	
	§ Fotarbeid	
	§ Grep	
	§ Lave skudd nær kroppen (høyre/venstre)	
	§ Lave skudd langt fra kroppen (høyre/venstre)	
	§ Høye skudd langt fra kroppen (høyre/venstre)	
	§ 1v1 situasjoner	
	§ Feltarbeid	



## VEDLEGG 2

### Når trener vi hva?

7-12 år:	13-14 år:	15-19 år:
Grunnstilling	Satsteknikker	1v1 situasjoner
Grep	Posisjonering	Feltarbeid
Fallteknikk	Kommunikasjon	Støttespiller/sikringsspiller
Reaksjoner	Frispilling i bakre 5	Spesifikk fysisk trening (spenst, styrke etc)
Distribusjon (kast, utspark)	Spilleforståelse (særlig strukturell) treners som- og sammen med resten av laget.	Videreutvikle emner fra 11-14 år
Frispilling sammen med bakspillere	Fysisk trening som- og sammen med resten av laget	
Kroppsbeherskelse, ballmestring og teknikk trenes som- og sammen med utespillerne	Videreutvikle emner fra 8-12 år	



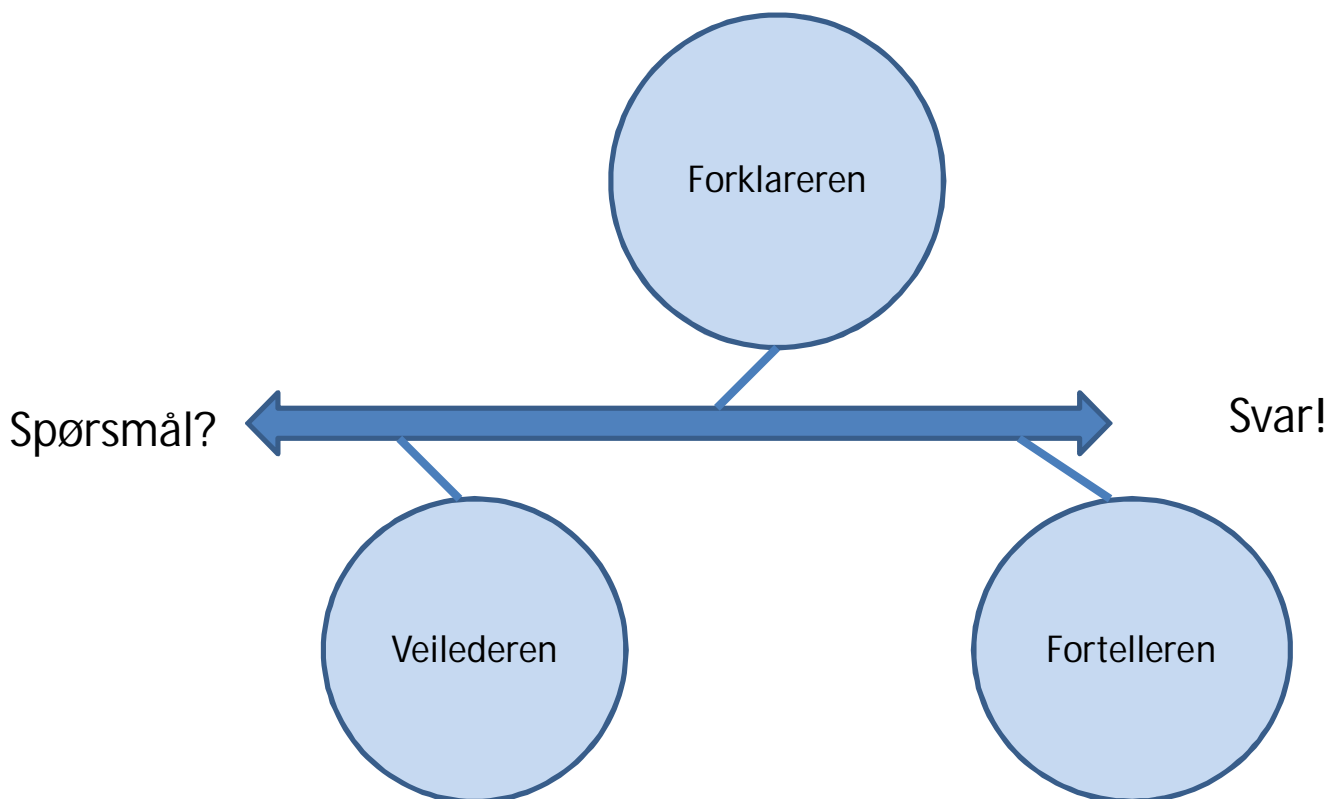
## VEDLEGG 2

### Aktivitetsledere og trenere

Vi deler de ulike tilnæringsmåtene inn i tre "typer":

- § Veilederen
- § Forklareren
- § Fortelleren

, hvor vi har veilederen i den ene enden av skalaen som en spørrende og veiledende lederstil, mens vi i den andre enden har forklareren og fortelleren som en mer instruerende lederstil. Mellom disse definerte lederstilene finns det selvfølgelig typer som har mer eller mindre av det ene eller det andre. I Storms Ballklubb oppfordrer vi til å bevege oss mer og mer til venstre på skalaen etter hvert som spillerne blir eldre.



Se ALLE, hver økt – hvert tiltak!