

Sportsplan

Skade fotball



I boka "Soga om Skade gjennom 100 år" kan vi lese at fotballen i Skade startet opp i 1918. Åra rundt 1950 og framover var sterke år for A-laget. I sesongen 1951-1952 vinner de 2. divisjon og rykker dermed opp i 1. divisjon. Den gangen var seriene organisert etter en hovedserie, landsserie, 1., 2. og 3. divisjon. Nå skulle ikke Skade bare spille mot lag fra Øvre Telemark, men også mot lag fra Grenland og Vestfold. Vi kan lese at når søndagen kom og Skade skulle spille hjemme, var det reine folkevandringen til idrettsplassen. Det snakkes om at det kunne rundt 500 tilskuere på disse kampene.

Mye har skjedd innenfor fotball siden 50 åra. Både internasjonalt, nasjonalt og lokalt. I skrivende stund er fotballen i Skade den desidert største gruppa i Skade.

Innholdsfortegnelse

Sportsplan.....	1
Innledning.....	3
Verdigrunnlag.....	3
Hovedmål.....	3
Målsettinger.....	4
Ungdomsfotballformelen.....	4
Differensiering.....	5
Jevnbyrdighet.....	5
Hospitering.....	6
Blanding av jenter og gutter på samme lag.....	7
Turneringsbestemmelser.....	7
Oppbygging av en trening/aktivitetsprinsipper/økt - planer knyttet til spillernes og årstrinnets alder, utviklingstrekk og modning.....	7
Spillere 6 – 8 år/ Tekniske og taktiske grunnprinsipper.....	8
Spillere 9 – 10 år/ Tekniske og taktiske grunnprinsipper.....	9
Spillere 11 – 12 år/ Tekniske og taktiske grunnprinsipper.....	11
Keepertrening, 6 – 12 år.....	12
Påmelding til seriespill.....	13
Lagoppsett, spilletid og topping av lag.....	13
Implementering av klubbens sportsplan.....	14



Innledning

Sportsplanen skal være med på å bedre fotballtilbudet i Skade. 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 og ungdom av begge kjønn.

Å utvikle fotballspillere krever et målrettet og grundig arbeid. Skal sportsplanen virkelig utgjøre en forskjell, må den være godt forankret hos alle i klubben. Alle trenere i Skade fotball må derfor gjøres kjent med dokumentet og ha den lett tilgjengelig

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, på oppstarts-/rekrutteringsmøte og på årsmøte

Sportsplanen skal evalueres etter hver sesong av klubben.

Sportsplanen vedtas av årsmøte i Skades fotballgruppe.

Verdigrunnlag

Skade fotball skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive organisert idrett i henhold til bestemmelsene fra Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet. Disse verdiene skal hjelpe oss til å skape et godt klubbmiljø, som tar godt vare på hverandre, skape gode holdninger som fører til godt treningsklima, være en klubb som er kjent for god oppførsel og godt samarbeid.

Hovedmål

Skade fotball skal være en sentral og synlig folkehelseleverandør i lokalmiljøet. Klubben skal skape trivsel, glede og fellesskap med tanke på flest mulig, lengst mulig og best mulig.

Målsettinger

Ta hensyn til individenes behov og gi mulighet til utvikling i den takt som passer hver og ens fysiske, psykiske og sosiale forutsetninger.

Skape et positivt og sunt miljø der alle får lære seg fotball og utvikle en livslang interesse.

Gi ungdommer med ambisjoner mulighet til å gjøre en målrettet fotballsatsing under sosiale og trygge former der overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball skjer suksessivt.

Lære barn og ungdommer en etisk og moralsk tilnærming, samt støtte Fair Play.

Legge forholdene til rette for å beholde spillerne lengst mulig.

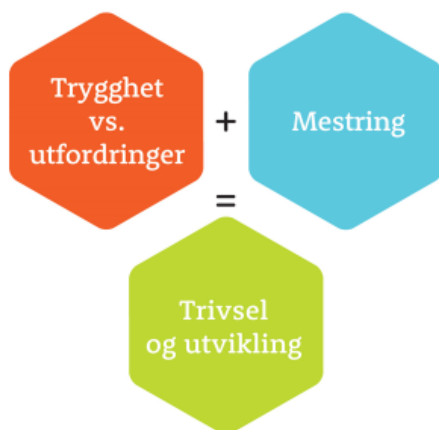
For å utvikle klubbens målsettinger («DNA») må alle klubbens trenere kjenne til og praktisere fotballens barne- og ungdomsformel som er slik:

Ungdomsfotballformelen

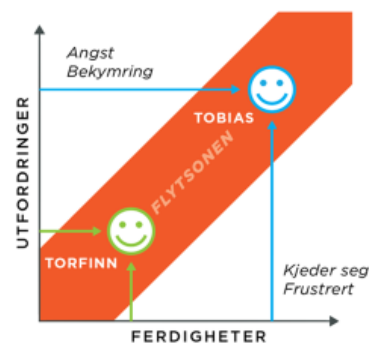
Trygghet + Mestring = Trivsel

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Mestring handler om å få til noe. Det å klare en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den. Mestring er også å oppnå mål – alene eller sammen med andre. Det blir viktig «å ferske» spillerne i å gjøre gode valg.

Barne- og ungdomsformelen



Finn flytsonen!



Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan f.eks organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Slik ønsker klubbene at du organiserer økta med tanke på differensiering slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

«Spilleklar»: Alle er sammen.

«Sjef over ballen»: Alle er sammen.

« Spille med og mot»:

Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå – 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger – 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt

Jevnbyrdighet

På ett årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne "variasjonen" forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge "utviklingstrappa" til alle spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både **trygghet** (spille med kamerater) og **utfordringer** (spille med de som har kommet lengre og de som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for **mestring** vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå **trivsel og utvikling**.

Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de beste per dato" på ett lag, og "resten" på 2. og 3. lag.

Dette forutsetter at klubbene organiserer treninger for hele årstrinnet. Det gir et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger uten å "toppe".

Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.

Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. På noen kull må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over. Det kan være flere faktorer som er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer: Flytsoneprinsippet, hvor moden spilleren er, miljøet og hvor godt

I Skade fotball har vi følgende hospiteringsordning:

(A) = spillerens trener (i ordinær gruppe)

(B) = trener i treningsgruppen hvor hospitering er aktuelt

(C) = treneransvarlig/spillerutvikler (og/eller annen sportslig ansvarlig sentralt i klubben)

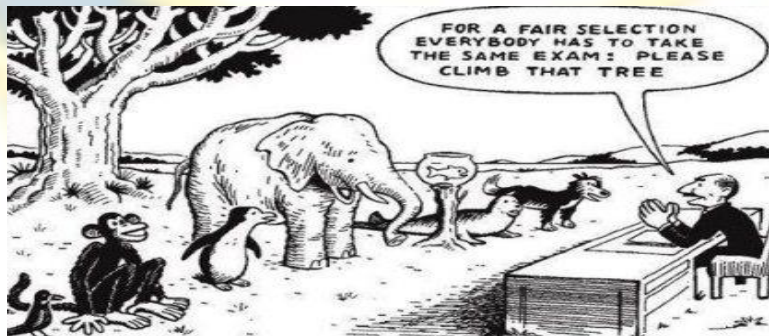
1. Hospitering bør initieres av (A). Det er hun/han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. (A) kontakter(B) og (C), og disse må finne treningsøkt(er) som passer best.
3. (A) og eventuelt (C) snakker med aktuell spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Foreldre/foresatte skal involveres. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
4. Hospitant tas imot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre.

Hospiteringen evalueres kontinuerlig på følgende punkter:

- a. (B) og (C) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.
 - b. (A) og (C) vurderer om ekstratreningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.
 - c. Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i aldersklassen må (A), (B) og (C) diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis.
5. Hospiteringsavtalene bestemmes og evalueres i jevnlige trenermøter.

Blanding av jenter og gutter på samme lag

Dersom det i en årsklasse ikke finnes jentelag, skal spillerne få tilbud om spill på jentelag i årsklassen over, alternativt på guttelaget i samme årsklasse. Når blandingen er et ledd i ordinær hospitering, gjelder samme regler for hospitering som beskrevet over.



Turneringsbestemmelser

6-11 år	9'er fotball		Minst en helgeturnering
12 år	9'er fotball		Minst en helgeturnering

Når seriespillet starter skal antall tiltak vurderes, og forholdet trening – kamper må balanseres!

Oppbygging av en trening/aktivitetsprinsipper/økt - planer knyttet til spillernes og årstrinnets alder, utviklingstrekk og modning.

Når du skal planlegge treningen er det viktig at økta er bygd opp etter de fire aktivitetskategoriene:

- Sjef over ballen
- Spille med og mot
- Tilpasset smålagspill
- Scoringstrening

Videre er det viktig å ta hensyn til følgende aktivitetsprinsipper:

- Kom raskt i gang.
- Flyt i aktivitetene – unngå unødvendige pauser
- Aldri kø
- Pass på at ingen «melder seg ut»
- Vurder gruppestørrelser og inndelinger
- Ballen er alltid med

På Treningsøkta.no er det laget mange økter du kan bruke i ditt treningsarbeid.

Tabellen under viser en oversikt over alder, tema, nivå og antall økter du finner i Treningsøkta.no

Alder	Tema	Nivå	Antall økter
6 år	Lek med ball		6
7 år	Sjef over ballen		6
8 år	Ballkontroll – pasningsspill	Nybegynner-øvet	6
9 – 10 år	1A og vi andre + 1F	Lett - middels – vanskelig	12
11- 12 år	1A/1F og vi andre	Lett – middels – vanskelig	12

Spillere 6 – 8 år/ Tekniske og taktiske grunnprinsipper

Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- Koordinasjonsevnen utvikles (stor variasjon i ferdighetsnivå)
- Stor aktivitetstrang (sørg for lite «dødtid» på trening).
- Tar verbal instruksjon dårlig (ikke instruer mye i spillet. Vis hva du mener).
- Kort konsentrasjonstid (ikke bruk for lang tid på hver øvelse).
- Idealer og forbilder står sentralt (viktig med positiv og trygg ledelse)
- Følsom for kritikk (Ikke kritiser spillerne).
- Aggresjon rettes mot lagkamerater (grip inn i konflikter tidlig, få spillerne til å skvære opp)

Alder	5-8 år	9-10 år	11-12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer

1. Sjef over ballen	40%	30%	20%
2. Spille med og mot	10%	20%	30%
3. Tilpasset smålagsspill	40%	40%	40%
4. Scoringsøvelser	10%	10%	10%

Treningsinnhold: Gå inn www.fotballøkta.no

Bruk NFF sine skoleringsplaner for 6 til 7 år: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn-6-7/>



Spillere 9 – 10 år/ Tekniske og taktiske grunnprinsipper

Karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst, tilnærmet lik hos jenter og gutter (jevne nivå)
- Selvkritikk og lærevillighet øker (enklere å lede og utvikle)
- God utvikling av finmotorikken (gunstig alder for teknisk trening)
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger (viktig med positiv ledelse)
- Opptatt av regler og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig (vise øvelser)

Alder	5-8 år	9-10 år	11-12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
1. Sjef over ballen	40%	30%	20%
2. Spille med og mot	10%	20%	30%
3. Tilpasset smålagsspill	40%	40%	40%
4. Scoringsøvelser	10%	10%	10%

Treningsinnhold: Gå inn www.fotballøkta.no

Bruk NFF sine skoleringsplaner for 9 til 10 år. <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn-8-9/>



Spillere 11 – 12 år/ Tekniske og taktiske grunnprinsipper

Karakteristiske trekk for aldersgruppa:

- Jevn og harmonisk vekst, tilnærmet lik for jenter og gutter (jevne nivå)
- Selvkritikk og lærevillighet øker (er enkle å lede og påvirke)
- God utvikling av finmotorikken (gunstig alder for teknisk trening)
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger (viktig å være et godt forbilde)
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)

Alder	5-8 år	9-10 år	11-12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
1. Sjef over ballen	40%	30%	20%
2. Spille med og mot	10%	20%	30%
3. Tilpasset smålagspill	40%	40%	40%
4. Scoringsøvelser	10%	10%	10%

Treningsinnhold: Gå inn www.fotballøkta.no

Bruk NFF sine skoleringsplaner for 11 til 12 år. https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/

https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_12/

Keepertrening, 6 – 12 år

For å utvikle interesse for å stå i mål er det nødvendig å rette fokus på keeperinteresse i barnefotballen. Forsøk gjerne med mer eller mindre faste keepere allerede i 11 - 12 års alderen – men keepere bør også spille en del ute på banen for å oppøve spillforståelse og trygghet med ball i beina.

Alder	Utførelse (teknikk)	Valg	Andre momenter
Under 8 år	Lær gjennom lek Grunnleggende opptreden Mottak/grep Distribusjon (kast og spark) Lave utkast, høye utkast Halvvolleyutspark Generell ballbehandling, føtter og hender Enkel fallteknikk	Litt om plassering	Lek Veksle mellom å være keeper og utespiller Alle som vil må prøve å stå i mål.
8 - 10 år	Utgangsstilling Mottak/grep ulike typer baller (høye og lave) Distribusjon, lave utkast Høye utkast Helvolleyutspark, halvvolleyutspark Forflytning, fallteknikk Lave baller, høye baller	Koordinasjon, fotarbeid Reaksjons-evne Plassering Dirigent	Regler Veksle mellom å være keeper og utespiller
11 - 12 år	Utgangsstilling Mottak/grep alle typer baller Fallteknikk og sats Feltarbeid Bokse lave baller Bokse høye baller Styre lave baller Styre høye baller Returer	Plassering og posisjonspill Dirigering/regler og kommunika-sjon Lese spillet/fotball-forståelse Evne til å forbedre valg, øve i spill-	Læringshunger Nå vil noen ta steget mot å bli keeper Fremdeles veksle mellom å være keeper og utespiller

Én mot én-situasjoner Tilbakespill, høye tilbakepasninger og generell distribusjon Frispark og straffespark Kommunikasjon med forsvaret	situasjoner Dødballer	
--	--------------------------	--

Treningsinnhold: Gå inn www.fotballøkta.no

Bruk NFF sine skoleringsplaner for keeper for 6 til 12 år.

Påmelding til seriespill

Juniorutvalget avgjør hvor mange lag som skal meldes på til seriespill i de ulike årsklasser og divisjoner.

Lagene skal som hovedregel meldes på i egen årsklasse. Eventuell påmelding til serie i høyere årsklasser kan vurderes av hensyn til nivå og utvikling i de enkelte gruppene, men det er Juniorutvalget som skal beslutte dette etter begrunnede innspill fra trenere/lagledere.

Lagoppsett, spilletid og topping av lag

For aldersgruppen 5 - 12 år: For disse årsklassene er hovedregelen at to og to årsklasser trener sammen.

Spillerne i disse årsklassene skal ha rullering på spilleplasser og mest mulig lik spilletid i løpet av sesongen.

For å utvikle allsidighet blant våre yngre utøvere, skal kriteriet treningsinnsats vurderes slik at trening med alternative idretter, som rent fysisk kan likestilles med fotball, godskrives som én treningsøkt pr. uke.

Egenorganisert aktivitet

Klubben ønsker å stimulere til egenorganisert aktivitet ved tilrettelegge for bruk av baneanlegg og ballbingen på Lunde 10-årige skole utenom treningstider. Her må trener motivere og begrunne viktigheten av egenaktivitet med ball.



Implementering av klubbens sportsplan

Når		
Mars	1	Trenerforum
		Gjennomgang av klubbens sportsplan
		Nye trenere er på plass.
		Kartlegging av hvordan oppfølgingen av trenerne skal være gjennom sesongen.
Juni	2	Trenerforum
		Evaluerer av vårsesongen.
		Gjennomgang av kurstilbud fra krets kommende høst.
		Påmelding til kurs.
Nov	3	Trenerforum
		Evaluerer av sesongen.
		Planlegging av ny sesong.
		Kartlegging av hvilke trenere som slutter/er på vei inn i klubben.
		Kartlegging av utdanningsbehov kommende sesong.

