

Sportsplan

IL Holeværingen

Fotball





INNLEDNING

1. Generelt

Hensikten med en sportslig plan for fotballen i Holeværingen er flere. Blant annet skal planen gi retningslinjer for hvordan styret vil at fotballopplæringen skal være og hvordan styret ønsker at fotballen skal utvikle seg i klubben.

Den skal bevisstgjøre lagledere og trenere på de arbeidsoppgaver de har tatt på seg og hva klubben krever at de skal bidra med. Planen gir ingen svar på hvordan treningen skal gjennomføres av den enkelte trener, men den gir ideer til øvelser som kan gjennomføres på de enkelte alderstrinn. Den sportslige planen for fotballen i Holeværingen er ment å bidra til å utvikle ferdigheter og holdninger hos spillere innen fotballen.

2. Mål

Utvikle flest mulig spillere gjennom et godt sportslig opplegg, der opplegget skal ivareta bredden ved at flest mulig spiller fotball, og at Holeværingen prioriterer jentefotball i flest mulig årsklasser, med seniorlag som en klar målsetning.

Deltakelse i seriespill hver sesong med minst ett lag på hvert alderstrinn t.o.m. seniorlag.

Utdanne ledere, trenere og dommere som gjerne har tilknytning til Holeværingen, og som har interesse for daglig drift av klubben, og ønsker å bidra til utvikling.

Vårt mål er at alle aldersbestemte lag skal ha trenere som minimum har gjennomført kurs for Aktivitetsledere. Fra 12 år og oppover er målet at trenerne skal ha gjennomført B-kurs i fotball.

Kamptilbud til alle er viktig selv om ikke alle trener like mye. Derfor skal klubben legge forholdene til rette, slik at alle som trener, får spille kamper. Innflytelse på trening, sosialt samvær og kamptilbud gjennomføres ved å ha spillemøter underveis i sesongen og etter sesongen som forberedelse for neste sesong.

3. Filosofi

Holeværingens's filosofi er at alle spillere skal få spille like mye og få prøve seg på forskjellige plasser på laget innen det enkelte alderstrinn opp til 12 år. Dette er for at spillerne skal være bevisst på de forskjellige oppgavene hver plass på laget har, og dermed ha nødvendig kunnskap for å finne sin plass på laget

4. Holdninger

Holeværingen skal gjennom det arbeidet som drives, påvirke spillerne til positive holdninger med hensyn til oppførsel ovenfor medspillere, motspillere, dommere, trenere og ledere. Videre opparbeide gode holdninger til det å ta vare på eget og lagets utstyr, samt holdninger til det å tape og vinne.

5. Miljø

Ledere, trenere og de aktive skal sammen gjøre sitt til at det blir et godt og trygt miljø, hvor alle kan trives og hvor den enkelte kan utvikle seg som fotballspiller. Dette gjøres ved at de voksne går foran som gode eksempler, og utøvelse av pkt.4 ovenfor.

6. Ansvar

Sportslig utvalg har ansvar for at planen er oppdatert og i.h.h.t. vedtak gjort av fotballstyret.

7. Endringer

Forslag til nye punkter og endringer i sportslig plan skal meldes til Sportslig utvalg. Forslagene vurderes der, før de behandles av fotballstyret for evt. endring/tillegg i planen.

Spillestil:

Holeværingen fotball ønsker at alle lag skal spille teknisk angrepsfotball hvor pasningspill, kreativitet og bevegelse er tre helt sentrale begreper og hvor spillet i hovedsak foregår langs bakken.

Hva innebærer dette?

- Det skal i størst mulig utstrekning kastes ut fra keeper
- Det skal alltid være en mening bak en pasning. Det betyr at en spiller bestandig skal prøve å slå en pasning til medspiller på en slik måte at det er lett å spille ballen videre. Det å beine ballen ut eller opp på tribunen er ikke bra såfremt dette ikke er hensiktsmessig for laget ditt og det er det svært sjeldent. Ved å fokusere på dette må spillerne lære seg å ta valg i vanskelige og trange situasjoner, noe som vil utvikle spillet på sikt.
- Et slikt ambisiøst spill kan på kort sikt bety at spillere, lagledere og foreldre må kjempe seg gjennom forbigående dårlige resultater. Det er derfor viktig å se utvikling og resultater i et lengre perspektiv.
- Det skal være stor bevegelse fra spillerne uten ball slik at spilleren som har ballen har mange alternativer og velg mellom. Det handler ikke så mye om å ha faste spillemønstre, men mer å gi ballfører mange alternativer å velge i.
- Vi ønsker også at individet skal få utfolde seg. Det å kunne drible er viktig, for det vil skape muligheter for laget. Vi ønsker derfor at trenerne skal oppfordre spillerne til å drible, slik at de lærer det så godt at laget kan utnytte dette til lagets fordel.

Dribleferdigheter er bra og må prioriteres, men det må selvfølgelig også fokuseres på pasninger og lagspill.

- ILH ønsker å prioritere offensiv og teknisk fotball framfor defensiv fotball som tar sikte på å ødelegge spillet for motstanderen. Vi ønsker å sette fokus på det å skape ting framfor å ødelegge og da blir det viktigere å trene på offensivt spill og det å lage mål framfor å lære bort det å takle og forvare seg.

SPORTSLIG PLAN 6-12 ÅR

Råd til gjennomføring:

- gi mye ros, kritiser aldri. Skap et godt miljø. Det er lov å feile!
- gå foran som et godt eksempel. Barn gjør som du gjør, ikke alltid som du sier
- gi korte, klare meldinger. Skap aktivitet!
- ta deg tid til å snakke med spillerne
- vær alltid oppmuntrende, gi like mye individuelle som felles-tilbakemeldinger
- la spillerne rullere på posisjoner, og la spillerne spille like mye!
- oppmuntre til at de ikke skal bli stående fast bak eller foran på banen

Aktiviteter:

- spill mot mål i mindre grupper, (mye ballkontakt) 3-5 spillere på hvert lag.
- skuddleker, føring, mottak, skudd.
- pasning, føring, mottak, skudd.
- Introduser og jobb med 1 : 1 situasjoner, både som 1. angriper og 1. forsvarer.

A. Generelt

Det er viktig at trenere/ledere tar hensyn til spillernes utviklingsnivå, da det er store forskjeller i ferdighet og fysikk. Spillerne skal ha det moro og det skal være en lek å delta på fotballtrening i Holeværingen.

I denne perioden skal det legges vekt på mye ballkontakt, små grupper, små områder, og spill mot ett eller to mål. Det bør også målrettes mot teknikktraining, men skal fortsatt være tilpasset den enkelte spillers utviklingsnivå. Mot slutten av perioden bør en her kunne stille større krav til spillerens utførelse av de forskjellige øvelser og teknikker.

B. Valg av aktivitet

Valg skal gjøres ut i fra at det skal være gøy og lekbetont. Samtidig skal det skal gi opplevelse av læring og mestring av de enkelte aktiviteter innen sporten for enkeltspillere og lag.

1. Individuell ballbehandling

Herunder transportere, beherske og treffe med ballen. Øvelser som går ut på å benytte ball ved føring, vendinger, pasninger, mottak, demping og kontroll samt skudd på mål.

2. Aktiviteter hvor det er 2, 3 eller 4 som spiller sammen.

Legge vekt på øvelser innen pasninger, mottak, kontroll og skudd på mål. Mot slutten av perioden bør det også vektlegges det å skape målsjanser, og utnytte disse.

3. Aktiviteter som gir øvelse i å spille mot en annen spiller eller et annet lag.

Viktig at en benytter seg av få spillere på hvert lag og små baner, men med mange avslutninger. Dette kan gjøres ved å spille mot ett eller to mål. Etter hvert bør man vektlegge det taktiske valg som ballfører og ballmottaker (bevegelse, pasninger og mottak)



4. Aktiviteter som tar utgangspunkt i spill og lekformer for å utvikle ballbehandling eller bestemte teknikker.

Det kan her legges inn litt konkurranse mot en selv, mellom enkeltspillere eller grupper.

5. Det bør gjennomføres prøver til NFF's ferdighetsmerker minimum en gang hvert år.

Noen nyttige tips:

- Meld på så mange lag som mulig - slik at det blir mest mulig spilletid for hver enkelt.
- Unngå å dele inn lag på bakgrunn av ferdighetsnivå. Tenk på det sosiale og på barns behov for lek og trygghet. Alle er like verdifulle.
- Gir du barna morsomme treninger vil de stimuleres til å spille fotball også utenom fellestreninger og kamper.
- Bruk de målene som er til rådighet. Om det er 3 x 2 m (5er mål) eller 5 x 2 m (7er mål) spiller ingen rolle.
- Spill gjerne tre mot tre eller fire mot fire isteden for å ha store lag.

SPORTSLIG PLAN 13-19 ÅR

Råd til gjennomføring:

- still nå krav til kvalitet i utføring og oppdra spillerne til å stille krav til seg selv. Ingen utvikling gjennom slurv!
- spillerne må forstå nødvendigheten av at mange repetisjoner med kvalitet er det som gir framgang
- konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet, samtidig må spillerne oppdras til selv å se nødvendigheten
- treningene må ha et mål/tema som kommer klart frem for spillerne
- husk ros til spillerne som tar ansvar
- utvikling av enkeltspilleren er viktigere enn lagresultater!
- keeperne bør få egen trening

Aktiviteter:

- spill i mindre grupper (4:4, 5:5 etc.) bør fremdeles være fremtredende
- konsentrer om ett maks to temaer, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- øvinger som mottak, pasning og skudd
- aktiviteter for nye teknikker: -vending.
- aktiviteter for nye begrep: -press: -laget samlet: spill 11 mot 11
- riktig spillavstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse og samhandling. Spill 5:5 opp til 11 mot 11.

A. Generelt

Fortsatt vektlegge teknikkdelen, men med større krav til kvalitet. D.v.s. vektlegge detaljer for å forbedre teknikk. Etterhvert legge større vekt på organisering, og den taktiske delen av spillet.

Utholdenhet trenes inn, gjerne ved bruk av ball. Skape høy intensitet på spilløvelsene, og vektlegge kvalitet på trening. Nå tåler spillerne mer fysisk trening, og vi kan forlange mer av dem.

Arbeide med å skape gode holdninger til trening og kamper. Oppmuntre til egentrening og vise øvelser som den enkelte kan øve på egenhånd.

B. Valg av aktivitet

1. Samhandlingsdelen skal prioriteres.

Viktige temaer: - Oppbygging av angrep. - Skape muligheter for avslutninger. - Avslutninger. - Forsvarsspill.

Tekniske og taktiske momenter, i små grupper for eksempel lagdeler.

Disse temaene kan trenes på ved bruk av forskjellige spillformer. Begynne med få spillere på hvert lag, for deretter å øke antallet etter hvert. Kan også for lettere å få frem øvingsmomentene, spille med ulikt antall på hvert lag.



2. Fortsatt legge stor vekt på individuell ballbehandling.

Føring, finter, vendinger, pasninger. mottak, skudd og headinger.

Ovennevnte må trenes som en helhet, som eksempel nevnes mottak med vending og skudd eller pasning. Mye av den tekniske treningen kan øves i forbindelse med oppvarmingen. Etter hvert tilføre aktivitet hvor en under spill vektlegger hvordan spillere jobber i forhold til hverandre når gruppen har ballen, grupper på 3-6.

3. Aktivitet som ivaretar det tekniske nivået og forbedrer dette.

Dette er viktig for at den taktiske treningen skal få et godt resultat. Det hjelper ikke at de taktiske trekk er gode hvis ikke den tekniske utførelsen gjør at vi får ballen dit vi vil.

4. Det bør gjennomføres prøver til NFF's ferdighetsmerker minimum en gang hvert år.

5. Læringsmomenter for spillerne, skal utarbeides av treneren for det enkelte alderstrinn i tråd med sportslig plan. Sportslig utvalg kan være behjelpelig med dette.

Junioralder 17-19 år

Råd til gjennomføring:

- flere roller bør læres, men en "favorittrolle" bør utpeke seg.
- sonedeforsvar og "spillende lag" bør være kjennemerke
- kvalitet, ansvar og humør bør være fremtredende
- utvikling av enkeltspillere viktigere enn lagresultater
- ta hensyn til store kvalitetsforskjeller! "Å være rettferdig er å behandle ulikt"
- aksepter at motivene for å spille fotball er forskjellige!

Aktiviteter:

- spill med 2-touch tvinger spiller til å tenke neste trekk
- spill 4 mot 4 innenfor 16 meteren med store mål, gir høy intensitet og god kondisjonstrening
- Spill 5:5 opp til 11 mot 11

A. Generelt

På dette aldersnivået er spillerne på et nivå, som gjør en helhetsvurdering nødvendig for å kartlegge hva som skal vektlegges.. Spillerne skal ha vært gjennom hele spekteret av spillformer og ha klart for seg hva dette innebærer.

Noen av spillerne på dette alderstrinnet har sannsynligvis allerede noe erfaring fra seniorfotball. Samtaler med trener fra forrige alderstrinn og spilleren kan være nyttig her. Kondisjon og styrketrening er to momenter som helt klart må fremheves sammen med utvikling av holdninger til egentrening og fellestreninger.

B. Valg av aktivitet

Dette gjøres ut fra det resultat som kommer frem etter samtaler med spillere og evt tidligere trener. Det er viktig at spillerne får delta i dette arbeidet slik at de har innvirkning på hva laget og den enkelte spiller skal prioritere i treningsarbeidet.

Det er viktig at samhandling kommer høyt opp på prioritetslisten. Nedenfor settes det opp momenter som en antar bør prioriteres på dette nivået.

1. Aktiviteter hvor de taktiske valg i de offensive oppgavene har fokus.

Viktig at man effektivt benytter den tekniske ferdigheten og fotballforståelsen til den enkelte spiller.

2. Aktivitet hvor en fokuserer på forsvarsarbeidet i den bakre lagdelen.

Bevegelse i forhold til hverandre, støte, sideforskyvning og sikring.

3. Aktivitet hvor en fokuserer på spillere i bevegelse uten ball.

Foran, og på siden av ballfører. Retning, fart og tidspunkt for bevegelsen.

4. Aktivitet hvor en fokuserer på bevegelse foran motstanderens mål.

Komme i posisjon for å kunne avslutte/lage mål. Herunder finter, bueløp, timing og konsentrasjon.

5. Læringsmomenter for spillerne, skal utarbeides av treneren for det enkelte alderstrinn i tråd med sportslig plan. Sportslig utvalg kan være behjelpelig med dette.

KEEPERTRENING

Som for utespillere, må keepere få trene grunnteknikker helt fra 10 års-alderen. Det forventes at treneren viser interesse for keeperens rolle i laget, og kan instruere i noen grunnteknikker.

Barn under 10 år kan få instruksjon i grep og grunnstilling, for øvrig bør følgende basisteknikker trenes på:

Under 10 år.

Trening etter barnas behov for:

- Variasjon, allsidighet, aktivitet og lek.
- Ingen bevisst rolletrening.
- Smålagsspill hvor alle får prøve seg som målvakt.

10-12 år

Fortsatt allsidighet og variasjon, instruksjon på:

- grunnstilling
- grep, baller langs bakken, rett på/til siden
- baller i mage/hode-høyde-rett på
- fallteknikk
- distribusjon, kasteteknikker/lang volley.
- smidighet

13-14 år

Vær spesielt observant på store forskjeller i den fysiske og psysiske utviklingen hos spillerne.

Fortsatt allsidighet fremfor spesialtrening, men 13-14 åringer som viser interesse for keeperrollen bør oppmuntres til å utvikle denne rollen. Grunnteknikker trenes i en funksjonell sammenheng som krever:

- fallteknikker - langs bakken, langt til side
- grep - langs bakken, langt til side
- boksing - en/to hender
- bevegelse sideveis/bakover
- distribusjon – volley, dødball, tilbakespill

15-16 år

Valg / avgjørelse med hensyn på keeperrollen:

- 1:1
- Feltarbeid
- Støttespillere/sikringspiller
- Sats/fallteknikker
- Spenst/hutighet
- Kommunikasjon/kampforberedelse

Hospitering

En spiller med gode holdninger og ferdigheter får tilbud om å trene/spille på et høyere nivå, i den hensikt å tilpasse trenings og kamparenaen for spilleren. Dette gjelder for begge kjønn og eventuelt mellom kjønn.

Kjøreregler hospitering:

Spiller hospiterer opp en til to dager i uka i tillegg til sitt lags program.

Det skal ses på som en premiering å flyttes opp, og det er viktig at spilleren oppfattes som positiv rollemodell ved tilbakeføring til eget lag.

Det skal være prestasjonsavhengig, slik at man kan miste plassen til fordel for ny spiller.

Trenere på aktuelle lag avtaler, evt med bistand fra Sportslig utvalg.

Besøk oss på : www.holefotball.no