

**[FF2010]**

**FRON FOTBALL**

**SPORTSPLAN**

## Innhold:

Side 3	<b>Bakgrunn for sportsplan</b>
Side 4	Mål og delmål for <b>Fron Fotball</b>
Side 4	Krav til <b>Fron Fotball</b> som klubb
Side 4	Krav til den enkelte
Side 5	Hva Fron Fotball skal tilbakeføre av kompetanse til opprinnelig klubb
Side 6	Aldersgruppe 13-14 år
Side 7	Aldersgruppe 15-16 år
Side 8	Fysiske ressurser
Side 8	Sosial og holdningsmessig påvirkning
Side 9	Råd til gjennomføring
Side 9	Junior 17-19 år
Side 11	Hospitering av spillere i FF2010
Side 12	Regler for hospitering i FF2010
Side 13	Utviklingstrekk hos barn og ungdom: Gutter 13-14 år Teknisk/taktisk påvirkning
Side 14	Utviklingstrekk hos barn og ungdom: Småjenter 13-14 år Teknisk/taktisk påvirkning
Side 15	Utviklingstrekk hos barn og ungdom: Gutter 15-16 år Teknisk/taktisk påvirkning
Side 17	Utviklingstrekk hos barn og ungdom: Jenter 15-16 år Teknisk/taktisk påvirkning
Side 18	Utviklingstrekk hos barn og ungdom: Gutter/Jenter Junior 17-19 år Teknisk/taktisk påvirkning
Side 19	Utviklingsgruppe
Side 20	Fair Play (spillere og trenere)
Side 21	Fair Play (foreldre)

# Sportsplan Fron Fotball

**Implementering av en sportsplan er en omfattende og krevende prosess, som krever tid og involvering.**

Målsettinga er at sportsplanen skal være et styringsverktøy og hjelpemiddel for alle trenere og oppmenn, spillere og foreldre i Fron Fotball. Sportsplanen må utvikles i takt med utvikling og endring i klubben.

Sportsplanen skal implementeres inn i spillergruppe og foreldregruppe! Den sportslige virksomheten i Fron Fotball skal legges opp etter klubbens sportslige plan.

Alle våre trenere/ledere skal bli kjent med innholdet i planen, og skal legge opp sitt arbeide etter de retningslinjer som foreligger der.

## **Innledning**

*En sportsplan i breddefotballen skal være en retningslinje for alle trenere/lagledere som trener lag for ungdom. Sportsplanen skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet og bidra til at alle i klubben jobber mot en felles målsetting. Dette er på ingen måte noen fasit på hvordan ungdomsfotballen bør organiseres, men et levende dokument som vil bli fortløpende vurdert og oppdatert av klubbens medlemmer og sportslige utvalg. Lagledere bør laste ned dokumentet og sørge for at både spillere og foreldregruppe er kjent med innholdet, og diskuterer igjennom hvordan disse retningslinjene kan brukes i praksis for hver årsklasse.*

## Mål for Fron Fotball 13-19 år (11`er fotball, 7`er for 13 år)

- Å gi et godt sportslig tilbud til de som ønsker å bli gode samt de som ønsker å ha fotball som en aktivitet
- Å gi et aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball i Nord-Fron og Sør-Fron Kommune.

***Denne målsettingen er helt i tråd med Norges Fotballforbund sine nye tanker når det gjelder fotball for barn og ungdom; "De som vil trene en gang i uken for å ha det gøy, treffe venner og spille kamper når det passer, skal selvfølgelig fortsatt gjøre det. Men de som ønsker å satse friskt på fotball for å bli best mulig, skal også gis et GODT tilbud!"***

### Delmål

#### Fra sesongen 2014:

- Stille lag i alle klasser for gutter og jenter fra 13 år til og med senior.
- Være representert med flest mulig spillere på gutte – jentesiden i kretsens spillerutviklingsprogram.
- Etablere stilling som trenerkoordinator til hjelp for trenerne på aldersbestemte lag– både på gutte og jentesiden Tilrettelegge for utvikling av trenere, dommere og ledere.
- Etablere et ekstratilbud (spillerutvikling på tvers av aldersklassene) fra 13-19 år for de som ønsker det i samråd med trenerkoordinator, sportslig leder og trenere. Tilbudet skal gjelde både gutter og jenter. Dette er mest aktuelt utenom sesong (oktober-april) for de fleste.

## Krav til Fron Fotball som klubb

- Gi et tilbud til utøvere fra 13 år og oppover.
- Tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter!
- Fron Fotball skal ha kvalifiserte trenere og ledere og utvikle disse videre!
- Rekruttere og utvikle trenere, oppmenn, ledere og dommere
- Utvikle et større og bedre fotballmiljø, inkludert helhet/samfunnsaktør.
- Skape et kompetansesenter (*kompetansenav*) for utvikling av hele fotballspilleren (spillerutvikling, basistrening, medisinsk oppfølging med mer.)

- Skape en treningskultur der det kan hentes kompetanse fra ulike idretter.
- utvikle gode samarbeidsforhold til klubbene i Fronskommunene.

## Krav til den enkelte

### Leder/trener:

- 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 tolerere 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" («av barnestjerner» blir det sjelden gode fotballspillere.)
- 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
- gi rom for spillerne til å delta både i fotball og andre idretter

### Sportsutvalget si rolle:

- Tilrettelegge og følge opp aktiviteten i de enkelte lag samt trenere og støtteapparat!
- Hovedansvar og overordnet ansvar for hospitering og andre sportslige beslutninger av sådan karakter.

### Spilleren si rolle:

- respekter dommeren og trenerens avgjørelser
- Vis god folkeskikk. Banning og mobbing blir ikke god tatt. God oppførsel gjelder også på lagets reiser
- møt presis til trening og kamp
- meld alltid fra hvis du ikke kan komme
- ingen bruk av rusmidler i sammenheng med lagets aktiviteter
- vis lojalitet
- ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Hold orden i lagets utstyr. Vær med og finn baller etc. Rydd etter deg!
- Tap og vinn med samme sinn!

## Hva skal Fron Fotball tilbakeføre av kompetanse til opprinnelig klubb?

*Dersom Fron Fotball skal utvikle seg som klubb, er det viktig at trenere og ledere utvikler seg i takt med klubben sin utvikling.*

Det som er minst like viktig er at kompetanse føres tilbake til opprinnelsesklubb, mest med tanke på et spillerutviklingsprogram i barnefotballen (*hvordan skal en tilrettelegge for fornuftig og utfordrende trening for ungene...*)

De ulike utvalgene og særlig sportslig utvalg skal i løpet av 2011 jobbe ut mot klubbene med tanke på å skape en god dialog og forståelse for viktigheten av å få kompetanse ut i opprinnelig klubb. Dette vil være helt avgjørende for at FF2010 kan utvikle spillere som kan prestere på et høyere nivå...

Opprinnelsesklubb skal ha et ansvar for at spillere i barnefotballen følger NFF sine retningslinjer i forhold til de ulike årstrinn. Det skal ikke være den enkelte trener som bestemmer rammene for hva ungene skal lære på hvert årstrinn, men en nedfelt plan som **FF2010** i dette tilfellet har lagt føringene før...

Kompetansen som finnes i FF2010 skal benyttes til dette, samtidig som en ser nødvendigheten av at f.eks IØFK kommer på banen som en nøytral aktør...

Dette må gjennomgås og besluttes i Sportslig utvalg...

### Aldersgruppe 13-14 år

#### Trenings og kamptilbud:

Tre treninger pr. uke inkludert kamper er veiledende. Treningstilbud bør også gis i oktober, november og desember. Egentrening og allsidige idrettsaktivitet er fortsatt viktig. **Spillere med særlige forutsetninger får tilbudet om deltagelse i "utviklingsgruppe".**

Sportslig utvalg bestemmer hvem som er treneransvarlig/sportslig ansvarlig på G 13/J13 i god tid før spillerne kommer inn i FF2010 med tanke på kompetanse i forhold til uttak til hospitering og generell innsikt i spillerutvikling!

Spillere som blir tatt ut til fotballkretsens spillerutviklingsprosjekt må drive egentrening.

Hospitering og utvidet kamp/treningstilbud for de med best forutsetninger!

Cup å delta på:

# Turneringer:

*13-åringer bør spille helgeturnering, 14-åringer skal ikke ut av landet på turnering.*

## Mål for opplæringen:

- alle skal få et tilbud om trening og kamper
- videreutvikle tekniske ferdigheter
- i større grad bruke teknikk inn i rett taktisk sammenheng
- gjøre spillerne kjent med knagger som posisjonering, spill i lengderetning, press/sikring, gunstige avstander
- stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling
- utvikling av enkeltspillere er viktigere enn lagets resultater (langsiktighet)

## Fysisk påvirkning:

All trening i fotball har med prioriteringer å gjøre. I FF2010 prøver vi å ha med fotballen i alt treningsarbeid.

Det skal implementeres Basistrening (styrke- koordinasjon- utholdenhet- hurtighet – spenst- bevegelighet) inn i alle fotballtreninger...

## Sosial og holdningsmessig påvirkning:

*Respekt, toleranse og disiplin skal fremdeles være bærende stikkord for oppførsel på og utenfor banen. Det SKAL skapes gode holdninger og gode treningsholdninger!*

## Aldersgruppe 15-16 år:

### Trenings og kamptilbud:

På dette nivået er det naturlig at det blir et skille i tilbudet til de som vil mest!  
De som vil mest bør få mulighet til å opp på minst fire fotballøkter i uka!

Dersom det er veldig store kull kan det være aktuelt å dele inn i to treningsgrupper, men helst en treningsgruppe der det differensieres godt.

*Et eksempel på dette kan være:*

### Differensiering i treningsarbeidet:

- Trening/kamp 4-5 ganger i uka
- Treningstilbud 2-3 ganger i uka i november/desember/sommer
- Tilpasning mot kretsaktiviteter for de beste

- Forholdet mellom trening og kamper bør helst være 3:1, minimum 2:1 Dvs. minimum 2 treninger mellom hver kamp)
- Utstrakt bruk av hospitering opp...

## **Turneringer**

*G/J 16 spiller hvert andre år Norway Cup og en turnering i utlandet. (Gothia Cup eller Dana Cup).*

### **Mål for opplæringen:**

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper
- Utvikling av enkeltspilleren viktigere enn lagresultater
- Utvikle spillere mot et toppfotballnivå
- Utvikle selvstendige fotballspillere
- Arbeide med det som må til for å bli en toppspiller
- Videreutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet
- Spillerne skal testes på styrke, hurtighet og utholdenhet
  - NB! Viktig at Sportslig utvalg er med og legger føringer sånn at det ikke blir trener som legger føringer på hva innholdet på hvert enkelt nivå skal være...

### ***Fysiske ressurser: Må periodiseres og individualiseres i fht hvor hver enkelt står fysisk***

- Minst to fellestreninger i uka skal det være lagt inn styrkeøvelser, koordinasjonsøvelser. Utøverne må selv gjennomføre lett styrketrening et par ganger pr. uke på egenhånd og **minst** en gang i uka på egenhånd
- Utholdenhet trenes primært gjennom intensitet i spill.
- Hurtighet legges inn i treninger sammen med de andre fysiske ressursene i mest mulig fotballspesifikke bevegelser (legges inn som stasjoner og i pauser)
- Koordinasjon hører naturlig med. Vær kreativ og oppmuntre i tillegg spillerne til å drive med aerobic etc. spesielt etter avsluttet høstsesong (aktiv hvileperiode).

### **Sosial og holdningsmessig påvirkning:**

- Konsekvensen av det å bli toppidrettsutøver, er å trene mye og riktig og at man må prioritere bort noe...
- At skole er viktigere enn fotball, men god planlegging er nøkkelen til begge!
- Utvikle ansvar for hverandre, opptre oppmuntrende og inkluderende!
- Alle kan ikke bli like gode! Oppmuntre til å satse på leder, trener, dommer som et alternativ for fortsatt å forbli en del av fotballen.
- Egentrening må til, men spillerne trenger hjelp til både innhold og struktur...
- Mobbing og rus er ikke forenlig med idretten!



## Råd til gjennomføring:

- Spillerutviklingstankegang på alt som blir gjort (alle trenere i FF2010 skal være med på skoleringskurs sammen med trenerkoordinator og sportslig leder.)
- Kvalitet, ansvar og humør, bør gjennomsyre aktiviteten!
- Utvikling av enkeltspillere viktigere enn lagresultater!
- Det stilles krav til at **alle trenere minst skal ha trener 1 kurs** og helst **Trener 2 kurs**
- Soneforsvar og "spillende lag" bør være kjennemerke
- Spillerutvikling handler mye om " **å behandle ulikt**"
- Vi må akseptere at motivene for å spille fotball er forskjellige!

## Juniorspillere alder 17-19 år (tilhører seniorfotballen)

### Mål for opplæringen:

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper (differensierte treningsgrupper!)
- Søke å utvikle spillere mot et toppfotballnivå
- Skape et treningsmiljø der man lærer å forstå hva som må til for å bli en god idrettsutøver (24 timers utøver).
- Videreutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet og kreativitet
- Være opptatt av spillestil og rolleferdigheter
- Utvikle selvstendige fotballspillere og hele mennesket må stå i sentrum
- Skape et godt nok tilbud (på sikt) slik at ingen må skifte treningsmiljø i denne alderen for å bli toppspiller.
- Ha et mottakerapparat i klubber i høyere divisjoner for at "de beste" skal få utfordringer de trenger for å komme videre som spillere.

### Trenings og kamptilbudet:

På dette nivået er det naturlig at det blir et skille i tilbudet til de som vil mest (de som kan nå langt). Vi må være mest opptatt av treningstalentet!

- Trening/kamp 4-6 ganger i uka
- Treningstilbud 2-3 ganger i uka i november/desember/sommer, turneringsdeltagelse i innecup(er)
- Deltagelse i sommer – cup som oppkjøring til høstsesong
- Forholdet mellom trening og kamper bør helst være 3:1, minimum 2:1 (Dvs. minimum 2 treninger mellom hver kamp)

## Turneringer

*Juniorspillere vil være avhengig av hvilket type lag en har til rådighet!*

## Råd til gjennomføring:

- De som vil satse bør føre treningsdagbok og drive egentrening i samsvar med egne utviklingsmål!
- Det settes krav til at trener i samråd med trenerkoordinator og eventuelle lærere på idrettslinje må periodisere ukeaktiviteten for de mest belastede spillerne slik at det blir en fornuftig belastning i forholdet trening/hvile, mellom harde/lette økter og trening/kamp
- Minst 1-2 spillersamtaler pr. halvår **skal** gjennomføres!
- Alle spillerne må forstå og anvende taktiske begrep som alderen krever!

## Fysisk trening:

- Fysisk trening må nå stå mer sentralt.
- Periodisering/individualisering blir viktige stikkord.
- Styrt egentrening blir svært viktig for spillere som satser, men også fellesøkter skal ha innslag av fysisk trening.
- Bruk av pulsklokke i forbindelse med utholdenhetstrening, testing av utholdenhet (Nordlie- test, hurtighet (5/40 meter test) og trening av generell styrke (skadeforebyggende) blir viktig!
- Koordinasjonsøvelser i forbindelse med fellestreninger.
- Stikkordet for god tilrettelegging av fysisk trening er kompetanse (synsing holder ikke). Utøvere har ulike behov! Utstrakt bruk av ekspertise knyttet til basistrening samt benytte kompetanse i treningsgruppa.

## Ellers:

- Innhold i trening bør være i samsvar med hva denne planen legger opp til fram til 16 år.
- Det forventes nå at spillerne tar hovedansvaret for sin egen utvikling...
- Detaljer om gjennomføring og innhold må komme fram i den årlige årsplanen.
- Det stilles krav til at trener har trener 2 kurs eller tilsvarende kompetanse rundt laget!
- Utvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet
- Alle har ansvar for egen utvikling - og hverandre
- Rus og mobbing er ikke forenlig med idretten
- Systematisk egentrening må til for dem som vil bli gode!

## Råd til gjennomføringen:

- Flere roller bør læres, men en "favorittrolle" bør utpeke seg (samt spesialisering i denne rollen)
- Soneforsvar 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!

## HOSPITERING AV SPILLERE I Fron Fotball

### Hovedtanken bak hospitering og oppflytting av spillere er;

At de skal oppnå en optimal balanse mellom det å dominere og lykkes, samt være lederskikkelser/ forbilder med gode holdninger på det laget de tilhører.

Fysisk vil de få større utfordringer på tempo og fysikk i årsklassa over!

Prinsippene er også et viktig *sosial aspekt*, samtidig som det sikrer at spilleren beholder tilknytningen til jevnaldrende kamerater. Denne tryggheten og trivselen anses som viktig i all talentutvikling. **Utøveren bør derfor ha minimum en trening med opprinnelig lag hver uke!**

Hospitering vil være et sentralt virkemiddel for å utvikle spillere til et høyere nivå. Det brukes for å øke treningsmengden, og for å heve kvaliteten/tempoet på det som skjer i hverdagen.

Hospitering må styres og følges opp for å oppnå optimal utvikling. **På samme måte som differensiering gir spillerne mulighet til å spille med og mot spillere på eget nivå, vil hospitering gi spillerne ett videre løft ved å trene med spillere som er eldre og bedre...**

**Hospitering skal skje på spillernes premisser, og ikke laget sine ønsker om resultat!**

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening og kamp på et høyere ferdighetsnivå enn det de får gjennom sitt ordinære lag. Det er vesentlig at nivået på det laget det skal hospiteres opp på, holder et høyere nivå enn det nivået som er på eget lag.

I praksis vil det si at en spiller er med eldre spillere i trenings- og kampsituasjoner. Spillere vil oppleve at alt foregår i et høyere tempo, samt at det setter høyere krav til handlingsvalg og handling.

Det skal heller ikke være noe tak på hvor mange årsklasser spillerne kan hospitere opp, det er spillerens utvikling som skal stå i fokus, dette bestemmes i Sportslig utvalg!

Spillere som hospiterer opp på trening og kamp SKAL være med de beste på det nivået de hospiterer opp i TRENING og KAMP selv om de ikke nødvendigvis holder høyt nok nivå til enhver tid...

**Det må hele tiden være en dialog mellom trenere om varigheten på hospiteringen ... Hver enkelt spiller hospiterer i en måned, ved hver ny måned blir det en evaluering på hver enkelt spiller sin utvikling, og ikke minst TRENINGSHOLDNINGER, og deretter om han/hun skal fortsette å hospitere neste måned!**

**TRENERFORUMET vil være arenaen for å diskutere spillere som bør hospitere!**

**Ved uenighet må sportslig ledelse involveres!**

**IØFK mener at 1,5 kamper i uke skal være retningsgivende!**

## Følgende regler gjelder for hospitering i FF2010:

- **NB!** Jenter som har store talenter både med tanke på ferdigheter og holdninger bør få mulighet til å være med å trene med guttelag i egen klubb, og her skal det ikke være noen begrensning på antall årsklasser opp. Dette vil være i tråd med NFF sine tanker i fht hvordan jenter best utvikler seg.
- FF2010 ønsker et tett og godt samarbeid med foresatte og kan delta på eller kalle inn til møter etter behov.

### Kjøreregler hospitering:

Aldersgruppa 13-19 år praktiserer hospitering på følgende måte:

- Spiller hospiterer opp så mange dager i uka som utviklingen til hver enkelt tilsier og skal ikke nødvendigvis følge alle treninger på eget lag
- Sportslig utvalg skal kvalitetssikre oppfølging på hospitering!

***Det er særdeles viktig at alle som skal være trenere i Fron Fotball har innsikt i utviklingstrekkene hos barn og ungdom!***

### Gutter 13-14 år

#### Karakteristisk for aldersgruppen:

- store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- noen har kraftig lengdevekst
- spillerne blir prestasjonsbevisste
- motorikken er i god utvikling
- holdninger blir lett skapt
- konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- mange er psykisk labile
- kreativiteten er i god utvikling
- store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

#### Ferdighetspåvirkning:

Det bør følgende trenes på:

- **heading:** Utvikle mot og rett teknikk
- **vending:** Hurtige vendinger med og uten motstander i rygg
- **tackling:** Evnen til å vinne dueller, snappe fra motstander (vinne foran)
- **1 mot 1:** Utvikle evnen til å utfordre og dribble motstander
- **Ta av for press før mottak av ball**
- **2 mot 1:** Evnen til å skape og utnytte 2 mot 1-situasjoner.

Sammen med utviklingen av ferdighetene beskrevet over, må spillerne lære seg å nyttiggjøre seg ferdighetene i spill (funksjonalitet). En vakker finte eller vending har liten verdi hvis spilleren mister ballen i neste trekk. Hvor ofte ser vi ikke spillere lykkes med det vanskelige, men mislykkes med enkle ting. Spillerne må nå få praktisk innføring i noen sentrale fotballbegrep:

- **forsvar:** press, sikring, posisjonering, rett side, laget samlet, gunstige avstander, tempo i forflytning og sone
- **angrep:** riktig spillavstand, (bredde/dybde) vending av spill, gjennombrudd, bevegelse skaper rom og samhandling

### 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 kan hentes fra, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende
- aktiviteter for nye teknikker:
  - vending:
  - heading:
  - 1 mot 1:
- aktiviteter for nye begrep:
  - press:
  - sikring:
  - laget samlet: spill 11 mot 11
  - riktig spillavstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse og samhandling.
- Spill 5:5 opp til 11 mot 11.

### Småjenter 13-14 år

#### Karakteristisk for aldersgruppen:

- store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening
- sosial tilhørighet viktigere enn før
- noen har kraftig lengdevekst
- spillerne blir prestasjonsbevisst
- motorikken er i god utvikling
- spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- de fleste av jentene er i puberteten i denne perioden
- mange er psykisk labile
- holdninger blir lett skapt
- kreativiteten er i god utvikling
- spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

## Taktisk/teknisk påvirkning:

Viktig at det jobbes med basisteknikker

- **Pasning:** kunne slå korte presise pasninger med begge ben (innsiden, utsiden og vristspark). I tillegg bør en tilstrebe pasningsøvelser der spiller øver på å slå pasning ifht medspilleren sin bevegelse. Øv på at det er medspillers bevegelse som utløser pasninger
- **Mottak/medtak:** kunne ta i mot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Medtak bør øves på i bevegelse
- **Skudd:** kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene foten er bedre enn den andre.
- **Føring:** kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ifht kjegleløyper, med-/motspillere, osv..
- **Finter:** kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfinter, overstegsfinter, mfl.
- **Heading:** introdusere og øv på heading som ferdighet.
- **Spillbarhet:** trene på å komme ut av pasningskrygge.

## 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 kan hentes, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende
  - aktiviteter for nye
  - heading:
  - 1 mot 1:
- aktiviteter for nye begrep:
  - press:
  - sikring:
  - laget samlet: spill 11 mot 11
  - riktig spillavstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse, samhandling.
- Spill 5:5 opp til 11 mot 11.

## Gutt 15-16 år:

### Karakteristisk for aldersgruppen:

- ekstrem vekstperiode
- sterke sosiale behov
- gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- kreativitet i sterk utvikling
- koordinasjonsevnen i fin utvikling
- dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- variabel opptreden; pubertetsalder, usikker,
- sterk vekst av kretsløpsorganene
- sjenert, tøff utad, aggressiv

## Taktisk/teknisk påvirkning:

Den tekniske ferdighetstreningen står fremdeles sentralt, men treningen må i større grad rettes mot rolletrening og den taktiske dimensjonen må sterkt inn, i hvert fall i gruppe 1. Følgende ferdigheter er sentrale:

- mottak/medtak NB! Førsteberøringen, kunne ta av press på en berøring!
- heading
- keepertrening må prioriteres
- 1. forsvarsferdigheter
- pasning
- vending
- 2:1
- skudd
- finter
- 1:1

På fellestreninger bør pasning, mottak/medtak og gode avslutningsferdigheter stå sentralt. Likeså er det viktig å gi spillerne gode referanser på 1. forsvarsferdigheter. For få spillere er gode nok til å vinne ball! De andre ferdighetene bør vektlegges mot roller. Nytt nå er at man kan stille store krav til kvalitet – hele tida!

Den taktiske delen må det nå også stilles større krav til i sammenheng med ferdighetsutførelse:

- **mottak:** Være orientert før mottak/ha neste trekk tidlig klart. Spillestil/rolle basert. Retningsbestemt mottak i forhold til hvor rommet er, og hvor neste pasning bør slås.
- **pasning:** Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordna: lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spill mot etablert. Pasning i forhold til medspillers bevegelse er sentralt.
- **avslutning:** Når avslutte? Bruke riktig "verktøy", ikke bare fyre løs og håpe. Gode avslutningsbevegelser foran mål ved innlegg, og friløping med og uten ball sentralt. Jobbe med heading som viktig avslutningsredskap.
- **vending** Hvor? Når?
- **1. forsvar:** Jobbe ut i fra følgende prioritering: (Innstilling vinne ball, avgjørende)
  1. bryte med pasning i lengderetning
  2. vinne duell
  3. oppholde/tvinge på tversPrioriteringene må ses i forhold til posisjon og sikkerhetsvurding
- **finter:** Når?
- **1:1 off:** Når prøve?
- **2:1 off:** Hvordan skape og utnytte 2:1?

## Spillerne må få et forhold til/følge følgende begrep:

- **forsvar:** Press - sikring - sideforskyvning - markering - avstand lagdeler - laget samla - dekke/nekke rom. Tempo i forflytning sentralt!
- **angrep:** Posisjonering, gunstig spillavstand (dybde/bredde), gjennombrudd, ballbesittende, bak rom/- mellomrom, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing. Viktig at spillerne lærer seg å skille mellom når overgang/når spill mot etablert.

## Aktiviteter:

- spill i mindre grupper (2:2/3:3/4:4/5:5 v overtallspill 3:2/ 4:3 ) og helhet

- **konsentrer om ett maks to temaer, og overfør til helhet.** Skap gode bilder!
- øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra vedlagt øvingsbank, men velg helst øvelser der taktiske momenter/valg blir fremtredende
- øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra vedlagt øvingsbank, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende.
- **aktiviteter for nye teknikker:**
  - vending:
  - heading:
  - 1 mot 1:
- **aktiviteter for nye begrep:**
  - press:
  - sikring: laget samlet: spill 11 mot 11
  - riktig spillavstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse, samhandling.
- Spill 5:5 opp til 11 mot 11.

## Jenter 15-16 år

### Karakteristisk for aldersgruppen:

- vekstperiode
- sterke sosiale behov
- utvikler mindre muskelstyrke enn guttene
- kreativitet i kraftig utvikling
- koordinasjonsevnen i fin utvikling
- variabel væremåte
- sterk vekst av kretsløpsorgan
- dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling

### Teknisk/taktisk påvirkning:

Følgende ferdigheter er sentrale:

- mottak
- skudd
- 2:1
- vending
- 1. forvarsferdigheter
- pasning (innside, vrist og utside)
- heading
- 1:1
- finter

Den taktiske delen må det nå også stilles større krav til i sammenheng med ferdighetsutførelse:

- **mottak:** Være orientert før mottak/ha neste trekk tidlig klart. Retningsbestemt mottak i forhold til hvor rommet er, og hvor neste pasning bør slås
- **pasning:** Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordnet: lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spill mot etablert. Pasning i forhold til medspillers bevegelse er sentralt.



- **avslutning:** Når avslutte? Bruke riktig "verktøy", ikke bare fyre løs og håpe. Gode avslutnings bevegelse foran mål ved innlegg, og friløping med og uten ball sentralt. Bevegelse ut av pasningssskygge for å være pasningsalternativ for ballfører. Jobbe med **heading** som viktig avslutningsredskap.
- **vending:** Hvor? Når?
- **1. forsvar:** Jobbe ut i fra følgende prioritering:
  1. bryte med pasning i lengderetning
  2. vinne duell
  3. oppholde/tvinge på tvers
 Prioriteringene må ses i forhold til posisjon og sikkerhetsvurdering
- **finter:** Når?
- **1:1 off:** Når prøve?
- **2:1 off:** Hvordan skape og utnytte 2:1?

#### Spillerne må få et forhold til/følge følgende begrep:

- **forsvar:** Press - sikring - sideforskyving - markering - avstand lagdeler - laget samlet - dekke/nekke rom
- **angrep:** Posisjonering, gunstig spilleavstand (dybde/bredde), gjennombrudd, ballbesittende, bakrom/mellomrom, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing

På fellestreninger bør pasning, mottak, avslutningsferdigheter stå sentralt. Likeså er det viktig å gi spillerne gode referanser på 1. forsvarsferdigheter.

#### Aktiviteter:

- spill med 2-touch tvinger spiller til å tenke neste trekk

## Gutter - Junior 17-19 år

### Hva er karakteristisk for aldersgruppen:

- Stadig i vekst
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendige
- Økt frafall, andre interesser overtar
- Behov for tilretteleggelse for skolegang/studier
- Forskjellene på hvem som vil mest øker
- Variable holdninger (ref. også rusmidler)
- Mer bevisste utøvere, noen tar større ansvar!
- Økt kroppsfiksering

## Jenter - Junior 17-19 år

### Hva er karakteristisk for aldersgruppen:

- vekstperiode
- utfordringer i fht. videreutdanning og arbeid (evt deltidsjobber)
- utvikler mindre muskelstyrke enn guttene
- koordinasjonsevnen i fin utvikling
- variabel væremåte

- sterke sosiale behov
- sterk vekst av kretsløpsorgan
- kreativitet i kraftig utvikling
- dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling

## Junior gutter/jenter

### Teknisk/taktisk påvirkning:

Følgende ferdigheter er sentrale:

- mottak
- skudd
- Overtall 2:1
- vending
- 1. forsvarer
- pasning
- heading
- 1:1
- finter
- ut av pasningssskygge.

**Den taktiske delen** må det nå også stilles større krav til i sammenheng med ferdighetsutførelse:

- **mottak:** Være orientert før mottak/ha neste trekk tidlig klart. Retningsbestemt mottak i forhold til hvor rommet er, og hvor neste pasning bør slås
- **pasning:** Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordnet: Lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spill mot etablert. Pasning i forhold til medspillers bevegelse er sentralt.
- **avslutning:** Når avslutte? Bruke riktig "verktøy", ikke bare fyre løs og håpe. Gode avslutningsbevegelser foran mål ved innlegg, og friløping med og uten ball sentralt. Jobbe med heading som viktig avslutningsredskap.
- **vending:** Hvor? Når?
- **1. forsvar:** Jobbe ut i fra følgende prioritering:
  1. Bryte med pasning i lengderetning
  2. Vinne duell
  3. Oppholde/tvinge på tvers
 Prioriteringene må ses i forhold til posisjon og sikkerhetsvurdering
- **finter:** Når?
- **1:1 off:** Når prøve?
- **2:1 off:** Hvordan skape og utnytte 2:1?

### Spillerne må få et forhold til/følge følgende begrep:

- **forsvar:** Press - sikring - sideforskyving - markering - avstand lagdeler - laget samlet - dekke/nekke rom
- **angrep:** Posisjonering, gunstig spilleavstand (dybde/bredde), gjennombrudd, ballbesittende, bakrom/mellomrom, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing, løpe fri medspiller.

På fellestreninger bør pasning, mottak, avslutningsferdigheter stå sentralt. Likeså er det viktig å gi spillerne gode referanser på 1. forsvarsferdigheter.

## **Utviklingsgruppe:**

**Gutter/jenter i alderen 13-19 år får tilbud om ukentlig spillerutviklingstiltak.** Det vil i utgangspunktet være en utviklingsgruppe for gutter og en for jenter!

Det er ferdigheter og holdninger som skal være utslagsgivende for å få være med på dette tiltaket.

*Sportslig utvalg er ansvarlig for uttak til disse tiltakene!*

NB! Det MÅ også legges til rette for et tilbud i sommerferien for alle spillere som vil. (*Sportslig utvalg koordinerer dette!*)

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

## **SENIORLAG**

- Senior er klubbens viktigste ansikt utad
- Gode holdninger til trening og kamp
- Spillerne er tydelige forbilder både på og utenfor banen
- Vektlegge Fair Play

Prinsipper for spill

Senior i Fron Fotball skal gjenkjennes for en tydelig spillestil, med bakgrunn i prinsipper for hvordan vi ønsker at fotball skal spilles.

I Fron Fotball skal i tillegg fotball spilles og ikke sparkes.

Senior skal gjenkjennes gjennom følgende elementer:

- Frispilling bakfra
- Spill gjennom midtbanen
- Hurtige overganger
- Variasjon mellom ballbesittelse og hurtig spill i lengderetningen
- Spillere som er gode 1v1 både offensivt og defensivt

### **Treningsmengde**

På Seniornivå skal laget trene 3-5 ganger ukentlig i tillegg til kamper. Det er en forutsetning at aktiviteten utøves som en helårsidrett.

# Fair Play

## For spillere

Som spiller har du et ansvar for at du oppfører deg i den rette Fair Play ånd.

### Fair Play betyr at du som spiller må:

- Ta godt vare på medspillere og inkluderer nye lagkamerater
- Unngå stygt spill og filming
- Skape trygghet og god lagånd på banen

### Fair Play ånden skal vokse fram ved:

- Å trene og spille kamper med godt humør
- Å behandle motstanderne med respekt
- Å hjelpe skadet spiller uansett lag
- Å takke motstanderen etter kampen
- Å ikke kjeftte på andre spillere eller dommeren

## For trenere og ledere

Som trener og leder har du ansvar for at spillet utøves i den rette Fair Play ånd. Du skal sørge for at spillerne har god kjennskap til regler og retningslinjer, og at disse blir fulgt. Du kan invitere spillere og dommere til temamøter, der situasjoner tas opp til vurdering og bevisstgjøring.

Det er ditt ansvar som trener eller leder at spillerne forstår:

- Betydningen av dommerens situasjon og funksjon
- At dommerne må ta hurtige valg – og dermed umulig kan være feilfrie
- Betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser
- At det er dommerens avgjørelse som teller, og at det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk
- Betydningen av å følge regelverket - det tjener alle parter, og dermed også spillet

## Foresatte og foreldre

**Foresatte, foreldre og besteforeldre er en viktig ressurs. Det er fint om også dere bidrar til trivsel og fair play i fotballmiljøene!**

**Ta ansvaret og tenk over følgende:**

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i fotballmiljøet
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner