

Sportsplan Rygge IL – Fotball

**Engasjement
Felleskap
Fair Play**

"Den røde tråden"

Sportsplan Rygge IL Fotball



Innhold:

DEL 1 – GENERELT

VISJON

VERDIER

MÅLSETTINGER

BREDDEKLUBB

TRENINGSKULTUR OG TALENT

DIFFERENSIERING

HOSPITERING

TURNERINGSBESTEMMELSER

TRENERUTVIKLING

TRENERFORUM

DEL 2 – ULIKE ALDERSGRUPPER

GUTTER OG JENTER 6-7 ÅR

GUTTER OG JENTER 8-10 ÅR

GUTTER OG JENTER 11-12 ÅR

GUTTER OG JENTER 13-14 ÅR

GUTTER OG JENTER 15-16 ÅR + JUNIOR KLASSENE

DEL 3 – TILTAK SESONGEN 2017

DEL 4 – REFERANSER

DEL 5 – EKSEMPEL TRENINGSØKTER/FERDIGHETSPLAN

Sportsplanen skal være et dynamisk dokument som skal evalueres og godkjennes av fotballstyret hvert år i forbindelse med årsmøtet i mars måned.



fotball.ryggeil.no

Del 1 – Generelt

Sportsplanen for Rygge IL Fotball skal være tilgjengelig på klubbens nettsider. Der skal planen være tilgjengelig for alle klubbens medlemmer.

Sportsplanen er definert på, og skal følge Norges Fotballforbunds:

- Retningslinjer for verdierarbeid på feltet
- Retningslinjer for barnefotballen
- Retningslinjer for ungdomsfotballen

Visjon

Rygge IL Fotball er en breddeklubb for barn, unge og voksne i nærmiljøet. Vi ønsker å være det naturlige førstevalget for barn, unge og voksne i vårt område som ønsker å spille fotball. Vi skal legge til rette for at spillere trekkes til Rygge IL Fotball og trives og utvikles i klubben. Vi skal jobbe aktivt for å gi et tilpasset tilbud til hver enkelt spiller slik at vi beholder spillere, trenere og ledere i klubben så lenge som mulig.

Verdier

Rygge IL sine grunnverdier er:

ENGASJEMENT – FELLESKAP - FAIR PLAY

Rygge IL Fotball er en profesjonell og solid styrt breddeklubb som skal fremme en god prestasjonskultur gjennom ferdighetsutvikling, gode holdninger og trivsel i et trygt nærmiljø. Alle spillere skal bli sett og hørt på trening og kamp.

DET HANDLER OM RESPEKT, IKKE SANT?

Målsettinger

Rygge IL skal jobbe med kvalitet i treningshverdagen for å skape flest mulige fotballspillere som deltar lengst mulig og som får best mulig utvikling på bakgrunn av sitt nivå til enhver tid. Sportslig fremgang over tid, både i seniorlag og i ungdomslag, skal være en konsekvens av dette arbeidet.

Delmål:

- Klubben sine seniorlag skal i hovedsak bestå av egenutviklede lokale fotballspillere
- Klubben skal klare å stille guttelag i alle årsklasser.
- Klubben skal klare å stille jentelag.
- For de klassene hvor antallet spillere tilsier flere lag skal dette være differensierte lag på ulikt nivå.
- Klubben skal sikre god kvalitet for alle aldersgrupper gjennom å legge til rette for kvalifiserte trenere for alle aldersgrupper
- For å understøtte kvalitetskrav skal Rygge IL til enhver tid være godkjent som «kvalitetsklubb» av NFF.
- Klubben skal være [AV- OG -TIL-klubb](#) (Kampanjeorganisasjon om alkovett bl.a. i idrettsmiljøer) og arbeide etter de verdier dette innebærer.
- Klubben skal praktisere hospitering og differensiering.

Rygge IL Fotball er, og skal være, en breddeklubb i vårt nærmiljø. Dette innebærer at:

- Klubben skal legge til rette for et tilpasset tilbud til alle gutter og jenter i alderen 6 til 19 år.
- All aktivitet vil i hovedsak være avhengig av frivillige foreldre og foresatte som trenere og lagledere

- Klubben skal arbeide for å skape en trygg og god arena for alle som ønsker å spille fotball
- Det skal arbeides for at flest mulig deltar på aktivitetene lengst mulig.
- Klubben skal videreutvikle ekstra treningstilbud for de yngste årsklassene gjennom felles søndagstreninger, akademi-tilbud og fotballskoler.
- Legge til rette for god kursing og kompetanseutvikling for alle trenere/lagledere og dommere.

Alle som har en rolle i klubben har et ansvar for å bidra til at målsettingene oppnås. Trenere, foreldre og spillerne selv må ta sitt ansvar.

Trener sitt ansvar

Treneren for de enkelte lag/grupper har ansvar for alt sportslig rundt laget. Dette innebærer at treneren skal:

- Ha kunnskap om det å være trener (fotballfaglig og pedagogisk)
- Lage treningsopplegg og lede treninger for å utvikle spillernes ferdigheter
- Unngå «kø» i enkeltøvelser
- Møte i god tid og være forberedt til trening
- Å «se» alle spillerne på laget
- Skape god treningskultur
- Sørge for å melde opp lag på riktig nivå (eget trinn, trinn over etc.)
- Være god rollemodell for spillerne
- Skape gode holdninger hos spillerne
- Sette tydelige rammer/krav
- Fremelsk «det positive» fremfor å poengtere «det negative»

Spiller sitt ansvar

Fotballspillere i Rygge IL har ansvar for:

- Å møte tidsnok til trening og kamp
- Å være forberedt til treninger og kamper (kosthold, hvile osv.)
- Å møte på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Å følge klubbens Fair Play verdier (være positiv, vise respekt for med og motspillere, dommere og trenere)

Foreldre ansvar

Som breddeklubb er Rygge IL helt avhengig av foreldrene sitt bidrag rundt lagene. Klubben skal være klubbstyrt og ikke foreldre-styrt, men foreldrene har en sentral og viktig rolle i klubben. Deres ansvar er:

- Å hjelpe barna å være forberedt til treninger
- Å støtte opp rundt laget for øvrig gjennom aktiv deltagelse i komiteer o.l
- Å respektere og støtte opp om trener/dommer sine avgjørelser
- Å oppmuntre spillerne (egne og andres barn)
- Foreldre skal oppmuntre spillerne (bra, glimrende, stå på) under kamp og trening.
- Det er trenerens oppgave å instruere spillerne under kamp/trening.

Treningskultur og talent

God treningskultur er grunnleggende viktig for å få fram flest mulig spillere, få disse til å delta lengst mulig og for å få til utvikling i fotballferdighet. Klubben skal derfor arbeide aktivt for å fremme god treningskultur blant alle spillere i alle aldersgrupper.

Treningskultur

Klubben skal fremme god treningskultur gjennom å:

- Tilrettelegge for mer trening for de yngste
- Tilrettelegge for bedre treninger
- Gi de som er mest ivrig større utfordringer og et bra sportslig tilbud.
- Stille økte krav til treningsmengde, kultur og holdninger hos de som har kommet lengst i utvikling.
- Øke bruken av differensiering i treningsgruppene
- Ha mer bevisst bruk av hospitering for de spillerne som har kommet lengst i utvikling. Klubbens spillerutvikler har her en sentral koordinerende rolle.
- Gi «talent» individuell oppfølging og hjelp til strukturering av treningshverdagen (hvor mye trening, hvor mye kamp, etc.). Dette arbeidet vil ledes av klubbens spillerutvikler i samarbeid med trener på eget lag.
- Sørge for å slippe til/rekruttere spillere fra yngres-avdeling til A-lag (senior)
- Være positive til at ekstra talentfulle spillere kan delta på satsingslag, akademitreninger og hospitere med samarbeidsklubb som kan tilby et høyere nivå enn egen klubb.

Talentutvikling

Begrepet talent er viktig å definere. Dette er et sammensatt begrep og Rygge IL legger følgende til grunn for å definere hva et talent er:

- ***Spilleren skal utvise stor treningsiver***
- ***Spilleren skal ha god fotballforståelse (ta de riktige valgene)***
- ***Spilleren skal ha gode tekniske ferdigheter (med ball)***
- ***Spilleren skal ha vinnervilje***
- ***Spilleren skal ha gode holdninger***

Klubbens spillere som har alle disse ferdighetene vil defineres som et talent.

- Talentutvikling skal drives i egen klubb.
- Talentutvikling skal drives i samarbeid med samarbeidsklubben Sarpsborg08 samt lokalt initierte utviklingsprosjekter.
- Talentutvikling skal drives i samarbeid med Østfold Fotballkrets og deltakelse på krets/sone og bylag-tilbud

Mer informasjon om spillerutvikling finnes på nettsidene til Norges fotballforbund:

http://www.fotball.no/Landslag_og_toppfotball/spillerutvikling/

Differensiering

Det skal være tilbud til alle som ønsker å spille fotball i Rygge IL. Det skal være tilbud både til de som vil trene mest mulig, og for de som ønsker å trene mindre. For å legge til rette for dette skal klubben organisere:

- Lagstreninger (avhengig av alder 2-5 ganger pr uke)
- Søndagstreninger «på løkka» på tvers av aldersgrupper
- Hospiteringer
- Tilbud om akademitreninger (12år til 16år) for de som kan regnes som talent etter vår definisjon.

Differensiering kan også være aktuelt innenfor den enkelte treningsøkt. Det kan med fordel på treninger forsøkes å gruppere spillere på grupper hvor de har jevnbyrdige ferdigheter men ikke som et absolutt. Gjøres det en slik nivå-differensiering på trening så er det viktig at hovedtrener har hovedfokus på den gruppen som ikke har kommet så langt i utviklingen som den andre gruppen har.

I kamper skal Rygge også stille med jevnbyrdige lag. Dersom gruppene er store nok og det arbeides bra er det et mål å kunne stille lag i aldersklasse over.

Hvordan man fordeler spillere på ulike lag innen samme alderstrinn vil kunne være avhengig av hvor mange spillere man har på trinnet. Dersom det på alderstrinnet er mange spillere, kan et eksempel være å stille to jevnbyrdige lag i noen turneringer og et tredje lag bestående av de som har kommet lengst med hensyn på fotballferdighet. Det siste kan evt. meldes opp i årsklassen over.

Hospitering

Rygge IL ønsker å gi et tilbud til alle. For å stimulere de som har kommet lengst i egen utvikling på hvert alderstrinn skal det legges til rette for hospitering opp til aldersklasser over der den enkelte tilhører. Dette gir disse spillerne større utfordringer i hverdagen som igjen bidrar til videre utvikling. Har klubben gode aldersgrupper skal det også vurderes å melde på hele lag i serie/cup i aldersklasse over egen årsklasse.

Når starter Rygge IL Fotball hospitering?

Hospitering er naturlig å vurdere fra spillerne er 11-12 år gammel. Trenere for disse årsklassene og oppover skal regelmessig gjøre vurderinger på hvem som kan være kandidater for å hospitere. I samarbeid med trenere for årsklassen over skal det avtales hvor mange, hvem og hvordan hospitering skal organiseres. Klubbens spillerutvikler skal være involvert i disse vurderingene.

Kan organiseres på følgende måte:

- De spillerne som hospiterer skal følge treningsaktiviteten til eget lag. Deretter skal de som et ekstra tilbud tilbys å trene med årsklassen over eget lag. Spiller kamper for eget lag.
Eller,
- De flyttes opp for en periode på f.eks. 14 dager for deretter å ta med seg ny kunnskap inn i årsklassen sin en periode. Spiller kamper for eget lag.

Hospitering bør inkludere deltagelse i kamper for det overårige laget etterhvert. Ved deltagelse på kamper er det sentralt for hospitantene at de gis godt med spilletid. Minimum 40% spilletid bør være en målsetting for hospitanter i kamp.

Kriterier for å velge ut hvem som skal hospitere:

- Spilleren tilhører gruppen som har kommet lengst i egen utvikling i egen årsklasse.
- Spilleren skal ha ferdigheter som tilsier at de kan hevde seg i årsklassen over egen.
- Spilleren skal over tid ha vist stor treningsvilje og gode holdninger.
- Spilleren bidrar også fullt på eget nivå

Trenere for hver årsklasse skal velge ut kandidater som er aktuelle for hospitering. Deretter skal det avklares med trenere for årsklassen over samt konfereres med klubbens spillerutvikler om hvem, hvor mange og i hvilken form hospiteringen skal skje. Er det mange spillere som skal hospitere kan det være aktuelt å rullere slik at f.eks. en gruppe hospiterer i like uker, og en annen gruppe i ulike uker. Trenere for de enkelte lag skal i samarbeid med klubbens spillerutvikler regelmessig gjøre vurderinger på hvem som skal hospitere og i hvilke perioder.

Turneringsbestemmelser

Rygge IL ønsker at alle aldersklasser spiller mest mulig fotball. For å understøtte dette gir klubben økonomisk bistand for deltagelse i eksterne turneringer for hvert lag. Dette gjelder turneringer i egen krets. I tillegg til dette oppfordres det til å melde på flest mulig lag i serien for hvert årstrinn.

I vintersesongen skal aldersgruppene 12-14 år gis tilbud om, og oppfordres til, deltagelse i innendørs Futsalserie-/cup.

Deltagelse i turneringer utenfor egen krets avgjøres innad på hvert enkelt alderstrinn. Det oppfordres til at lagene deltar i flest mulig turneringer for de som ønsker dette. Deltakelse på turneringer i utlandet skal godkjennes av fotballstyret.

Trenerutvikling

Rygge IL Fotball har følgende krav til dokumentert kompetanse for trenere i de ulike aldergrupper:

BARNEFOTBALL (6-12):

- En trener pr. lag med minimum barnefotballkvelden
- En trener pr. årskull med minst ett delkurs fra Uefa C-lisens

UNGDOMSFOTBALL (13-19):

- En trener pr. lag med ungdomsfotballkvelden
- En trener pr. årskull med Uefa C-lisensutdanning

For å vedlikeholde et nivå som dette samt videreutvikle kompetanse til trenerne skal klubben jobbe for å legge til rette for følgende aktiviteter:

- Interne trenerkurs 2 ganger pr år (differensierte pr aldersgrupper)
- Eksterne kurs (C-lisens kurs)
- Eksterne kurs (B-lisens)
- Utarbeide en forutsigbar kursplan for nye trenere og etablerte trenere

Trenerforum

Klubben skal arrangere trenerforum minimum 4 ganger pr år. Samtlige trenere i barn og ungdomsfotballen inviteres for å delta på disse samlingene. Det er flere positive sider ved et aktivt trenerforum, og noen av målsettingene med et slikt forum er:

- Samhold på tvers av aldersgrupper
- Utveksling av erfaringer mellom trenere og aldersgrupper
- Kompetanseoverføring mellom trenere
- Felles forståelse for retningslinjer for hospitering/differensiering o.l

Tema for møtene kan variere men skal baseres på de målsettingene som nevnes over.

Del 2 – Ulike aldersgrupper

I det påfølgende er klubbens utviklingsplaner for de ulike årsklasser definert. Det er i disse tatt hensyn til spillernes alder, typiske utviklingstrekk samt modning for de ulike aldersgruppene. Eksempel på økter for de ulike aldersgruppene finner du vedlagt i sportsplanen.

Gutter og Jenter 6-7 år

Trenings og kamptilbud

For denne aldersgruppen skal det tilbys 2 treningsøkter pr uke. Treningene tar ferie i skoleferier. I tillegg tilbys det søndagstrening for aldersgruppen 6-9 år. Det kan avtales fellestreninger på tvers av aldersgruppene.

Det tilbys innendørstreninger i Ryggehallen i vinterhalvåret

De tilbys deltagelse i eksterne cuper i tillegg til Rygge IL sine egne turneringer. Det skal meldes på lag til kretsens miniserie.

Det er for aldersgruppen viktig at alle spillere på et lag får lik spilletid i kamper og turneringer.

Mål for treningene

I denne aldersklassen bør følgende vektlegges:

- Lystbetont lek
- Enkle øvelser for å utvikle tekniske ferdigheter (sjef over ballen)
- Oppfordre til allsidighet
- Lære å ta imot instruksjon
- Korte intervall på øvelsene
- Mange ballberøringer
- Koordinasjon

Treninger som er lystbetont skal bidra til å stimulere spillerne til et ønske om egentrening (spill på «løkka»).

Av tekniske ferdigheter skal det fokuseres på basisferdigheter (sjef over ballen). Pasning/skudd, mottak og medtak av ball, dribleferdigheter, finter, vendinger, bruk av begge ben i øvelsene.

Et viktig moment for denne aldersgruppen er rotasjon på laget. Med dette menes at alle skal få prøve seg i ulike posisjoner i laget.

Differensiering

Skal søke å sette sammen jevnbyrdige «grupper», f.eks. i 1v1 øvelser bør den som har kommet lengst i utvikling settes opp til å spille andre som har kommet langt i utvikling.

Holdninger

Allerede på de yngste årstrinn er det viktig å fokusere på å arbeide med å skape gode holdninger. I kamper og på treninger skal det fokuseres på typiske holdninger som: Fairplay, alle skal få delta, alle skal bidra, alle skal oppleve å motta ros, respekt for med og motspiller, respektere dommerens avgjørelser.

Tips og råd til treninger

For de yngste barna er det spesielt viktig med god struktur på selve treningsøkta. Her skal barna lære seg hvordan det er å være på trening. For at barn i denne aldersgruppen skal føle trygghet er det viktig at de gjenkjenner oppbyggingen av treningen fra gang til gang. Eksempel kan være

- Starte treningen med samling hvor treneren kort informerer om hva som er planlagt for treningen (mål og middel).
- Kort oppvarming (lek med ball, ball skal alltid være med!)

- Hoveddel med fokus på mest mulig ballinvolvering per spiller, unngå «kø», aktiv ledelse, bør inneholde spill-liknende øvelse som en stor del, småbanespill 2x2 eller 3x3.
- Avslutte med samling hvor treneren kort oppsummerer med ros til det som har vært positivt

Det kan være virkningsfullt å lage noen få og enkle normer og regler som laget jobber med. Disse reglene repeteres regelmessig. Dette kan eksempelvis være:

- «Når trener snakker er vi stille og lytter»
- «Når trener blåser i fløyta så kommer det en beskjed»
- «Fairplay, vi hjelper hverandre»
- Spillerne hjelper til med oppryddingen

For barna i denne aldersgruppen er det viktig at alle beskjeder er kortfattet og konkrete. Trenerne bør fokusere på å komme hurtig i gang, unngå kø på øvelser, ha mye spill, og sørge for flest mulig ballberøringer pr spiller. All trening skal være av teknisk art og ikke taktisk.

Trenere skal fokusere på alt som er bra og positivt, og gi ros til de enkelte spillerne for å motivere til gjentakelse av dette.

Læring av de yngste spillerne komme gjerne som «skjult læring». Med skjult læring menes det at spilleren lærer uten at de selv er bevisst/oppmerksom på hva de lærer. Slik læring kan typisk komme gjennom lyst/lekbetonte øvelser og bevisst ros når spillere viser gode handlinger og holdninger.

Gutter og Jenter 8-10 år

Trenings og kamptilbud

Aldersgruppen skal ha 2 treninger pr uke. Det tilbys frivillig søndagstrening 1 gang pr uke, dette da som tillegg til lagets ordinære kveldsøkter.

Det tilbys innendørstrening i Ryggehallen i vinterhalvåret

De tilbys deltagelse i eksterne cuper i tillegg til Rygge IL sine egne turneringer. Det skal meldes på lag til kretsens serie.

Fra fylte 10 år oppfordres lagene til å delta i innendørs Futsalserie/cup i vintersesongen.

Det er for aldersgruppen viktig at alle spillere på et lag får lik spilletid i kamper og turneringer.

Mål for treningene

Treningene kan deles i ulike typer aktiviteter. Dette er Individuell ballbehandling, Spill og leker rettet mot teknikker, det å spille sammen med noen, samt å spille mot noen. Hva som bør arbeides med innenfor de ulike kategoriene er angitt under.

Individuell ballbehandling:

- Føring av ball med vendinger
- Pasninger og headinger
- Demping og kontroll av ballen
- Treffe med ballen
- Skudd på mål, skuddfinte
- Spill
- Koordinasjon

Spill og leker rettet mot teknikker

- Skuddleker
- Pasningsleker
- Headeleker
- Føre-drible-leker

Spille sammen med

- Aktiviteter der 2, 3 eller 4 samspiller med pasninger – mottak – kontroll – skudd
- Samarbeid gjennom invitasjon, pasning
- Relasjonelle ferdigheter (overlapp, veggspill, 45, medløpaspasninger,)

Spille mot:

- Spilleaktiviteter på små områder og med få spillere, men med mange avslutninger skal vektlegges.

Spillere i aldersgruppen er nå generelt mer mottakelig for coaching og det er nå viktig at trener blir mer aktiv i dette på treningsfeltet. Trener bør aktivt kunne stoppe spillet og veilede på elementer som f.eks. veggspill, det å ta ut dybde o.l.

Differensiering

Som for de yngre spillerne skal det forsøkes å differensiere i treningshverdagen. Det organiseres ikke strukturert hospitering for denne aldersgruppen, men det kan legges til rette for at de som har kommet lengst i utvikling skal kunne trene med eldre årsklasser.

Holdninger

Arbeid med å skape gode holdninger blant spillerne fortsetter i denne aldersgruppen på lik linje med de yngste årsklassene. Treneren skal kunne motivere de som ønsker til å trene med eldre årsklasser. Dette bidrar til å skape god treningskultur.

Tips og råd til treninger

For aldersgruppen er mye likt med de yngste spillerne. Det må fokuseres på positive tilbakemeldinger og ros av positive og gode handlinger.

Det stilles nå gradvis større krav til treneren. Trener skal være mer aktiv på å coache/veilede spillerne. Treneren bør derfor jobbe utelukkende med treninger og andre oppgaver rundt laget (materiell, skader etc.) bør øvrig støtteapparat ta seg av.

Gutter og Jenter 11-12 år

Trenings og kamptilbud

Aldersgruppen skal ha 2-3 treninger pr uke. Enkelte kan også tilbys hospitering på eldre lag. Dette i tillegg til lagets ordinære kveldsøker eller for en periode bare trene med de overårige (f.eks.14 dager).

De tilbys deltagelse i eksterne cuper i tillegg til Rygge sine egne turneringer. Det skal meldes på lag til kretsens serie.

Lag i disse årsklassene skal oppfordres til å delta i Futsalserie /cup innendørs i vintersesongen. Det er viktig at alle spillere på et lag får lik spilletid i kamper og turneringer.

Mål for treningene

I hovedtrekk vil det fokuseres på tilsvarende som for de yngre årstrinn. I Serie og Cup vil denne aldersgruppen spille 7er fotball. For denne gruppen bør det arbeides mer med struktur på laget både defensivt og offensivt. Med dette menes at man kan arbeide med momenter som å skape overtall, vending av spillet, holde ballen i laget, og bruk av keeper som «sweeper/utespiller» for vending av spill. Det å arbeide med neste trekk kan også starte.

Følgende ferdigheter bør prioriteres:

- Fotballferdighet, teknikk
- Føring, pasning, skudd, heading
- Bevegelsestrening, løpsteknikk

Grunnleggende opplæring i den tekniske del av fotballferdighetene for:

- Jobbe med ballkontroll (Føring, vending, dribbling)
- Pasning, mottak/medtak
- Langpasninger (lengre pasninger med liggende vrist/ banan)
- Skuddteknikk (vrist, halv/hel volley, innside...)
- Heading (timing, treffpunkt, presisjon) gjerne med motspiller
- En mot 1 defensivt (press lede takle)
- En mot en offensivt (utfordre, finte, skudd)
- 2 mot 1 og 1 mot 2 er også fine øvelser for å utfordre/skape overtall samt presse og lede (husk kommunikasjon)

Handlingsvalg og handling (Taktisk og teknisk)

Spillere i aldersgruppen skal kunne arbeide med grunnleggende taktisk trening for pasningsspill og ballmottak. Eksempler kan nevnes:

Taktiske valg for ballførere

- Pasningsvinkler (sørge for at mottaker av pasning får god/bedre tid, vinkle i forhold til motstanderen)
- Enkle pasninger – lett å ta imot
- Pasning – pasningsfinte (skaffe seg rom, komme forbi pressesledd)
- Bruk av støtte
- Utnytte rom /vending av spillet

Taktiske valg for pasnings mottaker

- Spilleavstand
- Ut av pasningsskyggen
- Invitere til pasning

Det kan også arbeides med taktiske moment som dybde og bredde i pasningsspillet samt pressteknikk og sikring i forsvar.

Differensiering

Differensiering på treninger og i kamp bør kunne benyttes. I kamp kan det f.eks. avtales med motstanders trener å differensiere på nivå. Likhet i spilletid vil fremdeles være grunnleggende viktig.

Hospitering

Strukturert hospitering av de spillerne som er kommet lengst i utvikling bør kunne starte for de eldste (12 år).

Holdninger

Det kan nå forventes mer av spillerne og det kan fokuseres på å skape gode holdninger og god treningskultur hos spillerne:

- Spillere bør komme på trening fordi de ønsker å trene, mer enn at de ønsker å bli trent. Det kan settes forventninger til at spillere yter sitt beste i alle situasjoner.
- Kan fokusere på at spillerne kommer godt forberedt til trening. Dette med tanke på kosthold, trening og hvile, samt at de møter med bekledning etter vær og føre.
- Spillerne skal læres opp til «å jogge ned»/uttøying og sørge for inntak næring for restitusjon.

Gutter og Jenter 13-14 år

For de første ungdomsklassene skal følgende prioriteres:

- Spillerutvikling
- Et førstelag som består av de 14-16 beste i aldersgruppen
- Et andrelag der det legges til rette for å spille seg opp på 1. laget
- Kvalitet i trening
- Videreutvikling av tekniske læremoment
- Taktikk, angrepsoppbygging og avslutning
- Defensive taktiske moment
- Bevegelighet og løpsteknikk
- Laget skal arbeide med bestemt spillestil, system og formasjon (system 3-2-3)
- Spillerne kan delta i eldre aldersgrupper om dette er naturlig og spilleren ønsker dette (hospitering)
- Timing av luftdueller/heading

Trenings og kamptilbud

Laget bør ha 3 treninger med eget lag pr uke, samt et tilbud om etter skoletid treninger. Deltagelse i Futsalserie i vinterhalvåret er anbefalt.

Mål for treningene

Følgende mål bør legges til grunn for opplæringen

Individuell utvikling:

- Utvikle enkeltspillere (basisferdigheter, relasjonelle ferdigheter)
- Utvikle spillerens valg med og uten ball (lære seg å skape/utnytte rom)
- 1v1 defensivt/offensivt
- 1v2 og 2v1 defensivt/offensivt

Utvikle laget:

- Samhandling offensivt og defensivt (laget i angrep og laget i forsvar)

Disse målene fører til følgende sentrale temaer for aldersgruppen:

- Førning, finting, dribling
- Retningsbestemt mottak
- Mottak – vending – dribling/pasning/skudd
- Oppnå to mot en situasjoner gjennom
 - o Veggspill
 - o Overlapping
- Angrepsavslutning
 - o Innlegg – bevegelse foran mål – avslutning
- Forsvarsspill - sentrale retningslinjer
 - o Press – sikring – lede-takle

Differensiering

Det bør være differensierte grupper på trening og i kamper, og hospitering til eldre årsgrupper skal organiseres.

Fysisk trening

For ungdomsklassene vil det være behov for fysisk trening, men dette skal oppnås ved hjelp av ordinære spillesekvenser med ball. For å få økt fysisk trening kan man f.eks. bruke større område eller benytte færre spillere pr lag.

Fysisk basistrening av kjernemuskulatur (balanse, egenvekt, hurtighet) innføres for denne gruppen. Gjerne etter trening og/eller som egentrening.

Holdninger

I Ungdomsklassene er det viktig å fokusere på respekt, disiplin, toleranse og ansvar for god oppførsel på og utenfor banen. Andre momenter for øvrig som for de yngre:

- Spillere bør komme på trening fordi de ønsker å trene, mer enn at de ønsker å bli trent. Det kan settes forventninger til at spillere yter sitt beste i alle situasjoner.
- Kan fokusere på at spillerne kommer godt forberedt til trening. Dette med tanke på kosthold, trening og hvile, samt at de møter med bekledning etter vær og føre.
- Spillerne skal læres opp til «å jogge ned»/uttøying og sørge for inntak næring for restitusjon.

Gutter og Jenter 15-16 år + Junior klassene

For denne aldersgruppen skal følgende prioriteres

Samhandling, relasjonelle og dimensjonale ferdigheter. Arbeide med roller i laget. Spillestil, system (4-3-3) og formasjon (4 forsvarere, 2 offensive indreløpere, en defensivt, 2 flanker og en spiss).

Laget skal beherske flere system enn utgangspunktet som er 4-3-3. F.eks. systemene 4-5-1 og/eller 4-4-2 bør øves på som alternativer.

Utover dette vil fokus for de eldste være mye som for de yngste ungdomsklassene. Det bør derfor fokuseres på:

- Spillerutvikling
- Et førstelag som består av de 14-16 beste i aldersgruppen
- Et andrelag der det legges til rette for å spille seg opp på 1. laget
- Kvalitet i trening
- Videreutvikling av tekniske læremoment
- Taktikk, angrepsoppbygging og avslutning
- Defensive taktiske moment
- Bevegelse og løpsteknikk
- Laget skal arbeide med bestemt spillestil, system og formasjon (system 4-3-3)
- Spillerne kan delta i eldre aldersgrupper om dette er naturlig og spilleren ønsker dette (hospitering)
- Timing av luftdueller/heading

Trenings og kamptilbud

Laget bør ha minimum 3 treninger med eget lag pr uke. Deltagelse i Futsalserie i vinterhalvåret er anbefalt.

Alle spillere skal ha kamptilbud, alle skal ha spilletid. Hvem som spiller på hvilket lag/nivå styres av

treneren. Retningslinjer for hvilket nivå spilleren skal spille er typisk etter fordelingen 25-50-25. Dette betyr 25% på et nivå enklere enn spillerens eget nivå, 50% på eget nivå, og 25% på nivå over spillerens eget.

Mål for treningene

Følgende mål bør legges til grunn for opplæringen

Individuell utvikling:

- Utvikle enkeltspillere (basisferdigheter, relasjonelle ferdigheter)
- Utvikle spillerens valg med og uten ball (lære seg å skape/utnytte rom)
- 1v1 defensivt/offensivt
- 1v2 og 2v1 defensivt/offensivt

Utvikle laget:

- Samhandling offensivt og defensivt (laget i angrep og laget i forsvar)

Disse målene fører til følgende sentrale temaer for aldersgruppen:

- Førings, finting, dribling
- Retningsbestemt mottak
- Mottak – vending – dribling/pasning/skudd
- Oppnå to mot en situasjoner gjennom
 - o Veggspill
 - o Overlapping
- Angrepsavslutning
 - o Innlegg – bevegelse foran mål – avslutning
- Forsvarsspill - sentrale retningslinjer
 - o Press – sikring – lede-takle

Differensiering

Det bør være differensierte grupper på trening og i kamper, og hospitering til eldre årstrinn skal organiseres.

Fysisk trening

For ungdomsklassene vil det være behov for fysisk trening, men dette skal oppnås ved hjelp av ordinære spillesekvenser med ball. For å få økt fysisk trening kan man f.eks. bruke større område eller benytte færre spillere pr lag.

Fysisk basistrening av kjernemuskulatur (balanse, egenvekt, hurtighet) innføres for denne gruppen. Gjerne etter trening og/eller som egentrening.

Holdninger

I Ungdomsklassene er det viktig å fokusere på respekt, disiplin, toleranse og ansvar for god oppførsel på og utenfor banen. Andre momenter for øvrig som for de yngre:

- Spillere bør komme på trening fordi de ønsker å trene, mer enn at de ønsker å bli trent. Det kan settes forventninger til at spillere yter sitt beste i alle situasjoner.
- Kan fokusere på at spillerne kommer godt forberedt til trening. Dette med tanke på kosthold, trening og hvile, samt at de møter med bekledning etter vær og føre.
- Spillerne skal læres opp til «å jogge ned»/uttøying og sørge for inntak næring for restitusjon.
- I ferier så forventes det egentrening.

Del 3 Tiltak sesongen 2017

For sesongen 2017 har klubben pekt ut følgende tiltak for sportslige forbedringer:

- Sportsplanen skal gjennomgås og forankres med alle lag (trenere og lagledere) i trenerforum.
- Klubben skal ytterligere styrke kompetanse for trenerne. Det skal gjennomføres C-lisens kurs for trenere i alle klasser i løpet av inneværende år. Spillere fra de eldste ungdomsklassene skal oppfordres til å delta på dette.
- Det skal gjennomføres fire interne trenerkurs/samlinger i løpet av sesongen. Dette med fokus på ulike aldersgrupper.
- Klubbens egen øvelsesbank skal etableres og gjøres tilgjengelig elektronisk for alle lag.
- Oppstart av nytt årskull gjennom Tine Fotballskole. Fokus på fotballfaglig innhold i fotballskolen og holde et introduksjonsmøte for foreldre samtidig med fotballskolen. Søndering på mulige trenere for neste årskull starter i januar 17.
- Legge til rette for treneropplæring for nye trenere. Nye trenere skal tilbys utdanning minimum delkurs1 av uefa c-lisensieringen fra NFF. Nye trenere ønskes velkommen til eldre lags treninger for veiledning og praksis.
- Innføre «Søndagsøkta» fra våren 2017. Et lavterskeltilbud med åpne treninger, «løkkefotball», for aldergruppene 6år til og med 10år. Dette for også å kunne sen-rekruttere spillere i barn- og ungdomsalder.
- Delta i ulike tiltak initiert av lokalklubber i egen region med mål om å utvikle klubbens trenerkompetanse.
- Vurdere oppstart av dedikerte treninger for talentfulle spillere, talentgrupper
- Ansette spillerutvikler i klubben for å ivareta spillerutvikling og trenerutvikling i egen klubb.
- Samarbeidsavtale med eliteserieklubben Sarpsborg08 med tanke på å kunne tilby akademitreninger for talentfulle spillere, lære av et profesjonelt miljø for spillerutvikling samt for å utvikle oss som klubb generelt.

Del 4 Referanser

[Norsk Fotballforbund – Trenervett - Foreldrevett](#)

[NFF - Spillerutviklingsmodell](#)

[NFF - trenerutdanning](#)

[Informasjon om NFF Kvalitetsklubb Nivå 1](#)

[Link til treningsøkta.no](#)

Del 5 Eksempel treningsøkter/ferdighetsplan

Eksempler på treningsøkter for de ulike aldersgruppen er finner du på www.treningsøkta.no. Vedlagt ligger også klubbens eksisterende ferdighetsplan for spillere (gutter og jenter) i aldersgruppen 10-19 år.

Ferdighetsplan Rygge-fotball – se vedlegg 1.