



SPORTSPLAN

Rygge IL Fotball

Engasjement
Felleskap
Fair Play



Innhold:

DEL 1 – GENERELT

VISJON
VERDIER
MÅLSETTINGER
UTVIKLINGSKLUBB
TRENINGSKULTUR OG TALENT
DIFFERENSIERING
HOSPITERING
TURNERINGSBESTEMMELSER
TRENERUTVIKLING
DOMMERUTVIKLING
TRENERFORUM

DEL 2 – SKOLERINGSPLAN FOR ALDERSGRUPPER

GUTTER OG JENTER 6-7år, 8-9år og 10-11år
GUTTER OG JENTER 12-14 ÅR
GUTTER OG JENTER 15-16 ÅR + JUNIOR KLASSENE

DEL 3 – TILTAK SESONGEN 2021

DEL 4 – REFERANSER

Vedlegg:

Utdrag av skoleringsplan S08 (side 13)



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 verdiarbeid på feltet
- Retningslinjer for barnefotballen
- Retningslinjer for ungdomsfotballen

Visjon

Rygge IL Fotball er en utviklingsklubb 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 Fotball sine grunnverdier er:

ENGASJEMENT – FELLESKAP - FAIR PLAY

Rygge IL Fotball er en utviklingsklubb som skal fremme en god mestringskultur med fokus på utvikling av fotballferdighet, skape gode holdninger og skape trivselsmiljøer innenfor forutsigbare og trygge rammer. Alle spillere skal bli sett og hørt på trening og kamp.

DET HANDLER OM RESPEKT, IKKE SANT?

Målsettinger

Rygge IL Fotball 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 ungdomsklassene (13 år og eldre) hvor antallet spillere tilsier flere lag bør det vurderes å danne differensierte lag på ulikt nivå.
- Klubben skal sikre god kvalitet i treningshverdagen gjennom å ha formelt og reelt kvalifiserte trenere for alle aldersgrupper.
- For å understøtte kvalitetskrav skal Rygge IL Fotball 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.
- Klubben skal legge til rette for et tilpasset tilbud til alle gutter og jenter i alderen 6 til 19 år samt seniorfotball.
- Aktiviteten vil i hovedsak være avhengig av frivillige foreldre og foresatte som trenere og lagledere.
- Klubben skal arbeide for å skape en trygg og god mestringsarena for alle som ønsker å spille fotball.
- Det skal arbeides for at flest mulig deltar på aktivitetene lengst mulig.
- Klubben skal etterstrebe å kunne gi ekstra treningstilbud til de mest ivrige spillerne.
- 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. Trenerne, foreldre og spillerne selv må ta sitt ansvar.

Trenerrollen

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 årsplan («årshjul») sammen med lagleder og planlegge og gjennomføre treningsøkter med utgangspunkt i fagplanen for årsklassen (se vedlegg i sportsplan)
- Sammen med lagleder sørge for at foresatte blir godt nok informert om klubbens sportsplan, lagets «årshjul» og innkallelser til foreldremøter.
- Møte i god tid og være forberedt til trening
- Være veileder for alle spillere, «se» alle spillerne på laget.
- Skape god treningskultur og et godt gruppemiljø med mestringsfokus. Fremelsk «det positive» fremfor å poengtere «det negative».
- Sørge for å melde opp lag på riktig nivå (eget trinn, trinn over etc.)
- Være god rollemodell for spillerne
- Skape gode holdninger hos spillerne
- Være en tydelig leder for gruppa, en veileder som stiller krav og har forventninger til spillerne.
- Se for øvrig punkter nevnt i vedlegg side 13.

Spiller sitt ansvar

Fotballspillere i Rygge IL Fotball 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 med mål om økt mestring, ikke for å bli trent.
- Å følge klubbens Fair Play verdier (være positiv, vise respekt for med og motspillere, dommere og trenere)

Foreldrene sitt ansvar

Som utviklingsklubb er Rygge IL Fotball 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 forøvrig gjennom aktiv deltagelse i komiteer og liknende.
- Å respektere og støtte opp om trener/dommer sine avgjørelser.
- Foreldre skal oppmuntre spillerne (bra, glimrende, stå på) under kamp og trening både når det gjelder egne og andres barn.
- Ingen foreldre skal på noe som helst måte delta/involvere seg i treningsøkt eller i kamp dersom trener ikke selv ønsker involvering. Det er kun trenerens oppgave å instruere/veilede spillerne under kamp/trening.

Treningskultur og talent

God treningskultur med fokus på mestring for hver enkelt spiller er grunnleggende viktig for å få fram flest mulig spillere, få disse til å delta lengst mulig og for å få til utvikling av fotballferdighet. Klubben skal derfor arbeide aktivt for å fremme kultur med mestringsfokus blant alle spillere og trenere i alle aldersgrupper.

Treningskultur

Klubben skal fremme god treningskultur gjennom å:

- Tilrettelegge for fornuftig mengde trening for alle avhengig av aldersgruppe.

- Tilrettelegge for treninger med kvalitet og mestringsfokus.
- Gi de som er mest ivrige større utfordringer og et godt sportslig tilbud.
- Stille økt krav til treningsmengde, kultur og holdninger hos de som har kommet lengst i utvikling.
- Øke bruken av godt pedagogisk begrunnet differensiering i treningsgruppene med bakgrunn i målet om mestring for alle.
- Ha bevisst bruk av hospitering for de spillerne som har kommet lengst i utvikling. Klubbens trenerveiledere 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 spillerveiledere i samarbeid med trenere.
- Sørge for å slippe til/rekruttere spillere fra ungdomsavdeling 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.

Utvikling av talentfulle spillere

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

- **Spilleren skal utvise stor treningsiver og være mestringsorientert.**
- **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.**

Utvikling skal drives i egen klubb.

Utvikling skal drives i samarbeid med samarbeidsklubben Sarpsborg08 samt lokalt initierte utviklingsprosjekter.

Utvikling skal drives i samarbeid med Østfold Fotballkrets og deltakelse på krets/sone og bylag-tilbud

Differensiering

Det skal være tilbud til alle som ønsker å spille fotball i Rygge IL Fotball. 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 tilstrebe å organisere:

- Lagstreninger (avhengig av alder 1-5 ganger pr uke).
- Ekstratreninger, «løkkefotball», på tvers av aldersgrupper.
- Hospiteringer i trening.
- Differensiering i trening.
- Nomineringer til sonelag og S08-akademiet (12år til 16år).

Differensiering skal gjennomføres innenfor den enkelte treningsøkt. Det kan foregå ved å gruppere spillere i treningsarbeidet hvor de har jevnbyrdige ferdigheter og tilpassede rammer som banestørrelse og antall spillere. Gjøres det en slik nivå-differensiering på trening så er det viktig at målsettingen er å sette spillere i «flytsonen». Man gjennomfører differensiering på trening av pedagogiske hensyn som handler om å gi spillerne tilpassede utfordringer ut fra hva de har forutsetninger for å kunne mestre. En slik form for differensiering skal ikke gjennomføres som permanent ordning. En god differensiering kan også være å mikse spillere med ulikt ferdighetsnivå (mesterlæring).

I seriespill skal vi, i barnefotballen (6-12år), tilstrebe å danne jevnbyrdige lag dersom antallet spillere tilsier flere lag. Dersom antall spillere tilsier flere lag og ferdighet hos mange er gode nok kan det vurderes å stille et lag i aldersklasse over i cup og turneringer men ikke i ordinært seriespill. Et eksempel kan være at man i enkelte turneringer stiller to jevnbyrdige lag og et tredje lag bestående av de som har kommet lengst med hensyn på fotballferdighet. Dette tredje laget bør da meldes opp i årsklassen over.



Hospitering

Rygge IL Fotball ønsker å gi et tilbud til alle. For å stimulere de som har kommet lengst i egen utvikling på alderstrinn skal det i treningshverdagen legges til rette for hospitering opp til eldre aldersklasser enn det spilleren tilhører aldersmessig. Dette vil gi disse spillerne større utfordringer som igjen bidrar til videre utvikling.

Har klubben gode aldersgrupper i ungdomsfotballen bør det 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 år gamle. Trenerne for disse årsklassene og eldre skal regelmessig gjøre vurderinger på hvem som kan være kandidater for å hospitere. I samarbeid med trenerne for årsklassen over skal det avtales hvor mange, hvem og hvordan hospitering skal organiseres. Klubbens trenerveiledere skal være involvert i disse vurderingene.

Kan organiseres på følgende måte:

- De spillerne som hospiterer skal følge treningsaktiviteten til eget lag. De skal i tillegg, 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 etter hvert. 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

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 seriespill for hver årsklasse. I vintersesongen bør 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 aldersgrupper:

BARNEFOTBALL (6-12):

- En trener pr. lag med minimum barnefotballkvalden
- En trener pr. årskull med minst ett delkurs fra NFF Grasrottrener-utdanning tilsvarende

årsklassen man er trener for.

UNGDOMSFOTBALL (13-19):

- En trener pr. lag med ungdomsfotballkvalden
- En trener pr. årskull med fullverdig NFF Grasrottrener-utdanning

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

- Eksterne kurs (NFF Grasrottrener, UEFA B-lisens, andre aktuelle kurs).
- Ekstern treneropplæring i samarbeidsklubb eller andre trenerutviklingstiltak utenfor egen klubb.
- Utarbeide en forutsigbar kursplan for nye trenere og etablerte trenere.

Dommerutvikling

Rygge IL Fotball skal ha et aktivt dommerkollegium med en ledende dommerkoordinator. Klubben ønsker å bidra til å utdanne nye dommere internt og eksternt. Et aktivt dommerkollegium skal være en viktig del av verdienarbeidet med Fair-Play.

Trenerforum

Klubben skal arrangere trenerforum minimum 3 ganger pr år. Samtlige trenere, lagledere, styremedlemmer, dommere, representanter fra samarbeidsklubber og andre med verv i klubben inviteres til 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, kulturbygging i klubb.
- Utveksling av erfaringer mellom trenere/ledere.
- Kompetanseoverføring mellom trenere.
- Felles forståelse for retningslinjer for trenerrollen, hospiteringsordning og differensiering.

Tema for møtene kan variere men møtene skal ha nevnte målsettinger samt sportsplanens retningslinjer som utgangspunkt.

Del 2 – Opplæringsplan for aldersgrupper

Gutter og jenter 6-7år

Gutter og jenter 8-9år

Gutter og jenter 10-11år

For alle årsklasser fra 6år til og med 11år skal vi følge NFF Skoleringsplan 6-12år. Se nettlink i del 4.

Gutter og Jenter 12-14 år

Vi følger NFF Skoleringsplan 13-19år. Se nettlink i del 4.

For G/J12 og de første ungdomsklassene skal følgende prioriteres:

- Spillerutvikling
- Kvalitet i trening
- Videreutvikling av tekniske læremoment (individuell ferdighet)
- Relasjonell og strukturell ferdighet

Prinsipper for angrep og forsvarspill

1A og vi andre

1F og vi andre

- Spillerne kan delta i eldre aldersgrupper om dette er naturlig og spilleren ønsker dette (hospitering)

Trenings og kamptilbud

Laget bør ha minst 3 treninger med eget lag pr uke, samt et tilbud om etter skoletid treninger.

Deltagelse i Futsalserie i vinterhalvåret er anbefalt.

Mål for treningene

Sentrale temaer for aldersgruppen:

Angrep

1A individuelt:

- Førning, finting, dribling
- Retningsbestemt mottak
- Mottak – vending – dribling/pasning/skudd

-1x1, 2x1, 1x2 offensivt

1A og vi andre:

- Spillerne skal øves i spill mot etablert forsvar samt å spille seg ut av pressede situasjoner.
- Bredde, dybde, skape rom (og tid)
- Bevegelse for ballfører, inn i prioriterte rom foran, bevegelse forbi eller bak ballfører, gjøre seg klar til å bli ny 1A. Husk at keeper også er en viktig 1A i spillet og i igangsetting.
- Skape to mot en- situasjoner gjennom
 - o Veggspill
 - o Overlapping
- Angrepsavslutning
 - o Innlegg – bevegelse foran mål – avslutning

Forsvar

1F individuelt:

- Press – vinne ball – lede

1F og vi andre:

- Hurtig tilbake i balanserte posisjoner (soneforsvar).
- 2F sikring og nekte rom, nekte oppspill inn i rom bak førstelinjeforsvaret, 3F klar for sikring av bakrom og «rydde unna» ved innlegg fra kant.
- 1x1,1x2, 2x1 defensivt
- Komprimering, avstander, forskyvning i dybde og bredde, opprettholde balanse

Differensiering

Se tidligere beskrivelse av «differensiering»

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

Vi følger NFF Skoleringsplan 13-19år. Se nedlink i del 4 (referanser).

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
- Kvalitet i trening
- Videreutvikling av tekniske læremoment (individuell ferdighet)
- Relasjonell og strukturell ferdighet



Prinsipper for angrep og forsvarsspill

1A og vi andre

1F og vi andre

Spillerne kan delta i eldre aldersgrupper om dette er naturlig og spilleren ønsker dette (hospitering)

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

Sentrale temaer for aldersgruppen:

Angrep

1A individuelt:

- Førings, finting, dribling
- Retningsbestemt mottak
- Mottak – vending – dribling/pasning/skudd
- 1x1, 2x1, 1x2 offensivt

1A og vi andre:

- Spillerne skal øves i spill mot etablert forsvar samt å spille seg ut av pressede situasjoner.
- Bredde, dybde, skape rom (og tid)
- Bevegelse for ballfører, inn i prioriterte rom foran, bevegelse forbi eller bak ballfører, gjøre seg klar til å bli ny 1A. Husk at keeper også er en viktig 1A i igangsetting.
- Skape to mot en- situasjoner gjennom
 - o Veggspill
 - o Overlapping
- Angrepsavslutning
 - o Innlegg – bevegelse foran mål – avslutning

Forsvar

1F individuelt:

- Press – vinne ball – lede

1F og vi andre:

- Hurtig tilbake i balanserte posisjoner (soneforsvar).
- 2F sikring og nekte rom, nekte oppspill inn i rom bak førstelinjeforsvaret, 3F klar for sikring av bakrom og «rydde unna» ved innlegg fra kant.
- 1x1, 1x2, 2x1 defensivt
- Komprimering, avstander, forskyvning i dybde og bredde, opprettholde balanse

Differensiering

Se tidligere beskrivelse av «differensiering»

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 2021

For sesongen 2021 har klubben pekt ut følgende tiltak for sportslige utvikling:

Sportsplanen skal gjennomgås og forankres med alle lag (trenere og lagledere) i trenerforum.

1. Trenerutvikling og spillerutvikling
 - Utvalgte trenere får tilbud om UEFA-B lisens.
 - En trener får tilbud om kurset NFF Trenerveileder.
 - Grasrottrenerkurs tilbys til alle trenere som ønsker og har mulighet.
 - Skolering og kurs for keepertrenere.
 - Trenerskoleringstiltak internt og eksternt:
 - Bylagssamarbeid. 30 trenerutviklingstiltak gjennom sesongen.
 - Treningssamarbeid mellom ungdomslag i Rygge IL og Ekholt BK.
 - Trenerveiledning av egne trenere. Herunder oppfølging på «feltet», hospiteringsordninger og nomineringer til sone, bylag og akademi08.
 - Avholde tre trenerforum med tema sportsplan, spillerutvikling, trenerrollen og trenerfelleskapet.
 - Egen keepertreningsgruppe for barne- og ungdoms-keepere.
2. Klubbsamarbeid (relasjonsbygging)
 - Videreføre og videreutvikle samarbeidet med S08, Vang SIL, Larkollen IL, Ekholt BK, Øreåsen IL og andre av distriktets klubber. Delta i bylagssamarbeidet i mosseregionen.
3. Andre viktige tiltak
 - Skape jente og damelag.
 - A-lag herrer
 - Dommerskolering
 - Nytt årskull G/J2016 via fotballskolen i august.

Del 4 – Referanser

Dokument NFF Skoleringsplaner

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&free=1>

Dokument Landslagsskolen

<https://www.fotball.no/contentassets/eb65583bcfec400c8659f2a1b02b2223/landslagsskolen-2018.pdf>

NFF Spillerutviklingsmodell <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/>

NFF Trenerutdanning <https://www.fotball.no/trener/>

NFF sine skoleringsplaner og eksempler på treningsøkter for de ulike aldersgruppen samt øvelsesbank for ulike tema finner du på www.treningsøkta.no.

Vedlegg

Utdrag av skoleringsplan S08. Formingsfasen og trenerrollen

Faglige verdier i treningsmetodikken

Det betyr at Sarpsborg 08s faglig verdier i treningsmetodikken, hvordan du skal lære og utvikle deg som spiller i Sarpsborg 08 er etter følgende oppskrift.

- En trening skal bli sett på som en undervisning: treneren er læreren og spilleren er eleven.
- Treningene i Sarpsborg 08 skal i hovedsak være problemløsende aktivitet i en spill-motspill-kontekst. Det har vist seg at læring er en aktiv prosess og at spillere lærer best i et dynamisk samspill med omgivelsene. Ved å ta utgangspunkt i et relevant problem skjerpes lysten til å lære for å kunne løse problemet. Gjennom dette sikrer vi at hjernen og nervesystemet får en stimuli som utvikler spillernes evne til å løse ulike situasjoner alene og samarbeid med andre. Den mest effektive måten å lære på, er å organisere læringen i korte økter med hyppige pauser og repetisjoner.
- Vi ønsker at spillere skal oppleve motstand i treningen. For oss er læring mest effektiv under vanskelige betingelser, så sant en evner å respondere konstruktivt. Hver trening skal være utfordrende!
- For Sarpsborg 08 er det viktig at hver eneste trening har et mål og retning.
 - Læring foregår effektivt i bevisst og fokusert tilstand, og derfor er det sentralt at den enkelte spiller vet hva målet med treningen er.
- Vårt lærings/utviklingsmiljø skal strebe etter å skape høy læringsmotivasjon, medbestemmelse og grunnleggende trygghet til trener for at læring skal være effektivt.
- Vi skal ikke løse kognitive problemer/utfordringer med motoriske handlinger.
- Treningen skal inneholde mest mulig ball.
- Hver trening skal organiseres etter FAER-prinsippet: Forarbeid, Arbeid, Etterarbeid, og Repetisjon.



FORMINGSFASEN

SPILLERUTVIKLING I SAMARBEIDSKLUBBENE

Sarpborg 08s strategiplaner og styrevedtak sier at klubben kun skal ha A-lag, G19, og G16. Rent klubbstrategisk betyr det at Sarpborg 08 må drive sin barnefotball i samarbeidsklubbene. Sarpborg 08 har egne skoleringsplaner i barnefotballen som implementeres i samarbeidsklubbene – på feltet, med spillere og trenere, og på klubbledernivå.

Sarpborg 08 sine skoleringsplaner skal sikre at spillerutviklingen i samarbeidsklubbene gjennomføres i henhold til klubbens treningsmetodikk og strategier. Sarpborg 08 har pr 2017 18 samarbeidsklubber der skoleringsplanen blir implementert.

Hva kjennetegner alderssegmentet?

Det er en stor utvikling som skjer i alderen 6 til 12 år. Trenere som utdanner spillere i dette alderssegmentet må være klar over deres karakteristika, slik at treningshverdagen blir utnyttet på en god og riktig måte. Videre må man være bevisst på at barn og unge utvikler seg i ulik tid og forskjellig tempo, og derfor vil det gi forskjeller.

Den generelle motoriske og fysiske utviklingen er tydelig gjennom hele barndommen. Muskulaturen utvikler seg, og kroppen blir kraftigere. Barna mestrer mer og mer av fysiske aktiviteter, og den motoriske utviklingen er stor i løpet av barnefotballen. Barna får bedre og bedre kroppskontroll og får til flere ting. De sykler, går på ski og skøyter, svømmer, klatrer i tau og ribbevegg, løfter sin egen vekt, sparker og kaster ball dit de vil, og de har god balanse. Her er det også individuelle forskjeller, noe som ofte har med interesse å gjøre. Barna får bedre kontroll på koordineringen av fin- og grovmotorikk dess eldre de blir. Med finmotorikk mener vi de små bevegelsene som vi bruker når vi skriver, pusler, legger perler og så videre. Med grovmotorikk mener vi de store bevegelsene som involverer de store kroppsmusklene. Det er disse musklene vi bruker når vi løper, sykler, går og så videre. Ingen barn utvikler seg i samme tempo og det kan bli store forskjeller mellom barn og unge i samme alder. Motorisk innervasjon hos barn er normalt fullført ved 6 års alder og siden innervasjon oppstår tidligere i store muskler enn i små, vil barn mestre grovmotoriske aktiviteter som sykling, ski eller skøyter raskere og enklere enn aktivitet med høyere krav til fin- motorikk og koordinasjon. Barn vil derfor enklere, og tidligere, kunne utføre teknikker som «sølemottak», «løpe med ballen» og «tilslag med tå og/eller vrist» enn hva tilfellet er for «øring» eller pasning og mottak med innsiden av foten.

Barn har et naturlig stort bevegelsesbehov, og samtidig er det viktig at trenere er klar over at barn har et høyt stoffskifte (metabolisme). Det fører til at barn blir fort slite, og gjør at de ikke klarer å opprettholde arbeidsintensitet, kraftutvikling eller bevegelseshastighet. På grunn av høyt stoffskifte foregår også restitusjonen til barn og unge hurtig. Av denne grunn arbeider barn svært godt over korte intervaller, men arbeider dårligere over lengre arbeidstid. Altså de fungerer bra i et anaerobt mønster.

Barns evne til å forsyne musklene med oksygen overgår voksne. Hjertervolumet (relativt) er betraktelig mindre enn hos voksne, samtidig som arterienes og kapillærenes tverrsnittareal er stort i forhold til størrelsen på hjertet. Barn tilpasser seg høy og svært høy belastning gjennom økt hjerterefreksjon. Blodtrykket forandrer seg lite. I følge Drabik (1996), Weineck (2004) og Tonkonogi (2013) er forutsetningene for å øke VO₂ maks og det aerobe potensialet hos barn er relativt dårlige. I følge Tonkonogi (2013) er det ingen vitenskapelig belegg for at høyintensiv trening er skadelig for barnas helse, modning og vekst. Vi underestimerer hva som er trygg trening for barn før puberteten.

Den sosiale og følelsesmessige utviklingen til barna er stor. I de første årene er barn veldig egosentriske og samhandler derfor på veldig lavt nivå. "Players in this age group (U6 – U9) are egocentric – a me, my, mine mentality. Young children do not play together; they play next to one another, meaning they do not necessarily interact as they play. This psychosocial reality is called parallel play. US Youth Soccer PDM (2012)". I årene fremover blir de mer og mer relasjonelle. Samtidig som dette begynner de å se og forstå konsekvensene av handlingene sine. Retferdighetssansen kan bli veldig stor. Det er først når barn klarer å snakke seg fram til en løsning de som regel klarer å ordne opp i konflikter selv.

Barn i dette alderssegmentet bør oppleve mestring, og det er viktig for barn å være flink i noe – mestring er viktig for identitetsbygging.

Skoleringsplanene i formingsfasen er delt inn i 3 alderssegment:

- 6 og 7 år (meg)
- 8 og 9 år (meg og mine lagkamerater)
- 10 og 11 (meg, mine lagkamerater og laget)

Hvert alderssegment har følgende:

- Overordnet skoleringsplan
 - Klare læringsmål
 - Klare anbefalinger i forhold til antall treninger og varighet.
 - Klare anbefalinger i forhold til struktur på treningen.
 - Viktige aspekter i det aktuelle alderssegmentet
- Innholdsliste
 - Konkret innholdsliste over hva spillerne skal ha øvd på i løpet det aktuelle segmentet.
- Hovedtema for treningsøkten
- Metodikk for å nå målene



Barnefotball (6-9år)

Metode

Vi ønsker at metodikken følges av alle trenere, slik at vi får en mest mulig blå-hvit-tråd. Vi har noen grunnleggende faglig verdier i treningsmetodikken, og disse kan finnes under kapittelet "Overordnet". På denne siden belyser vi områder som vi ønsker et ekstra fokus på – trenerrollen, arrival games og oppbygning av treningsøkta.

En fotballtrening skal bli sett på som en undervisning – der treneren er læreren, og spilleren er eleven. Poenget med at den skal bli sett på som en undervisning er at det skal være noe form for systematikk og mål med treningen – det skal være et læringsutbytte. Metodikken åpner for at spillerne skal leke mye og ha det veldig gøy (samtidig som de lærer i det skjulte!).

Trenerrollen

- Møt presis til trening og kamp.
- Legg opp til faste rutiner raskest mulig.
- Start opp øktene med en kort samling hvor mål for treningen kommuniseres.
- Avslutt øktene med en samling hvor treningen oppsummeres.
- Opptre vennlig, men bestemt.
- Gi kun korte, men tydelige beskjeder underveis
- Forsøk å legge opp til motiverende og varierte treninger – fokus er å stimulere interesse og bevegelsestrang
- Resultater er ikke fokus for denne aldersgruppa
- Gi ros, aldri kritikk på det fotballmessige
- Gi konkrete tilbakemeldinger (Ikke "bra", men HVA som var bra)
- Treneren stiller i treningstøy.
- Spillerne skal prøve ulike posisjoner.

Arrival games/ankomstspill

Dette er for treningen begynner.
Dette skal være et enkelt spill som treneren setter opp, og når flere og flere spiller ankommer trening setter spillerne dette opp selv. Spillerne kan bestemme regler selv, de som har vært der lengst må fortelle de nye spillerne hva leken går ut på og hvilke regler som gjelder. Poenget med dette er å sette spillerne i aktivitet med en gang innenfor et område, slik at trenerne kan sette opp øvelser til treningen. Herunder har vi listet opp ulike leker:

- Firkanten (4 mot 1)
- Fottennis
- Head-tennis
- Fot-volleyball
- 1v1 Champions League

Oppbygning av treningsøkta

1) Gjennomgang av økta – hva er målet?

2) Lek med ball – "Sjef over ballen"

3) 1v1 leker/spill

4) Samarbeidsleker/Spill

5) Kamp

6) Åvrunde treningen





