

Voll IL fotballgruppa
Sportsplan barnefotball (5-12 år)



Innhold

1. VISJON OG MÅL

2. HOLDNINGER

3. GENERELLE RETNINGSLINJER

4. AKTIVITET (PER ÅRSKLASSE)

5. DIFFERENSIERING OG HOSPITERING

6. KOMPETANSE

7. ROLLER

1. Visjon og mål

«Ei bygd – ett lag»

Voll Idrettslag er et breddeidrettslag som har som mål om å tilrettelegge aktivitet for alle. Voll IL skal være et samlingspunkt for bygda og ønsker at alle som ønsker å drive idrett skal få et godt tilbud gjennom idrettslaget.

Fotballgruppen støtter også opp under dette målet og vil ha med flest mulig, lengst mulig.

1.1 Fotballgruppens mål

- Hovedmål
 - o Flest mulig, lengst mulig
 - o Ha et godt og strukturert tilbud i alle aldersklasser
 - o Ha et sterkt fokus på holdningsskapende arbeid og fair play
 - o Vi vil se spille glede, trivsel og trygghet
- Delmål
 - o Alle lag i barneavdelingen skal ha et tilrettelagt og koordinert treningsopplegg med egne mål og planer for sesongen i tråd med vår sportslige plan
 - o Rekruttere og utvikle kvalifiserte trenere til lagene og som arbeider i henhold til sportslig plan

1.2 Sportsplan

Sportsplanen skal være et rammeverk og hjelpemiddel for å oppnå de målsettingene som fotballgruppa har satt seg. Den skal beskrive fotballgruppas mål og struktur, og sikre at all aktivitet i Voll IL skal skje med fokus på samhold og respekt. Planen skal gi informasjon om retningslinjene i klubben og sikre at viktig informasjon blir dokumentert og delt med aktørene i klubben. I tillegg skal planen være et konkret hjelpemiddel for både trenere, ledere og spillere, som kan bruke definerte utviklingsmål og fokusområder slik at aktiviteten blir planlagt og utført i henhold til avtalt opplegg. Å ha en klubbstyrt utvikling er viktig for idrettslaget, og vil også hjelpe foreldre eller andre som kommer inn i roller rundt lagene til å vite hva som skal gjøres og hvordan det utføres. Konkrete innspill og tips til opplegg og øvelser for alle alderstrinn i barnefotballen er et av de viktige hjelpemidlene for å sikre kvalitet og utvikling i fotballgruppas arbeid. Sportsplanen beskriver også kompetanseutvikling og de ulike rollene som er involvert i barnefotballen i Voll.

Sportsplanen skal være en veileder både for klubb, trenere, ledere, spillere og foreldre, og sørge for at alle disse rollene knyttes sammen med felles forståelse og plan for utvikling og aktivitet.

1.3 Struktur

Fotballgruppa har et mål om å tilby et godt og strukturert tilbud i alle aldersklasser, og for å nå dette målet er klubbstyrt utvikling et viktig element. Fotballstyret har det overordnede ansvaret for all aktivitet i fotballgruppa og er også ansvarlig for utvikling og tilbud i barnefotballen. I tillegg har barneleder et ekstra ansvar for barnefotballen og sportsplan for denne gruppen. Aktørene har følgende ansvarsområder:

- Fotballstyret
 - Setter overordnet retning og skal jobbe for at fotballgruppen når sine mål
 - Ansvarlig for sportsplan
 - Vedtar plan og eventuelle endringer i plan
 - Legger til rette for at tilbud og innhold kan gis i henhold til mål
- Barneleder
 - Evaluere og foreslå endringer til sportsplan
 - Oppdatere plan ved behov
 - Plan presenteres alle ved sesongstart inkludert på foreldremøte
 - Følge opp mot aktørene i barnefotball
 - Arrangere årlig trenerforum
 - Sikre god informasjonsflyt
 - Legge til rette for kompetansehevende tiltak

2. Holdninger

Med idrettslagets visjon om å være et samlingspunkt i bygda vår, og fotballgruppens hovedmål med fokus på fair play, trivsel og trygghet, vil barnefotballen i Voll ha et sterkt fokus på holdninger. Gjennom positive holdninger som en rød tråd i all aktivitet og arbeid som utføres, vil det gi bedre resultater og oppnåelse av mål.

Fotballgruppen har valgt to verdier som skal kjennetegne Voll – respekt og samhold!

Det er verdier som er grunnleggende for å lykkes i lagidretter, og med sterkt fokus på disse allerede fra oppstart i barnefotballen har Voll IL stor tro på å skape et miljø vi kan være stolt av og som vi være den viktigste delen i å sørge for at vi faktisk får med oss flest mulig, lengst mulig i fotballen.

Respekt

- Alle i Voll skal vise respekt og oppføre seg fint mot medspillere, motspillere, dommere, trenere og foreldre

- Positiv innstilling er et nøkkelord og det er også viktig at alle er skikkelig tilstede i hver enkel aktivitet slik at alle blir inkludert, sett og kan bidra.
- Fair play

Samhold

- Vi vinner sammen, vi taper sammen, vi trener sammen, vi er ETT lag!
- Vi har sterkt fokus på trivsel der det sørges for at alle blir sett, inkluderes og bidrar.
- Vi bryr oss om hverandre og skaper trygge omgivelser som gir gode muligheter til utvikling for alle

For å tydeliggjøre fokuset fotballgruppen ønsker på holdninger har vi definert 11 holdningsskapende regler som skal gjelde alle aktører innen barnefotballen. Ved å følge disse reglene vil Voll bli en klubb som kjennetegnes med respekt og samhold både internt og eksternt.

1. Vi skal ha respekt for medspiller, motspillere, dommere, trenere og lagledere.
2. Vi skal ta godt imot gjestelag og dommere til våre hjemmekamper.
3. Vi skal ha fokus på vår oppførsel både på og utenfor bane, og ha sterkt fokus på fair play.
4. Vi skal takke dommer og motstandere for kampen, uansett kampresultat.
5. Vi skal ha sterkt fokus på samhold og sørge for at alle blir sett.
6. Vi skal med positiv innstilling bidra til å skape glede og trivsel for alle på Idrettsanleggene.
7. Vi skal alle skal vise respekt for klubbens beslutninger og regelverk.
8. Vi skal ta vare på klubbens eiendeler.
9. Vi skal alltid rydde opp etter oss i garderobe og på kamparena.
10. Vi skal ha nulltoleranse for rusmidler i barn og ungdomsavdeling
11. Ledere og støtteapparat i Voll skal være gode rollemodeller og forbilder

3. Generelle retningslinjer

3.1 Åtte virkemidler for å lykkes med barnefotball

1. Trygghet og mestring – hånd i hånd

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. De blir en del av et lag, får egen trener og lagleder, møter til trening, får på seg klubbdrakta, spiller seriekamper og deltar i turneringer. Ungene møter fotballen med ulike forutsetninger. Alle barn er like verdifulle, og med dette utgangspunktet skal vi differensiere innholdet i fotballaktiviteten. Gjennom systematisk differensiering øker også mulighetene for å gi alle barna like mye oppmerksomhet.

2. Det viktigste for unge spillere er å være sammen med venner

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Dette samholdet skaper lagånd, og det oppmuntrer vi til. La derfor venner og skolekamerater trene og spille på samme lag

3. Alle skal få spille like mye

Alle som spiller fotball synes det er gøy å spille, og ingen blir bedre av å sitte på benken. Dessuten er det umulig å vite hvilke spillere som blir best som voksen. Gjennom en sesong skal alle spille like mye, og det er viktig å sette sammen lagene slik at de er jevnbyrdige. Da ligger alt til rette for mange og gode fotballopplevelser for alle. Bytt på hvem som starter kampene og hvor de spiller på laget. De ulike posisjonene gir ulike utfordringer for spillerne.

4. Fokuser på prestasjon, framgang og FAIR PLAY – ikke på seier eller tap

En kamp der laget taper 2–3 kan inneholde langt flere og bedre prestasjoner enn når laget vinner 3–2. Legg vekt på situasjoner der spillerne og laget lykkes, og pass på å gi positive tilbakemeldinger når spillerne individuelt eller sammen gjør gode valg. Like fullt: skryt uhemmet når du ser den gode dribblingen, den susende taklingen eller den flotte avslutningen. Og ha fokus på framgang! Selvtillit og trygghet kommer ikke av seg selv – det kommer gjennom gode tilbakemeldinger fra kameratene, foreldre og trenere. Felles kjøreregler innad i laget og god oppførsel mot motstanderlag og dommer er like viktig som en god innsiddepasning. Det handler rett og slett om FAIR PLAY

5. Mer aktivitet – hele tiden

Det organiserte trenings- og kamptilbudet skal stimulere til egenaktivitet. Meningsfylte fellestreninger for alle gir grobunn for mer egenaktivitet. Gode opplevelser på trening og i kamp fører til at ungene vil tilbake på banen fortrest mulig, og dermed trener og spiller oftere på løkka i tillegg til den organiserte fotballen. Klubben må også tilrettelegge for ekstratreninger basert på motivasjon og frivillighet – på tvers av lags- og aldersgrenser

6. Smålagsspill

Tilpasset smålagsspill skal dominere treningene. Over halvparten av økta skal inneholde ulike former for smålagsspill, for eksempel to mot to eller tre mot tre. Jo lengre spillerne har kommet i sin utvikling, desto mer ligner smålagsspillet den formen de møter i kamp. Tilpasset smålagsspill gir gode forutsetninger for ferdighetsutvikling. Selve spillsituasjonen gir mer effektiv læring enn kun en isolert teknikktraining.

7. Stor og tilpasset aktivitet i økta

Ikke lag øktene for kompliserte, fokuser heller på stor aktivitet og gjenkjenning. Tilpass aktiviteten til den enkelte spillers nivå. Trener vi på "Sjef over ballen-", "Spille sammen-" eller "Avslutningsøvelser" organiserer vi dette på tre ulike ferdighetsnivå.

8. En allsidig aktivitet

Et godt fotballag består av spillere med ulike egenskaper og ferdigheter. Noen er utholdende, mens andre er raske. Noen er store og noen er små. Pasningsleggeren er like viktig som hun som er god foran motstanders mål. Noen spillere er gode i forsvar mens andre er bedre i angrep. Et fotballag skal ha et mangfold av ulike typer egenskaper og ferdigheter. Barna skal bør selvsagt ha mulighet til å delta i flere idretter. Her er det

flott om de ulike idrettene i klubben samarbeider, slik at ungene rent praktisk kan være med der de ønsker.

3.2 Utstyr

Klubbens ansvar

- Alle lag får 2 kampballer. 6 og 7-åringene får ballnett med 10 baller til trening. For de øvrige alderstrinn må spillere ha med ball selv. Lagene kan velge å bruke oppsparte midler til innkjøp av felles baller. Klubbe stiller med kjebler og vester
- Medisinskrin skal være tildelt hvert lag
- Trener og lagledere får utdelt overtrekksjakke. Trenerne får tilbud om å kjøpe Coach-trenerjakke hvor klubben dekker 50% av kjøpssummen.

Trenerens og lagleders ansvar

- Baller skal være pumpet og klare før trening /kamp
- Vester, kjebler og utstyr skal holdes i orden
- Trenerne skal stille i treningstøy både trening og kamp

Spillerens ansvar

- Legg beskyttere skal ALLTID brukes
- Stille i treningstøy
- For aldersgruppe 8 år og oppover: Ha med ball på trening
- Ved spill i kaldt vær, skal varmt tøy benyttes
- Spillerne er ansvarlig for å samle sammen utstyr etter trening og kamp

Kampantrekk

- Trenerne, oppmenn og spillere skal stille i klubbens tøy til kamp
- Det skal alltid brukes klubbdrakt ved kamper

3.3 Aktivitetstilbud og organisering

Treninger

Treningstider tildeles av fotballstyret, som bruker følgende retningslinjer for tildeling:

- Årsklasser trener samtidig

- Banekapasiteten utnyttes best mulig
- Antall treninger følger planen under

Treningstilbud per uke			
Årsklasse	Alle	Ekstratilbud	Kommentar
5-6 år	1		
7 år	1		
8 år	1	1	
9 år	2	1	
10 år	2	1	Ekstratilbud kan gå på tvers av årsklasse
11 år	2	2	Ekstratilbud kan gå på tvers av årsklasse
12 år	2	2	Ekstratilbud kan gå på tvers av årsklasse

Kamper

Alle lag tilbys kamper gjennom organisert aktivitet fra fotballkretsen, og deltar på minimum to turneringer per sesong. På våren deltar Voll på Grønt gras hos Frøyland, og det vil også bli satt opp en fast turnering på høsten. Utover det har lagene mulighet til å melde seg på andre turneringer i tillegg til de to faste.

Laginndeling

Det skal legges opp til jevnbyrdige lag i hver årsklasse. I inndelingen bør det også tas hensyn til forhold som skoletilhørighet og vennekrets.

Jentegrupper

Det legges opp til egne jentegrupper fra 6 år og oppover.

Kullansvarlig

Det utnevnes en kullansvarlig per årsklasse blant trenerne som er hovedkontakt mot barneleder og fotballstyret, og som har ansvar for å koordinere aktivitetene på sitt årskull.

Organisering

Voll følger barnefotballens 3 grunnverdier, som skal ligge til grunn for organisering av aktivitetene

- Fotball for alle
- Trygghet + mestring = trivsel
- Fair play

4. Aktivitet (per årsklasse)

4.1 Alderstrinn 5-6 år

Mål

Flest mulige barn skal få muligheten til å spille fotball og delta i et trygt miljø hvor hver enkelt spiller føler mestring og har positive opplevelser på fotballbanen

Holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine medspillere og motspillere.

Utvikling

Mestre ballen - Motto: Hele foten, begge bein, hele kroppen

Barna skal i første omgang lære seg å mestre ballen og forstå spilleregler på fotballbanen.

Fokusområder

<p>Fokusområder</p> <p>Spillerne skal utvikle grunnleggende ferdigheter med ball og forstå fotballspilletts regler. Barna skal gjennom lek og øvelser føle trygghet og mestring.</p> <p>Trening skal foregå med ball på fotballbane</p>	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none">• Førning av ball <p>Innside</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasning <p>Innside</p> <ul style="list-style-type: none">• Mottak <p>Stoppe ballen</p> <ul style="list-style-type: none">• Skudd
<p>Handlingsvalg</p> <p>Lære hva pasning er og hvorfor man har pasninger i spill. Samarbeid</p>	<p>Fysikk</p> <p>Koordinasjon Balanse Bevegelse og smidighet</p>

Opplegg

<p>Hvordan</p> <ul style="list-style-type: none">• Lek med ball.• Start opp treningen så fort som mulig• Oppmuntre spillerne til å øve hjemme	<p>Hvorfor</p> <p>Stor trang til aktivitet</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Vis øvelsene flere ganger • Bruk et konkret læringsmoment (for eksempel «ballen inntil foten») • Unngå mye prat og instruksjon • De lærer best ved å prøve selv • Bruk kort tid på hver øvelse (4-8 min) • Legg inn hyppige drikkepauser • Fokuser på individuelle tekniske og fysiske basisferdigheter • Avgrens spilleflaten tydelig • Bruk få spillere i spill. Helst ikke mer enn 3 mot 3 utenom keeper • Ros mye • Ikke fortell dem hva de ikke skal gjøre, men fokuser på det de skal gjøre og forbilder 	<p>Tar verbal instruksjon dårlig</p> <p>Kort konsentrasjonstid</p> <p>Har vanskelig for å ha oversikt over andre spillere og deres bevegelser</p> <p>Følsomme for kritikk</p>
--	---

Øvelser

<p>Generelt om øvelser</p> <p>Bruk ball</p> <p>Hold alle i aktivitet</p> <p>Sosialt og lekbetont, ikke fokuser på resultater</p> <p>Bruk treningsokta.no for konkrete tips</p>	<p>Teknikk</p> <p>Enkle ballmestringsøvelser</p>
<p>Handlingsvalg</p> <p>Smålagsspill – bruk flere baner. Trener må være med i spillet for å skape flyt</p>	<p>Fysikk</p> <p>Enkle koordinerings- og basisøvelser</p> <p>Hurtighetsleker</p>

4.2 Alderstrinn 7-8 år

Mål

Flest mulige barn skal få muligheten til å spille fotball og delta i et trygt miljø hvor hver enkelt spiller føler mestring og har positive opplevelser på fotballbanen. Lære grunnprinsippene ved det å spille sammen som lag.

Holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine medspillere og motspillere.

Utvikling

Mestre ballen - Motto: Hele foten, begge bein, hele kroppen.

Barna skal fortsette å lære seg å mestre ballen og forstå spilleregler på fotballbanen.

I tillegg lære betydning av overblikk – se på spillet, ikke bare på ballen. Trenerne kan benytte differensiering som virkemiddel internt i laget og trinnet for å kunne utvikle spillerne på et jevnbyrdig nivå.

Fokusområder

<p>Fokusområder</p> <p>Spillerne skal utvikle grunnleggende ferdigheter med ball og forstå fotballspilletts regler. Barna skal gjennom lek og øvelser føle trygghet og mestring.</p> <p>Trening skal foregå med ball på fotballbane</p>	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none">• "Sjef over ballen", kombinert med betydningen av overblikk ("Hovmesterblikk")• Førings av ball <p>Innside og ytterside</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasning <p>Innside</p> <ul style="list-style-type: none">• Mottak <p>Stoppe ballen</p> <ul style="list-style-type: none">• Skudd <p>Vrist og innside</p>
<p>Handlingsvalg</p> <p>Lære hva pasning er og hvorfor man har pasninger i spill.</p> <p>Spille sammen med: Avlevere ballen. Motta ballen og returnere den.</p>	<p>Fysikk</p> <p>Koordinasjon</p> <p>Akselerasjon</p> <p>Balanse</p> <p>Bevegelse og smidighet</p>

Opplegg

<p>Hvordan</p> <ul style="list-style-type: none">• Lek med ball. Bruk mange "sjef over ballen"-øvelser• Start opp treningen så fort som mulig• Oppmuntre spillerne til å øve hjemme• Vis øvelsene flere ganger	<p>Hvorfor</p> <p>Stor trang til aktivitet</p> <p>Tar verbal instruksjon dårlig</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Bruk et konkret læringsmoment (for eksempel «ballen inntil foten») • Unngå mye prat og instruksjon • De lærer best ved å prøve selv • Bruk kort tid på hver øvelse (4-8 min) • Legg inn hyppige drikkepauser • Fokuser på individuelle tekniske og fysiske basisferdigheter • Avgrens spilleflaten tydelig • Bruk få spillere i spill. Helst ikke mer enn 3 mot 3 utenom keeper • Ros mye • Ikke fortell dem hva de ikke skal gjøre, men fokuser på det de skal gjøre og forbilder • Knytt øvelser opp mot kjente fotballspillere (" Dette har Messi trent mye på") 	<p>Kort konsentrasjonstid</p> <p>Har vanskelig for å ha oversikt over andre spillere og deres bevegelser</p> <p>Følsomme for kritikk</p> <p>Opptatt av idealer</p>
---	--

Øvelser

<p>Generelt om øvelser</p> <p>Bruk ball</p> <p>Hold alle i aktivitet</p> <p>Sosialt og lekbetont, ikke fokuser på resultater</p> <p>Bruk treningsøkta.no for konkrete tips</p>	<p>Teknikk</p> <p>Ballmestringsøvelser – se fokusområder</p>
<p>Handlingsvalg</p> <p>Smålagsspill – bruk flere baner</p>	<p>Fysikk</p> <p>Enkle koordinerings- og basisøvelser</p> <p>Balanseøvelser</p> <p>Bevegelse og smidighet</p> <p>Hurtighetsleker</p>

4.3 Alderstrinn 9-10 år

Mål

Fortsatt at flest mulige barn skal få muligheten til å spille fotball og delta i et trygt miljø hvor hver enkelt spiller føler mestring og har positive opplevelser på fotballbanen.

Holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine medspillere og motspillere. Økt fokus på konsentrasjon i trening og på kamp.

Utvikling

Øke forståelse av samhandling og lagspill. Ha full kontroll på ball i tekniske øvelser.

Trenerne kan benytte differensiering som virkemiddel internt i laget og trinnet for å kunne utvikle spillerne på et jevnbyrdig nivå.

Hospitering kan være et alternativ for å gi utvikling til de spillere som behøver mer utfordring enn de kan få internt i aldersgruppen.

Fokusområder

<p>Fokusområder</p> <p>Spillerne skal utvikle ferdigheter med ball og forstå hvordan samarbeid skaper gode prestasjoner.</p> <p>Barna skal gjennom lek og øvelser føle trygghet og mestring.</p> <p>Lære hva en angriper og forsvarer er.</p> <p>Trening skal foregå med ball på fotballbane</p>	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none">• Førning av ball <p>Innside, ytterside og med sålen. Tempoforandring</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasning <p>Innside, ytterside</p> <ul style="list-style-type: none">• Vending <p>Innside</p> <ul style="list-style-type: none">• Mottak • Skudd <p>Innerside, ytterside Innside, forsøk på vrist. Møte ballen</p>
<p>Handlingsvalg</p> <p>Lære hva pasning er og hvorfor man har pasninger i spill.</p> <p>Samarbeid og relasjoner</p> <p>Spille sammen med: Avlevere ballen. Motta ballen og returnere</p> <p>Lære å komme seg i posisjon for å motta pasning.</p>	<p>Fysikk</p> <p>Koordinasjon</p> <p>Akselerasjon</p> <p>Balanse</p> <p>Bevegelse og smidighet</p>

Opplegg

<p>Hvordan</p> <ul style="list-style-type: none">• Start opp treningen så fort som mulig• Oppmuntre spillerne til å øve hjemme• Vis øvelsene flere ganger• Bruk et konkret læringsmoment (for eksempel "stiv av ankelen")• Unngå mye prat• De lærer best ved å prøve selv	<p>Hvorfor</p> <p>Stor trang til aktivitet</p> <p>Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig</p> <p>Kort konsentrasjonstid</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Bruk kort tid på hver øvelse (5-10 min) • Legg inn hyppige drikkepauser • Fokuser på individuelle ferdigheter • Avgrens spilleflaten tydelig • Bruk få spillere i spill. Sjelden mer enn tre mot tre utenom keeper • Ros mye, men la rosen være konkret • Ikke fortell dem hva de ikke skal gjøre, men fokuser på det de skal gjøre • Knytt øvelser opp mot kjente fotballspillere ("Ronaldo-finta") 	<p>Har vanskelig for å ha oversikt over andre spillere og deres bevegelser</p> <p>Følsomme for kritikk</p> <p>Opptatt av idealer og forbilder</p>
---	---

Øvelser

<p>Generelt om øvelser</p> <p>Bruk ball</p> <p>Hold alle i aktivitet</p> <p>Sosialt og lekbetont, ikke fokuser på resultater</p> <p>Bruk treningsøkta.no for konkrete tips</p>	<p>Teknikk</p> <p>Ballmestringsøvelser – se fokusområder</p>
<p>Handlingsvalg</p> <p>Smålagsspill – bruk flere baner</p> <p>Fokus på å spille ballen til medspillere i god posisjon.</p>	<p>Fysikk</p> <p>Basis styrkeøvelser</p> <p>Hurtighetsøvelser</p> <p>Koordinasjon og bevegelsesøvelser</p> <p>Fokus på stor bevegelse i smålagsspill</p>

4.4 Alderstrinn 11-12 år

Mål

Flest mulige barn skal få muligheten til å spille fotball og delta i et trygt miljø hvor hver enkelt spiller føler mestring og har positive opplevelser på fotballbanen.

Holdninger

Barna skal lære at man er på lag hvor man har respekt for sine medspillere og motspillere. Økt fokus på å være presis og gi beskjed dersom en ikke kan komme. Nulltoleranse for ufint språkbruk på trening og i kamp.

Utvikling

Fortsette fokus på forståelse av samhandling og lagspill. Ha full kontroll på ball både i tekniske øvelser og i spillsituasjoner.

Trenerne kan benytte differensiering som virkemiddel internt i laget og trinnet for å kunne utvikle spillerne på et jevnbyrdig nivå.

Hospitering kan være et alternativ for å gi utvikling til de spillere som behøver mer utfordring enn de kan få internt i aldersgruppen.

Fokusområder

<p>Fokusområder</p> <p>Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:</p> <p>Pasning/Medtak Føre, kontrollere, vende, finte Skudd Forsvarsarbeid Keeperferdigheter Scoringsferdigheter</p> <p>Lære å komme på rett side når motstander har ballen</p> <p>Utvikle samspill i angrep gjennom veggspill og overlappinger. Hva er god pasningskvalitet – forsterkt dette i øvelser og spillsekvenser</p> <p>Utvikle samspill i forsvar gjennom det å komme ut av pasningsskygge og det å spille støtte.</p> <p>Bevisstgjøre (kunne variere) mellom individuelle prestasjoner og lagspill.</p>	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Føring av ball Innside/ytterside tilpasset situasjonen. Hyppige tempoforandringer • Pasning Innside, ytterside. Lang, kort • Mottak Retningsbestemt medtak. Møte ballen. Høye og lave baller. Bruk av ulike kroppsdelar (innside, ytterside, lår, bryst, hode) • Vending Innside, ytterside, såle, Cruyff • Skudd Vrist, volley, første touch. Taktiske valg i forhold til avslutningen (teknikk, plassering) • Heading Til medspiller, på mål • Finter Fokusere på enkle finter for alle, gi utfordringer til de beste (for eksempel pasnings-, skudd-, kropps-, oversteigs-, tofots-, Zidane-finte) • Samhandling 2 mot 1, pasningsspill
<p>Handlingsvalg</p> <p>Angrepsspill:</p> <p>Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og medspillere Forståelse for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges. Ballfører skal lære seg å mestre spillsituasjoner på egen hånd Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens</p>	<p>Fysikk</p> <p>Basistrening/styrke Fotballspesifikk hurtighet Koordinasjon, rytme, balanse Fotballspesifikk utholdenhet.</p>

<p>nærmeste ledd. Spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og bevege seg forbi dette pressleddet.</p> <p>Forsvarsspill:</p> <p>Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer.</p> <p>Spillerne skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren og utvikle ferdigheter i forskjellige settinger.</p> <p>Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren.</p> <p>Spillerne skal lære om press, sikring, dekke rom og markere motspillere, og sin rolle i laget knyttet til dette</p>	
---	--

Opplegg

Hvordan	Hvorfor
<ul style="list-style-type: none"> • Vis og forklar øvelsene, også hensikten • Bruk ett eller flere konkrete læringsmoment(er) (for eksempel "gå mens ballen går") • Frys spillet og bruk spillerne som eksempel på læringsmomentene. • Gi spillerne verbale utfordringer (for eksempel; "Hva kan du gjøre nå?") 	<p>Kan ta imot verbal instruksjon.</p> <p>Har evnen til å trekke logiske slutninger.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Gi tilbakemeldinger i etterkant. La spillerne ta egne valg • Bruk mye tid på innlæring av teknikk og individuelle ferdigheter. <p>Dette skal ha førsteprioritet i treningsarbeidet, men også inkludere spesifikk koordinasjon og balanse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bruk samme tema over lengre perioder • Oppmuntre spillerne til å prøve noe nytt • Bruk flere øvelser der de spiller sammen med andre • Gi positive tilbakemeldinger etter valg som medfører samspill • Bruk tid på holdninger til selvdisciplin, gruppereregler, egentrening, samarbeid og Fair Play 	<p>Jevn og harmonisk vekst. "Motorisk gullalder".</p> <p>Kreativitet utvikles.</p> <p>Har en bedre forståelse av samarbeid og fordelene det kan medføre.</p> <p>Opptatt av regler og rettferdighet. Gunstig alder for påvirkning av holdninger.</p>
--	---

Øvelser

<p>Generelt om øvelser</p> <p>Bruk ball Hold alle i aktivitet Still høyere krav til gjennomføring og konsentrasjon Bruk treningsokta.no for konkrete tips</p>	<p>Teknikk</p> <p>Ballmestringsøvelser – se fokusområder</p>
<p>Handlingsvalg</p> <p>Smålagsspill 4 mot 4 – bruk flere baner Kan også bruke 6 mot 6.</p>	<p>Fysikk</p> <p>Basistrening/styrke: Bruk egen kropp Fotballspesifikk hurtighet: Koordinasjonsstige, hekker, fart, fotarbeid. Koordinasjon, rytme, balanse Fotballspesifikk utholdenhet.</p>

5. Differensiering og hospitering

5.1 Differensiering

For at spillerne skal både trives og utvikle seg i takt med tilførte ferdigheter, er det viktig å utfordre hver spiller på deres nivå. Dette gjøres ved å differensiere på treninger. Differensiering i barnefotballen skjer hovedsakelig i treningssammenheng. Inndelingen skjer ut fra kapasitet, forutsetninger og fotballferdighet. Organisering av aktivitetene på trening kan legges opp etter følgende grunnleggende prinsipp:

- 1/3 av tida med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv
- 1/3 av tida med og mot de som er på samme nivå som en selv
- 1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling.

I treningsarbeidet for spillere 6-9 år skal treningene og øvelsene skal først og fremst være lekbetont. Differensiering benyttes som virkemiddel for å oppnå mestring og trivsel uavhengig av ferdighetsnivå.

I treningsarbeidet for spillere 10-12 år skal differensiering i trening brukes for å oppnå mestring, utvikling, utfordringer og trivsel uavhengig av ferdighetsnivå. I disse årsklassene vil man også kunne differensiere i kamp ved å melde lag på i forskjellige nivå.

5.2 Hospitering

Utover den differensieringen som kan gjøres internt i årskullet, kan spillere som trenger ekstra utfordringer hospitere til lag i andre årsklasser.

5.2.1 Generelt

All hospitering i Voll er klubbstyrt. Det er fotballstyret som godkjenner hvilke spillere som skal hospitere. Barneleder er ansvarlig for hospitering i barnefotballen. Hospitering kan benyttes som egnet virkemiddel i barneavdelingen dersom det er spillere som har spesielle evner, ferdigheter og behov som gjør at vedkommende ikke får mestring, utvikling og trivsel på eget

5.2.2 Hvem kan hospiteres

Hospitering benyttes som et virkemiddel for å utvikle spillere til et høyere nivå ved at spillere som har ferdigheter, holdninger og interesse gis mulighet til å trene og spille kamper på et høyere alderstrinn og ferdighetsnivå enn det de får gjennom aktiviteten på sitt årskull. Hospitering kan gjennomføres på flere måter, men skal alltid inneholde et treningstilbud på høyere nivå minimum en dag i uken. Normalt skal også tilbudet omfatte et kamptilbud hos det laget det hospiterer til.

Tilbudet gjelder i utgangspunkt for spillere over 10 år, men kan også brukes som et virkemiddel for å utvikle spillere med gode ferdigheter i de yngre klassene. Hospitering i barneavdelingen skal skje i tett dialog mellom foreldre, kullansvarlig, trenere på begge involverte lag og barneleder. Gjennomføring i praksis må vurderes konkret fra spiller til spiller, da det vil være store individuelle forskjeller mht. ferdigheter og modenhet

5.2.3 Hvordan gjennomføre hospitering

Kullansvarlig og involverte trenere må sammen med spiller og foreldre se finne en løsning som ikke går ut over spilleren og som er tilpasset både spillere og lag.

- En økt i uken med eldre lag over en tidsbegrenset periode samt deltakelse på kamper for begge lag. Max 1,5 kamper per uke i løpet av perioden.
- Trening en økt i uken for eldre lag over en tidsbegrenset periode. Spiller kun kamper for eget lag.
- 50 % av øktene per uke med eldre lag over tid/hele året samt deltakelse i kamper for begge lag, max 1,5 kamp per uke i snitt.
- 100 % av øktene med eldre lag over en periode – så tilbake til egen gruppe. Dette går i sykluser og det spilles bare kamper for det laget man trener med.
- Spesialtilpassede kombinasjoner av disse.

5.2.4 Krav til spiller for å komme inn under hospiteringsordning:

- Spiller og foresatte må selv ønske hospitering
- Spilleren er på et ferdighetsnivå som tilsvarer nivået på den gruppen vedkommende hospiterer til.
- Spilleren skal vise gode holdninger og ha bortimot 100 % treningsoppmøte på eget lag.
- Spilleren må forplikte seg til å stille opp på treninger og kamper i henhold til hospiteringsavtalen.

Det er viktig at totalbelastningen på spilleren ikke blir for høy.

6. Kompetanse

6.1 Kompetansekrav

Voll ønsker at minimum en trener per alderstrinn har aktivitetslederkurs, og oppfordrer alle trenere til å ta dette kurset. For aldersgruppen 10-12 år oppfordrer Voll trenere til å ta hele NFF C lisens.

6.2 Trenerutvikling

Fotballgruppen vil legge til rette for trenere som ønsker å ta utdanning/kurs. Hovedstyret ved AU dekker halvparten av kostnad for aktivitetslederkurs, mens laget må dekke resterende halvdel.

Kostnader dekkes også på samme måte for NFF C lisens. Fotballstyret vil behandle søknader for kurs og andre utviklingsaktiviteter utover NFF C lisens.

Barneleder har ansvar for trenerutviklingsaktiviteter internt i klubben og det skal gjennomføres to trenersamlinger per år. Minst en av disse samlingene skal inneholde praktiske øvelser.

7 Roller

7.1 Spillere

- Ovenfor seg selv:
 - Punktlighet i enhver sammenheng
 - Vær forberedt til trening og kamp.
- Ovenfor medspillere:
 - Vær positiv og vis respekt.
 - Aksepter at andre gjør feil, unngå kjeftbruk.
 - Gi ros og oppmuntring.
 - Fokuser på samhold. Vi vinner sammen, vi taper sammen, vi trener sammen, vi er ETT lag!
- Ovenfor motspillere / dommere:
 - Vis god sportsånd.
 - Godta dommerens avgjørelser.
 - Utføre "fair play" hilsen etter kamp og takke dommer for kampen.
- Ovenfor trenere / lagledere:
 - Vær samarbeidsvillig.
 - Ingen baksnakking ved uenighet, ta det med den det gjelder.
 - Gi beskjed i god tid ved forfall til kamp og trening.
 - Vær lojal ovenfor treners/lagleders beslutninger.
- Ovenfor klubben:
 - Vær stolt av klubben din.
 - Vis klubbfølelse og samhold.
 - Still opp når klubben trenger deg.
- Ovenfor materiell og klubbens verdier:
 - Ta ansvar for klubbens / lagets utstyr.
 - Bidra til at bane og garderobes er ryddige når du forlater den.
 - Respekter klubbens retningslinjer for bruk av bane/anlegg.

7.2 Trenere/lagleder

- Du er et forbilde for spillerne, vær varsom i din adferd.
- Respekter klubben og dens tillitsvalgte.
- Vær konstruktiv og positiv i omtale av spillere i trening og kamp.
- Vær lojal mot de sportslige retningslinjer klubben har satt, bl.a. gjennom sportsplanen.
- Vis god sportsånd ovenfor dommere og motstandere.
- Se til at spillerne etterlever reglene for "fair play".

- Ta ansvar for klubbens utstyr og eiendeler.
- God kommunikasjon med spillere og foreldre
 - Avtal kommunikasjonsformat
 - Gi informasjon så tidlig som mulig
 - Gi tilbakemeldinger på spørsmål fra spillere og foreldre

7.3 Foreldre/foresatte

- Respekter trener / lagleders beslutning.
- Respekter og vær lojal mot klubben og dens tillitsvalgte.
- Ved uenighet, ta det opp med den det gjelder, men velg tidspunkt og sted med omhu.
- Still opp for klubben.
- Sett deg inn i NFFs / klubbens foreldrevettregler

- **Foreldrevettregler**

1. Møt opp til kamp - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare ditt eget barn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke kritiser noen
4. Respekter lagleders bruk av spillere
5. Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap!
8. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
9. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
10. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter
11. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du