

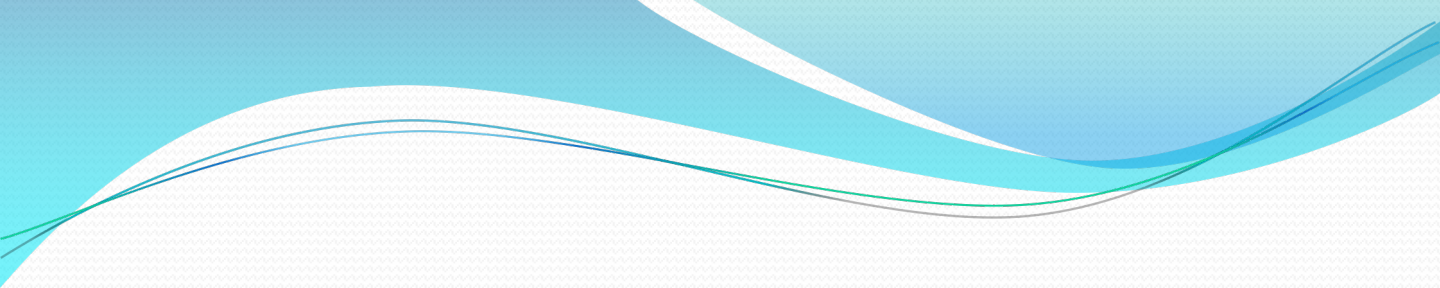


# FOLLEBU FOTBALLAG

SPORTSPLAN 2019

«Flest mulig – lengst mulig»

Revidert 01.01.2019



## INNHold

1. Grunnpilarer Follebu Fotballag
2. Sportslige retningslinjer
3. Hospitering
4. Jevnbyrdighet
5. Differensiering
6. Merkeprøver
7. Sonelag
8. Trenerforum

# 1. Grunnpilarer Follebu Fotballag

- Alle er velkommen
- Lek og moro
- Samhold
- Alle blir sett
- Alle skal spille
- Lære å vinne / lære å tape
- Fair Play

## 2. Sportslige retningslinjer

### Identitet

Follebu FL har i alle år stått for følgende verdier på banen

- Engasjement
- Aggressivitet
- Ballbesittende
- Individuelle ferdigheter
- Offensive i tankegangen og handling
- 4-3-3 formasjon

Disse verdiene søkes videreført til neste generasjon fotballspillere og skal ligge til grunn for de sportslige retningslinjene. Vi skal imidlertid ikke fokusere for mye en bestemt spillformasjon, siden lagene/trenerne til en hver tid skal disponere sine spillere slik han/hun mener er til det beste for laget og spillerne.

### Generelt

- Utvikling av spillere er viktigere enn enkeltresultater i kamp
- 11'er lagene skal gjøres kjent med 4-3-3 formasjon, men står fritt til å velge formasjon selv. Spillerne bør gradvis få innføring i og kjennskap til 2-3 formasjoner.
- Det skal prioriteres kontakt med ballen i treningsarbeidet.
- Kondisjonstrening bør foregå med ball.



## Trenerrollen

- Vi i FFL fokusere at barna lærer seg å spille god teknisk fotball, der resultater er sekundært.
- Trenerne skal fokusere på å jobbe ut i fra de ferdighetene laget har, alle på laget skal inkluderes, ingen står på sidelinja.

## Mestring

- For barn er det veldig viktig å få en god mestringsfølelse. Det er treneren som må tilpasse øvelsene til nivået.
- HUSK: begynn alltid med det enkle gi barna muligheten til å repetere mange ganger.
- Gi barna ros for innsatsen!

## La barna være med å bestemme

- La barna lage lagets regler (holdninger)
- Velge noen øvelser under treningen
- Keeperrollen
- Barna må føle de blir hørt.
- Medbestemmelse på diverse øvelser

## Foreldre

- Støtte barna
- Positive tilbakemeldinger
- La trenerne gjør trenerjobben
- Positive holdning overfor trener, oppmenn og dommer

### 3. Hospitering

#### Hva er hospitering?

- Spillerutvikling ved og gi gode spillere på sitt alderstrinn mulighetene for og spille med eldre, fysisk sterkere eller har høyere nivå enn spillerens naturlige spillergruppe.
- Spilleren må minimum holde nivået til gruppen han/hun hospiterer til.

#### Hvorfor bruke hospitering?

- Gi spillere i Follebu/Gausdal muligheten til og utvikle seg i egen klubb.
- Sikre at spillere ikke forsvinner til andre klubber pga. manglende sportslig utvikling/utfordring.

#### Når kan hospitering begynne?

- Hospitering kan begynne ved 7'èr fotball, det året spilleren er 11 år.
- Kriterier som skal legges til grunn ved hospitering.
  - Holdninger
  - Treningsvilje
  - Ferdigheter
- En kombinasjon av disse punktene, og i den rekkefølgen.

## Hvordan organisere hospitering?

- Hospitering initieres av det laget som ønsker hospitering for sine spillere
- I samråd med trener på overårig lag bestemmes antallet i hospiteringsperioden.
- Trener for overårig lag kan etter perioden avvise spillere ved mangel på hospiteringskriterier nevnt ovenfor.
- Hvilke spillere som hospiterer kan variere fra gang til gang, sett utfra spillerens eget behov.
- Dersom det overårige laget er delt inn i treningsgrupper, skal spillere hospitere til riktig nivå, dersom gruppen differensieres.
- Alle hovedtrenere skal sette opp en plan for hospitering. Denne planen skal inneholde tidspunkt og omfang og skal ha en startdato og en sluttdato. Sportslig leder skal til enhver tid godkjenne planen.
- Det skal aldri tas kontakt direkte med spillerne, Dialogen skal være gjennom trenere og sportslig leder.
- Minimum én gang pr uke, hospitering skal ikke gå på bekostning av eget lag.
- Konflikthåndtering tas hånd om sammen av trenere og representanter fra klubbens sportslige utvalg.

## 4. Jevnbyrdighet 6 – 12 år

- Gjennom sesongen skal alle spillerne på laget ha tilnærmet lik spilletid. Ingen spillere skal bare sitte på benken.
- Lag sammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet.
- Hvem som skal spille mest i enkelt kamp, vurderes også ut fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15-0!
- Er laget ditt langt bedre enn motstanderen, bruk de som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen mest.
- Fokuser på positive prestasjoner. En kamp vi taper 2-3 kan inneholde mange flere og bedre prestasjoner enn i en kamp vi vinner 3-2. Ledd vekt på situasjoner der spillerne og laget lykkes. Fokuser på positive tilbakemeldinger når spillerne individuelt eller sammen gjør gode valg på banen.



## 5. Differensiering i treningshverdagen

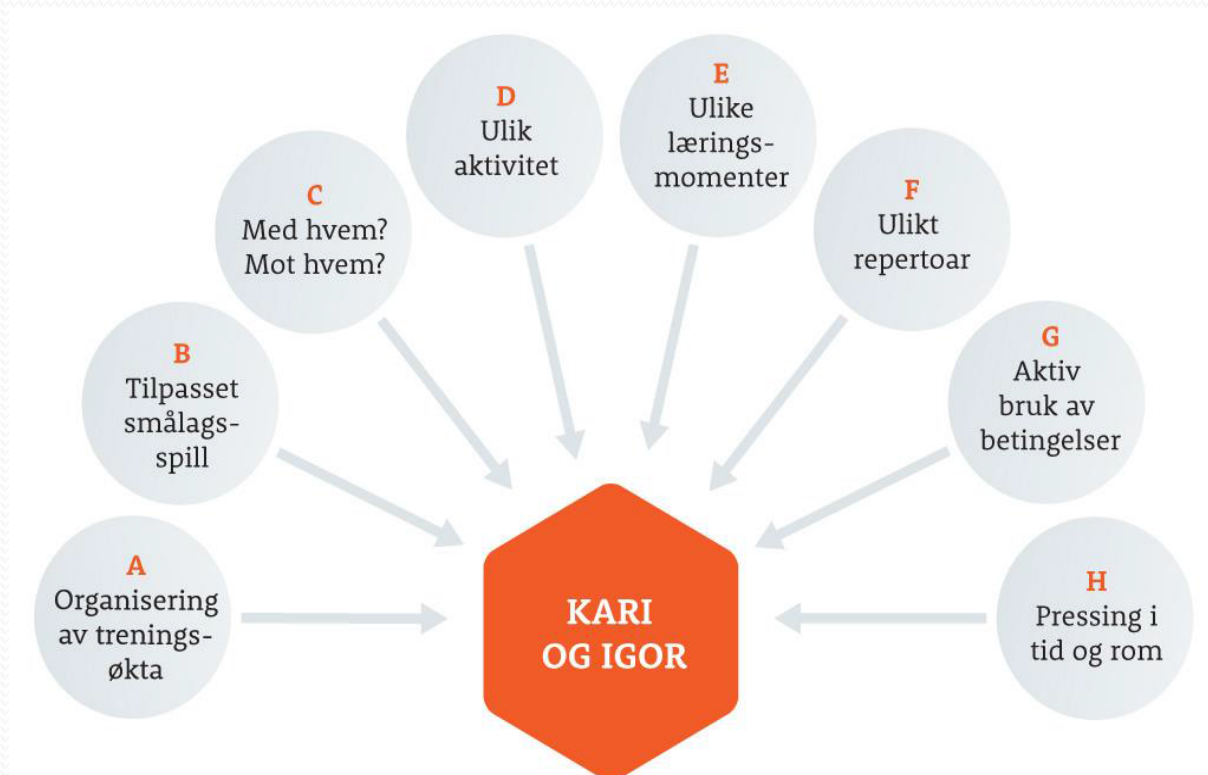
Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

- For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.
- For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.



Her er en god mal, laget av Norges fotballforbund, for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

- «Spilleklar»: Alle er sammen
- «Sjef over ballen»: Alle er sammen
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer.  
Det ideelle er at spillerne over tid spiller
  - 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå
  - 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger
  - 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt
- Tilpasset smålagsspill:
  - Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået
  - Der nest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå
  - Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid



- Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

## 6. Merkeprøver

### Kvalitetssikring

- Aldersbestemte lag skal teste sine ferdigheter gjennom NFFs ferdighetsmerke og minimerke. Sportsutvalget skal legge til rette for gjennomføring.
- Satsningslagene (11'er fotball) bør teste fysisk form gjennom egne tester.

### NFF's merkeprøver

Follebu fotballag ønsker å ha mere fokus på spillerne i klubben med tanke på deres opplevelse av mestring, utvikling og glede rundt fotballen. Som et ledd i dette skal vi ha to merkeprøvedager i løpet av sesongen, en vår og en høst. Norges Fotballforbund tilbyr to merkeprøver: Minimerket og Teknikkmerket (tidligere Ferdighetsmerket)

Minimerke og teknikkerke har som mål å utvikle barn og ungdoms evne til å behandle ballen, ha fokus på betydningen av god teknikk. Vi følger NNF sine regler og retningslinjer rundt dette.

Fotballferdighet = Valg av handling + utførelse av handling til fordel for laget. NFFs merkeprøver dreier seg om teknikk (utførelse) og ikke valget, som jo er en sentral del av fotballferdigheten og som må trenes på i andre sammenhenger (mye småspill). Derav endring i navn fra Ferdighetsmerket til Teknikkmerket.



## Minimerket

Alle gutter og jenter kan ta Minimerket I og 2 til og med det året de fyller 12 år. Minimerket består av to nivå, Minimerke I (blått) og Minimerke II (rødt). De som ønsker å gå videre til Teknikkmerket bør først ha tatt Minimerke I og 2.

## Teknikkmerket

Alle gutter og jenter kan ta Teknikkmerket til og med det året de fyller 14 år. Teknikkmerket finnes i fem ulike varianter; blått, rødt, bronse, sølv og gull.

## Hensikt

Minimerke og teknikkmerke har som mål å utvikle barn og ungdoms evne til å behandle ballen, ha fokus på betydningen av god teknikk.

Utvikle barn og ungdoms evne til å behandle ballen, ha fokus på betydningen av god teknikk.

Stimulere til fotballaktivitet også utenom fellestreningene. Men glem aldri at smålagsspill er den aller beste formen for ferdighetsutvikling. Ren teknikktraining er kun et supplement. Måle fremgang, gi spillerne følelsen av å mestre og av at trening gir resultater.



## 7. Sonelag

### Hva er sonelag?

Indre Østland Fotballkrets strekker seg fra Kongsvinger i sør til Dovre i Nord, fra Engerdal i øst til Skjåk i vest med mange klubber både i grisgrendte strøk og i byer rundt Mjøsa.

Med bakgrunn i denne geografien er fotballkretsen inndelt i fem soner:

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| - Sone nord    | (trener på Vinstra) |
| - Sone vest    | (trener på Raufoss) |
| - Sone Hamar   | (trener på Hamar)   |
| - Sone øst     | (trener på Elverum) |
| - Sone Glåmdal | (trener på Sander)  |

Et sonelag består derfor av fotballspillere fra en gitt årgang og kjønn fra en av disse sonene. Sonelaget trener noen dager hver måned fra september til februar, hvor treningene legges til et fotballanlegg i hver sone.

### Nominasjon til sonelag

- Starter høsten den sesongen spillerne fyller 12 år
- Nominasjonen av spillerne skal gjennomføres etter kriterier satt av Norges Fotballforbund.

Hvem er sonelaget for?

Vi leter etter spillere med eierskap til egen utvikling som kan kjennetegnes med følgende stikkord:

- Trener mye  
En forutsetning for å bli god er mye trening. Vi leter derfor etter spillere som har trent og trener mye. Spillere som øver på egenhånd med ball, kjører styrkeøvelser etter fellestreninga osv.
- Tilstedeværelse  
Like viktig som antall treningstimer, er tilstedeværelse i den enkelte økta. Vi leter etter spillere som lever seg inn i aktiviteten og som gir alt for å vinne sine «kamper i kampen».
- Tester egne grenser  
Skal man ha utvikling, så må man i dag prøve på det man ikke klarte i går. Vi leter etter, og ønsker å legge til rette for, spillere som går ut av komfortsonen. Spillere som forsøker å dra av lagets beste forsvarsspiller, som tar det ekstra draget, som bruker venstra, selv om høyre er bedre, osv.
- Nysgjerrige og reflekterte  
Vi leter etter spillere som er sine egne trenere. Spillere som tenker igjennom «Hva det var jeg gjorde bra, og hvorfor?» og «Hva kunne jeg gjort bedre, og hvordan?». Spillere som aktivt innhenter kunnskap og som lytter til råd fra trenere og medspillere.

## 8. Trenerforum

### Årshjul

Februar / mars: Trenerforum 1

Gjennomgang av klubbens sportsplan.

Nye trenere er på plass.

Kartlegging av hvordan oppfølgingen av trenerne skal være gjennom sesongen.

Juni: Trenerforum 2

Evaluering av vårsesongen.

Gjennomgang av kurstilbud fra krets kommende høst.

Påmelding til kurs.

November / desember: Trenerforum 3

Evaluering av sesongen.

Planlegging av ny sesong.

Kartlegging av hvilke trenere som slutter/er på vei inn i klubben.

Kartlegging av utdanningsbehov kommende sesong.