

SPORTSPLAN HEGRA FOTBALL



2017-2019



1.0 Innholdsfortegnelse

1.0 Innholdsfortegnelse.....	2
2.0 Formål.....	3
3.0 Sportslige retningslinjer.....	3
3.1 Alder 7-8 år:.....	3
3.2 Alder 9-10 år:.....	4
3.3 Alder 11-12 år:.....	4
3.4 Alder 13-15:.....	5
3.5 Alder 16-19:.....	6
3.5 Seniorfotball:.....	6
3.6 Hospitering:.....	7
3.7 Dommere:.....	7
3.8 Koordinering mot andre idretter.....	7
4.0 Kompetanse og utdanning	7
5.0 Fair play	7
6.0 Merkeprøver.....	8
7.0 Årshjul.....	8



2.0 Formål

Sportsplanens formål er først og fremst å sikre utøvere i Hegra IL fotballs regi et godt, likeverdig og fornuftig aktivitetstilbud. NFF's mål og motto «**Flest mulig - lengst mulig – best mulig**» skal danne utgangspunkt for all aktivitet på aldersbestemt nivå i HIL Fotballs regi.

Dernest skal sportsplanen danne grunnlaget og rammene for treneres / aktivitetsledernes planlegging og gjennomføring av aktiviteter i regi av HIL Fotball.

Sportsplanen skal sees på som en rettesnor og verktøy for å sikre et godt og hensiktsmessig tilbud til alle utøvere, i alle aldre.

3.0 Sportslige retningslinjer

HIL fotball forutsetter bruk av «Treningsøkta.no» (www.s2s.net) for hjelp i treningsarbeidet. Planlegg alle økter i forkant slik at treningene blir av bedre kvalitet og enklere både for trenere og spillere. Hegra Fotball har lagt inn en del klubbøvelser (forslag til øvelser til de ulike aldersgruppene) i treningsøkta. For nye trenere, spør om tilgang fra administrator i fotballavdelingen.

3.1 Alder 7-8 år:

Fotballaktiviteten organiseres av idrettsskolen.

Fokus:

- Idretts glede gjennom mye lek med ball og øvelser som lett kan oppnå mestring
- Oppfordre og stimulere til ballek utenom treninger
- Stimulering av konkurranseinstinkt gjennom stafetter
- Unngå køståing og i all hovedsak øvelser med ball
- Øvelser læres lettest bort vha. praksis, unngå for mye muntlig forklaring
- Lik spilletid i kamp for alle utøvere
- Valg av øvelser som gir rom for differensiering, da mestringsnivå vil variere stort i denne alderen

Mål:

- Spillere skal kunne føre ball med kontroll
- Spillere skal kunne slå en kontrollert innsidepasning

Krav til trenere: Foreldrebaserte aktivitetsledere hvis mulig, målsetning om at minimum én av aktivitetslederne innehar NFF-grasrottrenerkurs for aldersgruppen (modul 1)

Anbefalt treningsmengde: 1 fotballtrening pr. uke à 1 time (perioden mars/april – sept). Det må påses at valgt tidspunkt for trening ikke kommer i konflikt med de ordinære treningene i Idrettsskolen, fotballtreningene skal kun være et supplement.

Anbefalt kampaktivitet: Deltakelse i lokale cuper / serier som Dalførecup e.l.

Typisk treningsøkt:

- Velg fokusområde for økta
- 10 min oppvarming med ball og tyngde på fokusområdet
- 15 min. øvelse rettet mot fokusområdet
- 25 min. småspill – gjerne 3 mot 3, maks 5 mot 5
- 10 min. avslutningsøvelser. Påse at alle får scoret mål og drar hjem med et smil om munnen
- Avslutning og uttøyning



3.2 Alder 9-10 år:

Fotballaktiviteten organiseres av idrettsskolen.

Fokus:

- Idretts glede gjennom mye lek med ball og øvelser som lett kan oppnå mestring
- Oppfordre og stimulere til ballek utenom treninger
- Stimulering av konkurranseinstinkt gjennom stafetter
- Unngå køståing og i all hovedsak øvelser med ball
- Øvelser læres lettest bort vha. praksis, unngå for mye muntlig forklaring
- Lik spilletid i kamp for alle utøvere
- Valg av øvelser som gir rom for differensiering, da mestringsnivå vil variere stort i denne alderen

Mål:

- Spillere skal kunne føre ball kontrollert med begge føtter og overblikk
- Spillere skal kunne slå en kontrollert innsidepasning med begge føtter

Krav til trenere: Foreldrebaserte aktivitetsledere hvis mulig, målsetning om at minimum én av aktivitetslederne innehar NFF-grasrottrenerkurs for aldersgruppen (modul 1-2)

Anbefalt treningsmengde: 1-2 fotballtreninger pr. uke à 1 time (perioden mars/april – sept). Det må påses at valgt tidspunkt for trening ikke kommer i konflikt med de ordinære treningene i Idrettsskolen, fotballtreningene skal kun være et supplement.

Anbefalt kampaktivitet: Deltakelse i lokale cuper / serier som Dalførecup e.l.

Typisk treningsøkt:

- Velg fokusområde for økta
- 10 min oppvarming med ball og tyngde på fokusområdet
- 15 min. øvelse rettet mot fokusområdet
- 25 min. småspill – gjerne 3 mot 3, maks 5 mot 5
- 10 min. avslutningsøvelser. Påse at alle får scoret mål og drar hjem med et smil om munnen
- Avslutning og uttøyning

3.3 Alder 11-12 år:

Fotballaktiviteten organiseres av fotballavdelingen

Fokus:

- Ballkontroll og gjøre hverandre gode
- Oppfordre og stimulere til ballek utenom treninger
- Lik spilletid i kamp for alle utøvere

Mål:

- Spillere skal kunne slå varierte pasninger; kort, lang, med innside- og utside
- Spillere skal kjenne til og forstå oppgavene til førsteforsvarer.

Krav til trenere: Trener, gjerne foreldrebaserte. Målsetning om at minimum én av trenerne innehar NFF-grasrottrenerkurs for aldersgruppen (modul 1-3). Det anbefales å utarbeide årshjul for systematisering av sesongens treningsbolker, kampaktivitet og evt. annet.

Anbefalt treningsmengde: 2 fotballtreninger pr. uke à 1,5 time (perioden mars/april – sept)



Anbefalt kampaktivitet: Deltakelse i seriespill i regi av Trøndelag fotballkrets. Ved påmelding til seriespill må riktig nivå/divisjon velges. Ved tvil, bør man velge lavere nivå/divisjon for å sikre fotballglede og mestring. Deltakelse i 1-2 turneringer i regionen, hvorav 1 overnattingscup.

Typisk treningsøkt:

- Velg fokusområde for økta
- 10 min oppvarming – skadefri (www.skadefri.no)
- 30 min. øvelse rettet mot fokusområdet, gjerne egne keeperøvelser
- 40 min. spilløvelser, gjerne småspill
- 10 min. avslutningsøvelser
- Avslutning og uttøyning

3.4 Alder 13-15:

Fotballaktiviteten organiseres av fotballavdelingen

Fokus:

- Ballkontroll og gjøre hverandre gode
- Kvalitet i trening og kamp i form av konsentrasjon, innsats og punktlighet
- Oppfordre og stimulere til ballek og egentrening utenom fellestreninger

Mål:

- Spillere skal forstå og utøve samtidige bevegelser i angrep og forsvar
- Spillere skal forstå førsteforsvarerrollen (1F), både som selv aktiv og som en av de andre forsvarende.
- Spillere skal være bevisst rollen som førsteangriper (1A), hvilke valg har man, til hvilke situasjoner gjør man de ulike valg.

Krav til trenere: Trenere, gjerne foreldrebaserte. Målsetning om at minimum én av trenerne innehar NFF-grasrottrenerkurs for aldersgruppen (modul 1-4). Det bør utarbeides årshjul for systematisering av sesongens treningsbolker, kampaktivitet og evt. annet. Gjennomføring av spiller-/utviklingssamtaler minst 2 ganger pr. sesong.

Anbefalt treningsmengde: 2-3 fotballtreninger pr. uke à 1,5 time. Deltagelse ved klubb BDO (kretstiltak for trenere og spillere)

Anbefalt kampaktivitet: Deltakelse i seriespill i regi av Trøndelag fotballkrets og evt. cupspill vinterstid i regi av fotballkretsen. Deltakelse i 1-2 turneringer i landsdelen

Typisk treningsøkt:

- Velg fokusområde for økta
- 10 min oppvarming – skadefri (www.skadefri.no)
- 30 min. øvelse rettet mot fokusområdet, gjerne egne keeperøvelser
- 40 min. spilløvelser
- 10 min. avslutningsøvelser
- Avslutning og uttøyning



3.5 Alder 16-19:

Fotballaktiviteten organiseres av fotballavdelingen

Fokus:

- Forstå og utøve spill tilpasset ulike kampsituasjoner
- Forstå og kunne utføre oppgaver i forhold til de ulike rollene (spillplassene) på banen
- Kvalitet i trening og kamp i form av konsentrasjon, innsats og punktlighet
- Oppmuntre til egentrening
- Kvalitet i spill i form av fotballspilling – ikke fotballsparking

Mål:

- Spillere skal forstå og utøve forsvarsspill i soner
- Kunne utføre og variere angrepsspill tilpasset spillets gang
- Etablere bånd mellom junior- og seniorlag i form av hospitering på både kamp og treninger samt evt. samtreninger

Krav til trenere: Målsetning om at minimum én av trenerne innehar UEFA B-lisens. Det bør utarbeides årshjul for systematisering av sesongens treningsbolker, kampaktivitet og evt. annet. Gjennomføring av spiller-/utviklingssamtaler minst 2 ganger pr. sesong.

Anbefalt treningsmengde: 2-4 fotballtreninger pr. uke à 1,5 time

Anbefalt kampaktivitet: Deltakelse i seriespill i regi av Trøndelag fotballkrets. Ved påmelding til seriespill må riktig nivå/divisjon velges. Ved tvil, bør man velge lavere nivå/divisjon for å sikre fotballglede og mestring. Deltakelse i 1-2 nasjonale eller internasjonale turneringer (som Norway Cup, Dana Cup el. tilsv.).

Typisk treningsøkt:

- Velg fokusområde for økta
- 10 min oppvarming – skadefri (www.skadefri.no)
- 20 min. øvelse rettet mot fokusområdet, gjerne egne keeperøvelser
- 10 min. formasjonstrening eller rolleøvelser
- 40 min. spilløvelser
- 10 min. avslutningsøvelser
- Avslutning og uttøying

3.5 Seniorfotball:

Fotballaktiviteten organiseres av fotballavdelingen

Mål:

- Seriespill i min. nest lavest divisjon
- Lag for både herrer og damer
- Gjennom seniorlag motivere yngre spillere til en lang fotballkarriere
- Gjennom seniorlag utvikle og øke fotballkompetansen i klubben
- Fotballstil preget av spill – ikke spark!

Krav til trenere: Målsetning om at minimum én av trenerne innehar UEFA B-lisens. Gjennomføring av spiller-/utviklingssamtaler minst 2 ganger pr. sesong.

Anbefalt treningsmengde: 2-3 fotballtreninger pr. uke à 1,5 time

Anbefalt kampaktivitet: Deltakelse i seriespill i regi av Trøndelag fotballkrets.



3.6 Hospitering:

Hegra Fotball ønsker at trenere vurderer hospitering som et virkemiddel for inspirasjon og videreutvikling av spillere. Hospitering skal ikke være et resultat av behov for flere spillere i eldre årsklasser. Det er trener(e) i det laget hvor spiller(e) kommer fra som skal avgjøre hvem og om spiller(e) skal hospitere. Hospiterende spillere bør delta på treninger før deltagelse på kamp.

3.7 Dommere:

Hegra Fotball skal hver sesong arrangere eller legge til rette for deltagelse på klubbdommerkurs. Nye klubbdommere skal prioriteres for dømming ved klubbens kampaktivitet for de yngste i regi av Idrettsskolen. Nyutdannede dommere skal følges opp og veiledes både fra dommeransvarlig i klubben og kampverter ved de aktuelle kampene.

Hegra Fotball skal hver sesong oppfordre til deltagelse og opplyse om kretsdommerkurs i regi av Trøndelag fotballkrets.

3.8 Koordinering mot andre idretter

Hegra Fotball skal og ønsker å legge til rette for allsidig trening. Spesielt skal det legges til rette for at spillere skal kunne delta på Hegra IL's øvrige kjerneidretter; håndball og friidrett. Spesielt i barneidretten (opp til 12 år) skal håndballaktivitet prioriteres i perioden medio september til medio mars. Resten av året er det videre fotballaktivitet som skal prioriteres. Dette fordrer til samarbeid og koordinering mellom fotball- og håndballtrenerne, også videre opp i ungdomsidretten. Ved evt. konflikter, skal dette avtales mellom sittende håndball- og fotballstyre, ikke ved trenere.

4.0 Kompetanse og utdanning

Hegra Fotball ønsker at alle involverte i klubbens lag tar utdanning i NFF's trenermoduler. Fotballavdelingen vil oppfordre og i noen tilfeller påse at trenere og lagledere har tilstrekkelig utdanning i forhold til aktuell aldersklasse i henhold til NFF's trenerstige.

5.0 Fair play

Hegra Fotball skal være synonymt med Fair Play. Oppførsel og holdninger til trenere, spillere og foreldre skal være gjenspeilt av dette. Fotballavdelingen ønsker bruk av kampverter ved alle kamper i barne- og ungdomsfotballen. Kampverter skal utvelges basert på en tilstrekkelig myndighet og bevissthet på holdninger, slik at denne er bevisst sin rolle. Kampvert må være oppmerksom på publikums og støtteapparats oppførsel og holdninger, slik at uønsket adferd kan umiddelbart bli slått ned på. Ved bortekamper, så er det de enkelte lags lagledere som må påse at spillere, trenere og foreldre/foresatte fremviser en holdning som er i tråd med Fair Play.

Det bør før hver sesong og om mulig underveis understrekes for foreldre følgende foreldrevettregler:

- Gi oppmuntring til alle spillere under kamp og trening
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Gi oppmuntring i både motgang og medgang. Hjelp barna å tåle både seier og tap!
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp!
- Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det!
- Respekter treneres bruk av spillere



6.0 Merkeprøver

Hegra Fotball ønsker å oppfordre til og legge til rette for at det blir tilbudt deltagelse på merkeprøver tilpasset de ulike årsklassene. For veiledning og rapportering, se NFF's nettsider www.fotball.no.

7.0 Årshjul

Det er ønskelig at alle trenerapparat utarbeider årshjul i forkant av hver sesong. I ungdomsfotballen bør det utarbeides årshjul. Dette bør distribueres til spillere og foreldre for orientering. Forslag til årshjul fra ungdomsfotballen er vist under:

