

SPORTSPLAN



HOLMESTRAND IF FOTBALLGRUPPA

Versjon 8.0 – VÅR 2020



Innhold

Versjoner	4
Innledning og visjon og verdsett	4
Forankring.....	5
Målsetning.....	5
Krav til klubben.....	5
Krav til trenere og lagledere.....	5
Krav til spillere	6
Krav til foreldre.....	6
Samarbeidsavtale med Gullhaug IL	7
Fair Play	7
Organisering av lag.....	7
Skoleringsplan og kompetansebehov for trenere.....	8
Skoleringsplan barne- og ungdomsfotball.....	8
Innhold aldersgruppen 5-7 år	8
Karakteristiske trekk.....	8
Trening og kamper.....	9
Mål for opplæring.....	9
Ferdigheter og ferdighetsutvikling	9
Kamp og turneringstilbud	9
Tips.....	9
Innhold aldersgruppen 8-10 år	10
Karakteristiske trekk.....	10
Trening og kamper.....	10
Mål for opplæring.....	10
Ferdigheter og ferdighetsutvikling	11
Kamptilbud	11
Tips.....	11
Innhold aldersgruppen 11-12 år	11
Karakteristiske trekk.....	11
Trening og kamper.....	12
Mål for opplæring.....	12
Ferdigheter og ferdighetsutvikling	12
Kamptilbud	12



Innhold aldersgruppen 13-14 år	13
Karakteristiske trekk	13
Trening og kamper	13
Mål for opplæring	13
Ferdigheter og ferdighetsutvikling	13
Kamptilbud	14
Tips	14
Krav til spiller	14
Innhold aldersgruppen 15-16 år	14
Karakteristiske trekk	14
Trening og kamper	15
Mål for opplæring	15
Ferdigheter og ferdighetsutvikling	15
Kamptilbud	15
Tips	16
Innhold aldersgruppen 17-19 år	16
Karakteristiske trekk	16
Trening og kamper	16
Mål for opplæring	17
Ferdigheter og ferdighetsutvikling	17
Kamptilbud	17
Tips	17
Innhold aldersgruppen Senior	18
Trening og kamper	18
Innhold aldersgruppen Veteran	18
Differensiering	18
Jevnbyrdighet	19
Hospitering	19
Oppflytting	20
Rekruttering av nye spillere:	20



Versjoner

Versjon	Dato	Beskrivelse	Forfatter€
2.0	19.09.2012-	Opprettelse av dokument.	Thomas Wullum
	10.06.2013	Målsetning: Forenkle eksisterende sportsplan, utgangspunkt i GILs plan, innlemme" SIF-modellen".	Fred Olav Haug
3.0	01.10.2015	Utvikle i tråd med retningslinjer ref. Kvalitetsklubb.	Sportslig utvalg v/
4.0	09.03.2016	Endringer her i rødt.	Ole Robert Skomsøy/ Andreas Rønningen
5.0	18.11.2016	Gjennomgang i forbindelse med arbeid med å bli kvalitetsklubb	Kai Gøran Hansen/Ole Robert Skomsøy/Lars Kirkhus/Andreas Rønningen
6.0	26.01.2017	Komplettering i forbindelse med arbeid med å bli kvalitetsklubb	Andreas Rønningen/Kai G Hansen/Harald Sando
7.0	21.03.2018	Revisjon av sportsplan	Kai Gøran Hansen/Toril Skomsøy/Ole Robert Skomsøy/Lars Kirkhus
8.0	06.04.2020	Revisjon av Sportsplan	Andreas Rønningen/ Torben Henriksen

Innledning og visjon og verdsett

Denne er Sportsplanen utarbeidet for barne-, ungdoms- og seniorfotballen i Holmestrand IF (HIF), og målsettingen for sportsplanen er at:

- ✓ Den skal være et verktøy for å oppnå HIF fotballs overordnede visjon som er **GØY MED FOTBALL!**
- ✓ Den skal være et levende styringsverktøy for spillere, trenere og ledere i HIF.
- ✓ Den skal være et hjelpemiddel for spillere, trenere og ledere i barne- og ungdomsfotballen i HIF ved at den gir retningslinjer for de ulike rollene, og at den gir en oversikt over forventninger og ansvar som HIF setter for de ulike roller, både generelt og mer spesifikt for de ulike alderstrinn.
- ✓ Den skal gi en informativ oversikt over normal ferdighetsutvikling for ulike alderstrinn; som et spesifikt hjelpemiddel til trenere og for å gi informasjon til spillere, foresatte og andre interesserte.
- ✓ HIF Fotballgruppe stiller seg bak NFF' s definerte verdigrunnlag;
 - **FOTBALL FOR ALLE**
 - **TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL og FAIR PLAY**
 - **FLEST MULIG – LENGST MULIG – BEST MULIG**

samt HIF Hoved forening sine grunnverdier

- **H**oldninger
- **I**ddretts glede
- **F**elleskap



Forankring

Styret v/sportslig ledelse er ansvarlig for at Sportsplan forankres og etterleves i organisasjonen. Tiltak for etterlevelse inkluderer bl.a.

- ✓ Å sette Sportsplanen på dagsordenen i alle Trenerforumer.
- ✓ Å sørge for at Sportsplanen blir kjent for alle nye trenere og lagledere i HIF fotball gjennom oppstarts samtaler mm.
- ✓ At den alltid ligger oppdatert på klubbens hjemmesider.
- ✓ Å sørge for at kapittel for aktuelt alderstrinn er tema på årlige foreldremøter i de aktuelle alderstrinnene.

Sportsplanen skal være et levende dokument som bør revideres og utvikles jevnlig bl.a. gjennom innspill fra Trenerforum ved sesongslutt. Revidert Sportsplan legges frem for gruppestyret før sesongstart og forankres hvert år.

Målsetning

- ✓ HIF skal sammen med GIL gi et godt fotballtilbud i Holmestrand for å utvikle spillere i alle alderstrinn. Klubbene skal sikre god rekruttering, hindre frafall og tilrettelegge for begge kjønn. Dette skal gjelde for alle årsklasser; 5-12 år, 13-16 år, Junior og Senior spillere
- ✓ Alle lag skal ha et godt sportslig og sosialt tilbud
- ✓ Vi skal være stolte av å spille fotball i Holmestrand
- ✓ Spillere skal gis mulighet til ferdighetsutvikling som er tilpasset den enkelte (ekstratreninger, differensiering, hospitering med mer)
- ✓ Tilrettelegge for klubbutvikling, trenerutvikling, spillerutvikling og dommerutvikling
- ✓ Å være et godt forbilde som Fair-play klubb

Krav til klubben

- ✓ Gi et godt tilbud til alle
- ✓ Tilrettelegge for at alle spillere får gode utviklingsmuligheter
- ✓ Sørge for å utvikle kvalifiserte trenere og ledere
- ✓ Holde kvalifiserte trenere med klubbens treningsdress
- ✓ Arbeide for et godt fotballmiljø
- ✓ Samarbeide med skoler og barnehager i nærmiljø for rekruttering
- ✓ Ha et godt samarbeid med Hovedklubben, HIFs andre grupper og andre idrettslag i byen
- ✓ Ha tilfredsstillende treningsfasiliteter
- ✓ Klubben gjør informasjon tilgjengelig til alle trenere og lagledere. Blant annet Sportsplan, ABC boka, navnelister, administrere tilgang til treningsøka.no, og informasjon om økonomiske rammer for lagene
- ✓ All sponsing skal skje gjennom klubben
- ✓ Oppfylle de administrative rollene (sportslig leder, trenerkoordinator, fair play ansvarlig m.m.) som beskrevet i Klubbhåndboka (<http://www.holmestrandif.no/fotball/klubbhaandboka>)
- ✓ Holde oppdatert kontaktinfo om hvert enkelt lag på klubbens hjemmesider.

Krav til trenere og lagledere

- ✓ Levere politiattest
- ✓ Jobbe i henhold til visjoner og målsetninger i Sportsplanen
- ✓ Delta på møter i klubben og vær lojal til klubbens rutiner og vedtak
- ✓ Trenerne skal aktivt benytte seg av [treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) som en kilde for gode øvelser tilpasset de forskjellige alderstrinnene
- ✓ Trenerne/lederne skal følge klubbens til enhver tid gjeldende retningslinjer, eksempelvis i forhold til topping av lag, spilletid osv.
- ✓ Huske at du er et forbilde for spillerne - spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier!
- ✓ Lær spillerne å respektere og tolerere dommer, med- og motspillere (Fair Play)
- ✓ Gi ros og oppmuntring – vær konstruktiv i meldingene du gir
- ✓ Unngå kjefting og banning
- ✓ "Se" alle spillerne



- ✓ Fokusere på å skape en god arena ved tilrettelegging i den enkelte økt/kamp
- ✓ Husk at trenerne/laglederne har ansvaret for spillernes oppførsel på banen
- ✓ Treneren skal benytte klubbens treningsklær på kamp
- ✓ Skal levere spillelister for lagene på forespørsel eller senest innen 10 april til medlemsansvarlig
- ✓ I forbindelse med trening, kamp, cup og andre fotballaktiviteter aksepteres ikke bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler
- ✓ Skal sørge for at laget utøver Fair Play
- ✓ Respektere at klubben er sjef
- ✓ Respektere trening og kamptidspunkter
- ✓ Hold orden i lagets utstyr.

Krav til spillere

- ✓ Respektere dommerens og trenerens avgjørelser
- ✓ Ha respekt for medspillere, motspillere, trenere, lagledere og dommere
- ✓ Vis god folkeskikk. Banning og mobbing blir ikke godtatt. God oppførsel gjelder også på lagets reiser
- ✓ Møt presis til trening og kamp
- ✓ Meld alltid fra hvis du ikke kan komme
- ✓ 0-toleranse for bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler i sammenheng med fotballens aktiviteter
- ✓ Vis lojalitet ovenfor klubben og det den står for
- ✓ Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- ✓ Bidra til å holde orden i lagets utstyr. Vær med på å finne baller etc. Rydd etter deg!
- ✓ Stille opp når klubben trenger din hjelp (dugnader etc.)
- ✓ Tap og vinn med samme sinn
- ✓ Utøve Fair Play på kamp og trening.

Krav til foreldre

- ✓ Sørge for at treningsavgift og medlemskontingent betales i tide
- ✓ Følg opp både ved kamp og trening - barna ønsker det
- ✓ Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
- ✓ På kamper skal foreldre stå på motsatt side av egen lagledelse
- ✓ Oppmuntre i medgang og motgang - ikke kritiser!
- ✓ Respekter bruken av spillerne gjort a lagets leder av kampen - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen!
- ✓ Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
- ✓ Stimuler å oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press de
- ✓ Skal følge "foreldrevett-reglene" og Fair Play. Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer
- ✓ Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
- ✓ Sørg for riktig og fornuftig utstyr til spillerne- ikke overdriv
- ✓ Vis respekt for arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner!
- ✓ Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du!
- ✓ Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja, det er total tobakksforbud på idrettsarenaer!
- ✓ Stille opp når klubben trenger din hjelp (dugnader etc.).
- ✓ Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier!
- ✓ Respektere at klubben er sjef.



Samarbeidsavtale med Gullhaug IL

Holmestrand IF har siden 2007 hatt en samarbeidsavtale med Gullhaug IL som har som hovedintensjon å gi et godt fotballtilbud for å utvikle spillere i alle alderstrinn. Avtalen skal sikre god rekruttering, hindre frafall og tilrettelegge for begge kjønn.

Fair Play

HIF har vært en fair play klubb siden 2009, og **respekt** er et nøkkelord i denne sammenheng. Vi skal vise respekt for medspillere, motspillere, dommere, ledere og trenere. God høflighet og folkeskikk må gjelde også på fotballbanen. I HIF utøver vi Fair Play gjennom følgende tiltak:

- ✓ Lagene gjennomfører Fair Play Skolen det året de er 10 år
- ✓ Alle barnelagene (6 til og med 12 år) skriver Fair Play-kontrakt
- ✓ Det signeres holdningskontrakter med alle spillerne fra de er 13 til og med 19 år
- ✓ Trenere og lagledere er ansvarlig for Fair Play på sine respektive lag.

Refleksjonsskapende holdningsarbeid er en kontinuerlig prosess som må utøves hele tiden. Referer ellers til NFF sine sider om Fair Play: <https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/>

Det handler om respekt - ikke sant?

Organisering av lag

For å starte opp et nytt lag i HIF må det etableres et støtteapparat med minst 3 voksne rundt.

- ✓ **Trener:** Obligatorisk rolle. Rekrutteres normalt fra foreldregruppen for de yngste lagene. Klubben ved sportslig ledelse er ansvarlig for å få på plass trener. Det er ønskelig med flere enn en trener. Treneren forventes å delta på klubbens og kretsens tilbud om kompetanseheving- utvikling og kursing.
Ansvar: Har det sportslige ansvaret for sitt lag og rapporterer til sportslig ansvarlig i klubben. Skal planlegge og gjennomføre treninger iht. Sportsplan og er ansvarlig for å lede laget under kamp
- ✓ **Lagleder.** Rekrutteres normalt fra foreldregruppen. Trener i samarbeid med klubben er ansvarlig for å få på plass lagleder tilknyttet laget
Ansvar: Er administrativ kontaktperson for sitt lag, rapporterer til sportslig ledelse i klubben. Følge opp laglister, treningsavgifter, påmeldinger (serie og cup), informasjon rundt treningstider og kampoppsett, organisere transport til bortekamper. Ansvarlig for å arrangere jevnlig foreldremøter sammen med foreldrekontaktene
- ✓ **Foreldrekontakt.** Obligatorisk rolle som velges av foreldregruppen.
Ansvar: Skal være foreldregruppens talsperson mot trenere/lagleder. Har ellers ansvar for organisering av dugnader, sosiale tiltak, overnattingsturneringer og annet ikke-sportslig.



Skoleringsplan og kompetansebehov for trenere

HIF har de senere år hatt jevnlig fokus på kompetansebygging blant trenere. Alle trenere har fått tilbud om kursing tilpasset nivået de er trenere på. Nedenfor følger klubbens ønske om nivå/skoleringsplan for trenere som skal være i tråd med Kvalitetsklubb kravene.

Aldersgruppe	Ønsket minimum kompetanse
Senior	Erfaren NFF grasrottrener, Ønskelig med UEFA B-lisens
Junior	NFF grasrottrener, Ønskelig med UEFA B-lisens
13-14-15-16 år	NFF grasrottrener delkurs 1+2+3+4
11-12 år	NFF grasrottrener, delkurs 1+2+3
8-9-10 år	NFF grasrottrener, delkurs 1+2
6-7-8år	NFF grasrottrener, delkurs 1

Skoleringsplan barne- og ungdomsfotball

I skoleringsplanen går vi gjennom hva en HIF spiller skal lære fra de er 5 år til de er seniorspillere.

Det skal vektlegges tekniske ferdigheter. Overordnet gir dette følgende hovedmomenter:

- ✓ Fokus på mange ballberøringer på trening, for eksempel føring innside/utside, med/uten oversteg/step-over, vendinger, balanse mm, samt fokus på pasningsøvelser i "spill med"
- ✓ Fokus på pasningsspill herunder:
 - Pasningskvalitet (kraft i pasning, begge bein, pasning på riktig fot til mottaker...)
 - Mottak/medtak (legge til rette på første touch, innside/utside, begge bein, høye/lave baller...)
 - Bevegelse rundt ballfører (skape overtall, sette opp trekant, støttealternativ, invitere til vegg/overlapp/overtagelse, bevegelser foran ballfører (møtebevegelse, mellomroms bevegelse, bakromsbevegelse)
 - Ett/to/tre touch. Balltempo!
 - Variasjon, korte og lengre pasninger.
- ✓ Brette ut spillet/Kantspill: Være gode på å bruke plass/rom i bredden, vende spill og komme på kant (skape overtall på kant/overlapp). Aktivt bruk av backer for igangsetting av spill fra keeper.
- ✓ Ballbesittelse, holde ballen i laget (ved hjelp av høyt balltempo og kvalitet på pasningsspill). Bevegelse, Vende og vri, frispilling bak ...
- ✓ Hurtig gjenvinning ved balltap: førsteforsvarer hurtig og tøft opp i ballfører, 2-3 forsvarer dekker rom og pasningsalternativer. (Her må man i kamp opplagt se an ferdighetsnivå på motstander i forhold til kvaliteter på eget lag, eksempelvis for å justere presshøyde etc., men når man bestemmer seg for å vinne ball så er det kollektivt press).

Innhold aldersgruppen 5-7 år

Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet.

Hovedfokus disse første årene skal være:

- ✓ Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- ✓ Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- ✓ Aktivitet med ball

Sammenlign med Treningsøkta.no.

Aldersgruppen 5-6 spiller 3'er fotball mens 7-pringer spiller 5'er fotball.

Karakteristiske trekk

- ✓ Jevn og harmonisk vekst
- ✓ Motorisk gullalder mot slutten av perioden
- ✓ Liten utvikling av kretsløpsorganene



- ✓ Stor aktivitetstrang
- ✓ Selvsentrerte
- ✓ Tar verbal instruksjon dårlig
- ✓ Kort konsentrasjonstid
- ✓ Idealer og forbilder står sentralt
- ✓ Stort vitebegjær
- ✓ Følsom for kritikk
- ✓ Aggresjon rettes mot kamerater

Trening og kamper

- ✓ Sesongen bør senest starte 1. april og vare minst ut september. Fotballferien følger normalt skoleferien, det kan være en fordel å starte treningen rundt 1. august for å få en god start på høstsesongen.
- ✓ Det kan gis treningstilbud hele året, vanligvis en gang i uken, men det skal legges til rette for å utøve andre aktiviteter. Dette er opp til spillere og trenere for det enkelte lag.
- ✓ Treningsvarighet: ca. 1 time.
- ✓ Det er fortrinnsvis to trenere pr lag.
- ✓ Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF grasrottrener, delkurs 1.
- ✓ Alle spillerne bør rotere på de forskjellige rollene i laget og en bør tilstrebe at flest mulig også står i mål.
- ✓ **Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme.**
- ✓ Stimuler til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger.

Mål for opplæring

- ✓ Alle skal ha det gøy
- ✓ Teknikk må prioriteres, demonstrer øvelsene
- ✓ Ikke spesiell utholdenhetstrening
- ✓ Ikke spesiell styrketrening
- ✓ Spill på små områder, med få spillere på laget og store mål med eller uten keeper
- ✓ Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone
- ✓ Innføring i elementære samværsregler; toleranse-respekt-disiplin
- ✓ Innføring i elementære basisteknikker
- ✓ Skape lyst til ball-leik på fritida

Ferdigheter og ferdighetsutvikling

- ✓ Aktiviteten må stå i høysetet
- ✓ Fokus på høyt antall ballberøringer, bruk øvelse fra treningsokta.no
- ✓ **Pasning:** kunne slå korte presise pasninger med begge ben
- ✓ **Mottak:** kunne ta imot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket
- ✓ **Skudd:** kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene skuddfoten er bedre enn den andre
- ✓ **Føring:** kunne føre ballen i bevegelse (innside og utside begge ben, løfte blikket)
- ✓ **Dribling:** Enkle vendinger og finter
- ✓ **Heading:** Øve på å treffe med panna og se på ball
- ✓ **Keeper,** forstå keeper rollen (utspark/utkast, målområde, plassering, gå ut mot ball)
- ✓ Innføring av enkle regler: Hva skjer ved – innkast, corner, frispark, avspark?

Kamp og turneringstilbud

- ✓ Laget følger NFF Vestfold sine aktivitetsturneringer, og bør i tillegg delta på minst to cuper i løpet av året.
- ✓ Retningslinjer for cup'er og turneringer fra NFF skal følges.

Tips

I treningssituasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting. Organiser mange spill sekvenser, med for eksempel spill 1 mot 1, 2/3/4 mot 2/3/4. Brukt for eksempel treningsokta.no eller boken "God fotballferdighet, lær taktikk-teknikk" som grunnlag for forberedelser til trening. Boken fokuserer på de viktigste instruksjonsmomentene for de mest sentrale basisferdighetene spillerne bør trene på. I tillegg er "Fotball er gøy" en bok som også kan anbefales.



Forslag til organisering av trening:

- ✓ Ca. 10% individuell ballbehandling (føring av ball osv.)
- ✓ Ca. 25% spill med/spill sammen (pasning-mottak etc.)
- ✓ Ca. 55% spill mot (spill i firkant, spill mot mål osv.)
- ✓ Ca. 10%, spill og lek, uttøying/sosialt/info

Det anbefales å ha med fløyte, slik at barna lærer seg å høre etter når det blåses i fløyta. Videre bør treneren fortrinnsvis benytte klubbens treningstøy, spesielt gjelder det på kamper, hjelper på synlighet, og gir en fin signaleffekt.

Innhold aldersgruppen 8-10 år

Hovedfokus skal være:

- ✓ Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- ✓ Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- ✓ Aktivitet med ball.

Sammenlign med Treningsøkta.no.

Aldersgruppen 8-10 år spiller 5'er fotball.

Karakteristiske trekk

- ✓ Jevn og harmonisk vekst
- ✓ Selvkritikk og lærevillighet øker
- ✓ Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- ✓ Er lette å lede og påvirke
- ✓ God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" starter i slutten av perioden
- ✓ Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- ✓ Kan ta imot verbal instruksjon
- ✓ Opptatt av regler og rettferdighet
- ✓ Kreativitet utvikles
- ✓ Stort vitebegjær
- ✓ Tar verbal instruksjon dårlig.

Trening og kamper

- ✓ Sesongen bør senest starte 1. mars og vare frem tom. oktober. Fotballferien følger normalt skoleferien, det kan være en fordel å starte treningen rundt 1 august for å få en god start på høstsesongen.
- ✓ Det gis vanligvis treningstilbud hele året, 1-2 ganger pr uke. Dette er opp til spillere og trenere for det enkelte lag. Ha en lang juleferie (1 mnd.).
- ✓ Treningsvarighet: 1-1,5 timer.
- ✓ Det er fortrinnsvis to trenere pr lag.
- ✓ Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF grasrottrener , delkurs 1+2.
- ✓ Alle spillerne bør rotere på de forskjellige rollene i laget og en bør tilstrebe at flest mulig også står i mål.
- ✓ **Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme.**
- ✓ Stimuler til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger.

Mål for opplæring

- ✓ Alle skal ha det gøy
- ✓ Teknikk må prioriteres, demonstrer øvelsene
- ✓ Ikke spesiell utholdenhetstrening
- ✓ Ikke spesiell styrketrening
- ✓ Spill på små områder, med få spillere på laget og store mål med eller uten keeper
- ✓ Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone
- ✓ Innføring i elementære samværsregler; toleranse-respekt-disiplin



- ✓ Innføring i elementære basisteknikker
- ✓ Skape lyst til ball-leik på fritida.

Ferdigheter og ferdighetsutvikling

- ✓ Aktiviteten må stå i høysetet
- ✓ Fokus på høyt antall ballberøringer
- ✓ **Pasning:** kunne slå korte presise pasninger med begge ben (innside, utsiden og vristspark). I tillegg bør en tilstrebe pasningsøvelser der spiller øver på å slå pasning ifht. medspillerens bevegelse.
- ✓ **Mottak/medtak:** kunne ta imot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Medtak bør øves på i bevegelse.
- ✓ **Skudd:** kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene skuddfoten er bedre enn den andre
- ✓ **Føring:** kunne føre ballen i bevegelse (innside og utside begge ben, løfte blikket), gjerne ift kjegleløyper osv.
- ✓ **Dribling:** Enkle vendinger og finter. Kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfinter, oversteg finter,
- ✓ **Heading** (øve på å treffe med panna og se på ball)
- ✓ **Keeper:** Grep, enkel fallteknikk, utgangsstilling
- ✓ **Taktikk:** forståelse av de forskjellige lagdelene og rollene – forsvar, midtbanen, angrep.

Kamptilbud

- Laget følger NFF Vestfold sin serie, bør i tillegg være med på minst to cuper i løpet av året. Felles påmelding fra klubben på Ynglingecup, kanalcup og GIL-Byggericup.
- Retningslinjer for cup'er og turneringer fra NFF skal følges.

Tips

I trenings situasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting. Organiser mange spill sekvenser, med for eksempel spill 4 mot 4. Blant annet boken "God fotballferdighet, lær taktikk-teknikk" anbefales som grunnlag for forberedelser til trening. Boken fokuserer på de viktigste instruksjonsmomentene for de mest sentrale basisferdighetene spillerne bør trene på. I tillegg er "Fotball er gøy" en bok som også kan anbefales.

Forslag til organisering av trening:

- ✓ Ca. 10% individuell ballbehandling (føring av ball osv.)
- ✓ Ca. 25% spill med/spill sammen (pasning-mottak etc.)
- ✓ Ca. 55%. spill mot (spill i firkant, spill mot mål osv.)
- ✓ Ca. 10%, spill og lek, uttøying/sosialt/info.

Innhold aldersgruppen 11-12 år

7'er fotball - Fortsatt vektlegges aktiviteter og ballen benyttes fortsatt i alle aktiviteter.

Sammenlign med Treningsokta.no.

Karakteristiske trekk

- ✓ Jevn og harmonisk vekst
- ✓ Selvkritikk og lærevillighet øker
- ✓ Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- ✓ Er lette å lede og påvirke
- ✓ God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
- ✓ Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- ✓ Kan ta imot verbal instruksjon
- ✓ Opptatt av regler og rettferdighet
- ✓ Kreativitet utvikles.



Trening og kamper

- ✓ Veiledende bør være to ganger pr. uke. Juli bør være frimåned, ta også en måneds juleferie. I vinterperioden hvis det er mulighet for inne trening en gang i uken, ellers ute på kunstgress.
- ✓ Treningsvarighet: 1,5 timer.
- ✓ Det er fortrinnsvis to trenere pr lag.
- ✓ Minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF grasrottrener, delkurs 1+2+3.
- ✓ Alle spillerne kan med fordel rotere på de forskjellige rollene i laget.
- ✓ **Alle skal få tilnærmet lik spilletid, men vurderes i forhold til treningsoppmøte og holdninger på trening og i kamp. Treningsoppmøte gjelder i sesongen. Det skal legges til rette å kunne prioritere andre grener utenfor sesong.**
- ✓ Stimuler til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger.

Mål for opplæring

- ✓ Alle skal ha det gøy
- ✓ Teknikk må prioriteres, demonstrer øvelsene
- ✓ Ikke spesiell styrketrening
- ✓ Spill på små områder, med få spillere på laget og store mål med eller uten keepere
- ✓ Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone
- ✓ Innføring i elementære samværsregler; toleranse-respekt-disiplin
- ✓ Innføring i elementære basisteknikker
- ✓ Lære grunnleggende pasningsspill pasning/mottak/skudd/føring/finting, alle må ha et bilde av "riktig" utførelse
- ✓ Spillerne får mer ansvar, bør jobbe med holdninger til treningsregler, trenings vaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring
- ✓ Skape lyst til ball-leik på fritida.

Ferdigheter og ferdighetsutvikling

- ✓ Aktiviteten må stå i høysetet
- ✓ Se generelle fokusområder relatert til Strømsgodset stilen i starten av skoleringsplan kapittelet
- ✓ Fokus på høyt antall ballberøringer
- ✓ **Pasning:** kunne slå korte presise pasninger med begge ben (innsiden, utsiden og vristspark). I tillegg bør en tilstrebe pasningsøvelser der spilleren øver på å slå pasning ifht medspillerens bevegelse. Øv på at det er medspillernes bevegelse som utløser pasningen.
- ✓ **Mottak/medtak:** kunne ta imot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Medtak bør øves på i bevegelse.
- ✓ **Skudd:** kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene skuddfoten er bedre enn den andre
- ✓ **Føring:** kunne føre ballen i bevegelse (innsiden og utsiden begge ben, løfte blikket), gjerne ift kjegleløyper osv.
- ✓ **Dribling:** Enkle vendinger og finter. Kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfinter, oversteg finter m.fl.
- ✓ **Heading** introdusere og øve på heading som ferdighet.
- ✓ **Keeper, Grep,** enkel fallteknikk, utgangsstilling
- ✓ **Innføring av regler:** offside-regelen i slutten av perioden.

Kamptilbud

- ✓ Laget følger NFF Vestfold sin serie, skal i tillegg være med på minst to cuper i løpet av året, hvorav det legges til rette for den første overnattingscupen i Bø.
- ✓ Retningslinjer for cup'er og turneringer fra NFF skal følges.

Tips

- ✓ gi mye ros, kritiser aldri. Skap et godt miljø. Det er lov å feile!
- ✓ gi korte, klare meldinger. Skap aktivitet!
- ✓ ta deg tid til å snakke med spillerne
- ✓ vær alltid oppmuntrende, gi like mye individuelle som felles-tilbakemeldinger
- ✓ la spillerne rulle på posisjoner.
- ✓ oppmuntre til at de ikke skal bli stående fast bak eller foran på banen



Innhold aldersgruppen 13-14 år

9'er fotball - Fortsatt vektlegges aktiviteter og ballen benyttes fortsatt i alle aktiviteter.

Begynn å fokusere på spillestil/fotballfilosofi (teknisk, ballbesittende, gjennombrudds hissig, søke etter gode overganger).

Sammenlign med Treningsøkta.no.

Karakteristiske trekk

- ✓ store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- ✓ spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- ✓ noen har kraftig lengdevekst
- ✓ spillerne blir prestasjonsbevisste
- ✓ motorikken er i god utvikling
- ✓ holdninger blir lett skapt
- ✓ konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- ✓ spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- ✓ mange er psykisk labile
- ✓ kreativiteten er i god utvikling
- ✓ store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte.

Trening og kamper

- ✓ Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført alle delkurs og blitt NFF grasrottrener.
- ✓ To til tre treninger pr. Uke, pluss kamper er veiledende. Treningstilbud bør også gis i oktober, november og desember.
- ✓ Spillere som er interessert bør få tilbud om ekstratrening en gang per uke
- ✓ Spillere utfordres til å drive egentrening (inkludert kondisjonstrening)
- ✓ Alle må få god spilletid, men både treningsoppmøte, innsats og atferd på treninger, og innsats og atferd i kamper har betydning for spilletid.
- ✓ Alle skal spille minst en halv kamp når de er bedt om å møte på kamp
- ✓ Hospitering og utvidet kamp/treningstilbud for de med best forutsetninger!

Mål for opplæring

- ✓ Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper. Ved tilstrekkelig antall spillere kan det opereres med et 1. lag og et 2. lag. Treningsoppmøte, innsats og atferd på treninger, og innsats i kamper har betydning for laguttak. Spillere kan flyte mellom lagene
- ✓ Videreutvikle isolerte tekniske ferdigheter
- ✓ I større grad bruke teknikk inn i rett taktisk sammenheng
- ✓ Gjøre spillerne kjent med knagger som posisjonering, spill i lengderetning, press/sikring, gunstige avstander
- ✓ Organisere laget (eksempelvis 4:3:3/4:4:4:2/4:5:1-formasjon)
- ✓ Stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling
- ✓ Utvikling av enkeltspillere/lag viktigere enn lagets resultater (langsiktighet).

Ferdigheter og ferdighetsutvikling

- ✓ Fokus på høyt antall ballberøringer.
- ✓ Arbeidet med å utvikle de samme ferdighetene som beskrevet under aldersgruppa 11-12 år må fortsette.
- ✓ Innsidepasningen bør også suppleres med halvt liggende vristspark (langpasning).
- ✓ I tillegg bør følgende trenes på:
 - heading: Utvikle mot og rett teknikk
 - vending: Hurtige vendinger med og uten motstander i rygg
 - takling: Evnen til å vinne dueller, snappe fra motstander (vinne foran)
 - 1 mot 1: Utvikle evnen til å utfordre og dribble motstander
 - 2 mot 1: Evnen til å skape og utnytte 2 mot 1-situasjoner.
- ✓ Spillerne må lære seg å nyttiggjøre seg ferdighetene i spill (funksjonalitet). En vakker finte eller vending har liten verdi hvis spilleren mister ballen i neste trekk. Hvor ofte ser vi ikke spillere lykkes med det vanskelige, men mislykkes med enkle ting.
- ✓ Spillerne må nå få praktisk innføring i noen sentrale fotballbegrep:



- **forsvar:** press, sikring, posisjonering, rett side, laget samlet, gunstige avstander, tempo i forflytning og sone.
- **Angrep:** riktig spill avstand, (bredde/dybde) vending av spill, gjennombrudd, bevegelse skaper rom og samhandling
- ✓ Hurtighetstrening der ballen er en selvfølge å ha med. Legges tidlig etter god oppvarming. Varighet 15-20 minutter, gode pauser høy intensitet.
- ✓ Keepertrening må prioriteres
- ✓ Uttøying er en selvfølge!

Kamptilbud

- Laget følger NFF Vestfold sin serie, bør i tillegg være med på to cuper i løpet av året, hvorav en større overnattingscup. (Norway Cup/Dana Cup etc.).
- Retningslinjer for cup'er og turneringer fra NFF skal følges.

Tips

- ✓ Gi mye ros og også konstruktiv kritikk. Skap et godt miljø. Det er lov å feile! Oppmuntring og hjelp skaper bedre spillere!
- ✓ Gi korte, klare meldinger. Skap aktivitet!
- ✓ Ta deg tid til å snakke med spillerne
- ✓ Vær alltid oppmuntrende, gi like mye individuelle som felles tilbakemeldinger
- ✓ Mer faste plasser på laget men la fortsatt spillerne rullere noe på posisjoner.
- ✓ Still nå krav til kvalitet i utføring og oppdra spillerne til å stille krav til seg selv. Ingen utvikling gjennom slurv!
- ✓ Spillerne må forstå nødvendigheten av at mange repetisjoner med kvalitet er det som gir framgang
- ✓ Konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet, samtidig må spillerne oppdras til selv å se nødvendigheten av dette.
- ✓ Treningene må ha et mål/tema som kommer klart frem for spillerne, konsentrer om ett maks to momenter, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- ✓ Utvikling av enkeltspilleren er viktigere enn lagresultater!
- ✓ Keeperne bør få egen trening
- ✓ Spill i mindre grupper (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) bør være fremtredende
- ✓ Trene på spill i overtall/undertall.

Krav til spiller

- ✓ Frammøte til trening. Klar 5 minutter før treningsstart
- ✓ Holde orden i eget utstyr og i garderobes
- ✓ Unngå kjefting, krangel og banning.
- ✓ Skolearbeid før trening, men planlegging er stikkordet!
- ✓ Meld alltid forfall til trening og kamp dersom forhindret.

Man kan stille krav om at spillerne skal gjøre sitt beste!

Innhold aldersgruppen 15-16 år

11 er fotball - Fortsatt vektlegges aktiviteter og ballen benyttes fortsatt i alle aktiviteter.

Fortsetter å fokusere på spillestil/fotballfilosofi (teknisk, ballbesittende, gjennombrudds hissig, søke etter gode overganger).

Sammenlign med Treningsøkta.no.

Karakteristiske trekk

- ✓ Ekstrem vekstperiode
- ✓ Sterke sosiale behov
- ✓ Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- ✓ Kreativitet i sterk utvikling



- ✓ Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- ✓ Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- ✓ Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker,
- ✓ Sterk vekst av kretsløpsorganene
- ✓ Sjenert, tøff utad, aggressiv.

Trening og kamper

- ✓ Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført alle delkurs og blitt NFF grasrottrener.
- ✓ Tre til fire treninger pr. uke pluss kamper er veiledende. Treningstilbud bør også gis i oktober, november og desember.
- ✓ Spillere som er interessert bør få tilbud om ekstratrening en gang per uke (Fotball ekstra)
- ✓ Spillere utfordres til å drive egentrening (inkludert kondisjonstrening)
- ✓ Alle må få spilletid. Treningsoppmøte, innsats og atferd på treninger, og innsats i kamper har betydning for spilletid.
- ✓ Ingen skal spille mindre en ca. en halv kamp når de er bedt om å møte på kamp
- ✓ Hospitering og utvidet kamp/treningstilbud for de med best forutsetninger!

Mål for opplæring

- ✓ Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper. Ved tilstrekkelig antall spillere kan det opereres med et 1. lag og et 2. lag. Treningsoppmøte, innsats og atferd på treninger, og innsats i kamper har betydning for laguttak. Spillere kan flyte mellom lagene. "Å være rettfærdig er å behandle ulikt"
- ✓ Videreutvikle isolerte tekniske ferdigheter
- ✓ Utvikle selvstendige fotballspillere
- ✓ I større grad bruke teknikk inn i rett taktisk sammenheng
- ✓ Gjøre spillerne kjent med knagger som posisjonering, spill i lengderetning, press/sikring, gunstige avstander
- ✓ Stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling
- ✓ Utvikling av enkeltspillere/lag viktigere enn lagets resultater (langsiktighet)
- ✓ Spillerne skal testes på styrke, hurtighet og utholdenhet.

Ferdigheter og ferdighetsutvikling

- ✓ Fokus på høyt antall ballberøringer
- ✓ Den tekniske ferdighetstreningen står fremdeles sentralt, men den taktiske dimensjonen må sterkt inn.
- ✓ Følgende ferdigheter er sentrale: mottak/medtak NB! Førsteberøringen, kunne ta av press på en berøring, heading, 1. og 2. forsvarsferdigheter, pasning, vending, 2:1, skudd, finter, 1:1
- ✓ Keepertrening må prioriteres
- ✓ Man skal stille store krav til kvalitet – hele tida!
- ✓ Lett styrketrening kan legges inn i treningen. Spillerne bør kjøre styrketrening og utholdenhetstrening som egentrening. Utholdenhetstrening kan skje i form av langkjøring, skigåing, svømming eller sykling.
- ✓ Hurtighet bør vektlegges på felles treninger. Husk god oppvarming/uttøyning. Ca. 15 minutter med kvalitet, og bring inn ballen hvis mulig.
- ✓ Uttøyning legges inn i alle pauser og avslutter naturlig kamper/treninger.
- ✓ Sosial og holdningsmessig påvirkning:
 - Utvikle forståelse for: konsekvenser dersom man vil bli svært god, er å trene mye og riktig og at man må prioritere bort noe
 - At skole er viktigere enn fotball, men god planlegging er nøkkelen til begge!
 - Utvikle ansvar for hverandre, opptre oppmuntrende og inkluderende!
 - Mobbing og rus er ikke forenlig med idretten!
- ✓ Egentrening må til, men spillerne trenger hjelp til både innhold og struktur. Før gjerne treningsdagbok på feks Treningsokta.no.

Kamptilbud

- Laget følger NFF Vestfold sin serie, skal i tillegg være med på minst to cuper i løpet av året, hvorav en overnattingscup. (Dana/Norway cup).
- Retningslinjer for cup'er og turneringer fra NFF skal følges.



Tips

- ✓ Gi mye ros og også konstruktiv kritikk. Skap et godt miljø. Det er lov å feile! Oppmuntring og hjelp skaper bedre spillere!
- ✓ Gi korte, klare meldinger. Skap aktivitet!
- ✓ Ta deg tid til å snakke med spillerne
- ✓ Vær alltid oppmuntrende, gi like mye individuelle som felles-tilbakemeldinger
- ✓ Mer faste plasser på laget men la fortsatt spillerne rullere noe på posisjoner.
- ✓ Still nå krav til kvalitet i utføring og oppdra spillerne til å stille krav til seg selv. Ingen utvikling gjennom slurv!
- ✓ Spillerne må forstå nødvendigheten av at mange repetisjoner med kvalitet er det som gir framgang
- ✓ Konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet, samtidig må spillerne oppdras til selv å se nødvendigheten av dette.
- ✓ Treningene må ha et mål/tema som kommer klart frem for spillerne, konsentrer om ett maks to momenter, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- ✓ Utvikling av enkeltspilleren er viktigere enn lagresultater!
- ✓ Keeperne bør få egen trening
- ✓ Spill i mindre grupper (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 etc.) bør være fremtredende
- ✓ Kontrakter for spillere kan opprettes

Innhold aldersgruppen 17-19 år

11'er fotball - Fortsatt vektlegges aktiviteter og ballen benyttes fortsatt i alle aktiviteter.

Begynn å fokusere på spillestil/fotballfilosofi (teknisk, ballbesittende, gjennombrudds hissig, søke etter gode overganger).

Sammenlign med Treningsøkta.no.

Karakteristiske trekk

- ✓ Stadig i vekst
- ✓ Sterke sosiale behov, men mer selvstendige
- ✓ Økt frafall, andre interesser overtar
- ✓ Behov for tilretteleggelse for skolegang/studier
- ✓ Forskjellene på hvem som vil mest øker
- ✓ Variable holdninger (ref. også rusmidler)
- ✓ Mer bevisste utøvere, noen tar større ansvar!
- ✓ Økt kroppsfiksering.

Trening og kamper

- ✓ Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført alle delkurs og blitt NFF Grasrottrener
- ✓ Tre til fire treninger pr. uke pluss kamper er veiledende. Treningstilbud bør også gis i oktober, november og desember.
 - Gjennom vinteren gis det tilbud om trening i hall 1 gang i uka
 - Minst en av treningene vil være i samarbeid med seniorlaget
 - Spillere som er interessert bør få tilbud om ekstratrening med Senioravdeling
- ✓ Spillere utfordres til å drive egentrening (inkludert kondisjonstrening)
- ✓ Alle bør få spilletid. Treningsoppmøte, innsats og atferd på treninger, og innsats i kamper har betydning for spilletid.
- ✓ Ingen bør spille mindre en ca. en halv kamp når de er bedt om å møte på kamp
- ✓ For de beste vil det være naturlig å bli en del av Senior A-lag
- ✓ Det skal være åpning for spillere som ønsker fotball som "hobby", disse vil naturlig bli en del av 2. laget.



Mål for opplæring

- ✓ Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper. Ved tilstrekkelig antall spillere kan det opereres med et 1. lag (11år) og et 2. lag (7år). Treningsoppmøte, innsats og atferd på treninger, og innsats i kamper har betydning for laguttak. Spillere kan flytte mellom lagene. "Å være rettferdig er å behandle ulikt"
- ✓ Utvikle spillere mot toppfotballnivå primært (SIF junior), HIFs A-lag sekundært
- ✓ Utvikle selvstendige fotballspillere og hele mennesket
- ✓ I større grad bruke teknikk inn i rett taktisk sammenheng
- ✓ Fortsette å utvikle ferdigheter for posisjonering, spill i lengderetning, press/sikring, gunstige avstander
- ✓ Stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling
- ✓ Utvikling av enkeltspillere/lag viktigere enn lagets resultater
- ✓ Spillerne skal testes på styrke, hurtighet og utholdenhet.

Ferdigheter og ferdighetsutvikling

- ✓ Fokus på høyt antall ballberøringer
- ✓ Den tekniske ferdighetstreningen står fremdeles sentralt, men den taktiske dimensjonen må sterkt inn.
- ✓ Må legges til rette for keeper trening
- ✓ Man skal stille store krav til kvalitet – hele tida!
- ✓ Lett styrketrening kan legges inn i treningen. Spillerne bør kjøre styrketrening og utholdenhetstrening som egentrening.
- ✓ Hurtighet bør vektlegges på felles treninger. Husk god oppvarming/uttøying. Ca. 15 minutter med kvalitet, og bring inn ballen hvis mulig.
- ✓ Uttøying legges inn i alle pauser og avslutter naturlig kamper/treninger.
- ✓ Sosial og holdningsmessig påvirkning:
 - Utvikle forståelse for: konsekvenser dersom man vil bli svært god, er å trene mye og riktig og at man må prioritere bort noe
 - At skole er viktigere enn fotball, men god planlegging er nøkkelen til begge!
 - Utvikle ansvar for hverandre, opptre oppmuntrende og inkluderende!
 - Mobbing og rus er ikke forenlig med idretten!
- ✓ Egentrening må til, får tips av trener for innhold.

Kamptilbud

- Laget følger NFF Vestfold sin serie, målsetning om å ligge på topp i 1 divisjon for 1. lag, oppfordres i tillegg til å delta på en overnattingscup i året samt reise på lagbyggende treningsleirer.
- Retningslinjer for cup'er og turneringer fra NFF skal følges.

Tips

- ✓ Gi mye ros og også konstruktiv kritikk. Skap et godt miljø. Det er lov å feile! Oppmuntring og hjelp skaper bedre spillere!
- ✓ Gi korte, klare meldinger. Skap aktivitet!
- ✓ Ta deg tid til å snakke med spillerne
- ✓ Vær alltid oppmuntrende, gi like mye individuelle som felles-tilbakemeldinger
- ✓ Er mulig å stille tøffere krav til spillere i denne aldersgruppe
- ✓ Faste plasser på laget er naturlig, rotasjon på plasser kan fortsatt gjøres.
- ✓ Konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet, samtidig må spillerne oppdras til selv å se nødvendigheten av dette.
- ✓ Treningene må ha et mål/tema som kommer klart frem for spillerne, konsentrer om ett maks to momenter, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- ✓ Utvikling av enkeltspilleren er viktigere enn lagresultater!
- ✓ De som vil bli A-lagspillere bør føre treningsdagbok og drive egentrening i samsvar med utviklingsmål
- ✓ Det settes krav til at trener må periodisere uteaktiviteten for de mest belastede spillerne slik at det blir en fornuftig belastning i forholdet trening/hvile, mellom harde/lette økter og trening/kamp
- ✓ 1-2 spillersamtaler pr. sesong skal gjennomføres
- ✓ Det er motiverende at etablerte A-lagsspillere i blant deltar på jr. treninga for å øke nivå samt motivere til økt innsats.



Innhold aldersgruppen Senior

HIFs A-lag skal primært være et resultat av spillere utviklet fra aldersbestemt fotball i Holmestrand. Ressurspersoner rundt laget skal baseres på mennesker i nærmiljø med et naturlig ønske om å bidra for HIF fotballens beste. Målsetning i sportsplanens periode vil være å rykke opp til 4. divisjon og etablere seg der. HIFs spill har som målsetning å engasjere og begeistre lokalsamfunnet, og utvikle et lag basert på spillere fra Holmestrand som publikum har lyst til å se på. HIF skal assosieres med Fair Play og gode generelle holdninger.

Trening og kamper

- ✓ Treningene skal være interessante og engasjerende
- ✓ Det skal være 2 trenere på Senior-nivå
- ✓ Det er ønskelig at begge trenere har gjennomført UEFA B-lisens
- ✓ Tre til fire treninger pr. uke pluss kamper er veiledende. Treningstilbud bør gis gjennom hele året
 - Gjennom vinteren gis det tilbud om trening i hall 1 gang i uka
 - Minst en av treningene vil være i samarbeid med juniorlaget
- ✓ Det forventes at spillerne driver egentrening (inkludert kondisjonstrening).

Sosialt ansvar

- ✓ Som en breddeklubb har HIF ansvar for å ta vare på alle som ønsker å spille seniorfotball.
- ✓ HIF påtar seg å ta del i ansvaret med å integrere nye landsmenn. Vi har allerede bevist at vi er gode på den jobben
- ✓ Vi må vite hvorfor spillerne velger HIF, og vi må legge til rette for at spillerne kan kombinere fotball med jobb/studier.

Støtteapparat

- ✓ Ved at A-laget og juniorlaget har hver sin ansvarlige trener, og ved at de to samarbeider tett, oppnår vi det beste resultatet. Begge trenerne må ha relevant utdanning og erfaring i fotball
- ✓ Vi har egen materialforvalter og en administrativ ansvarlig. B-laget har sin egen/sine egne lagledere. Dagens støtteapparat er en optimal løsning.

Innhold aldersgruppen Veteran

HIFs veteranlag har stolte tradisjoner og har hevdet seg i toppen i krets over mange år. Målsetning for veteranlaget er å fortsatt være det beste laget i kretsen. Laget blir driftet gjennom eget engasjement og ressurspersoner er fra lagets egne spillere. Laget har 3 treninger i uka hvorav 2 av de trenes innendørs gjennom vinterhalvåret. Treninger skal være morsomme og inkluderende, består stort sett av kamp-spilling. HIF skal assosieres med Fair Play og gode generelle holdninger. Kjefting, og annen dårlig atferd aksepteres ikke og særs dårlig oppførsel vil bli slått ned på fra egen klubb.

Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. Differensiering handler ikke om topping av lag i kamp.

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». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. La oss understreke at faste løsninger på differensiering, dvs. at du i store deler av treningsåret har de samme gruppene, ikke er differensiering, men seleksjon.

Jevnbyrdighet

1. Jevne lag på årstrinnet i klubben. På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne "variasjonen" forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge "utviklingstrappa" til alle spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer (spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling. Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de "beste per dato" på ett lag og "resten" på andre- og tredjelag. Dette forutsetter at klubbene organiserer treninger for hele årstrinnet. Det gir et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger uten å "toppe".

2. Velg rett nivå på motstander. Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriteriet ved påmelding. Vant dere nesten alle kampene i fjor, er det naturlig å melde laget på det høyeste nivået. Har fjorårets resultater gitt en god blanding av både seiere, uavgjort og tap, er et nivå på "midten" det nivået dere sannsynligvis bør delta på. Ga fjorårets resultater flest tap, gir det laveste nivået de beste forutsetningene for jevne og gode kamper. Andre kriterier for nivåvalg for det enkelte årstrinn kan være: • Hvor lenge årstrinnet har spilt fotball • Summen av aktivitetsnivå blant spillerne (egen aktivitet, allsidig aktivitet etc.) • Summen av aktivitetsnivå i årstrinnet/på tvers av årstrinn • Å ha jevnbyrdige lag innad i klubben og velge rett nivå på motstander er av avgjørende betydning for at vi får gode serieoppsett

Hospitering

En spiller med gode holdninger og ferdigheter får tilbud om å trene/spille på et høyere nivå, i den hensikt å tilpasse trenings og kamparenaen for spilleren. Dette gjelder for begge kjønn og eventuelt mellom kjønn.

Regler for hospitering:

- ✓ **Hospitering er alltid i tillegg til og ikke i stedet for.** Eget lag prioriteres, og hospiteringen kommer med andre ord i tillegg til eget lags opplegg
- ✓ All hospitering er frivillig!
- ✓ For aldersgruppen 13-16 år kan hospitering gjennomføres systematisk. Treneren velger ut spillere i hver årsklasse som får tilbud om å hospitere opp. Disse kan da delta fast på en eller flere av de ukentlige treningene for eldre årsklasse og er aktuell for å spille på dette lagets kamper. Et viktig formål med denne hospiteringen er at spillere med gode holdninger, ferdigheter og treningsvilje får **mulighet** til å trene 3-5 ganger i uken.
- ✓ Spillere som hospiterer opp konkurrerer på lik linje med de andre spillerne i årsklasser over om en plass på laget
- ✓ Trenerne på aktuelle lag 13-16 år avtaler hospitering. Trenerkoordinator/Sportslig leder kan bringes inn ved uenighet.
- ✓ For aldersgruppen 10-12 år gjennomføres hospitering mer løselig. Trenerne på aktuelle lag avtaler hospitering og omfanget av dette i samråd med Sportslig leder. Foreldre må informeres. Det er viktig å legge til rette for hospitering også i denne aldersgruppen for de aktuelle spillerne.
- ✓ Felles trening med flere årsklasser er et godt alternativ til hospitering for aldersgruppen 8-12 år.



Oppflytting

Dersom en spiller over tid presterer på et naturlig høyere nivå, kan permanent oppflytting vurderes. Oppflytting brukes sjeldnere enn hospitering.

Kjøreregler oppflytting:

- ✓ Oppflytting er kun aktuelt fra og med 13 år
- ✓ Sportslig leder skal involveres i tillegg til foresatte
- ✓ Hospitering skal alltid være gjennomført før oppflytting vurderes.

Rekruttering av nye spillere:

Se egen rekrutteringsplan.

