

Sportsplan



Definisjon.	2
Holdning, motivasjon og miljø	3
Barnefotball - Aldersgruppen 6-12	5
Aldersgruppen 11-12	9
Ramme for trenere i barnefotballen	11
Inndeling av lag i barnefotballen	12
Ungdomsfotball - Aldersgruppen 13-16	13
Aldersgruppen 15-16 år	16
Ramme for trenere i ungdomsfotballen	18
Hospitering	19
Sportslig leder BU	19
Trenermøter	20
Treningsplanlegging og årsrapportering	20
Påmelding/deltakelse i turneringer	21
Ramme for turneringer	21
Ferdighetsmerker	22
Foreldrevettregler	22

Sportsplan for SPKL Hardhaus

Definisjon.

En sportsplan i breddefotballen skal være en retningslinje for alle trenere/ lagledere som trener lag for barn og ungdom. Sportsplanen skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet i regi av SPKL Hardhaus.

Vi føler at trenere/ lagledere i SPKL Hardhaus har manglet klare retningslinjer for hvordan fotballen i klubben skal organiseres, og ønsker med denne sportsplanen at alle involverte etter hvert skal dra sammen i riktig retning.

Dette er på ingen måte noen fasit på hvordan barne- og ungdomsfotballen bør organiseres, men et forslag som vil bli fortløpende vurdert av klubbens medlemmer.

Målet med denne sportsplanen kan kort sammenfattes i vår målsetting som følger under.



Målsetting.

- Å gi et aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball i SPKL Hardhaus.
- Å gi et godt sportslig tilbud til de som ønsker å bli gode.

Denne målsettingen er helt i tråd med Norges Fotballforbund sine tanker når det gjelder fotball for barn og ungdom; ”De som vil trene en gang i uken for å ha det gøy, treffe venner og spille kamper når det passer, skal selvfølgelig fortsatt gjøre det. Men de som ønsker å satse friskt på fotball for å bli best mulig, skal også gis et tilbud!”

Hensikt med sportsplanen

Hensikten med sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i SPKL Hardhaus når det gjelder barne- og ungdomsfotball.

Sportsplanen skal påvirke:

For spillere	Basisferdigheter - situasjonsbestemte ferdigheter Hurtighet/ reaksjonsevne/ fotballbevegelser Holdninger Samhandling / fotballforståelse
For trener/ lagleder	Gi trenere/lagledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter Øke treners kompetansenivå
For klubben	Øke muligheten for å gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb

Holdning, motivasjon og miljø

Det hjelper lite at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampoppsettet fornuftig og miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring hvis ikke spillernes holdninger holder mål. Dette gjelder:

1. **Holdninger som angår krav til seg selv**
2. **Holdninger som gjelder forholdet til andre**

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Vi vil i se litt nærmere på hvordan disse bør vektlegges i ulike sammenhenger.

Holdninger overfor	Momenter
---------------------------	-----------------



Seg selv	<p>Punktlighet i enhver sammenheng</p> <p>Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.</p> <p>Positivt forhold til riktig kosthold</p> <p>Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/ kamp</p> <p>Unngå tobakk, alkohol og andre rusmidler</p> <p>Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.</p> <p>Ta skolegangen på alvor</p> <p>Tåle seier og tap</p>
Medspiller	<p>Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger</p> <p>Gi ros/ oppmuntring</p> <p>Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil</p> <p>Betydningen av fair-play</p>
Motspiller	<p>Vis god sportsånd</p> <p>Vis respekt</p>
Trener/lagleder	<p>Lytt! (kanskje noe å lære)</p> <p>Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp</p> <p>Vær samarbeidsvillig</p> <p>Ikke snakk bak ryggen ved uenighet</p> <p>Gi beskjed ved forfall til trening og kamp</p> <p>Tilstreb lojalitet overfor trener/ leders beslutninger</p>
Dommer/regelverk	<p>Godta dommerens avgjørelser</p> <p>Unngå negative reaksjoner - vær positiv</p> <p>Hjelp til slik at ingen andre kritiserer avgjørelsene og ikke la en avgjørelse bli et samtaleemne etter kamp slutt</p>
Klubben	<p>Vær stolt av klubben din</p> <p>Tilstreb klubbfølelse og samhold</p> <p>Si ja når klubben ber deg om en tjeneste</p> <p>Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen</p>

- **Samspelet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for**

- Ens egen utvikling som spiller
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt laget kan bli



Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, en takling, en gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

Feilretting

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten.

Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone!

Miljø

"I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å handle sammen og påvirke hverandre positivt". (Willy Railo)

I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profitert på denne modellen.

Barnefotball - aldersgruppen 6-12 år

Aldersgruppen 6-7 år

Spillform i kamp er 3er fotball.

De yngste(6år) begynner å spille fotball i januar året de fyller 6år.

6 åringene i SPKL Hardhaus vil ikke spille vanlig seriespill, men få tilbud om å delta i turneringer/helgesamlinger.



Karakteristiske trekk ved barn fra 6-10 år

For å kunne lage et godt fotballtilbud til barn i denne aldersgruppen, må man vite litt om deres utvikling og modenhet, og tilpasse aktivitetene etter dette. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen. De viktigste trekk man må ta hensyn til er:

- Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. De tåler lite isolert fysisk påvirkning og trenger ofte pauser. Det er stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet.
- Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Spesielt de yngste vil ha vansker med å lære teknikk med stor vanskelighetsgrad.
- Oppfattelsesevnen er begrenset. Barna vil ha vansker med å bedømme avstander, reagere på fart og oppfatte flere bevegelser samtidig.
- Barna mangler forutsetninger for å samarbeide med mange. De fungerer derfor bare i små grupper. Først og fremst er de opptatt av seg selv og ballen, de bryr seg lite om lagspill.
- Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjoner. De vil være der hvor ballen er og bryr seg ikke om ting som skjer langt vekk. Forståelsen for muntlig instruksjon er liten, og regler som skal følges må være enkle.
- Stort sett er barna lette å motivere, men motivasjonen er ofte kortvarig. De fleste vil også ha problemer med å konsentrere seg om en ting i lang tid.

Holdepunkter for opplæringen

Individuell ballbehandl	Spille sammen	Spille mot	Blanding
Føre ballen Best mulig ballkontroll (legge til rette for pasning, skudd) Best mulig tilslag (pasning/ skudd)	Avlevere ballen til Motta ballen fra å returnere Direkte spill Samarbeid	Overliste motstander - angrep Oppholde og hindre motstander - forsvar	For å "holde ballen i laget" Generell ballbehandling Bestemte teknikker
Ivaretas ved grunnleggende ferdighetsøvelser, skudd på mål og spill.	Ivaretas med grunnleggende ferdighetsøvelser 2,3 og 4 spillere sammen.	Ivaretas ved "mot ett mål-" og "mot to mål spill"	Ivaretas ved forskjellige ferdighetsøvelser
<p>Variasjoner i vektlegging vil veksle en del med alder og nivå, men "blandingskategori med diverse spill og lekformer" bør som regel oppta ca. 50% av treningstiden. Vi vil også på det sterkeste understreke betydningen av å drive med mye avslutningstrening og skudd på mål på hver eneste trening!</p> <p>Ivaretas ved forskjellige ferdighetsøvelser</p>			

Keeperrollen	At alle skal forsøke seg uten at vi går inn i organisert trening
Regler	Hva skjer ved innkast - corner - utspill - frispark - avspark?
Treningsmengde	1-2 økter pr uke. ca 75min pr økt.



Treningsmodell for 6 åringer

Oppvarming

Enkle øvinger med ball
Varighet: ca. 10 minutter

Ballek / enkle øvinger

Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen.
Varighet: ca. 15 minutter

Spilløvelser

Spill 3`er-fotball.
Varighet: Resten av økta

Treningsmodell for 7-10 åringer

Oppvarming

Enkle øvinger med ball
Varighet: ca. 10 minutter

Ballek / enkle øvinger

Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen.
Varighet: ca. 15 minutter

Spilløvelser

Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5`er-fotball.
Varighet: Resten av økta

Kamper

Delta i organisert seriespill arrangert av Hålogaland Fotballkrets. Dette betyr ca. 1 kamp pr. uke pr. lag. Se eget kapittel om turnerings-påmelding/ turneringsdeltakelse.

Fotball og andre idretter

Ut fra at en allsidig bevegelsesorientering er gunstig i unge år, er det positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om fotballidretten er mer allsidig og variert enn de aller fleste andre idretter, bør vi gjerne oppmuntre våre utøvere til å drive med andre ballspill og individuelle idretter.

Vi bør ikke stikke kjepper i hjulene for å hindre dette. Vi bør tvert i mot samarbeide positivt med andre idretter for å få til et gunstig opplegg for den enkelte

Norges Fotballforbund's retningslinjer ang spillform for ulike alderstrinn har de siste år blitt endret, og ved endringer før neste revisjon av sportsplan vil Norges Fotballforbund's retningslinjer komme først.





Vi har også et lekeparti for 4-5åringer der lek og bevegelsesaktivitet står i fokus. Det skal ikke spilles fotball på disse «treningene».

De starter opp i september/oktober. følg med på facebookside til SPKL Hardhaus og hardhaus.no.



Aldersgruppen 11-12 år

Spillform i kamp er 7'er fotball. Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten.

Karakteristiske trekk	Holdepunkter for opplæringen
Jevn og harmonisk vekst. Fysisk høyt aktivitetsnivå. Spillerne er meget lærevillige og ærgjerrige. Relativt ulik utvikling av jenter og gutter. Kreativiteten utvikles. Opptatt av regler og rettferdighet.	Teknisk ferdighetstrening må prioriteres. Spill på små områder med få spillere på laget. La kreativiteten hos den enkelte spiller få stor plass. Styr ikke spillet for mye - husk spillerne har også ideer. Man bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring

Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter keeper	Begynnende organisert opplæring. Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål. Begynnende elementær innføring i basisteknikker
------------------------------------	--

Tekniske ferdigheter for utespiller	
Pasning	Innside og utside Kort og lang Pasningshurtighet
Mottak	Møte ballen Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak) Skjerme ballen Innside/ ytterside/ vrist/ lår/ bryst/ hode
Føring	Innside/ utside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom)
Vending	Innside Utside
Finter	Lære 3 finter, f. eks pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinte. Eventuelt flere for den lærenemme spiller. PS! Husk betydningen av egentrening og mange gjentakelser
Dribling	Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen.
Heading	Heading uten opphopp, heade på målet



Skudd	Loddrett vristspark. Husk: det er gøy å score mål! En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening! Tren begge beina!!
Samhandling	Trene pasningsspill. Trene på overtall i angrepssituasjoner.

Spilleprinsipper

Angrep	Forsvar	Organisering
Bredde Dybde Bevegelse/ friløping Spille ball fram	Presse/takle Dybde	Alle skal prøves på ulike plasser. Alle er forsvarere/ angripere. Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, men ikke slavisk. Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen. Videreutvikle forståelsen for 7'er fotball. 2-3 treninger pr. uke(3-4 aktive dager). 1 - 2 kamper pr. uke etter HFK's spilleplan. Når det gjelder deltakelse i cuper, se eget kapittel
De angrepsmessige prinsipper er de viktigste i denne aldersgruppen. Disse må prioriteres! Press på ballfører og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse.		

Det er viktig å ta hensyn til barn som deltar i andre idretter. Dette slik at treningsoppmøte ikke legger hindringer i veien for barnas behov for allsidig idrettsutfoldelse.

Organisering av trening

1.Oppvarming uten og med ball.	2. Teknisk trening	3.Spill	4. Scoringsglede	5.Varighet 75-90 min
Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.				



Ramme for trenere i barnefotballen, 6–12 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for egenutvikling, kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Trenerens "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen.
- Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.
- Trenere i barnefotball rekrutteres fra foreldregruppen.
- Trenerne plikter å møte i klubbens trenermøter og årsmøtet.
- Klubben har en målsetning om alle klubbens trenere gjennomfører NFF Grasrottrener.
- Treneren rapporterer og diskuterer sportslige forhold med trenerkoordinatoren eller sportslig leder.
- Forelderrollen som trener skal evalueres hvert år.

Utstyr til treneren	1 ball til hver + 1 matchball 10 vester Hensiktsmessig antall kjepler Førstehjelpskoffert Eventuelt annet utstyr etter avtale
----------------------------	---

I barnefotballen 6-12 år baseres treneransvaret på rekruttering fra foreldregruppen.

I siste alderstrinn for barnefotballen, 12 år, skal ansvarlig trener også møte i trenermøter for ungdomsfotballen.

Før siste alderstrinn i barnefotballen rykker opp til ungdomsfotballen, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenernes kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen, før trenersammensetningen avklares i smågutte-/ småjenteklassen.



Inndeling av lag i barnefotballen, 6–12 år

Vi i SPKL Hardhaus velger å forholde oss til undersøkelser fra NFF når vi skal dele inn lagene i denne aldersgruppen. Det som er gjennomgående i disse undersøkelsene er at kameratskap betyr mer enn fotballprestasjoner for de fleste barn og unge. Vi må derfor være forsiktig med å dele venner slik at de kommer på forskjellige lag. Hvis en av kameratene ikke trives og slutter, fører det ofte til at vennene slutter – uansett hvor godt de lykkes ute på fotballbanen.

Hold derfor venner samlet så lenge som mulig. Unngå å skille dem i barnefotballen.

Vi bør beholde de samme lagene hele perioden fra 6– 12 år. Dette har klare fordeler sosialt og miljømessig. Dessuten blir det enklere å få ledere og trenere til å holde på hele perioden. Dette er noe vi er helt avhengige av i Hardhaus, da det er svært vanskelig å få eksterne trenere og ledere inn i disse alderstrinnene.

En ideell treningsgruppe i dette alderstrinnet er 10-12 utøvere. Det bør være minst 2 trenere på en slik gruppe.

Det er lite hensiktsmessig å stille med 15-20 utøvere til en kamp i disse alderstrinnene som har 7'er eller evt. 5'er fotball. Meld derfor opp flere lag dersom treningsgruppen er større enn anbefalt.



Aldersgruppen 13-14 år

Karakteristiske trekk	Holdepunkter for opplæringen
<p>Store forskjeller i fysisk og mental utvikling. Flere har kraftig lengdevekst. Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling. Kreativiteten blomstrer. Spillerne er ærgjerrig og lærenemme. Gunstig alder for påvirkning av holdninger. Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet. Stor variasjon i prestasjonene og humør.</p>	<p>Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet. Mer fokusering på taktisk-/ tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (for eksempel dribble når du må, spille pasning når du kan). Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp.</p>

Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter keeper	<p>Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også får være med som utespillere. Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen. Man bør tilstrebe og få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én treningsdag/ uke i form av spesiell keepertrening Keepere bevisstgjøres gradvis en rolle innen de taktiske rammene (når bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut)</p>
------------------------------------	--

Momentene fra aldersgruppen 11-12 år skal videreutvikles og perfeksjoneres

Tekniske ferdigheter for utespiller	
Pasning	Videreutvikle teknikken med innside-/yttersidepasning. Dessuten loddrett vristspark, halvtliggende vristspark. Trene innlegg med skru
Mottak	Retningsbestemt mottak (medtak) – hurtig 1. berøring
Vedninger	Med bruk av hele kroppen. Beherske Cruyff-vending, utsidevending og overstegsvending
Finter	Nye finter innlæres, "din" spesialfinte. Tidligere innlærte finter perfeksjoneres
Skuddtrening	Loddrett vristspark Hel/ halv volley Tren begge beina!!
Skudd	Loddrett vristspark. Husk: det er gøy å score mål! En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening!



Trening med ball	All trening i SPKL Hardhaus skal det benyttes fotball. Dette for å øke de tekniske ferdighetene til hver enkelt spiller. For kondisjonstrening ønsker klubben at det spilles fotball i et periodiseringssystem. Feks: 5v5 5min 1min pause, økes neste uke til 5v5 6min 1min pause osv.
-------------------------	---

Samhandling	Spilleprinsipper	Lagorganisering
Videreutvikle taktisk/ tekniske ferdigheter. Trene bevegelser både med og uten ball. Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativ samtidig. Gi innhold til "loven om motsatte bevegelser", altså ikke fokusere bare på én spiller sin bevegelse, men på minimum 2 spillers bevegelse samtidig. Utnyttelse av 2:1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten motivere spillere for å utfordre 1:1, spesielt i angrepssonen. Betydningen av overblikk.	Fortsette vektlegging av de offensive spilleprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen. Begynnende forståelse av 1., 2. og 3. forsvarerens rolle. Viktig å trene på dette i spillsituasjonen. Spesiell vekt på 1. forsvareren. Viktigheten av å kunne takle/ erobre ballen. Oppmuntre til å tre ball igjennom ledd.	Fortsatt viktig å la spillerne forsøke seg på ulike plasser, men la spilleren få lengre tid i hver rolle. Betydningen av å spille seg ut av eget forsvar via midtbanen Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen. Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører. Alltid understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysetet.
Spilleregler	For denne aldersgruppen nyttes regelverket fullt ut (unntak ved utspill fra mål). Offside innføres. En del trening på mestring av dette	
Treningsmengde	3-4 aktive dager pr uke Viktig med samordning av aktivitet for utøvere med andre idretter Fortsatt allsidig stimulering Egentreningsøvelser tilbys til de som ønsker dette.	
Kamper	Seriekamper etter HFK's serieopplegg Treningskamper	
Organisering av trening	Varighet 75-90min.	



Aldersgruppen 15-16 år

Karakteristiske trekk	Holdepunkter for opplæringen
<p>Ekstrem vekstperiode. Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene. Pubertetsproblematikk, sterk sosialt behov, kreativitet i stadig utvikling.</p>	<p>Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening. Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press. Vi ønsker spillere som er hurtige med og uten ball. Vi ønsker spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp. Vi ønsker spillere som tar ansvar for egen utvikling - trene, ikke bli trent.</p>
<p>Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:</p>	
<p>Vi må ikke være for opptatt av resultater. Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg. Vårt arbeid skal være utviklingsorientert</p>	



Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter keeper	Utvikle prinsippene fra smågutte-/ pikenivå med fortsatt vektlegging av teknikktreningen. Etter hvert større fokusering på de taktisk-/ tekniske ferdighetene - deriblant sjefsrollen som dirigent av eget forsvar. 1 keeperøkt/ uke med egen keeper trener, spesielt gjennom vintertreningene
Teknisk trening av utespillerne	Videreføring av de taktisk/ tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med- og motspilleres bevegelse. Fortsette arbeidet med "Fotballbevegelsene". Betydningen av hele tiden å gå ned på ferdighetsskalaen - fra spill til øvelser. Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles

Samhandling	Spilleprinsipper
Videreutvikle innholdet fra yngre aldersgruppe. 1'ste angriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg. Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover. Ballfører skal se tidlig og langt. Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i funksjonelle spilløvelser.	Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst Prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill framover på banen blir fokusert. Spesiell fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen. Overordnet i arbeidet med den offensive del er å skape og utnytte rom. Defensiv ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill: soneforsvar) Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3. forsvarers arbeid. Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, Lagdelsavstand, sideforskyvning). Overordnet i arbeidet med den defensive del er å nekte rom.

Lagorganisering	Vi ønsker som hovedregel å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Videre å utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer. Vektlegge keeperens rolle som 1. angriper med god distribusjonsteknikk (utkast/utspark). Hele laget skal med i angrep. Unngå strekk i laget. Viktigheten av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringsspill som trenes spesielt. Større vektlegging av samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen. Kollektivt ansvar! Husk hensiktsmessig avstand mellom lagdelene. Spillerne bør få forsøke ulik organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen.
------------------------	--



Spilleregler	Hele regelverket benyttes og følges. Dommeren trekkes inn i skoleringen av spillernes forståelse for regelverket
Treningsmengde	3-4 aktive dager pr uke. Det plikter trenerne å gi tilbud om differensierte opplegg. Egentrening/ ev. annen idrett kommer i tillegg og er ønskelig. På dette nivået ønsker vi en systematisk trening hele året, men at aktiviteten er roligere i visse perioder for eksempel etter serieslutt. Spillere som føler seg slitne skal kunne ta pauser fra trening. Dette etter avtale med trener/ leder
Kamper	Følger seriespillet i HFK 2 - 3 treningskamper/måned høst og vinter Cupdeltakelse
Organisering	Treningsens varighet ca. 90 minutter Spillerne har samme ansvar for vester/ kjebler/ baller etc. Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den taktisk/ tekniske utviklingen. Gradvis innarbeidelse av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse.



Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13–16 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Trenerens "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen er alltid sportslig utvalg.
- Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball i Hardhaus.
- Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den teknisk treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

Treneren skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

1. Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
2. Fraværsføring for trening.
3. Føre laglederbok for kamper.
4. Målscorere for kamper (kan unnlates)

Ved sesongslutt i oktober/ november skal det lages en årsrapport for lagene i ungdomsfotballen. Frist for innlevering er 1. desember.

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe etter endt sesong, bør han eller hun etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. En representant fra sportslig utvalg bør ha mulighet til å være tilstede.

Trenerutvikling

Dersom en av klubbens trenere blir tatt opp ved fotballforbundets videregående trenerkurs, bør klubben dekke kurs- og oppholdsutgifter. Saken må styrebehandles i det enkelte tilfelle. Vedkommende trener må, dersom klubben dekker kostnadene, påregne bindingstid i klubben etter følgende regler:

Kurs	Barnefotballkvelden	Grassrottreneren	UEFA B
Bindingstid	Ingen	1 år pr delkurs	Etter avtale med styret

Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- 1 ball pr. spiller
- Vester i 2 farger
- Hensiktsmessige antall kjebler
- Førstehjelpskoffert
- Eventuelt annet utstyr etter avtale

Trener har pliktig oppmøte på klubbens trenermøter og klubbens årsmøte. Ved eget fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I ungdomsfotballen gjennomføres trenermøter ca. 4 ganger pr. år.



Hospitering

Gode spillere bør få sjansen til å få prøve seg på høyere nivå enn det de tilhører.
"Er du god nok, er du gammel nok." Fødselsattesten bør ikke være til hinder for en god spiller sin utvikling.
Dette avgjøres av involverte trenere, spilleren selv, spillerens foreldre og trenerkoordinator.

Også dette er helt i tråd med Norges Fotballforbund;
"Tilhørighet i eget lag er viktig for unge spillere. Men vi må også legge til rette for at de til enhver tid beste spillerne fra 12-årsalderen, kan trene og spille kamper med eldre lag, og trene ekstra i egne grupper tilpasset den enkeltes nivå, ved siden av fellestreningene med eget lag."

I tillegg vil klubben melde opp spillere til Hålogaland Fotballkrets' sone- og kretslagssamlinger for aktuelle aldersgrupper.

Sportslig leder i BU styret.

Hovedansvar

Sportslig leder skal

1. tilrettelegge og koordinere all sportslig aktivitet i BU avdelingen.
2. utarbeide administrative rutiner.
3. påse at klubbens forpliktelser mot krets/sone andre er i samsvar med lover og regelverk.

SP leder utøver mange av oppgavene gjennom SP koordinator/utvalg og følgende må ivaretas

Møte/kurs	Delta i krets/forbund impulssamlinger evt. andre kurs /treningssamlinger.
Trenermøter	Innkalling og ledelse.
Trenerkurs	Stimulere/motivere trenere til å ta trenerutdanning.
Sportsplan	Ansvarlig for at denne blir justert og fornyet. Ansvarlig for at sportsplanen blir synliggjort blant trenere, og påse at planens intensjoner blir fulgt opp.
Ferdighetsmerker	Ha ansvaret for NFF's merker.
Treningstid	Ansvarlig for at aldersbestemte lag for tilfredsstillende treningstider og baneforhold.
Samlinger	Klubbens bindeledd mot kretsen.
Fotball faglig	Holde seg à jour



Trenermøter

De forskjellige trenerfora i klubben (Gutter 5-12 år/ Gutter 13 – 16 år/ Jenter 5-16 år) skal være et "treffsted" for alle trenere/ lagledere/ styre og utvalgsmedlemmer i fotballavdelingen. Det skal arrangeres trenermøter før barne- og ungdomsfotballen. Både separate og samlede.

Hensikt:

- Faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres.
- Sosialt siktepunkt. Personer som på forskjellig vis er engasjert i fotballavdelingen kan møtes til en uformell prat, utveksling av erfaringer, bidra med ideer til treningsarbeidet.
- Eksterne ressurspersoner kan inviteres til enkelte møter.
- La ikke dette bli hovedregel, forsøk helst å aktivere egne krefter!
- Møteplan deles ut til alle aktuelle deltakere. Det bør tilstrebes en fast møtedag og tidspunkt.

Ansvarlig: Sportslig utvalg

Treningsplanlegging og årsrapportering

Som et hjelpemiddel i trenerhverdagen kan det være greit å ha planlagt treningene på forhånd.

Vi tenker oss 3 nivå på planleggingen:

Årsplan	Denne bør inneholde en kort oversikt over trenings- og kampaktiviteter gjennom hele året. Her trekkes de "store" retningslinjer opp ved at året deles inn i fornuftige tidsintervaller, samt noen stikkord for hva som skal være hovedpåvirkningsområdet i de forskjellige periodene. <i>NB! Det er helt nødvendig å ha foreldremøter i forkant av årsplanleggingen, slik at foreldregruppens synspunkter mht aktivitetsnivå kan tas hensyn til.</i>
Periodeplan	En konkretisering av årsplanen ved at man lister opp de momentene som skal vektlegges.
Dagsplan	I de aldersbestemte klasser kan dagsplaner med fordel lages for en måned i gangen, evet. en uke i gangen. Dette skal være en mer detaljert plan som viser hvordan treningsmomentene skal påvirkes. En mal for dagsplanen kan være: 1. Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne 2. Momenter man vil vektlegge 3. Tidsbruk i forhold til en enkelte aktivitet



Påmelding/ deltakelse i turneringer.

Generelt

Mengden cuper i vår fotballkrets og ellers i landet har økt voldsomt i de senere år. Hensikten med turneringsarrangementer er hovedsakelig å gi et ekstra tilbud om kamper utenom seriespillet. Visse faktorer er viktig å ta hensyn til når du velger hvilke turneringer ditt lag skal prioritere:

Kamper	Antall og varigheten på hver kamp
Baneforhold	Gress, grus, kunstdekke
Miljø	Sosialt
Pris	Kostnader for turneringsavgift, transport og overnatting
Medbestemmelser foreldregruppe	I forbindelse med årsplanen for ditt lag, bør du i samråd med foreldrene bestemme hvor mange og hvilke cuper dere skal delta i.

Cuparrangement – administrativt.

1. Styret i Hardhaus sørger for å registrere og kopiere innbydelser til cuper.
2. Disse sendes ut til lagledere og/eller trenere på mail/deles på facebookside til SPKL Hardhaus.
3. Det enkelte lag sørger selv for påmelding.

Ramme for turneringer.

Aldersgrupper	Rammer
Minigutt/ pike (6-8 år)	Funn Cup, Beisfjord Cup, Ballangen camping cup, Gratangsturneringen og egne turneringer
Minigutt/ pike (9-10 år)	Som over + Hålogaland og Bardu og Salangen
Lillegutt/ lillepike (11-12 år)	som over + Piteå
Smågutt/ småpike (13-14 år)	Som over + norden
Gutter/ piker (15-16 år)	Globalt



Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver

- Fotballforbundet har laget et instruktivt hefte for gjennomføring av merkeprøvene.
- Det bør arrangeres én felles merkeprøvedag (lørdag / søndag), i f.eks. september, for alle lag i klubben. Siste frist for innsending av merker er 31.oktober hvert kalenderår.
- Dessuten bør trenerne legge inn øvelser fra ferdighetsmerkeprøvene som ledd i den teknisk treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.
- «Fotballskolen» tar seg av utdeling av registreringskort og utfylling av skjema som skal sendes til Hålogaland Fotballkrets.

Foreldrevettregler

Fra å være tett og nær bør foreldrene bli noe mer distansert. Som foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglar:

1	Møt frem til kamp og trening - barna ønsker det.
2	Gi oppmuntring til alle spillere under kampen – ikke bare din datter eller sønn
3	Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk.
4	Respekter lagleders bruk av spillere – ikke forsøk på å påvirke han/henne under kampen
5	Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
6	Stimuler å oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det.
7	Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare resultatet
8	Sørg for riktig fornuftig utstyr. - ikke overdriv
9	Vis respekt for arbeidet klubben gjør - ta initiativ til årlige foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.
10	Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du

Revideres hvert andre år.

Revidert 2017

