



freske fraspark

FOTBALLGRUPPA
SPORTSPLAN
2017





FOTBALL

freske fraspark



Sparebanken
HEDMARK 1

Forord

Dette dokumentet er laget for å bygge opp en felles strategi og filosofi for den sportslige utviklingen av fotballen i Alvdal idrettslag.

Målet er at dokumentet skal være til hjelp og nytte for klubbens trenere på alle nivåer gjennom enkle tips og retningslinjer for hva vi ønsker å vektlegge i trening og kamp for lag på de ulike nivåer – og for klubben som helhet.

For at dokumentet skal bli så konkret og operasjonelt nyttig som mulig er det delt inn i ulike alderstrinn i barne- og ungdomsfotballen. Det er ikke meningen at sportsplanen skal leses fra perm til perm, den skal mer være et praktisk oppslagsverk hvor det skal være enkelt å finne råd, tips og nyttig info.

Her står det også noe om fotballgruppas vedtatte visjon, verdier og mål som ligger i bunnen for all aktivitet i fotballgruppa.

Hvis vi lykkes med å utvikle en felles fotballfilosofi som gjennomsyrrer hele klubben, vil vi også gjøre aktiviteten enklere og morsommere for spillerne, gjennom at deres utvikling vil skje gjennom at vi bygger stein på stein, og hele tida gir dem nye utfordringer innenfor rammer de allerede er kjent med og behersker.

Det øker også sjansene for at vi framover kan utvikle enda flere spillere som kan ta steget videre fra Alvdal og opp i toppfotballen, både på jente- og guttesida.



FOTBALL



freske fraspark



INNHold

Visjon	4
Verdier	4
Mål	4
Organisering.....	5
Vi vil utvikle fotballspillere, ikke fotballsparkere.....	5
Blå-kvite regler.....	6
Holdninger.....	7
Laguttak og spilletid	7
Hospitering – spillere mellom lag i trening og kamp	7
Differensiering	8
Jevnbyrdighet.....	8
Hvordan gjør vi det på trening.....	9
Hvordan gjør vi det i kamp.....	9
Tilrettelegging for læring	9
Viktig på alle treninger.....	10
Spillestil	10
Sentralt om smålagsspill	10
Sonelag/kretslag/BDO.....	11
Oppstart trening.....	11
Antall trenere/spillere.....	11
Trenerutvikling.....	11
Trenerrollen	12
Retningslinjer ved sesongoverganger mellom ulike idretter.....	13
Veien mot målet – prinsipper for aktiviteten	14
Barnefotballen – 6-9 år	15
Barnefotballen – 10-12 år	18
Smågutter og småjenter J13/J14/G13/G14– 13 og 14 år.....	21
Gutter og Jenter J15/J16/J17 - G15/G16 – 15, 16 og 17 år	26
Gutter og Jenter J19/G19 -> senior, 18/19 år og eldre.....	30
Trening av keepere	33
Xtra Freske Fraspark - et ekstratilbud med fokus på ferdighetsutvikling.....	35
Foreldrevettregler.....	36



FOTBALL



Visjon, verdier og mål

Visjon

Freske fraspark – offensiv idrettsglede

Verdier

Stolthet

Vi skal opptre profesjonelt og ryddig i alle prosesser i klubben. Våre trenere, lagledere, dommere, sponsorer og spillere – samt alle andre tilhengere av klubben – skal være stolte av å være en del av Alvdalsfotballen.

Samhold

Vi er forskjellige som mennesker når det gjelder ønsker, behov og bakgrunn. Som klubb tar vi oss tid til å se, forstå og lytte til hverandre. Vi gir hverandre konstruktive tilbakemeldinger. Vi legger vekt på gjensidig respekt, samhold og fellesskap.

Engasjement

Vi ønsker å skape et miljø hvor «vi-følelsen» står sterkt, både sportslig og sosialt. Dugnadsånd og involvering står sentralt. Mange bryr seg og bidrar, alle er like viktige!

Med STOLTHET, SAMHOLD og ENGASJEMENT skal vi sammen utføre FRESKE FRASPARK!

Mål

Fotballgruppa i Alvdal idrettslag skal skape et miljø hvor vi legger til rette for god sportslig aktivitet og utvikling – både sportslig og sosialt – for alle som har lyst til å delta i vår aktivitet.

Vi skal ha dyktige, kompetente ledere og trenere som kan gi et tilpasset og differensiert tilbud der alle blir sett og alle gis en mulighet til å utvikle seg ut fra sitt ståsted, sine muligheter og ambisjoner.

Fotballgruppa ønsker gjennom den brede og gode aktiviteten vi tilbyr på Steimoegga Idrettspark og andre arenaer å befeste sin posisjon som en pilar i lokalmiljøet og som en viktig samfunnsaktør bygdesamfunnet trenger.

Vi forholder oss lojalt til NFFs visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle, og slutter opp om de sentrale verdiene trygghet, glede, respekt, likeverd og folkelighet.

Vi ønsker at disse også skal kjennetegnet vår virksomhet.



FOTBALL

freskefrspark



Organisering

Årsmøtet er fotballgruppas høyeste myndighet. Mellom årsmøtene er det styret som står ansvarlig for den løpende driften.

Sportslig utvalg har overordnet ansvar for all sportslig aktivitet, og består av 3-4 medlemmer. Utvalget ledes av sportslig leder, som også sitter i gruppestyret og rapporterer dit.

Klubben skal ha en **treneransvarlig** med fokus på utdanning og oppfølging av trenere. Dette kan skje gjennom trenerforum og trenersamlinger, men også ved oppfølging av den enkelte trener i treningshverdagen. Treneransvarlig skal sammen med sportslig leder gjøre kjent og oppfordre trenere til å søke og delta på utdannings- og etterutdanningstilbud. Treneransvarlig er en del av sportslig utvalg.

Sammensetningen av sportslig utvalg for øvrig bestemmes av styret.

Vi vil utvikle fotballspillere – ikke fotballsparkere!

Alvdal IL kommer neppe noen gang til å spille i Tippeligaen. Vi er en breddeklubb, og det er det vi har som utgangspunkt for vår virksomhet og vårt arbeid med spillere og lag.

Med utgangspunkt i vår visjon skal vi sette spillerne og spillerutvikling i sentrum.

Gode resultater for våre lag vil komme som en naturlig konsekvens av godt og langsiktig arbeid med spillerutvikling.

Sentralt i vårt arbeid ligger at vi ønsker å utvikle fotballspillere – ikke fotballsparkere. Vår spillere skal gis muligheter til å utvikle gode ferdigheter med ballen. All trening skal som hovedregel drives med ball.

Våre fotballspillere skal ha overblikk og spilleforståelse som gjør dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg til fordel for seg selv og eget lag. De skal ha tekniske ferdigheter som gjør dem i stand til å utføre valget, og mot og trygghet til å forsøke konstruktive løsninger i alle situasjoner. Spillerne beveger seg mye og hensiktsmessig uten ball, for å skape rom og tid for seg selv og hverandre, og dermed gi ballfører mange alternative handlingsvalg.

Vi ønsker å utvikle kvikke og "fotrappe" spillere, som er raske til beins, tenker fort og handler raskt.

Vi ønsker at våre lag skal spille fotball, at våre spillere skal bli glad i spillet, dyrke relasjonene og utvikle både seg selv og laget gjennom trygghet og mestring.

Våre keepere skal bli gode på å spille eller kaste ut til nærmeste medspillere, slik at vi kan bygge opp vårt spill bakfra og ta oss fram til målsjanser og scoringer gjennom gode kombinasjoner med gode løp og pasninger.



FOTBALL

freske fraspark



Blå-kvite regler

1. Klubben og laget er viktigst
 - Går det bra for laget og klubben, går det bra for alle
 - Ingen enkeltperson er viktigere enn fellesskapet
 - Sammen er vi sterke
2. Respekt for retningslinjene, lojalitet til beslutningene
 - Kjenn retningslinjene og ta diskusjonene i riktige fora
 - Deltakelse forplikter – for alle
 - Forutsigbarhet gir trygghet og klima for utvikling
3. For å lykkes sammen må vi spille hverandre gode
 - Gi ros
 - Gled deg over andres suksess
 - Dyrk de sterke sidene hos alle
4. Tenk alltid positivt
 - Fokus på det vi kan gjøre noe med sjøl
 - Positivitet skaper energi
 - Positivitet skaper engasjement
5. Alt vi gjør i dag kan vi gjøre bedre enn i går
 - Se alltid etter forbedrings- og utviklingsmuligheter
 - Detaljene skaper totaliteten
 - Konsentrasjon og fokus på oppgavene
6. Utvikling er viktigere enn resultater
 - Gode resultater er en konsekvens av godt arbeid
 - Trivsel skaper utvikling og resultater
 - Personlig og kollektiv vekst teller mer enn poeng
7. Ingenting er så urettferdig som å behandle ulike likt
 - Tilpasset og utfordrende aktivitet for alle
 - Alle skal føle at de lykkes i størst mulig grad
 - Alle må bli sett
8. For å lære å vinne må man tåle å tape
 - Vær forbilder – vis respekt også ved tap
 - Det viktigste er å ha det moro
 - Skyld aldri på dommeren, været eller forholdene
9. Vær en lagspiller – på og utenfor banen
 - Godt vennskap skaper trivsel. Trivsel skaper gode opplevelser
 - Ta ansvar for at alle trives og har det moro
 - Vær inkluderende overfor alle
10. Se mulighetene – se framover
 - Det er i framtida mulighetene ligger
 - Vær kreativ – tenk nytt
 - Hardt og målrettet arbeid over tid gir resultater



FOTBALL

freske fraspark



Holdninger

Fotballgruppa er opptatt av å utvikle spillere med gode holdninger til idretten og en oppførsel preget av høflighet og respekt i forhold til lagkamerater, trenere, ledere, motspillere og dommere.

Vi støtter Fotballforbundets kampanjer og retningslinjer knyttet til fair play.

Noen viktige kjøreregler:

- Gjennom å delta har alle spillere et ansvar for laget som helhet, ved å delta på trening, kamper og andre aktiviteter i regi av laget i størst mulig grad
- Spillere som av en eller annen grunn ikke kan møte på trening skal varsle trener i rimelig god tid. (Varsling skjer ved personlig kontakt, ikke pr. sms).
- Respekt i forhold til aktiviteten.
 - Møt presis til alle treninger og kamper.
 - Ta ansvar for eget utstyr og sørg for at det er komplett og i orden til en hver tid – ball, sko, leggskinner mm.

Laguttak/spilletid

Fotballgruppa forholder seg til Norges Idrettsforbunds og Fotballforbundets retningslinjer for barneidretten og hvordan barne- og ungdomsfotballen skal drives, blant annet med hensyn til laguttak.

- Som hovedregel skal lag ikke deles inn etter nivå i klassene opp til og med G12/J12. Fra og med 13- og 14-årsnivå deles lag etter alder og/eller nivå når antallet tilsier at det skal meldes på flere lag. Sportslig utvalg avgjør sammen med trenerne for aldersgruppa hva som er mest hensiktsmessig. Gruppene trener sammen og spillere kan flyttes mellom lag i løpet av sesongen.
- Trenerne for hvert enkelt lag er ansvarlig for laguttak. Lagets trener(e) har ansvar for til en hver tid å sette sammen laget på en måte som gir alle spillerne utfordringer tilpasset sitt nivå, og som sikrer mest mulig rettferdig fordeling av spilletid
- Treningsoppmøte og treningsiver skal vektlegges ved uttak av lag i alle aldersgrupper.
- Holdninger/oppførsel skal vektlegges ved uttak av lag.
- **Alvdal IL praktiserer 50%-regelen for alle lag i aldersbestemt fotball. Det betyr at alle som blir tatt ut i en kamptropp skal spille minst 50% av tida.**

Hospitering – spillere mellom lag i trening og kamp

Fotballgruppa setter utvikling av spillere i fokus. Det betyr at det vil være aktuelt å la spillere få prøve seg i trening og kamp på høyere nivåer enn der de aldersmessig hører hjemme. Antallet spillere i en del aldersgrupper gjør det også nødvendig å flytte opp spillere for å kunne fylle opp de enkelte lagene.



FOTBALL

freske fraspark



Sparebanken
HEDMARK 1

Følgende retningslinjer gjelder:

- Spillere som er åpenbart dominerende på sitt nivå skal få muligheten til å trene og spille kamper med lag på nivået over gjennom hospitering eller permanent flytting, og om spilleren sjøl ønsker det.
- Spillerne skal normalt ha sin naturlige tilhørighet der de aldersmessig hører hjemme. Permanent oppflytting til høyere årsklasse gjøres unntaksvis, og i så fall etter dialog og avtale mellom trenerne, spiller, foreldre og sportslig utvalg.
- Lag som av ulike årsaker ikke har nok spillere kan til en hver tid få tilført spillere fra nivået under for å fylle opp laget/troppen.
- Trenerne for de aktuelle lagene skal i hvert enkelt tilfelle i fellesskap avgjøre hvilke spillere som skal flyttes mellom lag og når. Trenerne har ikke anledning til å kontakte spillere på et underliggende lag direkte. All kommunikasjon skal skje mellom trenerne, og treneren på det laget hvor spillerne aldersmessig hører hjemme kontakter aktuelle spillere.
- Spilleren står alltid i sentrum. Trenerne er ansvarlig for å ta hensyn til totalbelastningen og for å påse at enkeltspillere ikke får for stor kampbelastning og at det blir rimelig tid til trening mellom kamper. Ingen spillere bør spille mer enn to kamper i uka.
- Ved uenighet mellom trenerne om flytting av spillere mellom lag kobles fotballgruppas sportslige leder/sportslig utvalg inn for vurdering og avgjørelse.

Differensiering og jevnbyrdighet

DIFFERENSIERING: Vi har et mål om å tilrettelegge aktiviteten slik at våre barn og unge kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Det betyr at klubben kan tilby ulike treningsopplegg til ulike spillere, blant annet ekstratreninger (jfr. Xtra Freske Fraspark).

Differensiering handler om at spillerne (primært i ungdomsfotballen) – gjennom medbestemmelse – får gi uttrykk for hvor mye de ønsker å satse på fotballen, hvor store ambisjoner de har. Dette får i neste omgang noe å si for antall treningsøkter og sportslig tilbud totalt sett.

Fra og med ungdomsfotballen (13 år) åpnes det for differensiering ved inndeling av lag etter nivå hvis det er hensiktsmessig og fornuftig med tanke på best mulig sportslig og sosial utvikling for spillerne – jfr. NFFs visjon «Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle.»

JEVNBYRDIGHET: I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter.

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både trening og kamp, og at spillerne tilbys en aktivitet tilpasset sitt nivå og sine forutsetninger, med god balanse mellom mestring og utfordringer.



FOTBALL

freske fraspark



Hvordan gjør vi det på trening?

- Gi spillerne ulike utfordringer ut fra ferdighetsnivå og modning så langt det lar seg gjøre.
- Differensier også gjennom ekstra trening. Tilby åpne ekstratreninger på tvers av lagsgrenser – utviklingstrening.
- Varier gruppesammensetningen slik at spillerne møter ulik motstand på trening. Det ideelle er år å spille og trene:
 - 1/3 av tida med og mot spillere som er kommet lengre enn en selv
 - 1/3 av tida med og mot spillere på samme nivå som en selv
 - 1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har kommet så langt i sin utvikling

Hvordan gjør vi det i kamp?

- Sesongen sett under ett skal alle spillerne i barne- og ungdomsfotballen ha tilnærmet lik spilletid, under ellers like forutsetninger. Og som tidligere beskrevet: Treningsoppmøte og treningsiver skal belønnes i form av spilletid.
- Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet.
- Hvem som skal spille mest i enkelt kamp vurderes også ut fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15-0.
 - Er laget ditt bedre enn motstanderlaget, la spillere som ikke er kommet så langt i sin ferdighetsutvikling få mer spilletid.
 - Er motstanderlaget langt bedre enn dere, la de spillerne som har kommet lengst få noe mer spilletid.

Tilrettelegging for læring

- Skap høy aktivitet – spillerne lærer av egen aktivitet.
- Skap variert aktivitet – spillerne lærer best ved å nærme seg utfordringen på ulike måter. Gjenkjenning og variasjon.
- Mye spesifikk aktivitet – spillerne blir bedre på det de øver på. Spesifisitetsprinsippet.
- Når barna spiller på treninga er de ikke der for å lære, men for å leke og ha det gøy. De lærer likevel i aktiviteten. (barnefotballen)
- Prøving og feiling, observasjon og herming av hverandre gjør sitt til at spillerne gradvis mestrer mer komplekse situasjoner.
- Å lære ferdigheter av spillere i gruppa som har kommet lenger enn seg selv har stor effekt. Dette kalles mesterlære – og bør brukes aktivt av alle trenere.
- Læring i tilpassede spillsituasjoner har særdeles god effekt.
- Treneren skal forsterke læringssituasjonen ved å kombinere veiledning via instruksjon til en mer spørrende tilnærming. Skap bevisste og nysgjerrige spillere.



FOTBALL

freske fraspark



Viktig på alle treninger

- Unngå kø – del opp gruppa i mindre grupper slik at alle får mest mulig ballkontakt og aktivitet og minst mulig venting og køståing.
- Alle skal bli sett. Ved aktiviteter på flere ”stasjoner”; la spillerne rullere mens trenerne står. Slik blir alle spillerne sett av flere.
- Spill smålagsspill. Over halvparten av tida i alle treninger bør brukes til ulike former for smålagsspill – to mot to, tre mot tre eller fire mot fire. Tilpasset smålagsspill gir gode forutsetninger for ferdighetsutvikling.

Spillestil

- Vi skal spille fotball - ikke sparke.
- Det er lov å miste ballen, men ikke å gi den bort.
- Det er lov å gjøre feil, men ikke å la være å prøve.
- Våre spillere skal læres opp til å være trygg med ballen, ville ha ballen og søke konstruktive løsninger.
- Vi skal utvikle et spill basert på gode og trygge pasningsferdigheter, stor bevegelse og hurtige kombinasjoner.
- Pasningsstolthet skal være et gjenkjennende begrep. Våre spillere skal spille pasninger de kan være stolte av – og som er gode å ta i mot for lagkameratene.
- På trening og i kamp skal spillet som hovedregel settes i gang kort fra keeper, med utkast eller utspark til medspiller i nærheten.
- Vi har ingen som står i mål i Alvdal, men derimot mange som spiller keeper.
- Vi har heller ingen som bare er angreps- eller forsvarsspillere. Når Alvdal har ballen er alle angrepsspillere, når vi mister den er alle forsvarsspillere.
- Alle skal få prøve seg i ulike posisjoner på banen og i laget.
- Den defensive organiseringen baserer seg på sonedeforsvar.
- Resultatet i barne- og ungdomsfotballen er alltid underordnet.

Sentralt om smålagsspill

- Benytt inntil 5 spillere pr. lag, inkludert keeper
- Ikke for stor bane - maks 45x25 meter
- Spill mot ordinære mål - 7er-mål t.o.m. G12/J12, store mål fra J14/G14
- Ikke spill for lenge mellom hver pause - maks 10 minutter
- Varier reglene etter hva du ønsker å påvirke - f.eks. begrensning i antall berøringer, alltid utspill fra mål når ballen går ut av spill, scoring etter innlegg, scoring etter støttestøtting osv.



FOTBALL

freskefrspark



Sonelag/kretslag/BDO

- De enkelte lags trenere nominerer spillere
- Sportslig utvalg er ansvarlig for endelig uttak/nominering til sone/krets

Oppstart trening

- Tidspunkt for oppstart av treninger før sesongen vil kunne variere fra aldersgruppe til aldersgruppe.
- Dato for skifte fra én sesong til den neste er 1. november hvert år.
- Fotballgruppa ønsker å gi et trenings-/aktivitetstilbud gjennom hele året, uansett alder. Tilbudet er åpent for alle, men retter seg utenfor sesong primært til de som ikke er med på andre aktiviteter.
- Utøvere som er med på annen aktivitet skal prioritere trening og konkurranser i annen aktivitet innenfor denne aktivitetens sesong, men kan delta på fotballtrening når dette er praktisk mulig og hensiktsmessig.
- Alvdal ILs vedtatte regler for sesongoverganger er gjeldende.
- Som veiledende retningslinjer gjelder følgende:
 - Grendecup – opp til 10 år: Oppstart senest 1. mai
 - G12/J12 – oppstart senest 1. mars
 - G14/J14 → helårs

Antall trenere/spillere

- Som hovedregel er det en målsetting om minimum 2 trenere pr. lag, gjerne flere.
- Det er ønskelig at det ikke er mer enn 10 spillere pr. trener i barne- og ungdomsfotballen i Alvdal IL.

Trenerutvikling

- Det skal gjennomføres 4-6 faglige utviklingstiltak for trenere i løpet av en sesong, trenerforum med ulike tema.
- Trenere skal i tillegg følges opp i treningshverdagen av klubbens treneransvarlige
- Klubbens trenere skal stimuleres og motiveres til å ta trenerutdanning/trenerkurs. Klubben vil kunne søkes om økonomisk støtte i forbindelse med høyere trenerutdanning.

De viktigste utviklingsområdene for treneren er: Kunnskap om fotball, kunnskap om formidling og menneskekunnskap. Menneskekunnskap innebærer også å ha kjennskap til hva spillerne driver med utenom fotballen. At du som trener vet hva som påvirker spillernes hverdag (Arenamodellen), vil gjøre det lettere å legge til rette for en treningshverdag som gir trivsel og mestring.

Trenerrollen

Treneren er ofte den viktigste personen for barn og unge som spiller fotball. Hos oss skal det være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives. Noen viktige momenter det er viktig at våre trenere forholder seg til:

- Alle spillere er like mye verdt og har det samme potensialet for å ha det moro med fotball.
- Gi oppmuntring til alle spillerne under trening og kamp.
 - Å tilrettelegge for riktig aktivitet er mye viktigere enn å gi mye instruksjon
 - Spill mye smålagsspill
 - Sørg for at alle får mange involveringer. Aldri kø!
- Oppmuntre spillerne i medgang og motgang
- Tilrettelegg for et trygt miljø med aktiviteter som spillerne mestrer.
 - Trygghet + Mestring + Utfordring = Trivsel
- Bruk alle spillerne minst halvparten av tida i kamp. 50%-regelen gjelder.
 - Opplevelse, lek og utvikling er mye viktigere enn resultatet
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.
- Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god!
 - Respekter avgjørelsene og bidra til at dommeren trives
 - Ta imot og takk dommeren for innsatsen i forbindelse med alle kamper
 - Vær et forbilde for barna med tanke på atferd overfor dommeren
- Gjennomfør Fair Play-hilsen før og etter alle kamper.
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør. Delta på foreldremøter og trenerforum slik at du jobber etter klubbens holdninger og retningslinjer.
- Vis respekt for andre – ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinja.
- Gjennomgå Fair Play-kontrakten med lagets spillere hver sesong.
- Mobbing er trenerens ansvar.
- Husk at du uansett er rollemodell – sørg for å være det best mulig!
- Tenk på at det er barna som spiller fotball – ikke du.
- Tap og vinn med samme sinn.
- Vi verdsetter variasjon og allsidighet.
 - Skap variasjon i treningene – ulike aktiviteter gjør det mer moro
 - Det er en kvalifikasjon og ikke en diskvalifikasjon å være med på flere idretter. En skitrening, en håndballtrening eller en fotballtrening er like mye verdt. Alvodal IL har vedtatt egne retningslinjer for prioriteringer i forbindelse med sesongoverganger mellom idrettene. Disse skal følges
 - Oppmuntre spillerne til allsidig og variert aktivitet



FOTBALL

freske fraspark



Retningslinjer ved sesongoverganger mellom ulike idretter

- 1) Konkurranser i en idrett går foran trening i en annen.
- 2) Sone- og kretssamlinger går foran trening i annen idrett. Dette gjelder også når sone-/kretssamlinger gjelder annen idrett enn sesongidretten.
- 3) Kamper/renn/konkurranser går foran treningssamlinger.
- 4) En hovedsesong for en idrett er avsluttet når kamper/renn/konkurranser er avsluttet for sesongen.
- 5) Smidighet i sesongoverganger mellom ulike idretter. Vedrørende treninger bør man prøve å unngå trening på samme kveld for de som har trening kun en dag i uka. Ved flere treninger i uka for samme idrett, bør man se på om det er behov for å redusere antall treninger i den ene idretten (f.eks. håndball/fotball: bør redusere antall håndball treninger til fordel for fotball treninger ved overgang håndball til fotball, og motsatt ved overgang fotball til håndball).
- 6) Oppfordre til å delta i andre idretter, godt samspill mellom ulike idretter er viktig.
- 7) Allsidig trening er god trening! Bør legge til rette for mest mulig variert lengst mulig. Å gå på fjelltur er også trening (egentrening).
- 8) Sist, men ikke minst: Ungene skal IKKE presses av de ulike idrettene. Her er det lederne/trenerne for de ulike idrettene som må gjøre avtaler og ta avgjørelser på vegne av ungene det gjelder!

Disse retningslinjene er vedtatt av styret i Alvådal IL og gjelder for alle idretter. Det er viktig at de respekteres og at vi hele tida setter utøveren i sentrum!



FOTBALL

freske fraspark



Sparebanken HEDMARK 1

Veien mot målet – prinsipper for aktiviteten

Fotball er et enkelt spill. Samtidig er det svært komplekst – et åpent spill der ingen situasjoner er like og hvor hver trening og kamp lever sitt eget liv.

Spillet skapes av spillere med et sett av ulike ferdigheter, individuelle og kollektive. Det er vanlig å dele fotballferdigheten i fire kategorier, og dette har vi forsøkt å vise mer oversiktlig i figuren "Utviklingspyramiden" under:

- Den individuelle dimensjonen – (trinn 1-3 under) egenskaper og ferdigheter, fysisk, teknisk og taktisk, herunder valg og utførelse som førsteangriper og førsteforsvarer.
- Den relasjonelle dimensjonen – (trinn 4 under) evnen til å være god sammen med andre, utnytte individuelle ferdigheter sammen med lagkameratene.
- Den strukturelle dimensjonen – (trinn 5 under) retningslinjer for laget i forsvar og angrep
- Kampdimensjonen – (trinn 6 under) evnen til å utnytte muligheter og løse begrensninger som gis av motstanderen

Alle aldersnivåer vil ha elementer av alle de fire dimensjonene og de seks ulike trinnene i seg, men det vil variere hvilke dimensjoner som vektlegges mest på de ulike alderstrinn. Vi vil under de ulike alderstrinnene referere tilbake til utviklingspyramiden.

På de neste sidene sier vi litt mer spesifikt om særtrekk, vektlegging og prioriterer for de ulike aldersgruppene.



Barnefotballen (6-9 år)

For Alvdal ILs vedkommende omfatter barnefotballen grendecupen og aktiviteten rundt den, som fotballgruppa arrangerer i samarbeid med barneidrettsutvalget, og våre lag på G12 og J12-nivå. Her omtales grendecupaktiviteten.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

Jenter/gutter 6-9 år:

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Mål for aldersgruppa

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin
- Innføring i enkle fotballregler
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger og kamper
- Trenerne bør ha gjennomgått NFFs barnefotballkveld eller delkurs 1 barnefotball i NFFs C-lisens utdanning.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa – involvere flest mulig
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli god spiller
- Aktivitetsnivå: – 1 trening i uka + kamp i sesongen for grendecup.
- Treningsvarighet: Maks 1,5 timer pr. gang

Spillerens hverdag

- Spillerne skal møte til rett tid til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin
- Spillerne har selv ansvar for egen ball
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Toleranse for andres og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Gjøre så godt man kan i en hver situasjon
- Alle skal spille tilnærmet like mye i kamper



FOTBALL

freske fraspark



Trenerens hverdag (Grendecup)

- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – det stimulerer også til mer fotballek utenom organiserte treninger
- Gi et differensiert tilbud ut fra modenhet og mestringsnivå
- Resultater skal ikke vektlegges. Ferdighetsutvikling er det viktigste. Sett spilleren i sentrum
- Fokuser på få og enkle øvelser – mest spill
- Gi mye ros, kritiser aldri! Jobb for å skape et trygt miljø hvor det er lov å feile
- Gi konkrete tilbakemeldinger – ikke bare “bra”, men også hva som var bra
- La spillerne rullere på ulike posisjoner på banen
- Stimuler og motiver i forhold til keeperrollen. La alle prøve seg som keeper
- Treneren skal stille i treningsutstyr på trening og helst i kamp

Aktiviteten

I barnefotballen vektlegges aktiviteter innenfor fire funksjonskategorier:

1. Aktiviteter med hovedvekt på individuell ballbehandling
2. Aktiviteter med hovedvekt på å “spille sammen med”
3. Aktiviteter med hovedvekt på å “spille mot”
4. Blandingskategorier med ulike spill- og lekformer

Jo høyere opp på funksjonalitetsskalaen, jo nærmere kommer vi det ferdige spillet. Alle treninger bør inneholde spill i en eller annen form i minst halvparten av tida – og da primært smålagsspill som sikrer alle høy grad av involvering.

Hva skal læres?

Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Ballmestring - “sjef over ballen”, med gradvis økende vanskelighetsgrad
- Føring – forflytte ball med kontroll, tempo, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle, osv. Fokus på kontroll, ikke tempo
- Kunne bruke begge bein
- Finter – skuddfinte
- Pasninger – innsidepasninger, både i ro og i bevegelse
- Mottak – innside, stopp ball, høye baller, ulike kroppsdeler
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd på død og rullende ball – innside og vrist, halvsprett, volley

Taktiske ferdigheter (trinn 4)

- Forsøke å spille pasninger til hverandre
- Ut av pasningsskygge – initiativ og bevegelse
- Forstå at klynge ikke lønner seg – skape rom



FOTBALL

freske fraspark



Sparebanken
HEDMARK 1

Hvordan skal det læres?

- Bruk kort tid på hver øvelse
 - Spillerne skal “tvinges” til å bruke begge bein
 - Så mange ballberøringer som mulig pr. spiller pr. trening
 - Alltid en ball pr. spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd.
- Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for differensiering i gjennomføring (tempo og vanskelighetsgrad)
- Progresjon i øvelsene – fra null press, via noe/passivt press til fullt press
 - Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel:
 - Hauk og due
 - Haien kommer
 - Stiv heks
 - Nappe hale
 - Sett pasningstreningen i en sammenheng:
 - Inkludert i spillvarianter, som firkant
 - I enkle pasningsøvelser
 - Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall som virkemidler for å få fram øvingsmomentene
 - Bruk mye smålagsspill – 3v3, 4v4 eller maks 5v5
 - Ikke instruer for mye i spillet – la det flyte mest mulig naturlig, men “frys” enkelte situasjoner for å synliggjøre viktige momenter
 - Bruk enkel 2 mot 1-trening for å skape forståelse for hva pasningsskygge er, og hvordan man kommer ut av den
 - Sørg for at spillerne scorer masse mål på hver trening. Ingenting er morsommere!
 - Spilløvelser (smålagsspill) skal utgjøre minst 50% av hver trening

Forslag til treninger på dette nivået (1,5 timer) – treningsøkta.no:

- 6 år – lek med ballen, 6 ulike økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=65021&mode=mp
- 7 år – sjef over ballen, 6 ulike økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=65022&mode=mp
- 8 år – pasningsspill og ballkontroll, 7 ulike økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=65022&mode=mp
- 9-10 år – 1A og vi andre og 1F, 13 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=65024&mode=mp



FOTBALL

freske fraspark



Barnefotballen (10-12 år)

For Alvdal ILs vedkommende omfatter barnefotballen grendecupen og aktiviteten rundt den, som fotballgruppa arrangerer i samarbeid med barneidrettsutvalget, og våre lag på G12 og J12-nivå. Her omtales aktiviteten på G12/J12.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

Jenter/gutter 10-12 år:

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikk - "Motorisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig - bedre mot slutten av aldersperioden

Mål for aldersgruppa

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin
- Innføring i enkle fotballregler
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger og kamper
- Trenerne bør ha gjennomgått NFFs barnefotballkveld og minst en av trenerene skal ha delkurs 1 barnefotball i NFFs C-lisens utdanning.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa – involvere flest mulig
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli god spiller
- Aktivitetsnivå: J12/G12 – 1-2 treninger i uka + kamp i sesongen.
- Treningsvarighet: Maks 1,5 timer pr. gang

Spillerens hverdag (J12/G12)

- Spillerne skal møte til rett tid til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskinn
- Spillerne har selv ansvar for egen ball
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Toleranse for andres og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Gjøre så godt man kan i en hver situasjon
- Alle skal spille tilnærmet like mye i kamper, men treningsiver og innsats skal belønnes



FOTBALL

freske fraspark



Trenerens hverdag (J12/G12)

- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – det stimulerer også til mer fotballek utenom organiserte treninger
- Gi et differensiert tilbud ut fra modenhet og mestringsnivå
- Resultater skal ikke vektlegges. Ferdighetsutvikling er det viktigste. Sett spilleren i sentrum
- Fokuser på få og enkle øvelser
- Gi mye ros, kritiser aldri! Jobb for å skape et trygt miljø hvor det er lov å feile
- Gi konkrete tilbakemeldinger – ikke bare “bra”, men også hva som var bra
- Rettled og gi feedback på både utførelse og valg
- Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller ved å bruke spillere som behersker det som skal øves
- La spillerne rullere på ulike posisjoner på banen
- Ha øynene spesielt åpne for keeperemner. Stimuler og motiver i forhold til keeperrollen
- Før treningsoppmøte. Treningsiver og innsats skal belønnes
- Treneren skal stille i treningsutstyr på trening og helst i kamp

Aktiviteten

I barnefotballen vektlegges aktiviteter innenfor fire funksjonskategorier:

1. Aktiviteter med hovedvekt på individuell ballbehandling
2. Aktiviteter med hovedvekt på å “spille sammen med”
3. Aktiviteter med hovedvekt på å “spille mot”
4. Blandingskategorier med ulike spill- og lekformer

Jo høyere opp på funksjonalitetsskalaen, jo nærmere kommer vi det ferdige spillet. Alle treninger bør inneholde spill i en eller annen form – og da primært smålagsspill som sikrer alle høy grad av involvering.

Hva skal læres?

Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Ballmestring - “sjef over ballen”, med gradvis økende vanskelighetsgrad
- Føring – forflytte ball med kontroll, tempo, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle, osv. Fokus på kontroll, ikke tempo
- Finter – skuddfinte
- Kunne bruke begge bein
- Pasninger – innsidepasninger, både i ro og i bevegelse, utside, halvtliggende vrist
- Mottak – innside, stopp ball, høye baller, ulike kroppsdeler
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd på død og rullende ball – innside og vrist, halvsprett, volley
- Hurtighetstrening i øvelser med ball
- Dribling og skjerming



FOTBALL



freske fraspark



- 1 mot 1 - offensivt og defensivt
- Taktiske ferdigheter (trinn 4)*
- Forsøke å spille pasninger til hverandre
 - Ut av pasningsskygge – initiativ og bevegelse
 - Forstå at klynge ikke lønner seg – skape rom
 - Skape og utnytte 2 mot 1
 - Handlingsvalg - når dribble, sentre eller skyte

Hvordan skal det læres?

- Spillerne skal “tvinges” til å bruke begge bein
- Så mange ballberøringer som mulig pr. spiller pr. trening
- Alltid en ball pr. spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for differensiering i gjennomføring (tempo og vanskelighetsgrad)
- Progresjon i øvelsene – fra null press, via noe/passivt press til fullt press
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel:
 - Hauk og due
 - Haien kommer
 - Stiv heks
 - Nappe hale
- Sett pasningstreningen i en sammenheng:
 - Inkludert i spillvarianter, som firkant
 - I enkle pasningsøvelser
- Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall som virkemidler for å få fram øvingsmomentene
- Bruk mye smålagsspill – 3v3, 4v4 eller maks 5v5
- Ikke instruer for mye i spillet – la det flyte mest mulig naturlig, men “frys” enkelte situasjoner for å synliggjøre viktige momenter
- Bruk enkel 2 mot 1-trening for å skape forståelse for hva pasningsskygge er, og hvordan man kommer ut av den
- Sørg for at spillerne scorer masse mål på hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser (smålagsspill) skal utgjøre minst 50% av hver trening

Forslag til treninger på dette nivået (1,5 timer) – treningsøkta.no:

- 10-12 år – 1A og vi andre, 1F og vi andre – 13 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=65025&mode=mp



FOTBALL

freske fraspark



Sparebanken
HEDMARK 1

Smågutter og småjenter J13/J14/G13/G14 – 13 og 14 år

Dette er overgangen fra 7-er til 9-er og etterhvert 11-er fotball, med de utfordringer og muligheter som ligger i det. Dette er også overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball.

Ungdomsfotballen i Alvdal IL skal organiseres og være tilrettelagt for fotballglede, sosialt samspill og fotballmessig utvikling av spillerne i klubben. Vi skal ha et aktivitetstilbud for flest mulig – lengst mulig. Aktivitetstilbudet skal være tilpasset spillernes ferdigheter, treningsvilje, ambisjoner og holdninger.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevne og humør hos den enkelte
- Jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening
- Sosial tilhørighet viktigere enn før
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- De fleste jentene er i puberteten i denne alderen
- Holdninger blir lett skapt

Mål for aldersgruppa

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Videreutvikle målene fra nivået under
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Gjennomføre og videreutvikle en ballbesittende spillestil
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger og kamper
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen – utviklingstrening
- Minst en av trenerne i gruppa skal ha minimum NFF C-lisens trenerkompetanse
- Skape engasjement og holdninger i foreldregruppa – involvere flest mulig i ulike roller
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli god spiller
- Aktivitetsnivå: 1-2 treninger i perioden oktober-mars. 2-3 treninger + kamp resten av året
- Treningsvarighet: 1,5 timer pr. gang
- Trener og utøver må samarbeide når aktivitetene planlegges. Det er viktig at det opprettes toveis kommunikasjon og at det er forståelse for utøverens behov. Det skal blant annet gjennomføres spillersamtale med alle utøvere.



FOTBALL

freskefrspark



- AIL er opptatt av å utvikle spillere med gode holdninger – i tråd med kjøreregler i blåkvite regler (holdninger).
- Ved lengre fravær på grunn av skade skal spilleren trene minst 3 ganger før man er klar for kamp.

Lag og spillform

- Det deles inn i lag etter alder og/eller nivå når antallet spillere tilsier at det skal meldes på flere lag.
- Det kan meldes på eget 13-års lag i 7-er eller 9-er serie hvis klubben ønsker det og kretsen organiserer dette i sona.
- Et lag kan alternativt meldes på i høyere divisjon. Dette avgjøres av sportslig utvalg i fotballgruppa i samarbeid med trenerteam.
 - o Uttak av kjernetropper til de ulike lagene gjennomføres i god tid før seriestart, senest primo april.
 - o Fotballferdigheter, treningsiver og holdninger vektlegges ved uttaket.
 - o Trinnets hovedtrener er ansvarlig for laguttak i samarbeid med hjelpetrenerne, og med støtte i utviklingssamtaler med spillerne.
 - o Alle lag på trinnet trener sammen og samtidig.
 - o Alle spillere på trinnet skal kunne spille på alle trinnets lag, det vil kunne være en viss rullering i løpet av sesongen. Hovedtrener og hjelpetrenerne vurderer hvem av spillerne som til enhver tid er kvalifisert for de ulike lagene.
- Alle som blir tatt ut til en kamp skal få spille minimum én omgang – jfr. 50%-regelen
- Kretsens regler for rullering av spillere mellom lagene overholdes.
- Spillere som driver annen idrett kan etter avtale med trenerne gis fritak fra treninger uten at det skal influere på laguttaket. Det vises også til ALLs retningslinjer for sesongoverganger mellom idretter.
- Sportslig opplegg for trinnet utarbeides av trinnets trenerteam og følger klubbens sportsplan og blå-kvite regler. Spillere og foreldre involveres i planleggingen gjennom spiller- og foreldremøter.

Spillerens hverdag

- Spillerne skal møte i god tid til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin. Spillerne har selv ansvar for egen ball
- Spillerne skal melde forfall i god tid om de ikke kan møte til trening eller kamp – og lære seg å forstå hvorfor det er viktig
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Toleranse for andres og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Gjøre så godt man kan i en hver situasjon
- Alle skal spille tilnærmet like mye i kamper, men treningsiver og innsats skal belønnes



FOTBALL

freske fraspark



- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av økten

Trenerens hverdag

- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – det stimulerer også til mer fotballek utenom organiserte treninger. Oppmuntre til egentrening
- Gi et differensiert tilbud ut fra modenhet, mestringsnivå og ønsket aktivitetsnivå
- Resultater skal ikke vektlegges. Ferdighetsutvikling er det viktigste. Sett spilleren i sentrum
- Fokuser på få og enkle øvelser
- Gi mye ros, kritiser aldri! Jobb for å skape et trygt miljø hvor det er lov å feile
- Gi konkrete tilbakemeldinger – ikke bare “bra”, men også hva som var bra
- Rettled og gi feedback på både utførelse og valg.
- Benytt spørrende tilnærming ved coaching – få spillerne til å tenke løsninger selv
- Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller ved å bruke spillere som behersker det som skal øves. Referanser til toppnivå – video.
- La spillerne rullere på ulike posisjoner på banen
- Ha øynene spesielt åpne for keeperemner. Stimuler og motiver i forhold til keeperrollen. Referanser til toppnivå – i klubb og høyere opp.
- Før treningsoppmøte. Treningsiver og innsats skal belønnes
- Treneren skal stille i treningsutstyr på trening og helst i kamp

Aktiviteten

Teknisk trening skal ha høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom i barnefotballen.

Den taktiske treningen skal vies større oppmerksomhet enn i barnefotballen.

Relasjonelle offensive ferdigheter skal prioriteres.

Hva skal læres?

Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Ballmestring - “sjef over ballen”, med gradvis økende vanskelighetsgrad og krav
- Føring – forflytte ball med kontroll, tempo, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle, osv. Fokus på kontroll, ikke tempo
- Finter – skuddfinte
- Pasninger – innsidepasninger, både i ro og i bevegelse, utside, halvtliggende vrist
- Mottak – innside, stopp ball, høye baller, ulike kroppsdeler
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd på død og rullende ball – innside og vrist, halvsprett, volley
- Hurtighetstrening i øvelser med ball
- Spensttrening og stabilitetstrening



FOTBALL



freskefrspark

- Utholdenhetstrening i øvelser med ball (smålagsspill)
 - Dribling og skjerming
 - 1 mot 1 - offensivt og defensivt – førsteforsvarer-rollen
- Taktiske ferdigheter (trinn 4 og 5)
- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende og samtidige bevegelser
 - Forståelse for breddeprinsippets betydning for gjennombrudd for rettvendt spiller (“vinkel” mellom ballfører og ballmottaker)
 - Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. La spillerne gjøre egne valg!
 - Skape og utnytte 2 mot 1
 - Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
 - Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
 - 1., 2. og 3. forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
 - Valg under press
 - Bevissthet i forhold til presshøyde – samlet defensivt, avstander, og konsekvenser ved strekk i laget
 - Soneforsvar – grunnleggende prinsipper
 - Offsideregelen

Hvordan skal det læres?

- Så mange ballberøringer som mulig pr. spiller pr. trening
- Skap stor aktivitet slik at treningen med ball også utvikler fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
 - Inkludert i spillvarianter, som f.eks. firkant
 - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
 - I pasningsøvelser som er funksjonelle i forhold til spillemønstre i kamp
- Innleggs- og avslutningstrening settes også i en sammenheng på samme måte
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør dominere spilldelen av treningene
- Spill på større bane med flere spillere brukes bare for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest fram i en kamplik setting
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer masse mål på hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser (smålagsspill) skal utgjøre minst 50% av hver trening



FOTBALL

freske fraspark



Forslag til treninger på dette nivået (1,5 timer) – treningsøkta.no:

- 13-19 år - Angrepsspill - Læringsmomenter "1A og vi andre" med forklaringer, 27 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=48869&mode=mp
- 13-19 år - Treningsøkter, tema "1A og vi andre", 21 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=48873&mode=mp
- 13- 19 år - Treningsøkter, tema Første angriper, 9 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=51156&mode=mp



FOTBALL

freske fraspark



Sparebanken
HEDMARK 1

Gutter og Jenter J15/J16/J17 - G15/G16 – 15, 16 og 17 år

Fra og med 16-årslagene åpner vi for topping av lag. Samtidig som det er viktig å gi utfordrende og spennende tilbud til alle, skal vi ivareta et attraktivt og sportslig godt tilbud til de beste og de som ønsker å bli gode.

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden – pubertetsalder, usikkerhet
- Sjenert, tøff utad, aggressiv
- Jenter utvikler mindre muskelstyrke enn guttene

Mål for aldersgruppa

- Opprettholde interesse og engasjement – attraktivt tilbud for å beholde flest mulig lengst mulig og redusere frafall
- Videreutvikle målene fra nivåene under
- Forberede spillerne på overgangen fra ungdomsfotball til voksenfotball
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Gjennomføre og videreutvikle en ballbesittende spillestil
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger og kamper
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen – utviklingstrening, hospitering
- Hovedtrener skal ha minimum NFF C-lisens utdanning
- Skape engasjement og holdninger i foreldregruppa – involvere flest mulig i ulike roller
- Videreutvikle fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli god spiller
- Motivere til trener- eller dommerutdanning
- Hovedtrener skal ha minimum NFF C-lisens kompetanse
- Aktivitetsnivå: 1-2 treninger i perioden oktober-mars. 2-3 treninger + kamp resten av året
- Treningsvarighet: 1,5 timer pr. gang
- Trener og utøver må samarbeide når aktivitetene planlegges. Det er viktig at det opprettes toveis kommunikasjon og at det er forståelse for utøverens behov. Det skal blant annet gjennomføres spillersamtale med alle utøvere hvor ett av tema er egenutvikling og ambisjoner. Utøvere skal videre møte et positivt, trygt, sosialt og motiverende idrettsmiljø.



FOTBALL

freskefrspark



- AIL er opptatt av å utvikle spillere med gode holdninger – i tråd med kjøreregler i blåkvite regler (holdninger).
- Ved lengre fravær på grunn av skade skal spilleren trene minst 3 ganger før man er klar for kamp.

Spillerens hverdag

- Spillerne skal møte i god tid til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskinns
- Spillerne har selv ansvar for egen ball
- Spillerne skal melde forfall i god tid om de ikke kan møte til trening eller kamp – og lære seg å forstå hvorfor det er viktig
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Ansvarfølelse over utstyr, orden i garderobes og på baner
- Toleranse for andres og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Gjøre så godt man kan i en hver situasjon
- Alle skal spille tilnærmet like mye i kamper, men treningsiver og innsats skal belønnes. 50%-regelen gjelder.
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av økten
- Spillerne skal spille maks 2 kamper pr. uke
- Spillerne skal forstå at lag kan bli toppet fra dette nivået og at treningsiver og innsats er avgjørende faktorer ved laguttak

Trenerens hverdag

- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – det stimulerer også til mer fotballek utenom organiserte treninger. Oppmuntre til egentrening
- Gi et differensiert tilbud ut fra modenhet, mestringsnivå og ønsket aktivitetsnivå
- Resultater blir viktigere, men ferdighetsutvikling er fortsatt det viktigste. Sett spilleren i sentrum
- Fokuser på få og enkle øvelser
- Gi mye ros, kritiser aldri! Jobb for å skape et trygt miljø hvor det er lov å feile
- Gi konkrete tilbakemeldinger – ikke bare “bra”, men også hva som var bra
- Rettled og gi feedback på både utførelse og valg.
- Benytt spørrende tilnærming ved coaching – få spillerne til å tenke løsninger selv
- Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller ved å bruke spillere som behersker det som skal øves
- La spillerne rullere på ulike posisjoner på banen
- Ha øynene spesielt åpne for keeperemner. Stimuler og motiver i forhold til keeperrollen
- Før treningsoppmøte. Treningsiver og innsats skal belønnes
- Treneren skal stille i treningsutstyr på trening og helst i kamp
- Alle som blir tatt med i troppen til kamp skal få spille minst 50% av tida.



FOTBALL

freske fraspark



Sparebanken
HEDMARK 1

Aktiviteten

Teknisk trening skal ha høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom på de tidligere nivåene.

All aktivitet skal bygges opp rundt en offensiv og angrepvillig filosofi med ballbesittende stil.

Relasjonelle offensive ferdigheter skal prioriteres. Soneforsvar skal øves inn og forsterkes.

Hva skal læres?

Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening i øvelser med ball
- Spennstrening og stabilitetstrening
- Ballmestring - økte krav til frekvens og blikk - se neste trekk
- Vendinger – innside, utside, såle, osv. Fokus på kontroll, ikke tempo
- Finter – dribling – skjerming
- Pasninger – innsidepasninger, både i ro og i bevegelse, utside, halvtliggende vrist, innlegg
- Mottak – innside, stopp ball, høye baller, ulike kroppsdeler
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd på død og rullende ball – innside og vrist, halvsprett, volley
- Utholdenhetstrening i øvelser med ball (smålagspill)
- 1 mot 1 - offensivt og defensivt – førsteforsvarer-rollen

Taktiske ferdigheter (trinn 4 og 5)

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende og samtidige bevegelser
 - Forståelse for breddeprinsippets betydning for gjennombrudd for rettvendt spiller (“vinkel” mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. La spillerne gjøre egne valg!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1., 2. og 3. forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde – samlet defensivt, avstander, og konsekvenser ved strekk i laget
- Soneforsvar – videreutvikling



FOTBALL

freske fraspark



Hvordan skal det læres?

- Så mange ballberøringer som mulig pr. spiller pr. trening
- Skap stor aktivitet slik at treningen med ball også utvikler fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
 - Inkludert i spillvarianter, som f.eks. firkant
 - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
 - I pasningsøvelser som er funksjonelle i forhold til spillemønstre i kamp
- Innleggs- og avslutningstrening settes også i en sammenheng på samme måte
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør dominere spilldelen av treningene
- Spill på større bane med flere spillere brukes bare for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest fram i en kamplik setting
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer masse mål på hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser (smålagsspill) skal utgjøre minst 50% av hver trening

Forslag til treninger på dette nivået (1,5 timer) – treningsøkta.no:

- 13-19 år - Angrepsspill - Læringsmomenter "1A og vi andre" med forklaringer, 27 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=48869&mode=mp
- 13-19 år - Treningsøkter, tema "1A og vi andre", 21 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=48873&mode=mp
- 13- 19 år - Treningsøkter, tema Første angriper, 9 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=51156&mode=mp
- Landslagsskolen, 13-16 år – angrepsspill, 8 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=63691&mode=mp
- Landslagsskolen, 13-16 år – forsvarsspill, 8 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=63692&mode=mp



FOTBALL

freske fraspark



Gutter og Jenter J19/G19 -> senior, 18/19 år og eldre

Dette er vårt konkurransenivå, det nivået hvor resultatene etterhvert også betyr en del, med tanke på å opprettholde og evt. heve det sportslige nivået.

Målet med toppnivået i Alvdal IL er å opprettholde et trenings- og kamptilbud som mulig ut fra rådende forutsetninger, samt å utvikle enkeltspillere med ferdigheter som gjør dem interessante for klubber på et høyere nivå enn Alvdal.

Spillerens hverdag

- Spillerne skal møte i god tid til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskinn
- Spillerne skal melde forfall i god tid om de ikke kan møte til trening eller kamp – og lære seg å forstå hvorfor det er viktig
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Ansvarfølelse over utstyr, orden i garderober og på baner
- Toleranse for andres og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av økten
- Spillerne skal spille maks 2 kamper pr. uke
- Spillerne skal forstå at lag kan bli toppet fra dette nivået og at treningsiver og innsats er avgjørende faktorer ved laguttak

Trenerens hverdag

- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – det stimulerer også til mer fotballek utenom organiserte treninger. Oppmuntre til egentrening
- Gi et differensiert tilbud ut fra modenhet, mestringsnivå og ønsket aktivitetsnivå
- Resultater blir viktigere, men ferdighetsutvikling er fortsatt det viktigste. Sett spilleren i sentrum
- Fokuser på få og enkle øvelser
- Gi mye ros, kritiser aldri! Jobb for å skape et trygt miljø hvor det er lov å feile
- Gi konkrete tilbakemeldinger – ikke bare “bra”, men også hva som var bra
- Rettled og gi feedback på både utførelse og valg.
- Benytt spørrende tilnærming ved coaching – få spillerne til å tenke løsninger selv
- Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller ved å bruke spillere som behersker det som skal øves
- Før treningsoppmøte. Treningsiver og innsats skal belønnes
- Treneren skal stille i treningsutstyr på trening og helst i kamp



FOTBALL

freskefrspark



Aktiviteten

Teknisk trening skal ha høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom på de tidligere nivåene.

All aktivitet skal bygges opp rundt en offensiv og angrepvillig filosofi med ballbesittende stil.

Relasjonelle offensive ferdigheter skal prioriteres. Soneforsvar skal øves inn og forsterkes.

Hva skal læres?

Individuelle ferdigheter (trinn 1, 2 og 3)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening i øvelser med ball
- Spensttrening og stabilitetstrening
- Ballmestring - økte krav til frekvens og blikk - se neste trekk
- Vendinger – innside, utside, såle, osv. Fokus på kontroll, ikke tempo
- Finter – dribling – skjerming
- Pasninger – innsidepasninger, både i ro og i bevegelse, utside, halvtliggende vrist, innlegg
- Mottak – innside, stopp ball, høye baller, ulike kroppsdeler
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd på død og rullende ball – innside og vrist, halvsprett, volley
- Utholdenhetstrening i øvelser med ball (smålagsspill)
- 1 mot 1 - offensivt og defensivt – førsteforsvarer-rollen

Taktiske ferdigheter (trinn 4 og 5)

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende og samtidige bevegelser
 - Forståelse for breddeprinsippets betydning for gjennombrudd for rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. La spillerne gjøre egne valg!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1., 2. og 3. forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde – samlet defensivt, avstander, og konsekvenser ved strekk i laget
- Soneforsvar – videreutvikling



FOTBALL

freske fraspark



Hvordan skal det læres?

- Så mange ballberøringer som mulig pr. spiller pr. trening
- Skap stor aktivitet slik at treningen med ball også utvikler fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
 - Inkludert i spillvarianter, som f.eks. firkant
 - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
 - I pasningsøvelser som er funksjonelle i forhold til spillemønstre i kamp
- Innleggs- og avslutningstrening settes også i en sammenheng på samme måte
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør dominere spildelen av treningene
- Spill på større bane med flere spillere brukes bare for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest fram i en kamplik setting
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer masse mål på hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser (smålagsspill) skal utgjøre minst 50% av hver trening

Forslag til treninger på dette nivået (1,5 timer) – treningsøkta.no:

- 13-19 år - Angrepsspill - Læringsmomenter "1A og vi andre" med forklaringer, 27 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=48869&mode=mp
- 13-19 år - Treningsøkter, tema "1A og vi andre", 21 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=48873&mode=mp
- 13- 19 år - Treningsøkter, tema Første angriper, 9 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=51156&mode=mp
- Landslagsskolen, 13-16 år – angrepsspill, 8 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=63691&mode=mp
- Landslagsskolen, 13-16 år – forsvarsspill, 8 økter: https://no-fotball.s2s.net/devplan.php?op=dp_view&id=63692&mode=mp



Trening av keepere

Keeperrollen skiller seg fra de andre posisjonene på et fotballag på flere måter, og krever spesiell oppmerksomhet. Alle trenere har ansvar for å følge opp keeperne spesielt i det daglige trenings-arbeidet, slik at denne viktige rollen ikke blir glemt.

På de yngste nivåene er det spesielt viktig at alle spillerne får prøvd seg som keeper, og det er viktig at trenerne oppmuntrer og motiverer spillere som har lyst og interesse for å spille keeper.

På tilleggstreningene Xtra freske fraspark vil det bli et eget opplegg for keepere på en del av øktene, med egen keepertrener.

Målet er også å ha en keepertrenergruppe, hvor keepertrenere kan bistå lagstrenerne med keeperoppfølging på lagets ordinære treninger.

En keeper skal besitte mange ferdigheter. Vi har delt inn i offensive, defensive og fysiske ferdigheter:

Defensivt:

Taktisk

- Overblikk
- Dirigering av laget
- Posisjonering ift å dekke bakrom
- Evne til å lese spillet
- Timing i utrusning
- Posisjonering ved innlegg
- Posisjonering ved skudd
- Evne til å lese skudd

Teknisk

- Fotarbeid
- Grep
- Lave skudd nær kroppen
- Lave skudd langt fra kroppen
- Høye skudd
- 1 mot 1-situasjoner
- Feltarbeid

Fysiske

- Reaksjon
- Rekkevidde høyre
- Rekkevidde venstre
- Styrke
- Aksellrasjon
- Spenst
- Utholdenhet
- Bevegelighet
- Skadeforebygging



FOTBALL

freske fraspark



Offensivt:

- Mottak
- Korte pasninger
- Lange pasninger
- 5-metere (målspark)
- Utspark (med ballen i hendene)
- Kast
- Overblikk
- Gjøre seg spillbar
- Valg

Når trene hva:

6-10 år:

- Ingen keeperspesifikk trening
- Bli kjent med keeperrollen – spille keeper, for flest mulig

11-12 år:

- Grunnstilling
- Grep
- Fallteknikk
- Distribusjon (kast, spark)

13-14 år:

- Satsteknikker
- Posisjonering
- Kommunikasjon
- Videreutvikling fra 11-12 år

15-16 år:

- 1 mot 1-situasjoner
- Feltarbeid
- Støttespiller/sikringsspiller
- Bevisst fysisk trening (spenst, styrke mm)
- Viderutvikling fra 11-14 år



FOTBALL

freske fraspark



Xtra Freske Fraspark - et ekstratilbud med fokus på ferdighetsutvikling

Alvdal IL fotballgruppas tilbud Xtra Freske Fraspark er et ekstra treningstilbud med fokus på ferdighetsutvikling. Tilbudet er åpent for alle spillerne i klubben som ønsker det – jenter som gutter – fra det året de fyller 13 år, opp til og med senioralder.

Xtra freske fraspark – vil gjennomføres som en treningsøkt hver uke, med oppstart så snart forholdene på Steimoegga tillater det.

Tilbudet stiller ingen krav til ferdighetsnivå på forhånd – alle jenter og gutter som har lyst til å trene en ekstra økt i uka for å bli bedre fotballspillere, oppfordres til å bli med.

Fokuset for treningene vil primært være utvikling av individuelle tekniske fotballferdigheter. Treningene ledes av kvalifiserte trenere fra fotballgruppa.

Tilbudet vil koste 300 kroner pr. sesong, forutsatt deltakelse på minst tre av Xtra freske fraspark-treningene.

Det er ingen påmelding til øktene, bare å møte opp for de som har lyst.

Målsettinger for disse øktene:

- Forbedre spillernes basisferdigheter
- Sette et positivt fokus på trening
- Skape god treningskultur og miljø på tvers av lag, alder og kjønn
- Øke den fysiske aktiviteten

Vi tilbyr på disse øktene:

- Topp motiverte og faglig dyktige trenere fra fotballgruppa
- Differensiering og individuell tilpasning på feltet – enkeltspillerne i fokus
- Keeperoppfølging med jevne mellomrom
- NB! Husk å ta med egen ball!
- Xtra freske fraspark-øktene kommer i tillegg til lagstreningene, ikke i stedet for.
- Xtra freske fraspark-øktene skal heller ikke prioriteres foran organiserte treninger i andre idretter som er i sesong, med mindre det er spesielt avtalt.



Foreldrevettreglene

Engasjementet og oppslutningen fra foreldre, foresatte, besteforeldre og annen familie er avgjørende for at vi kan ha det fotballtilbudet vi har i Alvdal IL. Dette er en ressursgruppe vi er helt avhengig av og som vi ønsker enda nærmere aktiviteten vår i årene framover.

Som foreldre og foresatte kan dere bidra til å gjøre barne- og ungdomsfotballen til en enda bedre opplevelse for unge. Her er noen enkle huskereglar:

- Møt fram til kamp og trening – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare dine egne barn
- Oppmuntre i medgang og motgang – ikke kritiser
- Respekter trener/lagleders bruk av spillere – ikke forsøke å påvirke hans/hennes avgjørelser
- Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet
- Sørg for fornuftig utstyr – men ikke overdriv
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – ta initiativ/delta på årlige foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner og bli kjent med opplegget
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du
- Vis respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
- Husk at barna gjør som du gjør – ikke som du sier