



Ryfylke®

SPILLERUTVIKLING

STAAL – JØRPELAND

FOTBALL

Arbeidet med spillerutvikling i Staal-Jørpeland Fotball tar utgangspunkt i følgende:

Staals visjon:

Me skal skapa idrettsglede og begeistring

Staals viktigste verdier:

- Engasjement
- Respekt
- Handlekraft

Staals oppdrag:

- Gi et bredt aktivitetstilbud til barn og ungdom
- Gi trygge rammer for utvikling av gode holdninger, sosiale ferdigheter og følelse av mestring
- Være den viktigste møteplassen på Jørpeland
- Være den sportslige spydspissen i Ryfylke.

Et av Staals hovedmål er:

- Sportslige retningslinjer og regler. Linjer for talentutvikling – utøveren i sentrum. Trenerutvikling og kompetanseutvikling på tvers av gruppene og trenerforum. Topp trenere.

Dette heftet skal være en teoretisk plattform og et praktisk verktøy i arbeidet for å nå dette målet.

Staal Jørpeland – fotball – skal først og fremst være en breddeklubb med gode holdninger, og skal gi tilbud til alle som ønsker å spille fotball. Tilbudet bør være best mulig tilpasset den enkelte spiller både med hensyn til alder og ferdighetsnivå. Det betyr også at vi skal utvikle en kultur der det er det er lov å si: Jeg vil bli god!

Staal skal legge til rette for at man skal kunne bli god.

I Staal ønsker vi å medvirke til at spillerne får en ”verktøykasse” (fylt med ferdigheter) som gjør at de kan bli gode lagspillere. Vi kan ikke fylle verktøykassen med alt verktøyet på en gang. Det er viktig å være bevisste på rekkefølge og tidspunkt for innlæring av ferdighetene.

Utvikling av spillernes ferdigheter er en langsiktig prosess. Denne prosessen må ikke bli hemmet av et for stort fokus på kampresultat. Det kan være vanskelig å leve opp til dette til enhver tid, men når ukens treninger planlegges, må trenerne tenke mer spillerutvikling enn neste kamps resultat.

Å takle kampsituasjonen er selvsagt en viktig del av spillerutviklingen, og selvsagt ønsker vi sterkt å vinne. Poenget er at vi må glede oss vel så mye over framgang i spillernes ferdigheter som et godt kampresultat.

Og husk:

Dersom alle spillerne utvikler gode ferdigheter, vil vi vinne ofte.

Staal Jørpeland's spillestil:

- I Staal skal vi spille fotball (ikke sparke)**
- God pasningskvalitet skal kjennetegne alle lag i Staal**
 - * korte og lange pasninger**
- Alle lagdeler skal ha fokus på gjennombrudd og avslutning.**

Et Staal-lag

- * **Utstråler glede**
- * **Viser god holdning**
- * **Utstråler vilje**
- * **Er spillende, og bra teknisk**
- * **Viser samhandling**

En Staal-spiller

- * **Viser glede, stolthet og begeistring**
- * **Viser god holdning**
- * **Viser vilje og tar initiativ**
- * **Forsøker alltid å spille fotball**
- * **Har lov til å bli god**

En Staal-trener

- * **Er forberedt**
- * **Skryter mye**
- * **Er engasjert**
- * **Stiller krav**
- * **Følger opp enkeltspillere**
- * **Viser god holdning og sportsånd forhold til dommere og motstandere**

UTVIKLINGSMÅL 5 – 6 år:

Treningene bør fokusere på:

- Mye småbanespill 3 mot 3 eller max 4 mot 4
- Baner på ca. 20 x 15 meter
- Lekbetonte øvelser med ball(1 ball pr. spiller)
- Lekbetonte øvelser uten ball, stafetter og lignende
- Hurtighetsleker og koordinasjon
- Mange ballberøringer pr. spiller
- Lære å ta skikkelige innkast
- Ta corner når det er corner
- Ta frispark når det er frispark
- Ta straffespark når det er straffe
- Trene på at keeperen kaster ballen ut til sidene
- Få alle til å springe mye, både fremover og bakover
- Se til at alle får være i ballen under spill (lik ferdighet)
- Vær forsiktig med organisering de første årene. Det viktigste er at spillerne blir involvert. Se til at man ruller på posisjonene på banen.

Holdninger

- Positiv atferd overfor med og motspillere
- Positiv tone i laget, ikke lov å "syte" på andre
- Banning/ufint språk gir 5 min pause på sidelinjen. Gjentakelser = se resten av treningen fra sidelinjen
- Ikke lov å kjeffe på dommer i kamp
- Lære seg å ta ansvar for sitt eget utstyr og fellesutstyr
- Fair play
- Skrøydesertifikat

Kondisjonstrening:

Ingen spesiell kondisjonstrening. Kondisjon utvikles naturlig under spill.

Styrketrening:

Av hensyn til spillernes fysiologiske utvikling skal det ikke drives styrketrening i denne alderen. Gjennomføring av noe sit-ups og push-ups riktig utført kan imidlertid være med å gi gode treningsvaner.

Bevegelsestrening:

Tøynings- og bevegelsestøvelser bør flettes inn i treningene. Det kan gjerne gjøres ved å samle spillerne til slike øvelser i forbindelse med oppvarming og når man skal informere om neste øvelse.

Mental trening:

Mental trening er nok litt fremmed for de fleste av oss. Det er imidlertid mulig å vise spillerne hvordan for eksempel bevisst konsentrasjon kan hjelpe oss til å lykkes med den tekniske utførelsen.

Organisering av trening:

- Oppvarming helst med ball. Lekbetont oppvarming kan også brukes.
- Tøynings-/bevegelsestøvelser. Gjerne ifm. oppvarming og etter trening.
- Øvelser med mye ballkontakt. Organiser i mange og små grupper for å unngå for mye kø og venting.
- Spill på små baner med 2 -4 spillere på hvert lag.
- Se vedlegg: Mal for organisering av treningsøkter.
- Differensiering, se vedlegg.

UTVIKLINGSMÅL 7 – 8 år:

Treningene bør fokusere på:

- Baner på ca. 20 x 30 meter
- Mye spill max 4 mot 4 + 2 keepere (50 % av treningen)
- En del øvelser 1 mot 1
- Ballkontrolløvelser (Basis som oppvarming)
- Lekbetonte øvelser med og uten ball
- Mange varianter av skuddøvelser mot mål, skåre mye mål
- Lære å føre ballen i fart og stoppe den, med og uten motstand
- Lære å springe ut til siden når en ikke har ballen
- Kaste ball raskt ut på sidene (keeper)
- Jobbe med å lære unggene å spille ballen til medspillere som er i god posisjon
- Ikke applaudere lange "hylere" frem uten mål og mening
- Hurtighetsleker og koordinasjon
- Legge inn øvelser som inngår i minimerket.
- Vær forsiktig med organisering de første årene. Det viktigste er at spillerne blir involvert. Se til at man ruller på posisjonene på banen.

Holdninger

- Positiv atferd overfor med og motspillere
- Positiv tone i laget, ikke lov å "syte" på andre
- Banning/ufint språk gir 5 min pause på sidelinjen. Gjentakelser = se resten av treningen fra sidelinjen
- Ikke lov å kjeft på dommer i kamp
- Lære seg å ta ansvar for sitt eget utstyr og fellesutstyr
- Fair play
- Skrøydesertifikat. Se vedlegg

Kondisjonstrening:

Ingen spesiell kondisjonstrening. Kondisjon utvikles naturlig under spill.

Styrketrening:

Av hensyn til spillernes fysiologiske utvikling skal det ikke drives styrketrening i denne alderen. Gjennomføring av noe sit-ups og push-ups riktig utført kan imidlertid være med å gi gode treningsvaner.

Bevegelighetstrening:

Tøynings- og bevegelighetsøvelser bør flettes inn i treningene. Det kan gjerne gjøres ved å samle spillerne til slike øvelser i forbindelse med oppvarming og når man skal informere om neste øvelse.

Mental trening:

Mental trening er nok litt fremmed for de fleste av oss. Det er imidlertid mulig å vise spillerne hvordan for eksempel bevisst konsentrasjon kan hjelpe oss til å lykkes med den tekniske utførelsen.

Organisering av trening:

- Oppvarming helst med ball. Lekbetont oppvarming kan også brukes.
- Tøynings-/bevegelighetsøvelser. Gjerner ifm. oppvarming og etter trening.
- Øvelser med mye ballkontakt. Organiser i mange og små grupper for å unngå for mye kø og venting.
- Spill på små baner med 2 -4 spillere på hvert lag.
- Se vedlegg: Mal for organisering av treningsøkter.
- Differensiering, se vedlegg.

UTVIKLINGSMÅL 9 – 10 år:

Treningene bør fokusere på:

- Føring av ball (gjerne mellom kjebler)
- Vendinger med ball
- Pasningsøvelser med begge bein - husk riktig fotstilling
- Mottak
- Møte ballen
- Komme ut av pasningsskygge
- Demping
- Finter/dribbling
- Triksing med ball
- Lekbetonte øvelser med og uten ball
- Spill på komprimert bane og få spillere (2, 3 eller 4 + keeper på hvert lag) for å få mye ballberøring på mange situasjoner.
- I alt spill bør spillerne innprentes om å spille fotball (ikke sparke uten mening) i alle situasjoner (selvsagt bortsett fra klareringer)
- 9-åringene trene på og tar minimerket 1 og 2..
- 10-åringene trener på og tar teknikkmerket (blått, rødt, bronse, sølv og gull)
- Øvelser som inngår i minimerket
- Bruk av stigen
- Se til at man rullerer på posisjonene på banen.

Holdninger

- Positiv atferd overfor med og motspillere
- Positiv tone i laget, ikke lov å "syte" på andre
- Banning/ufint språk gir 5 min pause på sidelinjen. Gjentakelser = se resten av treningen fra sidelinjen
- Ikke lov å kjeffe på dommer i kamp
- Lære seg å ta ansvar for sitt eget utstyr og fellesutstyr
- Fair play
- Skrøydesertifikat. Se vedlegg.
- Ta ansvar. "Det er meg det kommer an på".

Kondisjonstrening:

Det skal ikke fokuseres særskilt på kondisjonstrening i denne alderen. Spillerne vil utvikle kondisjon gjennom spilløvelsene.

Stafettøvelser kan skape konkurranse og humør, og disse kan også gjennomføres med ball.

Styrketrening:

Av hensyn til spillernes fysiologiske utvikling skal det ikke drives styrketrening i denne alderen. Gjennomføring av noe sit-ups og push-ups riktig utført kan imidlertid være med å gi gode treningsvaner.

Bevegelighetstrening:

Tøynings- og bevegelighetsøvelser bør flettes inn i treningene. Det kan gjerne gjøres ved å samle spillerne til slike øvelser i forbindelse med oppvarming og når man skal informere om neste øvelse.

Mental trening:

Mental trening er nok litt fremmed for de fleste av oss. Det er imidlertid mulig å vise spillerne hvordan for eksempel bevisst konsentrasjon kan hjelpe oss til å lykkes med den tekniske utførelsen.

Organisering av trening:

- Man bør starte med å ha tema for noen av treningene. Det kan være naturlig å veksle mellom tematrening og organisering som for 6-8 år.
- Oppvarming (forsøke å relatere til treningens tema)
Tøynings-/bevegelsesøvelser
- Trene på moment(er) for dagens tema
- Sette momentet inn i spillesituasjoner
 - Fokuser på det valgte momentet
- Kamp
- Se vedlegg: Mal for organisering av treningsøkter.
- Differensiering, se vedlegg.

For sikre at vi arbeider systematisk og er innom alle utviklingsmålene, er det fornuftig å lage enkle planer noen uker fram i tid

UTVIKLINGSMÅL 11 – 12 år:

Treningene bør fokusere på:

- Føringsavball (gjør mellom kjegler)
- Vendinger med ball
- Pasningsøvelser med begge bein - husk riktig fotstilling
- Mottak
- Møteballen
- Komme ut av pasningsskygge
- Demping
- Finter/dribling
- Triksing med ball
- Lekbetonte øvelser med og uten ball
- Spill på komprimert bane og få spillere (2, 3 eller 4 + keeper på hvert lag) for å få mye ballberøring på mange situasjoner.
- I alt spill bør spillerne innprentes om å spille fotball (ikke sparke uten mening) i alle situasjoner (selvsagt bortsett fra klareringer)
- Trening på og gjennomføring av teknikkmerket (blått, rødt, bronse, sølv og gull)
- Bruk av stigen
- Rolletrening:
 - Keeper. En del av spillet. Rask igangsetting ved kast. Dirigere utspillere.
 - Forsvar. 1. og 2. forsvarer. En viktig del av angrepsspillet, gjøre seg spillbar.
 - Midtbane. Skape målsjanser. Plassering på banen, gjøre seg spillbar. Støtte forsvaret, 1. og 2. forsvarer.
 - Angrep. Gjøre seg spillbar, møte og gå i rom. Komme til målsjanser. Angriper skal ofte starte det defensive arbeidet.
- La fortsatt spillerne få mulighet til å rullere på posisjonene på banen.

Holdninger

- Positiv atferd overfor med og motspillere
- Positiv tone i laget, ikke lov å "syte" på andre
- Banning/ufint språk gir 5 min pause på sidelinjen. Gjentakelser = se resten av treningen fra sidelinjen
- Ikke lov å kjeft på dommer i kamp
- Lære seg å ta ansvar for sitt eget utstyr og fellesutstyr
- Fair play
- Ta ansvar. "Det er meg det kommer an på".
- Skrytesertifikat. Se vedlegg.

Kondisjonstrening:

Spillerne vil utvikle kondisjon gjennom spilløvelsene dersom man har høy nok intensitet. Spill 2 mot 2, 2 mot 1 er eksempler på gode kondisjonsøvelser. Stafettøvelser kan skape konkurranse og humør, og disse kan også gjennomføres med ball.

Det kan være nødvendig å legge inn noen løpsøvelser for å sikre at alle løper en del. Man bør ikke bruke den verdifulle tiden på banene til å løpe. Den rene løpingen kan gjennomføres på slutten etter at utenfor selve banen.

Styrketrening:

Av hensyn til spillernes fysiologiske utvikling skal det ikke drives styrketrening i denne alderen. Gjennomføring av noe sit-ups og push-ups riktig utført kan imidlertid være med å gi gode treningsvaner.

Bevegighetstrening:

Tøynings- og bevegighetsøvelser bør flettes inn i treningene. Det kan gjerne gjøres ved å samle spillerne til slike øvelser i forbindelse med oppvarming og når man skal informere om neste øvelse.

Mental trening:

Mental trening er nok litt fremmed for de fleste av oss. Det er imidlertid mulig å vise spillerne hvordan for eksempel bevisst konsentrasjon kan hjelpe oss til å lykkes med den tekniske utførelsen.

Organisering av trening:

- Oppvarming (forsøke å relatere til treningens tema). Tøynings-/bevegighetsøvelser
- Trene på moment(er) for dagens tema
- Sette momentet inn i spillsituasjoner
 - Fokuser på det valgte momentet
- Kamp
- Se vedlegg: Mal for organisering av treningsøkter.
- Differensiering, se vedlegg.

For sikre at vi arbeider systematisk og er innom alle utviklingsmålene, er det fornuftig å lage enkle planer noen uker fram i tid

UTVIKLINGSMÅL 13 – 14 år:

Treningene bør fokusere på:

- Pasningsspill og bevegelse
- Føring av ball (gjerne mellom kjebler)
- Vendinger med og uten press
- Pasningsøvelser med begge bein - husk riktig fotstilling
- Oppspill på markert spiller
- Retningsbestemt mottak, medta. Fokus på 1. berøring i spill og avslutninger.
- Innlegg og avslutningsøvelser.
- Demping
- Finter/dribling. 1:1 situasjoner
- Skape 2:1 situasjoner og utnytte disse
- Takling, skjerming 1. og 2. forsvarer
- Lekbetonte øvelser med og uten ball bør fortsatt legges inn for å skape humør på treningene
- Triksing med ball, gjerne to og to, 3 og 3. Holde ballen i luften
- Spill på komprimert bane og få spillere (2, 3 eller 4 + keeper på hvert lag) for å få mye ballberøring på mange situasjoner. Fritt spill og 2 touch.
- I alt spill bør spillerne innprentes om å spille fotball (ikke sparke uten mening) i alle situasjoner (selvsagt bortsett fra klareringer). Bevegelse, fart på ballen.
- Keeper trening, keeperrollen som en viktig del av spillet
- Trening på og gjennomføring av teknikkmerket (blått, rødt, bronse, sølv og gull)
- Rolletrening:
 - Keeper. En del av spillet. Rask igangsetting ved kast. Dirigere utspillere.
 - Forsvar. 1. og 2. forsvarer. En viktig del av angrepsspillet, gjøre seg spillbar.
 - Midtbane. Skape målsjanser. Plassering på banen, gjøre seg spillbar. Støtte forsvaret, 1. og 2. forsvarer.
 - Angrep. Gjøre seg spillbar, møte og gå i rom. Komme til målsjanser. Angriper skal ofte starte det defensive arbeidet.

➤ Trenerne må gå nærmere inn på den enkelte posisjons oppgaver.

Holdninger

- Positiv atferd overfor med og motspillere
- Positiv tone i laget, ikke lov å "syte" på andre
- Banning/ufint språk gir 5 min pause på sidelinjen. Gjentakelser = se resten av treningen fra sidelinjen
- Ikke lov å kjeft på dommer i kamp
- Lære seg å ta ansvar for sitt eget utstyr og fellesutstyr
- Fair play
- Ta ansvar. "Det er meg det kommer an på".

Kondisjonstrening:

Spillerne vil utvikle kondisjon gjennom spilløvelsene dersom man har høy nok intensitet. Spill 2 mot 2, 2 mot 1 er eksempler på gode kondisjonsøvelser. Stafettøvelser kan skape konkurranse og humør, og disse kan også gjennomføres med ball.

Det kan være nødvendig å legge inn noen løpsøvelser for å sikre at alle løper en del. Man bør ikke bruke den verdifulle tiden på banene til å løpe. Den rene løpingen kan gjennomføres på slutten etter at utenfor selve banen.

Styrketrening:

Av hensyn til spillernes fysiologiske utvikling skal det ikke drives styrketrening i denne alderen. Gjennomføring av noe sit-ups og push-ups riktig utført kan imidlertid være med å gi gode treningsvaner.

Bevegelighetstrening:

Tøynings- og bevegelighetsøvelser bør flettes inn i treningene. Det kan gjerne gjøres ved å samle spillerne til slike øvelser i forbindelse med oppvarming og når man skal informere om neste øvelse.

Mental trening:

Mental trening er nok litt fremmed for de fleste av oss. Det er imidlertid mulig å vise spillerne hvordan for eksempel bevisst konsentrasjon kan hjelpe oss til å lykkes med den tekniske utførelsen.

Organisering av trening:

- Oppvarming med tanke på hva som skal være treningens tema
Tøynings-/bevegelighetsøvelser
- Trene på moment(er) for dagens tema
- Sette momentet inn i spillsituasjoner
 - Fokuser på det valgte momentet
- Kamp
- Se vedlegg: Mal for organisering av treningsøkt.
- Differensiering, se vedlegg.

For å sikre at vi arbeider systematisk og er innom alle utviklingsmålene, er det fornuftig å lage enkle planer noen uker fram i tid.

UTVIKLINGSMÅL 15 – 16 år:

Ballkontrolløvelser fra 11-14 års klassen legges inn i oppvarming og øvrige øvelser, men nå skal det i større grad fokuseres på teknisk mestring i spillsituasjoner, men det skal fortsatt være individuell utvikling og tekniske ferdigheter.

Treningene bør fokusere på:

- Pasningskvalitet i spillet, medløpsspasinger
 - Overblikk, skjule pasningsvalget, taktiske valg
 - Innlegg kombinert med avslutninger
 - Oppspill på markert spiller, legg igjen i støtte
 - Oppspillmønster og lagdelstrening med hele laget
 - Retningsbestemt mottak, medtak. Fokus på 1. berøring i spill og avslutninger.
 - Innlegg og avslutningsøvelser.
 - Spilleforståelse, samhandling, bevegelser for å skape rom for seg og andre
 - Skape 2:1 situasjoner og utnytte disse
 - Rollerelatert trening
 - Takling, skjerming 1. og 2. forsvarer
 - Prinsippene i forsvarsspill: press, dybde, opphold, nekte rom, konsentrering,
 - Spill på komprimert bane og få spillere (2, 3 eller 4 + keeper på hvert lag) for å få mye ballberøring på mange situasjoner. Tempo, aggressivitet Fritt spill og 2 touch.
 - Lekbetonte øvelser med og uten ball bør fortsatt legges inn for å skape humør på treningene
 - I alt spill bør spillerne innprentes om å spille fotball (ikke sparke uten mening) i alle situasjoner (selvsagt bortsett fra klareringer). Bevegelse, fart på ballen.
 - Keeper trening, keeperrollen som en viktig del av spillet
 - Rolletrening:
 - Keeper. En del av spillet. Rask igangsetting ved kast. Dirigere utespillere.
 - Forsvar. 1. og 2. forsvarer. En viktig del av angrepsspillet, gjøre seg spillbar.
 - Midtbane. Skape målsjanser. Plassering på banen, gjøre seg spillbar. Støtte forsvaret, 1. og 2. forsvarer.
 - Angrep. Gjøre seg spillbar, møte og gå i rom. Komme til målsjanser. Angriper skal ofte starte det defensive arbeidet.
- Trenerne må gå nærmere inn på den enkelte posisjons oppgaver.
- Spillerne skal nå ha kjennskap til junior- og A-lagets spillemåte. De beste spillerne skal hospitere på juniorlagets treninger, eventuelt også med A-laget.

Holdninger

- Positiv atferd overfor med og motspillere
- Positiv tone i laget, ikke lov å "syte" på andre
- Banning/ufint språk gir 5 min pause på sidelinjen. Gjentakelser = se resten av treningen fra sidelinjen
- Ikke lov å kjeft på dommer i kamp
- Lære seg å ta ansvar for sitt eget utstyr og fellesutstyr
- Fair play
- Ta ansvar. "Det er meg det kommer an på".

Kondisjonstrening:

Spillerne vil utvikle kondisjon gjennom spilløvelsene dersom man har høy nok intensitet. Spill 2 mot 2, 2 mot 1 er eksempler på gode kondisjonsøvelser. Stafettøvelser kan skape konkurranse og humør, og disse kan også gjennomføres med ball.

Fom. 15 år bør man ha noe løping for å sikre at alle spillerne opparbeider kondisjon. Man bør ikke bruke for mye av den verdifulle tiden på banene til å løpe. Den rene løpingen kan gjennomføres på slutten av øktene utenfor selve banen.

Kondisjonstreningen legges inn i spilløvelser, eventuelt andre øvelser med ball.

Styrketrening:

Av hensyn til spillernes fysiologiske utvikling skal det ikke drives styrketrening i denne alderen. Sit-ups og push-ups, knebøy og andre øvelser med bruk av egen kroppsvekt kan være med å gi gode treningsvaner. Bør planlegges sammen med fagfolk (gymlærere, fysioterapeuter)

Bevegelsestrening:

Tøynings- og bevegelsestøvelser bør flettes inn i treningene. Det kan gjerne gjøres ved å samle spillerne til slike øvelser i forbindelse med oppvarming og når man skal informere om neste øvelse.

Mental trening:

Mental trening er nok litt fremmed for de fleste av oss. Det er imidlertid mulig å vise spillerne hvordan for eksempel bevisst konsentrasjon kan hjelpe oss til å lykkes med den tekniske utførelsen. Hvordan takler vi motgang, medgang, utforutsatte hendelser osv.

Organisering av trening:

- Oppvarming med tanke på hva som skal være treningens tema
Tøynings-/bevegelsestøvelser
- Trene på moment(er) for dagens tema
- Sette momentet inn i spillsituasjoner
 - Fokuser på det valgte momentet
- Kamp
- Se vedlegg: Mal for organisering av treningsøkt
- Differensiering, se vedlegg.

For sikre at vi arbeider systematisk og er innom alle utviklingsmålene, er det fornuftig å lage enkle planer noen uker fram i tid.

UTVIKLINGSMÅL 17 – 19 år:

Økt fokus på samhandling og det helhetlige spillet. Men fokuset på å videreutvikle den enkelte spillers ferdigheter må fortsatt stå sentral. Det er i denne alderen spesielt viktig å fullføre utviklingsarbeidet, og ikke gi opp nå når man har nådd oppløpssiden.

Treningene bør fokusere på:

Individuelle ferdigheter:

- Medtak i stor fart
- Føring av ball i stor fart
- Vending - dribling – skudd/pasning
- Kortpasning
- Langpasning
- Headinger
- Taktiske valg for den enkelte spiller – hva er lurt å gjøre
- Rolletrening i tråd med A-lagets spillestil og formasjon

Terping på de tekniske basisferdighetene bør legges inn oppvarming og som del av fokusområdene ovenfor.

Samhandling:

- Oppbygging av angrep
- Samhandling mellom lagdelene
- Initiativ/bevegelse av midtbane og frontspillere
- Samsvar (timing) mellom bevegelse i midtbane -/angrepssonen og pasning fra forsvar -/midtbane. Støtte fra forsvar/midtbane.
- Skape muligheter for avslutninger – gjennombrudd
- Avslutninger.

Ved å kombinere de teknisk individuelle ferdighetene med samhandling skal lagene i denne årsklassen være i stand til å styre spillet - kunne holde ballen i laget og gå planmessig samlet i angrep.

KEEPERTRENING

Det er en kjensgjerning at keeper trening blir forsømt i mange klubber, og det kan vel også sies om Staal Jørpeland. Dette må vi gjøre noe med!

I barnefotball opp til og med 10 år bør alle spillerne som ønsker det rotere slik at alle får stå i mål. Etter hvert som interessen og ferdighetene øker kan spillere gis opplæring og instruksjon i keeperrollen. I barnas første år på fotballbanen trenger ikke øvelsene være mer kompliserte enn at trenerne selv bør kunne stå for opplæring av keeperne. Alle trenere i Staal bør kunne øvelsene i NFF's startkurs for keeperopplæring. Dette er en skoleringsplan som tar hensyn til generell ferdighetsutvikling. Fysiske og psykiske ressurser samt mestringsgraden av ferdigheter forteller hvordan en keeper bør følge en slik plan. Heftet fås ved henvendelse til Rogaland Fotballkrets. I heftet får en vite hvordan en kan lære grunnleggende keeper teknikker. Ved innlæring av disse får keeperne et bedre utgangspunkt for videre ferdighetstrening der teknikk kombineres med taktiske valg. Mestringsgraden av disse tekniske og taktiske oppgavene avgjør hvor god en keeper blir. Dersom du er usikker på hvordan disse øvelsene utføres kan du frem til klubben har egne keeper trenere få en a-lags/juniorkeeper til å vise deg og de aktuelle keeperne øvelsene fra heftet.

Fra 11-årsalderen bør man oppmuntre og motivere spillere med interesse og ferdigheter til å utvikle seg i keeperrollen, og de må få spesialisere seg. Det er dermed slutt på roteringen, og det bør være to, maks tre keepere per lag.

Keepere kan for eksempel trenes i forkant eller etterkant av treninger. Men det er også mulig å la skadede spillere, hjelpetrenerne eller oppmenn få denne jobben under treninger. Under avslutningstrening, innleggstrening og forskjellige spilløvelser får keepere trening på lik linje med resten av laget. I andre aktiviteter er det deg som trener sin kreativitet som gjør hvor mye keeperne får ut av treningen sin. For eksempel i pasningsøvelser kan keepere gjøre mottak med hendene og kaste ballen videre.

Når spillerne blir 13 år bør de i tillegg til det de får gjennom vanlig trening følges opp av fagkyndige. Det bør derfor kartlegges aktuelle kandidater som ønsker å kurses i keeper trening. Distriktet har mange tidligere keepere som kan være potensielle trenere. Etter kursing må disse være mentorer for keeperne i klubben, og kjøre fellesøkter med dem. For å kunne få gode keepere må en ha gode keeper trenere, og det bør vektlegges høyt i klubben å få dette til! Rogaland Fotballkrets har ved jevne mellomrom aktuelle kurs, ellers kan en på NFF's sider under utdanning - keeper treneren finne tips og linker som kan være til hjelp. Også her finnes det oversikt over kursing. Det er allikevel viktig å komme i gang med keeper trening umiddelbart, og erfaringen fra tidligere keepere er god lærdom for unge fremadstormende keepere. En kan uten å få dårlig samvittighet la keepere delta som utespiller på treningen (i forsvars – og angrepsrollen). Dette gir en bedre forståelse for disse rollene, og kan hjelpe keepere til å taktisk velge riktig i sin keepergjerning.

Keeperen er den mest spesialiserte spilleren på et lag, og det er viktig at alle trenere forstår og kan de mest sentrale ferdighetene og retningslinjene denne spilleren bør jobbe i forhold til. Keeperopplæring og trening er et felles ansvar for trenere i klubben. Det settes stadig større krav til keeperrollen, og mestringsgraden av denne er avhengig av hvilken kompetanse de aktuelle trenerne har på området.

Alternativ trening er bra for keepere, og de må motiveres for å delta i idretter som stimulerer og utfordrer balanse, smidighet, hurtighet, spenst og ballbehandling.

I utviklingsmålene under går mange av de samme tingene igjen, men med progresjon i forhold til alder. Terping og repetisjoner er en del av keeperens hverdag, og en blir aldri ferdig utviklet som keeper.

KEEPER - UTVIKLINGSMÅL OPP TIL 8 ÅR:

All trening for barn tilrettelegges ut fra barns behov for variasjon, allsidighet, aktivitet og lek. Treneren kan allikevel bruke instruksjon, for eksempel gjennom arbeidsområdene grep, plassering og utgangsstilling.

For de som viser interesse for keeperrollen skal det fokuseres på følgende:

- Utgangsstilling
- Mottak
- Igangsetting
- Fallteknikk – lave skudd
- Plassering
- Ballbehandling

KEEPER -UTVIKLINGSMÅL 8 - 10 ÅR:

All trening for barn tilrettelegges ut fra barns behov for variasjon, allsidighet, aktivitet og lek. Treneren kan allikevel bruke instruksjon, for eksempel gjennom arbeidsområdene grep, plassering og utgangsstilling.

For de som viser interesse for keeperrollen skal det fokuseres på følgende:

- Utgangsstilling
- Mottak
- Grep – lavt og høyt
- Igangsetting
- Fallteknikk – lave skudd
- Plassering – fotarbeid
- Ballbehandling
- Enkel dirigering

KEEPER - UTVIKLINGSMÅL 11 - 12 ÅR:

Oppvarming:

En standard oppvarming kan se slik ut:

- Varierte, allsidige bevegelser med moderat intensitet, uten ball
- Tøyninger
- Spesifikke fotballbevegelser – bevegelser fremover, bakover, sidevegs, retningsforandringer og hastighetsforandringer
- Spesifikke tekniske grunnteknikker: grep, fallteknikk, forflytninger og feltarbeid.
- Skudd fra ulike vinkler og avstander, innlegg fra ulike vinkler og avstander
- Tøyninger

Arbeidet med grunnteknikkene prioriteres.

Fokus på følgende punkter:

- Utgangsstilling
- Mottak
- Grep – lavt og høyt
- Igangsetting
- Fallteknikk – lave og høye skudd
- Gjennomspill – en mot en
- Enkelt feltarbeid
- Plassering – fotarbeid

KEEPER - UTVIKLINGSMÅL 13 - 14 ÅR:

Oppvarming:

- Varierte, allsidige bevegelser med moderat intensitet, uten ball
- Tøyninger
- Spesifikke fotballbevegelser – bevegelser fremover, bakover, sidevegs, retningsforandringer og hastighetsforandringer
- Spesifikke tekniske grunnteknikker: grep, fallteknikk, forflytninger og feltarbeid.
- Skudd fra ulike vinkler og avstander, innlegg fra ulike vinkler og avstander
- Tøyninger

Fortsettelse med trening av grunnteknikker. Disse utvides/spesialiseres med forskjellig teknikk på feltarbeid, tilbakespill, dirigering og reaksjonsevne.

- Utgangsstilling
- Mottak
- Grep – lavt og høyt
- Igangsetting
- Fallteknikk – lave og høye skudd, mellomsteg
- Gjennomspill – en mot en
- Feltarbeid – holde ballen, bokse eller fiste
- Plassering – fotarbeid
- Tilbakespill
- Dirigering – samhandling og kommunikasjon
- Reaksjonsevne

KEEPER -UTVIKLINGSMÅL 15 - 16 ÅR:

Oppvarming:

- Varierte, allsidige bevegelser med moderat intensitet, uten ball
 - Tøyninger
 - Spesifikke fotballbevegelser – bevegelser fremover, bakover, sidevegs, retningsforandringer og hastighetsforandringer
 - Spesifikke tekniske grunnteknikker: grep, fallteknikk, forflytninger og feltarbeid.
 - Skudd fra ulike vinkler og avstander, innlegg fra ulike vinkler og avstander
 - Tøyninger
- Utgangsstilling

- Mottak
- Grep – lavt og høyt
- Igangsetting – 1. angriper
- Fallteknikk – lave og høye skudd, mellomsteg
- Gjennomspill – en mot en
- Feltarbeid – holde ballen, bokse eller fiste. Når utenfor 16-meteren
- Plassering – fotarbeid, sideforflytning
- Tilbakespill
- Dirigering – samhandling og kommunikasjon
- Reaksjonsevne
- Dødballer, straffespark
- Konsentrasjon – mental trening

Nye punkter fra forrige utviklingsmål er igangsetting som 1. angriper, når utenfor 16-meteren, sideforflytning, dødballer og straffespark og mental trening.

KEEPER -UTVIKLINGSMÅL 17 – 19 ÅR:

Oppvarming:

- Varierte, allsidige bevegelser med moderat intensitet, uten ball
- Tøyninger
- Spesifikke fotballbevegelser – bevegelser fremover, bakover, sidevegs, retningsforandringer og hastighetsforandringer
- Spesifikke tekniske grunnteknikker: grep, fallteknikk, forflytninger og feltarbeid.
- Skudd fra ulike vinkler og avstander, innlegg fra ulike vinkler og avstander
- Tøyninger

Utviklingsmålene utvides til også å gjelde det å bli bevisst sine egne handlinger gjennom analyser og å kjøre øvelser med høy intensitet. OBS: Det er viktig å ikke ha et høyere intensitetsnivå enn at keeperen kan tenke teknikk i utførelsene. Det trenes også på å forutse, forebygge i forhold til ulike situasjoner og ta i bruk fornuftige teknikker.

- Utgangsstilling
- Mottak
- Grep – lavt og høyt
- Igangsetting – 1. angriper
- Fallteknikk – lave og høye skudd, mellomsteg
- Gjennomspill – en mot en
- Feltarbeid – holde ballen, bokse eller fiste. Når utenfor 16-meteren
- Plassering – fotarbeid, sideforflytning
- Tilbakespill
- Dirigering – samhandling og kommunikasjon
- Reaksjonsevne
- Dødballer, straffespark
- Konsentrasjon – mental trening
- Analyse av seg selv og bli analysert av andre
- Perfeksjonere grunnteknikker
- Øvelser med høy intensitet

DIFFERENSIERING

Norges Fotballforbund har lenge hatt fokus på differensiering. For NFF er alle spillere like mye verdt. Likhet og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold ønske, modning og forutsetninger. Differensiering er egentlig forskjellsbehandling i positiv forstand.

Differensiering kan bl.a. gjøres gjennom frivillige egentreninger og hospitering som omtales nedenfor, samt treninger sammen med årskull over og under.

Differensiering må gjøres også i kamp og på treninger. I treningsøktene må treneren tilpasse treningsopplegget til den enkelte spillers ferdighetsnivå, ønsker/ambisjoner og behov. For å få gode og utviklende treningsøkter for barn og unge, kan det hele formuleres i en enkel formel:

Trygghet + mestring = Trivsel

I smålagsspill, firkantøvelser og teknikkøvelser må spillersammensetningen være slik at man vekselvis er sammen med

- spillere som er kommet lengre
- jevnbyrdige spillere
- spillere man er bedre enn.

I løpet av en sesong bør dette som en rettesnor fordeles med en 1/3 på hvert nivå. Tilfeldig inndeling i grupper vil ikke gi god nok balansen mellom mestring og utfordring for enkeltspillerne.

På NFF's hjemmeside fotball.no er det flere artikler om praktisk gjennomføring av differensiering.

Foreldre må informeres om retningslinjene for differensiering.

HOSPITERING

Hospitering vil si at ivrige spillere som trenger mer impulser enn det de får på eget lag, kan delta på treninger og eventuelt i kamp på lag i høyere aldersklasse. Det kan være aktuelt å rullere når det er flere spillere på et lag som hospiterer. For jenter kan det være aktuelt å hospitere på guttelag.

Forutsetninger for hospitering:

- Spillere som tilbys hospitering må være ivrige og vise god holdning på eget lag. Dette gjelder ikke minst etter at man har begynt å hospitere. Spilleren tilhører først og fremst eget lag.
- Det er en del av treneroppgaven å plukke ut spillere på eget lag som er aktuelle for hospitering til høyere årsklasse. Det kan ofte være naturlig å rullere blant spillerne som hospiterer.
- Det er en del av treneroppgaven å ta vel i mot spillere fra lavere årsklasser.
- Aktuelle spillere må selvsagt selv ønske hospitering.
- Hospitering avtales mellom aktuelle trenere i samråd med trenerkoordinator.
- Hospitering skjer i forståelse med foreldre.
- Dersom det oppstår uenighet om hospitering, skal styret avgjøre saken etter innstilling fra det sportslige apparatet.
- Trenerne har et stort ansvar for å se til at spillere ikke brenner seg ut ved å delta på for mange treninger og kamper pr. uke.

Hospitering vurderes som et tilbud fra 11-års klassen.

Hospitering må ikke forveksles med oppflytting av spiller på permanent basis. Spesielt dyktige spillere kan bli vurdert flyttet opp en eller to års klasser. Slike spesielle tilfeller behandles som enkeltsak av styret.

SPISSING AV LAG

Spissing av lag vil si at der man opererer med to eller flere lag fordeler spillere på lagene etter dyktighet og treningsiver i motsetning til å plukke ut jevne lag.

- Dette er aktuelt når kretsen legger opp til påmelding etter nivå fra 13 år og oppover.
- Det kan også være naturlig når man går opp i 3-4 treninger i uken når en del spillere finner dette for mye. Dette kan gjøre at vi beholder spillere som er i fare for å falle ut av fotballmiljøet på grunn av for seriøs satsing.
- I overgangen til 11-er fotball, kan det også være riktig å operere med et 7-er lag for spillere som fysisk og/eller ferdighetsmessig har best av å spille på mindre bane en stund til.

Forutsetninger for spissing av lag:

- Det skal foretas en viss rullering av spillere mellom lagene.
- Spillere fra alle lag trener sammen.
- Alle spillere følges like godt opp.
- Alle lag følges opp med lagledelse på hjemme- og bortekamper.
- Alle spillere som tas ut i troppen til kamp skal ha bra med spilletid, ikke kun noen minutter på slutten.
 - Har man spillere som viser dårlig treningsiver, kan dette selvsagt medføre at spilleren får mindre spilletid enn man ellers kunne forvente.
- Hensynet til spillernes utvikling skal fortsatt gå foran lagets resultater.
- Støtteapparat, spillere og foreldre må være inneforstått med ordningens hensikt og forutsetninger.

Spissing av lag kan vurderes fra 13-års klassen.

I Staal er det et mål at alle spillere som ønsker det, skal få tilbud om å trene og spille kamper. Påmelding av 7-er lag og samorganisering av lag mellom årsklasser kan være hensiktsmessig for å sikre at alle får spille kamper.

OVERSIKT SPILLERUTVIKLING 2010

OPPFØLGING/KVALITETSSIKRING

Dette heftet inneholder retningslinjer for spillerutvikling i Staal Jørpeland. For å sikre at vi i praksis følger opp intensjonene i retningslinjene er det nødvendig å holde fokus og følge opp at trenere og ledere har nødvendig kompetanse og rette holdninger.

Følgende tiltak vil bli gjennomført:

Tiltak	Tid	Ansvar
<u>Staalskolen</u>		Jan Moe
Trener1-kurs Aktivitetslederkurs Fotballferdigheter Samspill Ungdomsfotball		Eivind Danielsen
Spillerutvikling Staal Jørpeland	Februar 2010	Jostein Karlsen
Trenermøte for trenere på samme aldersnivå. Forslag til treningsopplegg og diskusjon.	Vinter/vår 2010	Eivind Danielsen Jostein Karlsen +Keeper- trener?
Evaluering av spillerutviklingsarbeidet blant lagene For å få tilbakemelding om i hvilken grad retningslinjene og kursing fungerer i henhold til intensjonene	Mai 2010 Aug 2010	Jostein Karlsen
Tilsette trenerutvikler? Tettere støtte til og oppfølging av trenerne		
Avklare trenerkoordinatorrolle?		

Vedlegg

Mal for treningsøker

Skrøyesertifikat

ØKTPLAN

TEMA:
MOMENTER:

TID	HVA	HVORDAN ØVELSE	HVORFOR HENSIKT	HUSK
10 - 20 min	OPPVARMING 1. Generell 2. Spesifikk			
5 min	UTTØYNING			
20-30 min	HOVEDDEL - TEMA			
30-40 min	SPILL			
5-10 min	NEDJOGGING - UTTØYNING			

MÅL FOR TRENINGSSØKTER

ØKTPLAN 6 – 10 ÅR

MÅLSETTING:

TID	HVA	HVORDAN ØVELSE	HVORFOR HENSIKT	HUSK
	Individuell ballbehandling (Individuelle tekniske øvelser)			
	Spill og lek (For eksempel Haien kommer)			
	Sammen med (2 eller flere jobber sammen med ulike tekniske øvelser)			
	Sammen mot (Spill 3 mot 3 event. 4 mot 4)			
	Sammen med (F.eks. avslutning på mål)			

SKRØYDESERTIFIKAT

Vårt mål er:

1. Å utvikle spillere slik at de kan spille fotball på Staal sitt A-lagsnivå, event. på andre lag.
2. Å utvikle et godt og positivt miljø der holdninger, trivsel og glede står i høysete, som også kan brukes resten av livet.

Vi prøver å nå disse målsetningene ved å innføre et "skrøydesertifikat".

Hva er et "skrødesertifikat"? For å få være med, må alle spillere arbeide aktivt med en del punkter. I løpet av sesongen vil hele laget, dersom ALLE har vært flinke, få utdelt et "Skrøydesertifikat".

Spillerne må jobbe med følgende punkter:

1. Lære seg å sentre til medspillere i både kamp og trening.

Det er viktig at alle senterer til hverandre, og at sentringen er "fin". Det er ikke bra at venner senterer kun til venner.

2. Løpe slik at medspillerne kan sentre til deg.

Dette kan være litt vanskelig. Du må i alle fall ikke ta ballen fra de som er på laget ditt. Løp heller fremover på banen og rop på en pasning.

3. Skryt av medspillere som treffer med en pasning eller et skudd.

Det er fint om du roper BRA eller FLOTT! (Foreldre må heie på alle barna på laget).

4. Oppmuntre medspillere som bommer, og alltid gjøre så GODT DU KAN.

Alle gjør så godt de kan. Prøv å rope DET VAR SYND eller GODT FORSØK.

Det viktigste er at vi gjør så godt vi kan, og er en god lagkamerat. (Vi vinner som et lag og taper som et lag).

5. Oppmuntre medspillere når det andre laget får mål.

Det hender at motstanderne lager mål mot oss. Vi må lære å tape en kamp uten å henge med hode. Vi ønsker alle å bli bedre fotballspillere. Vi lærer minst hvis vi vinner hver kamp (Dette er spesielt viktig å vite for overivrige foreldre!). Foreldrene må snakke med barna om dette.

6. Vise respekt for det andre laget.

Det er spesielt viktig dersom vi lager flere mål enn dem. Spillerne må ikke erte spillerne på det andre laget. Etter hver kamp takker vi hverandre for kampen.

7. Vise respekt for dommeren.

Dommeren gjør så godt han kan. Av og til er du kanskje uenig med dommeren, men husk at det er dommeren som bestemmer i en fotballkamp. (Husk også at dommeren nesten ALLTID gjør mindre feil enn spillerne i en kamp.)

Banning er forbudt