

# Årsmelding Åga/Mo småjenter 95/96

## 1 Organisering

Undertegnede, Kenneth Hansen, har gjennom sesongen vært eneste trener for laget. Jeg har hatt uvurderlig hjelp fra lagets eneste foreldrekontakt og økonomiansvarlig Tore Braathen og andre foreldre som har ønsket å bidra. Jeg har prøvd å rekruttere inn en assistenttrener, men det har ikke vært enkelt å finne rette personen, dermed fortsetter jeg alene inntil videre.

## 2 Generelt om laget

Laget har per dags dato 22 spillere. 4 stk født 1995 og 18 stk født 1996. Vi har hatt et forholdsvis jevnt antall spillere. To-tre stykker som ga seg ganske tidlig i år, og tre stykker ble hentet inn i tolvte time før overgangsvinduet stengte i sommer. Disse tre kommer fra Mo og Stålkam sine tidligere småjentelag. Vi har i høst hatt gleden av å ha tre stykker fra 97-laget på hospitering. Dette mener jeg har fungert greit, men at vi kanskje har manglet noen retningslinjer å gå etter.

Vi har i løpet av sesongen avholdt to spillermøter. I det ene spillermøtet inngikk også en visuell gjennomgang av EM-finalen for kvinner. Der viste jeg eksempler på det vi har øvd på i sesongen og jentene syntes det var gøy å se jenter som spiller toppfotball.

## 3 Aktivitetsnivå

Gjennomsnittet i sesongen har vært tre treninger per uke, med noe variasjon i forhold til kamper, turneringer og ved synlig slitasje / demotivasjon. Laget følger en naturlig periodeinndeling med ulikt aktivitetsnivå. Dvs. gjennomsnittlig aktivitet i januar-mars (oppkjøringsperiode 1) med ekstra fokus på fysikk, litt økende aktivitet i april (oppkjøringsperiode 2) med ekstra fokus på teknikk og taktikk, synkende treningsaktivitet i mai-juni (sesongperiode 1) med ekstra fokus på utvikling av prestasjoner fra kamp til kamp, lav aktivitet i juli (avkoblingsperiode 1) med fokus på litt andre ting enn fotball, august-oktober (sesongperiode 2), og november-desember (avkoblingsperiode 2).

Hovedsaken gjennom hele sesongen har vært at enkeltspilleren selv skal få styre hvor mye en ønsker å trene. Dvs. at de gjør en avtale med trener om at de kommer på for eksempel to treninger i uka. Dette har visst seg svært effektivt i ungdomsfotball når en potensielt begynner å slite med frafall.

## 4 Sportslig

Hovedfokus gjennom hele sesongen har vært egen prestasjon og utvikling av denne. Trener har sett lite på resultat, men det er selvfølgelig ikke til å unngå at spillerne selv er inne å titter på tabellen.

#### 4.1 Februar

Stamnes Cup – vi sliter i kampene der vi møter lag med spillere som er eldre, større og mer samspilte enn det vi er. Vi klarer noen ok resultater og ender på 4. og nest siste plass i b-sluttspillet.

Utviklingsmessig har dette vært en svært lærerik turnering da vi kommer til å møte mange tøffe utfordringer i løpet av sesongen.

#### 4.2 April

**Babettes Cup** – igjen møter vi svært tøff motstand. Det ene laget ryker ut av gruppespillet etter fem kamper og to poeng. Det andre laget klarte tredjeplass i sin gruppe med seks poeng. I semifinalen møter jentene et rent 95-lag, Gruben, til dyst på stor bane i Ranahallen. Etter 2x15 min og 2x5 min golden goal vant Gruben på cornere. Vi fikk dermed pokal for tredjeplass i årets turnering. Marianne Selsøyvold derimot fikk gullmedalje da hun sto i mål for Åga sitt 95 lag. Spillmessig er det absolutt fremgang siden februar.

**Treningskamper** – det ble spilt treningskamper mot Gruben i april. Hovedfokuset var å lære seg offside og å venne seg til den mye større plassen på en 11'er-bane.

**28. April** var det duket for serieåpning mot Gruben på bortebane. Kampen endte 2-1 til vertene etter en kjempespennende kamp. Gruben tok tidlig ledelsen, men jentene klarte ett reduseringsmål og utligninga var nok ikke langt unna da dommeren blåste av kampen.

#### 4.3 Mai

**5. Mai.** Første hjemmekamp. Vi møter Skonseng i en 7'er-kamp i sola på Hauknes. Jevnspilt kamp, og steinharde dueller ender med 3-2 til hjemmelaget. Jentene hever seg i duellspillet fra forrige kamp.

**13. mai.** Vi møter Nesna på Hauknes. Nok en jevnspilt kamp, men spillet er betraktelig bedre enn Gruben-kampen. Det ender 2-2 og kampen blir historisk. Lagets første poeng på 11'er-bane.

**19. mai.** Vi møter B&Y på bortebane. Vi blir raskt presset bakover på banen og gjør en kjempemessig forsvarsjobb. Kampen ender 4-0 til vertene, men vi tar med oss den gode defensive jobben vi gjør.

**26. mai.** Vi møter Halsøy på Hauknes. Vi har spillmessig overtak hele kampen, men sliter med de to siste ballberøringene i de fleste angrepene, gjennombrudd og avslutning. Kampen ender 2-1 til vertene.

#### 4.4 Juni

**6. juni.** Vi møter Korgen på bortebane. De har en klart definert taktikk som vi ikke klarte å kontre før etter pause. Korgen slår lange baller i bakrom når vi ligger høyt og løper fra oss. De to målene de fikk før pause, klarte vi ikke å ta igjen. Men spillet eller var igjen, bedre en sist.

**16. juni.** Vi møter det andre 7'er laget i vår divisjon, Utskarpen, på Hauknes. Ikke ulikt kampen mot Skonseng blir det en tett og tøff batalje. Duellene er bra og vi gjør jobben i de siste minuttene og kniper en deilig 4-3 seier.

### **Kippermocupen**

Helga etter skoleslutt reiser vi til Kippermocupen i Mosjøen. Dette skulle vise seg å bli en svært tøff oppgave. På forhånd hadde jeg gjort litt research og fant ut at alle lagene i vår lå svært godt an i sine respektive serier. Namsos ledet sin serie med 108(!) i målforskjell etter åtte kamper.

I fantastisk vær, med sol og kokende kvikksølv tok vi fatt på første kamp noen timer etter ankomst. Ørnes sto på motsatt banehalvdel og vi startet bra. Andrea satte et mål etter bare noen minutter. Så satte Ørnes på et voldsomt press. Hele midtbanen deres jobbet sammen og vi tapte til slutt kampen 6-1. Vi hadde en alvorsprat etter kampen der vi ble enige om at vi måtte prøve å jobbe fram vårt vanlige nivå hvis vi skulle ha det artig i helga.

Neste kamp mot Halsøy viste vi mye bedre spill. Vi gikk på et tap (5-0), men Halsøy hadde et rent 95-lag så det var ingen overraskelse. Vi hadde funnet nivået vårt og jentene fikk skryt på tross av resultatet.

Kampen mot Namsos kom til å bli tøff og vi valgte å spille litt mer defensivt enn vi pleier. Vi hadde til tider etablert spill, men kom sjeldent til de store sjansene. Namsos tok mer og mer over og vi gikk på et saftig 9-0-tap. Jentene fikk formiddagen fri og dro på shopping i storbyen.

Siste kamp var mot Kolvereid som lå på 1. og 2. plass i sin hjemlige serie med sine to lag. Vi hadde ingenting å tape og ble enige om at vi skulle ryke ut med et smell. Vi etablerte tidvis et fast overtak i kampen, men sterke dueller og godt pasningsspill. Turneringens desidert beste kamp av jentene, men nok et tap, 1-0.

Turneringen under ett har vært resultatmessig tøff, men spillmessig svært oppløftende. Vi klarer å etablere spill selv mot de beste lagene, og gir aldri opp. Selv etter 7-0 målet mot Namsos var det tæl i jentene. All ære til spillergruppa for en godt gjennomført turnering.

### **4.5 August**

**25. august.** Vi møter Skonseng til 7'er-kamp borte. Etter en lang ferie med laber aktivitet er jeg spent på hvordan jentene har holdt seg. Det viser seg at de har gjort en god jobb med seg selv i sommer og vi rundspiller Skonseng. Vi spiller gode pasninger og vinner mye dueller. Dette var en veldig morsom kamp og 5-2 seier til jentene.

**31. august.** Vi møter våre erkerivaler Gruben til dyst på Hauknes. Vi spiller betraktelig bedre enn første kamp og parkerer bussen foran målet vårt. Dessverre sliter vi litt på siste tredjedel av banen og kommer til få målsjanser. Kampen ender 0-0.

## 4.6 September

**2. september.** Vi møter Nesna borte. I denne kampen er jeg redd jentene undervurderer Nesna og de tar oss i duellspillet på midtbanen. Spillet er relativt jevnt, men Nesna sniker seg unna med tre poeng, 2-1.

**8. september.** Vi møter B&Y hjemme. Her er det nedtrykt stemning i garderoben før kamp og mange av spillerne er redd for å tape stort. Vi blir enige om at vi har lite å tape og skal prøve oss i 4-5-1 og kontringer. Bortelaget blir dessverre et nummer for store og vinner 4-0. Vi gjør en ok jobb, men hadde håpet at vi skulle være litt nærmere denne gangen.

**15. september.** Vi møter bunnlaget Halsøy på bortebane. Jentene har øynet sjansen om å ta en tredjeplass i serien, men jeg prøver å tone det ned å sier at vi ikke ser på tabellen før alle kamper er ferdigspilte. Dessverre fører tanken på at Halsøy ligger nederst uten seier til at vi slapper helt av i 1. omgang. Vi slipper inn to billige mål og er helt utspilt. I pausen får jentene en mild hårføner og de skjønner selv at de kan mye bedre enn de har vist. I andre omgang er det ett lag på banen og vi vinner 4-2 etter flott spill. Jentene får beskjed om å ikke avgjøre kampen i hodet neste gang.

**22. september.** Vi møter laget som ligger foran oss på tabellen, Korgen. Dette skal vise seg å bli en dramatisk kamp. Jentene får beskjed om å senke forsvaret for å unngå at vi lar de få løpe fra oss. Dessverre har Korgen en midtbanespiller som ligger ferdighetsmessig veldig langt frem og hun dominerer midtbanen. Vi slipper inn tre relativt kjappe mål. Vi legger om til 4-3-3 og setter frimerke på midtbanegeneralen deres. Etter pause kjemper vi oss inn i kampen og tar over spillet. Vi reduserer til 3-1 og øyner muligheten for uavgjort. 15 minutter før slutt setter en Korgen-spiller inn en god sklitakling på lynspissen Marianne Selsøyvold. Marianne faller oppå Korgen-jenta som blir skadd. Dommeren blåser og jenta får behandling. Det blir avgjort at ambulanse må tilkalles og trenerne og dommer blir enig om å blåse av kampen da man ikke vil flytte spilleren før ambulansen kommer. Dessverre for laget, da ett poeng ville sikret oss tredjeplass, men det viktigste er spillerens helse.

**29. september.** Vi reiser til Utskarpen for sesongens siste kamp. Vi har håp om å ta poeng og dermed sikre tredjeplassen i serien. Slik skulle det ikke bli. I høljeregn på en dårlig opplyst grusbane får vi en oppvisning i angrepsfotball fra Utskarpen. Ingenting fungerer for oss og når dommeren blåser av kampen lyder sifrene 12-1 til hjemmelaget. Vi reiser hjem våte, kalde og frustrerte over at en så bra sesong skulle ende slik.

## 4.7 Oktober

### Stopp Volden Cup

Et par runder ut i serien trekker Storforshei sitt lag i Småjenter 1. divisjon. Etter samtaler med Ketil Teigen og kretsen bestemmer vi oss for å overta plassen deres og lage et samarbeidslag mellom 95/96-laget og 95-laget. Dette for å gi de 96-spillerne som ønsker og trenger det mer spilletid på et høyere nivå. Samarbeidet har fungert kjempegodt, og mange har fått litt ekstra utfordringer gjennom dette. Et lignende samarbeid anbefales for alle lagene i klubben. Meld på tomme lag i seriene og fyll de med spillere både fra samme nivå og nivået/nivåene under. Dette er kun en kamparena og har i utgangspunktet ikke vært brukt til treninger.

## 5 Oppsummering

Alt i alt en sesong med både oppturer og nedturer, men først og fremst en fantastisk utvikling. Samtlige enkeltspillere og ikke minst laget som helhet har tatt store steg i riktig retning denne sesongen. Sosialt fungerer gruppa også bra og det er noe vi skal bygge videre på.

## 6 Ambisjoner og målsettinger 2010

### 6.1 Sportslig

I nestene samtlige saker prøver jeg å involvere spillergruppa i avgjørelsene. Derfor er det ikke fastlagt noen klare ambisjoner til neste år. Dette vil bli avgjort på et spillermøte i januar. Det jeg kan si er at vi kommer til å fortsette å fokusere på utvikling og gode prestasjoner i laget og enkeltvis fremfor resultater. Det sosiale kommer også til å stå i fokus, og spillerne kommer fortsatt til å få tilrettelagt treningsopplegg slik at de kan være med så mye de vil og også være allsidige og drive med andre ting enn fotball. 4-3-3 og 4-5-1 kommer til å bli mye brukt neste år, i forhold til 4-4-2 som har vært mest brukt i år.

### 6.2 Turneringer og serie

Vi kommer til å prøve å delta på vinterserien, Stamnes Cup, Babettes cup, Solid! Cup og Stopp Volden Cup. I 2010 er det også et stort mål at vi skal delta på Skandia Cup i Trondheim i juni. Seriespill blir det selvfølgelig også og vi kommer til å melde på et 11'er lag i 1. divisjon, og evt. et 7'er lag i samme serie. Dette er en avgjørelse spillere og trener tar sammen. Grunnen er at vi er 22 spillere og vi ønsker jo at alle skal få mye spilletid. Hvis det skal la seg gjennomføre er jeg også avhengig av en som kan trene laget sammen med meg.

### 6.3 Sosialt

Vi kommer i løpet av sesongen til å arrangere flere sosiale tilstelninger enn i fjor. Tre spillermøter skal avholdes, alle spillerne skal ha minst to spillersamtaler med trener i løpet av sesongen, vi skal ha minst seks lagbyggingsaktiviteter, og vi skal prøve å få til flere kvelder med fotballkamp på tv i felleskap.

### 6.4 Trenerutvikling

Jeg mener at det er viktig å se på min egen utvikling slik at ikke spillerne føler at de utvikler seg raskere enn meg. Derfor skal jeg i oktober ta Trener II-kurset i Bodø. Etter at min innsats har blitt evaluert både av meg selv og ikke minst spillergruppa via et spørreskjema har jeg også kommet frem til at jeg må gjøre to ting. Få tak i en assistenttrener (evt. oppmann/dame), da jeg ikke rekker over alle spillerne så bra som jeg burde. Og nummer to, planlegge mer og bedre. Sesongen 2010 kommer til å være underlagt sportsplanen som ble laget i fjor, men jeg skal lage årsplan, periodeplaner og øktplaner for bedre å styre kvalitet og utvikling på det jeg gjør.

**4. oktober 2009**

**Kenneth Hansen**

**Hovedtrener SJ 95/96**