

Sportsplan



Åga IL - for felleskap og idretts glede!

Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite

Tilknyttet: Norges Fotballforbund og Nordland Fotballkrets



Innhold

Formål	4
Visjon	5
Kjennetegn på Ågaspilleren	5
Hva skal til for å bli en best mulig fotballspiller	6
Treningsprinsipper i Åga IL.....	6
Spillet, en god læremester	6
Læring av ferdigheter – ”Øvelse gjør mester!”	6
Treningsinnhold:.....	7
Fotballkampen – et ledd i utviklingen:.....	7
Treningstips.....	7
Barnefotball.....	8
Ball-lek 5-6 år.....	8
Organisering	8
Sportslig.....	8
Øvelser	8
7-10 år	9
Organisering	9
Sportslig.....	9
Øvelser	9
10-12 år	10
Organisering	10
Sportslig.....	10
Øvelser	10
Ungdomsfotball	11
13-14 år	11
Organisering	11
Sportslig.....	11
Øvelser	12
15-16 år	13
Organisering	13
Sportslig.....	13
Øvelser	13
17-19 år	15
Organisering	15

Sportslig.....	15
Øvelser	15
Ledelse av trening.....	17
Gode treningsmiljøer skapes gjennom:	17
En god økt inneholder flere av disse elementene:	17
En treningsøkt må rammes inn.....	17
Barnetrenerens 10 bud i Åga IL:	18
Anbefalt trenerkompetanse i Åga IL	19
Differensiering og hospitering.....	20
SPILLERUTVIKLING I ÅGA IL	20
I kamp.....	20
Differensiering.....	20
Hvordan gjør vi det og når begynner vi med differensiering?.....	20
Hvordan gjør vi det?.....	21
Hospitering	21
Primærlag	22
Spilleprinsipper.....	23
Femmer-fotball.....	23
Syver-fotball	23
Nier-fotball	23
11er-fotball, gutte- og jentelag	23
Juniorfotball/ A-lagsfotball.....	23
Fair play.....	24
Foreldrevettregler.....	24
Roller.....	25
Sportslig utvalg	25
Mandat sportslig utvalg	25
De ulike rollene i sportslig utvalg.....	25
Ansvarsområder for sportslig leder	26
Ansvarsområder for sportslig nestleder.....	26
Ansvarsområder leder barnefotball	26
Ansvarsområder leder ungdomsfotball	27
Ansvarsområder trenerkoordinator.....	27
Ansvarsområder for materialforvalter	27
Ansvarsområder for dommerkoordinator.....	27

Formål

Åga IL har to hoveddokumenter som beskriver hvordan klubben driver. Det er Klubbhåndbok og Sportsplan. I forbindelse med at Åga IL høsten 2014 ble med i NFF's Kvalitetsklubbprosjekt ble klubbhåndboken påbegynt. Åga IL sin Sportsplan ble påbegynt i 2009 som en del av klubb- og spillerutviklingen. Klubbhåndboken blir en del av Sportsplanen, og beskriver de ulike rollene og rutineene i klubben. Klubbhåndboken har i seg flere av de elementene som ligger i kriteriene til kvalitetsklubbkonseptet, og skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal videre sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Sportsplanen er laget som et verktøy for at trenere og ledere i klubben skal tenke likt og ha kontinuitet i treningsarbeidet og kampgjennomføring. Sportsplanen skal gi alle i klubben en felles forståelse for hvordan det sportslige arbeidet i klubben skal foregå. For treneren skal sportsplanen være et styringsverktøy både i planleggingen av treningsaktivitet, kampgjennomføring og den pedagogiske inngangen inn mot spillergruppa.

Målsettingen med planen er å få fram retningslinjer for hvordan en skal drive fotballen i de forskjellige årsklassene i Åga IL, fra de aller yngste til A-laget. Sportsplanen er et dokument som skal hjelpe til med å styre fotballaktiviteten i klubben. Dette er også et dokument som definerer **klubben som sjef** for utviklingsarbeidet i Åga IL, og er et styrende dokument for trenere, spillere og ledere. Det vil si at det ikke er opp til den enkelte trener hvordan laget og spillerne skal utvikles, det skal skje i samarbeid med klubben.

Denne sportsplanen er utarbeidet av Åga ILs sportslig ledelse og godkjent av styret. Sportsplanen vil etter innspill med diskusjoner revideres hver sesong.

Åga IL følger Norges Fotballforbunds verdigrunnlag for barnefotballen:

«Idrett for alle, lengst mulig, best mulig»

Sportsplanen skal

- leve opp til klubbens målsettinger
- være et levende dokument
- brukes som fundament i klubbens barne- og ungdomsarbeid
- være et praktisk oppslagsverk
- være ledd i utdanning for trenere og ledere
- være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet og være en rød tråd gjennom alle alderstrinn
- fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere
- sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling

Visjon

- Vi skal være offensive, åpne og ærlige.
- Vi skal være raus og inkluderende.
- Vi skal være utviklende.
- Vi skal ta vare på alle som spiller i Åga IL. Det betyr at alle skal ha spilletid og oppmerksomhet fra trenerne.
- Vi skal ta vare på de som vil trene mer og bli gode samtidig som vi tar vare på de som spiller for gøy. Hospitering er et viktig virkemiddel her.
- Vi skal være en veldrevet, ærlig og anerkjent fotballklubb.
- Vi skal være et attraktivt tilbud for barn, ungdom og voksne som er glad i fotball.
- Vi skal være en styrke for lokalsamfunnet.
- Dette skal skje gjennom å bruke den kunnskap, interesse og styrke som finnes hos den enkeltpiller, laget, blant klubbens medlemmer og i samarbeid med lokalsamfunnet.

Kjennetegn på Ågaspilleren

Vi i Åga IL skal utvikle fotballspillere med gode ferdigheter og holdninger. Vi tar her for oss hva som kjennetegner Ågaspilleren. Vi vil først se på hva vi vil påvirke for å utvikle gode fotballspillere. Dette gjelder den tekniske, taktiske, fysiske og mentale biten. Spilleren som vil bli virkelig gode må ha en indre drivkraft, sette seg mål og gjøre det som skal til for å nå disse målene.

- Vi skal utdanne spillere i alle aldre til å spille med stor selvtillit, utnytte og rom offensivt og defensivt, være gode med ballen, ha stor bevegelse, godt overblikk, og gjøre de riktige valgene som kjennetegner en lagspiller med evnen til å gjøre de rundt seg gode.
- Åga IL skal utvikle teknisk og taktisk gode fotballspillere. Vi skal spille ballbesittende fotball med stor bevegelse og samhandling.
- Vi skal utnytte banens bredde og lengde til vår fordel.
- Vi skal tidlig starte med de tekniske og taktiske ferdighetene vi trenger for det.
- Keeper tør kaste/spille ut ballen til en av midtstopperne.
- Vi skal ha ballsikre forsvarsspillere.
- Midtstopperne og backer skal være sidevendte eller rettvendte for å ha et godt overblikk og kunne utfordre framover når mulig.
- Vi vil aller helst spille til rettvendte indreløpere/angripere.
- Vi skal være tålmodige og vente med å spille til midtbanespiller eller angriper til sjansen kommer. Hvis ikke vender vi spillet via keeper eller til annen back.
- Ballfører skal alltid ha flere alternativer å spille til, det fordrer stor bevegelse og god spilleforståelse.
- Backene våre er også angripere, men pass på balansen i laget.
- Vi vil skape overtallsituasjoner ved å tørre å utfordre motspillere en mot en.
- Dersom vi mister ballen skal de første 4-5 sekundene brukes maksimalt for å vinne den tilbake med en gang for så å igangsette kontring.

Hva skal til for å bli en best mulig fotballspiller

Teknisk	Fysisk	Taktisk	Personlighet
Overblikk Ulike pasninger Ulike skudd Finter/vendinger Føre ball Dribling Demping Headeringer 1 mot 1 – forsvar 1 mot 1 – angrep	Hurtighet - reaksjon - akselerasjon Styrke - utholdende - eksplosiv - maks Spenst Koordinasjon Balanse/rytme Anaerob utholdenhet Bevegelighet Romorientering	Forståelse Lese spillet Tilstedeværelse Valg offensivt - individuelt - lag Valg defensivt - individuelt - lag Bevegelser Kommunikasjon	Innstilling/motivasjon Vinnervilje Selvtillit Treningsiver - evne til å ta instruksjon Konsentrasjon Sosiale egenskaper Kreativitet Gjøre andre gode Livsstil

Treningsprinsipper i Åga IL

Spillet, en god læremester

Selve kjernen i fotballens egenart er fotballferdigheten. Fotballferdighet defineres som:

”Hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel eget lag”

Dette medfører at spillere må ha mye øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kompliserte situasjoner. Den absolutt viktigste aktiviteten for å utvikle fotballferdigheten i ovennevnte betydning er en stor mengde spesifikk fotballaktivitet der **SMÅLAGSSPILL** ivaretar den rette læringen samtidig som akkurat denne aktiviteten er motiverende og morsom. Med smålagsspill menes her primært 5 mot 5, 4 mot 4, 3 mot 3, 2 mot 2 og 1 mot 1.

Smålagsspill er kjernen av aktiviteten: Bane, mål, motstander og ball, og mye ballkontakt. Det inneholder alt som de større spillene har, samtidig som alt foregår så mye mer intenst og fortettet enn i ”11 mot 11”-spillet.

Læring av ferdigheter – ”Øvelse gjør mester!”

Man må faktisk øve på akkurat den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i. Hvis man ønsker å bli bedre i skudd, må man selvfølgelig trene spesielt på denne ferdigheten. Man må trene mye og spesifikt for å oppnå god ferdighet. I forhold til at noe som skal læres krever svært mange repetisjoner, er det meget vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter.

Det er viktig å trene øvelser med begge bein, dempe, skyte og sentre med hensiktsmessig bein, trene mye 1 mot 1 både offensivt og defensivt. Har vi en spiller med en spisskompetanse, så DYRK den samtidig som vi ivaretar alt det andre. Vi må passe på å la spillerne få lov til å utfolde seg og drible på trening for å utvikle ferdigheter en mot en og evnen til å skape overtall. Så får vi heller ta spillerne til side innimellom for å veilede spillerne når og hvor det er lurt å sentre og når og hvor det er lurt å drible. Det er fint om vi klarer å bruke en spørrende tilnærming der spilleren har muligheten til å finne løsningen selv.

Treningsinnhold:

Delferdigheter som PASNING, MOTTAK, ORIENTERE SEG TIDLIG, VALG, SKUDD, DRIBLING og VENDING må prioriteres. Den beste måten å øve disse delferdighetene er gjennom spill for da trener en ikke bare teknikk, men også på å ta valg (utvikle forståelse). Det kan i tillegg også trenes isolert teknikk, men det må gjøres i små grupper for at barna skal få nok repetisjoner. Unngå kø!

Opp til 9 år bør LEKBETONTE AKTIVITETER og SMÅSPILLVARIANTER være et stort innslag i treningen.

- Bevegelseshurtighet (fart) med og uten ball.
- Koordinasjon, rytme, balanse og fotrapphet.
- Hoveddelen av treningen skal være MED BALL.
- Det bør spilles med maks 4 på hvert lag + keepere, minst halve treningen.

Ulike småspillvarianter er morsomt og veldig ferdighetsutviklende, både i forhold til fotballforståelse og teknikk.

Del inn lag og grupper på trening slik at alle får "brynt" seg litt. La gjerne de som har kommet lengst i utviklingen spille med og mot hverandre enkelte ganger. Husk at spillet er den beste læremesteren. Finn et par ting du vil utvikle på treninga og hold deg til det. Unge spillere har sjelden evnen til å ta til seg flere ting om gangen, og du vil få bedre utvikling med å ta noen få momenter hver gang.

Fotballkampen – et ledd i utviklingen:

Fotballkampen er det som barna gleder seg til, og er spillernes hovedmål. For oss trenere skal vi glede oss sammen med spillerne, men samtidig se helheten i at fotballkampen er der vi gjennomfører det vi øver på resten av uka. Den er et naturlig ledd i barnas utvikling. I kampen skal barna få vise om ferdighetene de har øvet på, fungerer i en mer urolig og uvant situasjon mot ukjente spillere.

Under kampen bør derfor trenere og ledere konsentrere seg om å observere hvordan den enkelte spiller lykkes. Hva behersker han/hun godt og hva klarer de ikke så bra. Etter kampen bør hvert barn få vite litt om hva de har lykkes med og blitt flinkere til. Spillerne bør ikke spille mer enn 1-2 kamper i uka og bruke resten av uka til å trene på ferdigheter som oppstår i kampsituasjoner. Det er viktig med et bredt spekter av ferdigheter, og spillerne skal hele tiden få tilbakemeldinger fra trenerne for å forbedre teknikk og å lære mer om fotballforståelse.

Treningstips

NFFs DVD om barnefotball "Treningsøkta – Barnefotball 6-12 år" anbefales

Den inneholder blant annet en øvelsesbank, bygd opp etter de fire kategoriene

- sjef over ballen
- spille sammen med
- avslutninger
- spillformer

Barnefotball

Åga IL har et ball-lek tilbud for gutter og jenter fra de er 5 år. De første to årene er dette et rent treningstilbud. Fra 7 år blir kamper mot andre lag en del av aktiviteten. Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud. Leken skal stå i høysetet. Fokuset ligger på det morsomste innen fotballspillet: Å score mål! Opplevelsen av å mestre og lykkes er viktig å lokke fram og dette gjøres i spill med få spillere på hvert lag. Klubben ønsker å skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd. Tilhørighet og godt miljø både blant spillere og foreldre er første bud for å skape et Åga-lag som kan vare i flere år og et lag som kan utvikle fotballspillere. En nøkkel er å få mange voksne ressurspersoner involvert.

Ball-lek 5-6 år

Fotball er gøy!

På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og tydelig måte – dette er vel så viktig som fotballkunnskap. Treningen skal være lystbetont.

Organisering

Inndeling: Felles gutte- og jentetrening, men jentene kan etableres som egen gruppe ut fra ønsker og behov.

Antall: Maks seks på gruppene for tekniske øvelser – maks fire på hvert lag i spill. Da anbefales det å lage et avgrenset område med benker hvor det kan drives teknisk trening for noen mens andre spiller.

Ledelse: Staben er ansvarlig fram til en av de foresatte kan ta jobben som hovedlagleder.

Sosialt: Foreldremøte på høsten. Kartlegge foreldreressurser, innføring i verdiene, utdeling av foreldrevettreglene til alle foresatte.

Sportslig

Mål: Små baner. Mest mulig spill med få spillere på hvert lag. Del opp gruppa hvis det blir for mange spillere på den plassen som er til rådighet.

Utfordring: Velge øvelser som får aktivisert alle – unngå kø.

Teknikk: Venn med ballen, skudd/pasning innside, stille og trillende ball. Førings.

Taktikk: Orientering på banen, hva er forsvar og hva er angrep?

Øvelser

Oppvarming: Bruk helst ballen. Kan også ha enkle øvelser som hauk og due, motoriske øvelser med hinking, rygging, herming, stafetter etc. Vær kreativ!

Ballkontroll: Enkel triksing/sjonglering, pasninger, skudd.

Pasning: To og to sammen, start stillestående og med bevegelse etter hvert.

Føring: Enkel føring og ikke nødvendigvis med kjepler. Bruk hermeøvelser med instruktør over større flater med start/stopp, tråkk, vending etc. Løft blikket!

Spill og hoveddel: Små baner, få på hvert lag, store mål. Bruk gjerne to mål på hver side, slik at det blir fire til sammen pr. bane. Flere øvelser finnes i Åga IL's Trenerhefte og på Norges fotballforbund sin side treningsokta.no

Lek, moro og spill
Mest mulig ballkontakt
Kartlegge voksenressurser

7-10 år

Bli venn med ballen!

Åga-spilleren er nå inne i sin motoriske gullalder og legger mye av grunnlaget for hva som læres av gode fotballferdigheter. Samspill bør vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen alltid er det viktigste. Ågaspilleren skal formes med å utvikle god basisteknikk, godt overblikk og gode valg. Fra 7 år blir kamper en del av aktiviteten. Det spilles femmerfotball, noe som gir mange ballberøringer.

Organisering

Inndeling: Mål om eget jentelag fra 8 år. Nye lag hvert år, men kan beholde en stamme i laget. Likt antall spillere på hvert lag: 8 spillere på et 5-er lag er malen. Jevnbyrdige lag. Lik spilletid og rotering på plasser.

Fellesøkter: 1-2 ganger i uka inkludert kamp sommerstid.

Trenere og ledere: Bør ha C-lisens. Minst delkurs 1 og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.

Sosialt: Tiltak for at gruppa skal bli kjent med hverandre er viktig. Deltakelse i lokale turneringer.

Sportslig

Mål: Skape et miljø med lek og moro i en god tone. Sentralt i ferdighetsutviklingen er det å skape en forståelse av ballkontroll og mer samspill.

Utfordring: Organisering av kamper.

Teknikk/taktikk: På dette trinnet bør det være et mål at lagspillet og samspillet dyrkes noe mer. Vi utvikler samtidig individualisten og ønsker å innprente god ballkontroll og spillere som kan gjøre noe med ballen på egenhånd. Ikke stress «dribleren» med at han alltid må spille ballen og unngå risiko. Vi skal trene på å bli så gode at risikoen blir mindre i spillet. Få spillerne til å orientere seg framover både med løp og pasninger, men først og fremst: Bevisstgjør spillerne på medspiller og motspiller og hvor det er rom for å spille ball. For å få til dette må det spilles mye fotball både med og uten mål på avgrensede områder. Som spiller trenger du med- og motspillere å forholde deg til under trening. Som sagt skal *Ågaspilleren formes ved å utvikle god basisteknikk, godt overblikk og gode valg.*

Øvelser

Oppvarming: I tilpasset og avgrenset firkant kan det spilles 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Spillere som jager ball -er i midten - gjør dette etter tur eller på tid.

Deløvelser: Spill i ulike former som deløvelse.

Eksempel 1: Spill to mot to, tre mot tre og fire mot fire i avgrensede firkanter uten mål. Bruk 1-2 overtallspillere i øvelsen for å få flyt. Kjøres i intervaller fra 4-5 x 1-5 min.

Eksempel 2: 4-5 mot 4-5 med 1-2 frie spillere som er på lag med ballholdende lag. Om å gjøre å holde ballen lengst mulig, for eksempel gi poeng etter 5-8 pasninger innen laget. Dette også på tid/intervall.

Eksempel 3: 3 lag á fire spillere spiller i et avgrenset område. Det ene laget (fire spillere) jager på tid/intervall slik at det blir et spill 8 mot 4. Legg merke til om øvelsen får flyt, blir kvaliteten dårlig kan banen være for trang eller du trenger muligens 1-2 frispillere.

Heløvelse: Spill med mål, få mot få, fra 2 mot 2 til 4 mot 4.

LPT øvelser trenes med jevne mellomrom

Flere øvelser finnes i Åga IL's Trenerhefte og på Norges fotballforbund sin side treningsokta.no

Samspill og relasjoner, men dyrk også individualisten

Femmerfotball

Jevne lag - lik spilletid

10-12 år

Lag et lag!

Sjuerfotball erstatter femmerfotball som hovedspill under kamper. Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering. Utøverne er fortsatt inne i en motorisk gullalder for å tilegne seg ferdigheter. Det kan samtidig være hensiktsmessig å drive noe instruksjon. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger. Skap lyst til å drive idrett og oppfordre til egenaktivitet.

Organisering

Inndeling: Egne jente- og guttelag. Jevngode lag - og jevnt med spilletid. Antall spillere pr. lag: 10-12

Fellesøkter: 2-3 ganger per uke.

Trenere og ledere: Bør ha C-lisens. Minst delkurs 1 og kjennskap til NFFs retningslinjer for barnefotball.

Sosialt: Deltakelse i Lappland Soccer Cup, Lycksele, andre lokale turneringer. Stopp Volden Cup - Bodø.

Sportslig

Mål: Skape et lag og legge til rette for utvikling av fotballferdigheter.

Utfordring: Gi utfordringer til alle og lag trening og kamptilbud tilpasset spillerne. Det betyr at det er lurt å differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening og i kamp som er mest mulig jevnbyrdige. Kan være lurt med to-tre ulike ferdighetsnivåer på treningsfeltet slik at alle møter noen på sitt nivå. Da har alle muligheter til utvikling.

Teknikk/taktikk: Videreutvikle trening av ferdigheter. Best mulig teknisk/taktiske ferdigheter får du ved ulike spillsekvenser. Lag øvelser både med og uten mål med spill på avgrensede områder. Alt fra én-mot-én til fem-mot-fem. Fire-mot-fire med to frie spillere som alltid er på lag med det laget som har ballen er en måte å få flyt i øvelsen på. Tre lag med alt fra 3-4 spillere pr lag og ett av lagene som jager på tid for å få tak i ballen har samme virkning. Hovedgrunnen til spillsekvensene er at det gir mange én-mot-én-situasjoner og mye pasningsspill. Hold treningen kamplik.

Øvelser

Oppvarming: Øvelsen spilleklar! Eventuelt i tilpasset og avgrenset firkant kan det spilles 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Spillere som jager ball, er i midten, gjør dette etter tur eller på tid, med skillevest i hånda.

Deløvelser: Spill i ulike former som deløvelse.

Eksempel 1: Spill 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4 i avgrensede firkanter uten mål. Bruk 1-2 overtallspillere i øvelsen for å få flyt. Kjøres i intervaller fra 4-5 x 1-5 min.

Eksempel 2: 4-5 mot 4-5 med 1-2 frie spillere som er på lag med ballholdene lag. Holde ballen lengst mulig, for eksempel gi poeng etter 5-8 pasninger innen laget. Dette også på tid/intervall.

Eksempel 3: 3 lag á fire spillere spiller i et avgrenset område. Det ene laget (fire spillere) jager på tid/intervall slik at det blir et spill 8 mot 4. Legg merke til om øvelsen får flyt, blir kvaliteten dårlig kan banen være for trang eller du trenger mulig 1-2 frispillere.

Heløvelse: Spill med mål og få mot få, fra 2 mot 2 til 6 mot 6.

LPT øvelser trenes med jevne mellomrom

Flere øvelser finnes i Åga IL's Trenerhefte og på Norges fotballforbund sin side treningsokta.no

Skape idrettslyst
Skape gode holdninger
Sjuerfotball

Ungdomsfotball

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og ferdighetsmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet. Fotball handler om å vinne, men vi skal ikke vinne for en hver pris. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på banen og utenfor banen. Hovedfokus er uansett å utvikle spillere framfor å utvikle lag. Gode resultater er en bonus når vi utvikler gode spillere, men har ikke hovedfokus i ferdighetsutviklingen.

I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst mulig. Alle skal ha et miljø de trives i – uansett nivå. Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i Åga IL, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i Åga IL. Men, selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan løse en del av utfordringene. Ta gjerne ungdommene med på råd.

13-14 år

Det er lov å være god i Åga IL!

Fotball er moro, men fotball er også konkurranse. Nierfotball tar over. En utfordring på dette nivået er å skape et differensiert tilbud og stimulere til egentrening. Bevisstgjøring og fotballforståelse står sentralt. Det er på tide å motivere til egentrening. Husk at dette normalt er en periode med stort frafall, særlig blant jenter. Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig. I denne fasen er det viktig at spillerne involveres og ansvarliggjøres. Lagets ledere oppfordres til å være tidlig ute med å diskutere frafallsutfordringen.

Organisering

Inndeling: Et krav om differensierte trenings-grupper, men samme treningstid og -sted.

Spilletid: Del lagene etter kvalitet, men innenfor lagene skal prinsippet for spilletid følges. Minst 50 prosent spilletid ved oppmøte til kamper og det må være et samsvar med treningsoppmøte og spilletid.

Hospitering: Motiver til hospitering. Initiativ fra årsklassen under (se eget avsnitt om hospitering).

Fellesøkter: 3-4 ganger pr uke.

Ekstratreninger: Klubben ønsker å ha ekstra talenttilbud på ungdomstrinnet.

Trenere og ledere: Hovedtrener bør ha C-lisens eller tilsvarende kompetanse.

Sosialt: Dette er en tid hvor mange opplever splittelse i gruppa. Skape trivsel med ulike tiltak for å holde spillerne samlet. Fotballskole, tur/cup i utlandet må vurderes.

Sportslig

Mål: Lag i 1. divisjon. Tilbud om kamptilbud til alle.

Utfordring: Tilfredsstill de ulike behovene og nivåene. 9er-fotball gir nye utfordringer. Bygg en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Ha fokus på bevisstgjøring av spillerne, både i forhold til fellesskapet i gruppa og sportslig utvikling.

Teknikk/taktikk: Videreutvikle gode og hensiktsmessige fotballferdigheter. Vektlegg større tempo og intensitet. Bruk spilløvelser hvor spillerne er under press, da må du ha motspillere og medspillere i alle øvelser. Tren kamplikt.

Momenter å utvikle: Gode førsteforsvarere, gode førsteangripere samt å kunne ta av press, og pasningskvalitet. Handlingsvalg er alltid tema.

Fysikk: Kondisjon får du av å spille intensiv fotball i intervaller. Ikke bruk dyrebar treningstid til isolert løpetrening. LPT øvelser bør imidlertid trenes en gang i uka.

Øvelser

Medtak/pasning: Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og en midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

Angrep og forsvarsspill som struktur trening: Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidestill deg og bli ikke for mye balltitter.) Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp. Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer.

Momenter: nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarspillet. Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste i mellom. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kantrollen og posisjonering ved innløp i 16 meter? Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter. Maks 30 min. i uka med struktur/formasjonstrening.

Spilløvelser som deløvelser: To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn.

Ballbesittende øvelser: 3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 fri spillere. 6 mot 6 og 3 fri spillere går også.

Avsluttende spilløvelse: Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 3 mot 3 til 9 mot 9. Jo færre jo mer ballkontakt, men av og til kan det være smart å spille på flater som møter deg i kamp, å løpe over større distanse/plass kan være nyttig. Flere øvelser finnes i Åga IL's Trenerhefte og på Norges fotballforbund sin side treningsokta.no

Differensiering Bevisstgjøring av fotballferdigheter 9er-fotball

15-16 år

Krav og kvalitet!

Intensitet, tøffhet og kvalitet i alle øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet. Her må både trener og spiller ta ansvar. Holdninger og ansvar for egenutvikling må understrekes. Bevisstheten rundt taktiske valg skal videreutvikles. God fotballferdighet er summen av taktiske valg og teknisk utførelse. Legg til rette for hospiteringsordninger.

Organisering

Inndeling: Et krav om differensierte treningsgrupper, men samme treningstid – og sted.

Fellesøkter: 4 ganger pr uke for satsingsgrupper, vurder færre økter for de som ønsker færre treninger.

Trenere og ledere: Bør ha C-lisens eller tilsvarende sportslig kompetanse.

Sosialt: Tur/cup utenlands bør vurderes.

Sportslig

Mål: Lag på interkretsnivå – både for jenter og gutter. Kamptilbud til alle.

Utfordring: Holde på spillere - både de som vil satse og de som ikke vil satse på fotball. Her er det viktig med dialog med spillerne. De må få lov til å være med å legge premissene - medbestemmelse.

Teknikk/taktikk: Kvalitet og terping på detaljer i alle spillfasene. Hvordan er én-mot-én-ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten?

Strukturtraining og relasjoner: Kontringsspill og oppspillsmønster i etablert angrepsspill. Hvordan spille sonedeforsvar med press, sikring, sideforskyve, falle, pumpe etc. som momenter. Hvordan er de relasjonelle ferdighetene spillerne i mellom?

Fysikk: Kondisjon - ved spilløvelser. Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp. Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening. Styrketrening med vekter kan starte under kyndig veiledning.

Øvelser

Medtak/pasning: Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og en midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

Angrep og forsvarsspill som strukturtraining: Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidestill deg, og bli ikke for mye balltitter). Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp.

Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer. Momenter, nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet.

Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste i mellom. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kontrollen og posisjonering ved innløp i 16 meter. Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter. Maks 45 min. i uka med struktur/formasjonstrening.

Spilløvelser som deløvelser: To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser kan legges inn. Skap intensitet og trykk.

Ballbesittende øvelser: 3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 frispillere. 6 mot 6 og 3 frispillere går også.

Avsluttende spilløvelse: Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 4 mot 4 til 9 mot 9. Store mål, tett og intensivt.

Hurtighet/spenst: Egentrening med eget tilpasset program. LPT øvelser minst en gang i uka. Flere øvelser finnes i Åga IL's Trenerhefte og på Norges fotballforbund sin side treningsokta.no

Intensitet og tøffhet
Fotballforståelse, skape relasjonelle ferdigheter
Hospitering

17-19 år

Viktige juniorår!

Også her ønsker vi å skape et tilbud til alle, men samtidig forberede spillere på seniorfotball. Klubben oppmuntrer årganger til å skape egne seniorlag for dem som ikke kommer med på / satser på A-laget. Klubben ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivået en tilhører. For å komme gjennom nåløyet bør de individuelle og relasjonelle ferdighetene begynne å nærme seg noe Åga ILs A-lag kan benytte seg av i framtiden. Ta vare på talentene – både ledertalenter og fotballtalentene.

Organisering

Inndeling: Egen juniorstall på guttesiden. Eget tilbud til de som ikke ønsker å satse så mye.

Fellesøkter: Minst 4 ganger pr uke.

Trenere og ledere: Bør ha B-lisens eller tilsvarende trenerbakgrunn og kompetanse på førstelagene.

Sosialt: Treningsleir og turneringer holder gruppa sammen. Et godt miljø rundt trening og kamp er viktig. Konkurranser er både miljøskapende og skjerpene.

Sportslig

Mål: Interkrets junior på guttesiden og kamptilbud til alle.

Utfordring: På dette nivået faller mange fra. Erfaring viser at spillerne vi får med oss gjennom junioralderen gjerne blir med videre i klubben eller kommer tilbake etter annen klubb eller studier på et senere tidspunkt. Ta spillerne med på råd for å skape et best mulig tilbud.

Teknikk/taktikk: Kvalitet og terping på detaljer i alle øvelser og spillfaser. Hvordan er én-mot-én-ferdighetene og hvordan er pasningskvaliteten? Det du trener på blir du god på og hold den røde tråden i treningene, med intensitet og høyt tempo i flest mulig spilløvelser. Spillernes valg må fortsatt vektlegges og hvilke spillere klarer å skape relasjonelle ferdigheter med andre?

Formasjonstrening/strukturtrening som deløvelse: Terping av forsvarsspill og angrepstrening.

Fysikk: Kondisjon - ved spilløvelser. Tøffhet i duellspillet på trening og i kamp. Øvelser for spenst og hurtighet oppfordres sterkt som egentrening. Styrketrening med vekter oppfordres i denne alderen, men under kyndig veiledning. Styrke har innflytelse på hurtighet.

Øvelser

Medtak/pasning: Firkant i ulike varianter og størrelser: F. eks. 3 mot 1, 4-5 mot 2, 8-9 mot 3. Den siste med bevegelige spillere og 1-2 midtmann å vende spillet på. Tre jager og bytter etter tur ved ballbrudd.

Angrep og forsvarsspill som strukturtrening: Innleggstrening med og uten overlapp. Fokus på innløp i boksen og hvordan du posisjonerer deg. Kan samtidig trene forsvarsspill ved å posisjonere seg riktig i forhold til motstander i boksen (sidestill deg og bli ikke for mye balltitter). Dette er en øvelse for enkel gjennomgang av hva som møter deg i kamp og er ikke en øvelse du som trener skal bruke for mye tid på. Maks 15 min på en uke. Terping av forsvarsfirer hvor de seks fremste spiller mot forsvarsfirer.

Momenter å trene på: Nekte rom, hvem støter, avstander, når falle, kommunisere med tydelige beskjeder, offside etc. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet. Trener samtidig angrepsspillet med relasjonstrening de seks fremste i mellom. Hva er indreløpers rolle, hvordan styrer ankeret spillet, midtspissens rolle, kontrollen og posisjonering ved innløp i boksen. Hurtige spillvendinger og tålmodighet er sentralt for å komme til gode gjennombruddsmuligheter.

Maks 45 min i uka.

Spilløvelser som deløvelser: To mot to, tre mot tre, fire mot fire. Kan foregå både med og uten mål på avgrenset område. Tar du med mål og keepere trener du samtidig avslutninger/skudd. Isolerte skuddøvelser

kan legges inn. Skap intensitet og trykk.

Ballbesittende øvelser: 3 lag à fire spillere på avgrenset område. Spiller 8 mot 4 på tid/intervall. 4 mot 4 + 2 frispillere / 6 mot 6 og 3 frispillere går også. Husk: Det er på de ulike spilløvelsene grunnlaget blir lagt. Skap så mange mann-mot-mannsituasjoner som mulig og prøv å få fram valgmuligheter i spillet, da får vi mye pasningsspill med valgmomentet til stedet.

Avsluttende spilløvelse: Alltid med mål og det kan være noen flere spillere. Fra 4 mot 4 og opp til storbanespill. Store mål, tett, intensivt. Av og til kan det være greit med fullbanespill for å drille riktige valg, se på helheten i spillet for hvordan Åga skal framstå ved både overgangsspill, etablert angrepsspill og forsvarsspill.

Hurtighet/spenst: Egentrening med eget tilpasset program.

Forberedelse til senior
Skapende og kreativ fotball
Vi vil bestemme i en sunn konkurransekultur

Ledelse av trening

Skap et godt treningsmiljø!

Gode treningsmiljøer skapes gjennom:

trygghet - forsøk å nevne alle spillernes sine navn i en positiv sammenheng i løpet av hver økt – knip dem når de gjør noe bra

engasjement - vær delaktig som trener - vær tydelig på hva dere trener på og forsterk dette på en positiv måte

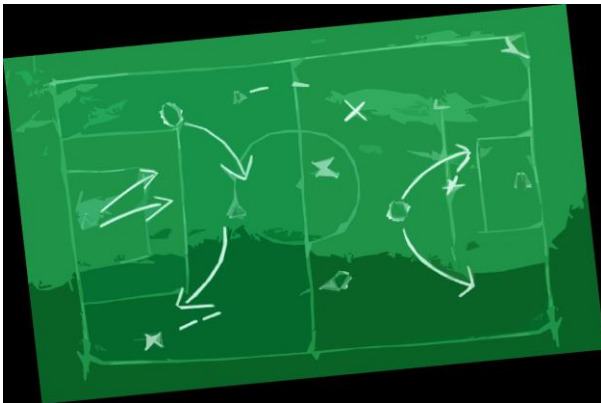
mestringsglede - forsøk at spillerne har det moro på hver økt - noe variasjon på hver økt og organiser øvelsene slik at spillerne lykkes oftere enn de feiler

involvering - la spillerne få være med å diskutere kjøreregler for treningsmiljøet og treningene

tydelighet - som trener bestemmer du - alt kan ikke diskuteres på feltet

klare rammer - start og avslutt trening på en tydelig måte

møt forberedt - det tar ikke nødvendigvis mye tid, og resultatet blir mye bedre



En god økt inneholder flere av disse elementene:

god motivering - man yter mer nå man blir sett høy aktivitet - ingen køer, mye involvering fra hver enkelt spiller

konkrete oppgaver - hva trener vi på nå

god organisering av øvelsene gir god flyt i spillet (riktig avgrenset område, riktig antall spillere) - dette hever det sportslige nivået på treningen

variasjon - er motiverende i seg selv - kan også være skadeforebyggende i ressurstreningen

samarbeid i små ev større grupper – skaper dynamikk i gruppa

motivasjon til egentrening - avgjørende for sportslig utvikling og framgang

fokus på hver enkelt spiller - alle må ses. Bevisst bruk av navn og positive tilbakemeldinger

En treningsøkt må rammes inn

I starten av treningen - samle gruppa – ønsk velkommen, korte beskjeder om dagens trening, andre beskjeder kan vente. Signaliser gjerne at du har gledet deg til treningen - det smitter

Ved slutten av treningen - samle gruppa igjen - oppsummer treningen og gi beskjeder – trekk gjerne fram enkeltspillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode – ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv opplevelse på trening, så kommer de igjen neste gang.

Barnetrenerens 10 bud i Åga IL:

1. Planlegg treningen – spillerne har rett til en forberedt trener.
2. Mesteparten av treningen skal skje med ball.
3. Det skal finnes en ball per spiller.
4. Unngå lange køer på trening – hver spiller skal ha mange ballberøringer.
5. Ha spilleren i sentrum.
6. Gi barna like mye oppmerksomhet.
7. Spill på små områder – små fotballbein skal spille fotball ikke løpe fotball.
8. Spill i små grupper.
9. Ha fokus på å utvikle spilleintelligensen – gi ikke svarene direkte til barna, still spørsmål og la de finne svaret selv.
10. LEK, TRIVSEL og UTVIKLING er viktigere enn kampresultatet!

Anbefalt trenerkompetanse i Åga IL

I Åga IL er det klubbens sportslige ledelse som bestemmer hvem som skal trene de ulike årgangene. Dette er et viktig prinsipp, og handler om å være klubbstyrt.

Vi oppmuntrer flest mulig trenere til å ta trenerutdanning gjennom Nordland Fotballkrets og Norges Fotballforbund.

Det starter med "Barnefotballkvelden" som er et 4 timers kurs som kjøres i klubben med instruktører fra kretsen. Dette kurset skal alle som er ledere og trenere på Barnefotballen gjennomføre.

Grunnkurset i barne- og ungdomsfotballen er C-lisens. Dette er lagt opp på følgende måte:

Delkurs 1: Barnefotballkurset - 16 timer (4 kvelder)

Delkurs 2: Barnefotball: Flest mulig med kvalitet - 20 timer (5 kvelder)

Delkurs 3: Mot ungdom - 16 timer (4 kvelder)

Delkurs 4: Ungdomsfotball: Lengst mulig – Best mulig - 20 timer (5 kvelder)

Neste trinn er UEFAs B-lisens som er på 170 timer og går over en uke.

Det er også egne Keepertrenerkurs, Dommerkurs og Lederkurs som du finner mer informasjon om på nettsidene til NFF og NFK. Har du spørsmål om kurs, er det bare å ta kontakt med sportslig ledelse.

Slik ønsker vi å ha det i Åga IL:

Barnefotballen: Vi ønsker at alle hovedtrenere på Barnefotballen fra 7-10 år skal ha gjennomført delkurs 1 og 2. I tillegg vil vi at andre trenere i barnefotballen gjennomfører delkurs 1.

Ungdomsfotballen: I ungdomsfotballen fra 13 år ønsker vi at hovedtrenere skal ha gjennomført hele C-lisenskurset, og andre trenere flest mulig delkurs for C-lisens.

Junior/a-lag: Hovedtrener for 1. juniorlag (16-19 år) og A-lag bør ha tatt B-lisens.

Differensiering og hospitering

SPILLERUTVIKLING I ÅGA IL

I Åga IL ønsker vi at spillerne skal oppleve mestring på trening og i kamper. Det vil gi guttene og jentene gode opplevelser på fotballbanen og de vil holde på med fotball lengre enn hvis vi ikke tar hensyn til dette. Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer og flere vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene som skal samarbeide om dette planlegger dette sammen til beste for spillerne de enkelte lagene og klubben.

For at alle spillerne skal få utvikle seg og bli bedre er det viktig at vi legger til rette for det. For å få til dette har vi flere metoder vi kan benytte. NFF sier at det optimale er at spillerne i løpet av året får spille en tredjedel av tida sammen og mot jevnbyrdige spillere, en tredjedel sammen og mot spillere som er kommet kortere i sin utvikling og en tredjedel sammen og mot spillere som er kommet lengre i sin utvikling. Åga IL støtter tiltak for spillerutvikling på tvers av alle klubbene i Rana, og er derfor med på Polarsirkelakademiet som jobber med å gi de beste spillerne fra 13-16 år et spisset tilbud. De som er med der får da en trening i uken ekstra gjennom hele vinterhalvåret.

I kamp

Gjennom sesongen skal alle spillerne på laget (6-12 år) ha tilnærmet lik spilletid – ingen fotballspillere liker å sitte på benken! Det forutsetter selvsagt at man er tilnærmet like mye på trening også. Det er litt mer fleksibelt på småguttetnivå, men også der skal alle ha spilletid. Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvis klubben har flere lag pr. aldersklasse skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen. I tillegg unngår man da topping innad i lagene. Hvem som skal spille mest i en enkelt kamp vurderes også ut i fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15–0.

Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, bruk spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer.

Er motstanderlaget langt bedre enn dere, bruk de som har kommet lengst hos deg noe mer.

Differensiering

Hvordan gjør vi det og når begynner vi med differensiering?

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker vi å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Hospitering er et eksempel på differensiering der spilleren i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Differensiering og hospitering skal styres av klubben. Differensiering i deler av treninga kan starte allerede i 7 årsalderen

Fra det året de fyller 7 år åpner vi derimot for å kunne dele inn i det vi kan kalle mestringsgrupper. Husk at man også må ta andre hensyn enn kun sportslige inn i denne vurderingen, for eksempel sosiale og praktiske forhold. Har man to treninger i uka kan man vurdere å trene en gang med laget sitt og en gang der man deler inn etter ferdigheter. Det er viktig å være klar over at man ikke sikkert kan forutse hvem som blir de beste spillerne noen år fram. Det avhenger av mange forhold som ulik utvikling, motivasjon osv. Alle i et treningsmiljø må få den samme oppmuntringen.

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn

motstand i både kamp og på trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.

Hvordan gjør vi det?

Trenerne kommer sammen og finner sammen ut hvem som hører hjemme i de ulike mestringsgruppene. Normalt deler vi i tre grupper for barnefotballen fra 7-8 år. Når det gjelder antall grupper, må trenerne finne den beste løsningen på dette. Vi legger vekt på at alltid deler av treningen gjør vi sammen i EN gruppe. Åga IL vil bevare flest mulig fra årgangen lengst mulig og det er viktig med et helhetsmiljø i hver årgang. Dere kan ha oppvarming, evt. deløvelser sammen før dere deler i spill, og samle alle sammen til slutt til uttøying og felles avslutning av treningsøkta. Gruppene må være fleksible og ikke bli fastlåste. Det må være en kontinuerlig evaluering om det gir riktig og ønsket effekt. Det må også være et blikk for om det får utilsiktede sosiale konsekvenser.

Hovedtrener og de andre trenerne må også rullere slik at alle spillerne føler seg sett. Spesielt viktig er det at hovedtreneren har et blikk for dette. Kriterier for ferdighetsdeling er ikke kun tekniske ferdigheter, men også taktiske, valg av løsninger og gode holdninger til å trene og til å vise fair play.

Hospitering

I Åga IL er vi opptatt av å gi de beste ekstra gode utviklingsmuligheter i egen klubb. Vi har mange års erfaring med positive effekter av å få trene med de som er eldre, sterkere og kanskje bedre spillere. I Åga IL skal du bli sett og fulgt opp når du er en av de beste og ivrigste i din årgang. Derfor må vi sørge for at mange får muligheten til å hospitere ett årstrinn opp. Vi trenger derfor trenere som ser at spillerutvikling er viktigere enn resultater for sitt eget lag. Trenerne i Åga IL må tenke at dette er våre spillere og ikke bare mine spillere.

Differensiering og spillerutvikling er nøkkelbegrep for både Norges fotballforbund og Åga IL. Vi vil at de spillerne som er modne for det skal få hospitere på eldre lag for å få utfordringer og utvikle seg som fotballspillere. For at en spiller skal gjøre seg fortjent til å hospitere bør denne ha gode holdninger, godt treningsoppmøte og være dominerende i sitt eget lags kamper. For de aller minste, 6-8 år, vil det beste spillerutviklingstiltaket som regel være differensiering i treningen på eget lag. Når spillerne blir litt eldre er det et bedre tiltak at de som er klare for det får prøve seg på et høyere nivå. Det kan også være at for eksempel et G10 lag kan melde på et eget lag i G11 der de som er ivrigst, trener mye og har gode holdninger og ferdigheter spiller på G11 laget. Men det bør ikke gå ut over de andre på G10. Det må være sånn at de som hospiterer opp også bidrar til å holde oppe nivået på eget lag både i trening og kamp.

Hospiteringen skal gjennomføres slik at det er eget lags trener og treneren på det laget spilleren skal hospitere på, eventuelt sammen med sportslig utvalg som avgjør hvem som skal hospitere. Disse legger også opp en plan for hvor lenge hospiteringen skal vare og hvilke kamper som skal spilles. Det er viktig at vi også har en dialog med foreldrene. Det er ikke akseptabelt at trenere henter spillere til trening og kamper uten å spørre trenerne på spillerens eget lag. Det er eget lags trener som kjenner til spillerne når det gjelder belastning, skader og treningsoppmøte og fremfor alt om spilleren er klar for å spille på et eldre lag. Eget lag er som regel hovedprioritet for våre spillere, i hvert fall til de kommer i ungdomsalder. Da vil det bli vanligvis bli sånn at de beste spiller på det nivået de hører hjemme på uansett alder, og nå snakker vi om når de kommer på guttenivå. En spiller bør ikke hospitere på mer enn ett lag i samme periode. Vi trenere må passe på at belastningen på hospiterende spillere ikke blir for stor. Spillerens eget lag skal være hovedarena for spillerens utvikling om ikke annet er avtalt med sportslig utvalg. En spiller bør ikke spille mer enn maks to kamper i uka og skal ikke spille på mer enn to lag. Husk at det er viktig med restitusjon og gode treninger mellom kampene.

En måneds hospitering er minimum for at spilleren skal få flere muligheter til å vise seg og til å prøve å tilpasse seg nivået. Hovedtrener på for eksempel «Jenter 14» fyller ut et kort evalueringsskjema på mail som etter endt hospitering skal sendes til spilleren og til hovedtreneren på «Jenter 13». Dette kan også gjøres muntlig, men vi ser helst at begge deler gjøres.

Det er viktig at trenerne tar imot og introduserer spillerne som kommer opp og hospiterer og ses litt ekstra, spesielt på første trening.

Hovedtreneren har ansvar for at kommunikasjonen er god til hovedtreneren på ett alderstrinn over og ett under. Tre trenere må dermed alltid være i dialog for å gjøre hospiteringen til en god opplevelse for den enkelte spiller. En kontinuerlig evaluering av effekten må derfor alle hovedtrenerne være oppmerksom på. Spillerne og evt. foresatte må ønske å hospitere slik at dette er en helt frivillig sak for den enkelte. Kanskje er det sosiale eller miljømessige hensyn som må vektlegges spesielt for at hospiteringen skal bli vellykket. Både når det gjelder differensiering og hospitering bør du ha en tett kontakt med sportslig ledelse i klubben. Søk også erfaringer fra andre ledere og trenere i klubben.

Primærlag

Det kan være tilfeller der en spiller vurderes å være kommet så langt i utviklingen at det anbefales å spille og trene fast med årstrinnet over. Dersom spiller/foresatt og hovedtrenerne er enige i dette, blir spilleren flyttet permanent opp til dette laget som blir spillerens «primærlag». Spilleren hører da hjemme i dette årstrinnet, men kan gjerne lånes ut ned til sin egen årgang. Det er viktig at spilleren har noe kontakt med sine venner og sitt eget årstrinn.

Spilleprinsipper

Disse gjelder helt fra femmerfotball og oppover til A-lag.

Femmer-fotball

Vi spiller helst 1-2-2 der de to bak skaper bredde og de to angriperne strekker oppover og bredt, keeper er god med beina. De to foran skal etter hvert lære hvordan de kan skape rom for hverandre ved at den en kommer imot og den andre angriperen truer rommet som blir forlatt. I forsvar skal vi presse og lede motstanderen høyt på banen.

Trener bør ha barnefotballkurs

Syver-fotball

Spiller helst 1-2-3-2

Kan også spille 1-3-2-1

Det bør være en med trener C lisens med her.

Nier-fotball

Spiller helst 1-4-3-1

Kan også spille 1-3-4-1/1-3-2-3

Det bør være en med trener C lisens med her.

11er-fotball, gutte- og jentelag

Spiller helst 1-4-3-3 som A-laget gjør.

Kan også spille 1-4-2-3-1

Det bør være en med trener C lisens med her.

Juniorfotball/ A-lagsfotball

Spiller helst 1-4-3-3, alternativt 1-4-2-3-1

Det bør være en trener med UEFA B lisens her. Dersom vi ikke har det vil vi sende trener på UEFA B-kurs.

Fair play

Først og fremst handler det om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, spillere på eget lag og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen. Det handler om å tåle å tape uten å kjeft på dommeren eller med- eller motspillere og om å takke for kampen uansett resultat.

Husk

- Dommere skal ikke kritiseres
- Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater
- Trenere og ledere skal slå ned på gule kort pga. dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamper
- Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet
- Fair play er NEI til rasisme og mobbing

Husk

- Snakk med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøte, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet
- Hils på motstanderens lagledelse og dommer før kampen
- Unngå stygt spill og filming
- Husk at du som trener og leder er et forbilde
- Del ut Foreldrevettregler til alle foreldre i barnefotballen

Foreldrevettregler

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle et ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Roller

Sportslig utvalg

Sportslig utvalg skal jobbe for klubbens sportslige organisering og utvikling. SU skal ha tett kontakt med Hovedstyret og de ulike lag, spillere og trenere i klubben. Sportslig utvalg skal bestå av personer med følgende roller:

- Sportslig leder
- Ansvarlig påmelding seriespill og turneringer
- Ansvarlig ungdomsfotball
- Ansvarlig barnefotball
- Trenerkoordinator
- Dommeransvarlig
- Materialforvalter
- Anleggsansvarlig
- Representant fra Åga IL ski
- Representant fra styret

Se www.aga-il.no for hvem som har de ulike rollene og kontaktinformasjon.

Mandat sportslig utvalg

Formålet med sportslig utvalg er å ivareta klubbens sportslige aktiviteter, sørge for at vi holder oss til klubbens sportsplan, og at det sportslige aktivitetsnivået holder den kvaliteten som klubben ønsker. Sportslig utvalg er opprettet for å ivareta en rekke operative oppgaver som tidligere var tillagt styret. SU skal være et rådgivende organ for styret og trenerne og se til at sportslige retningslinjer blir fulgt. Dette kan være f.eks spillestil eller hospitering. I tillegg har SU ansvar for at klubben forholder seg til overordnede retningslinjer fra NFF/NHF/NSF og NIF. SU er ansvarlig for spilleroverganger, påmelding seriespill, arrangere trenerforum (minst tre ganger i året), fordele treningstider, legge planer for, koordinere og inspirere til trener og lederutdanning, ha ansvar for klubbens spillerutvikling gjennom hospiteringsordninger mm og oppdatere sportsplanen når det er nødvendig. SU skal også evaluere gjennomført sesong, oppnådde resultater, spillerutvikling sosiale og sportslige mål satt for sesongen, og utarbeide innstilling for neste sesong når det gjelder forbedring/utvikling av sportsplan, trenerutdanning, trenerforum og organisatoriske forhold rundt lagene.

Sportslig utvalg skal være tilgjengelig både for trenere/oppmenn og utøvere/foreldre i forhold til eventuell misnøye i forhold til det sportslige dersom partene ikke klarer å løse det selv. Sportslig utvalg vurderer løsning og hvem som eventuelt må involveres. I saker som gjelder ansettelse og oppsigelse av eksempelvis trenere, endringer i lagstruktur og samarbeid med eksterne lag, så vil sportslig utvalg normalt sett jobbe fram saken til en innstilling som legges fram for styret til beslutning. I hvilken grad styret skal involveres i prosessen vil bli avtalt i det enkelte tilfelle.

De ulike rollene i sportslig utvalg

SU består av sportslig leder, nestleder, ansvarlig barnefotball, ansvarlig ungdomsfotball, trenerkoordinator, ansvarlig spillerutvikling, materialforvalter, dommerkoordinator og representant fra skigruppa.

Medlemmene i SU vil fordele de ulike oppgavene mellom seg og sikre god kontakt mellom hovedstyret og Sportslig utvalg ved at SU har en representant i hovedstyret. Det vil være sportslig leder eller nestleder.

Ansvarsområder for sportslig leder

- Lede det sportslige utvalget og delegere ansvar i utvalget.
- Holde styret løpende oppdatert om SUs arbeid gjennom deltakelse på styremøter eller direkte kontakt med Styreleder eller andre ved behov.
- Ansvar for videreutvikling av sportsplan og retningslinjer for sportslig aktivitet i samarbeid med resten av SU.
- Fungere som trenerkoordinator, kartlegge behov og sette opp mål for utdanningsaktivitet i klubben.
- Lede trenerforum i klubben, sørge for kompetansetilførsel og faglige input.
- Evaluere trenere (sammen med de øvrige medlemmene i SU) og være faglig rådgiver for disse.
- Følge opp sportsplanen i praksis.
- Ansvar for at utvikling prioriteres foran kortsiktige resultater (sammen med de øvrige SU medlemmene)
- Medansvar for spillerutvikling sammen med resten av SU.
- Være med på å sørge for at alle klubbens medlemmer blir ivaretatt ut i fra sitt ståsted, fotballen i Åga skal ha plass til alle!

Ansvarsområder for sportslig nestleder

- Lede trenerforum og møter når sportslig leder ikke er til stede.
- Ansvar for påmeldinger seriespill.
- Ansvar for overganger.
- Klubbens ansvarlige for FIKS sammen med sportslig leder.
- Ansvar for videreutvikling av sportsplan og retningslinjer for sportslig aktivitet i samarbeid med resten av SU.
- Evaluere trenere (sammen med de øvrige medlemmene i SU) og være faglig rådgiver for disse
- Følge opp sportsplanen i praksis.
- Ansvar for at utvikling prioriteres foran kortsiktige resultater (sammen med de øvrige SU medlemmene)
- Medansvar for spillerutvikling sammen med resten av SU.
- Være med på å sørge for at alle klubbens medlemmer blir ivaretatt ut i fra sitt ståsted, fotballen i Åga skal ha plass til alle!

Ansvarsområder leder barnefotball

- Har hovedansvaret for barnefotballen i Åga IL, men får støtte fra de andre i SU når det trengs.
- Være bindeledd mellom sportslig leder og det enkelte lag i ungdomsfotballen.
- Kontaktperson for alle lagene i Åga IL barnefotball.
- I samråd med klubbledelsen finne trenere til de ulike lagene.
- Lede trenerforum i klubben, sørge for kompetansetilførsel og faglige input.
- Integrere, følge opp og ta vare på de nye trenerne.
- Bidra til at trenerne i Åga IL ungdom følger klubbens prinsipper om spillestil og at lagene følger den røde tråden som klubben har.
- Være tidlig ute med å se hvordan neste sesongs kull vil se ut, og planlegge antall påmeldte lag og evt samarbeid mellom lagene i klubben

- Evaluere trenere (sammen med de øvrige medlemmene i SU) og være faglig rådgiver for disse.
- Følge opp sportsplanen i praksis.
- Ansvar for at utvikling prioriteres foran kortsiktige resultater (sammen med de øvrige SU medlemmene)
- Medansvar for spillerutvikling og trenerforum sammen med resten av SU.
- Være med på å sørge for at alle klubbens medlemmer blir ivaretatt ut i fra sitt ståsted, fotballen i Åga skal ha plass til alle!

Ansvarsområder leder ungdomsfotball

- Har hovedansvaret for ungdomsfotballen i Åga IL, men får støtte fra de andre i SU når det trengs.
- Være bindeledd mellom sportslig leder og det enkelte lag i ungdomsfotballen.
- Kontaktperson for alle lagene i Åga IL ungdomsfotball.
- I samråd med klubbledelsen finne trenere til de ulike lagene.
- Integre, følge opp og ta vare på de nye trenerne.
- Lede trenerforum i klubben, sørge for kompetansetilførsel og faglige input.
- Bidra til at trenerne i Åga IL ungdom følger klubbens prinsipper om spillestil og at lagene følger den røde tråden som klubben har.
- Være tidlig ute med å se hvordan neste sesongs kull vil se ut, og planlegge antall påmeldte lag og evt samarbeid mellom lagene i klubben
- Evaluere trenere (sammen med de øvrige medlemmene i SU) og være faglig rådgiver for disse.
- Følge opp sportsplanen i praksis.
- Ansvar for at utvikling prioriteres foran kortsiktige resultater (sammen med de øvrige SU medlemmene)
- Medansvar for spillerutvikling og trenerforum sammen med resten av SU.
- Være med på å sørge for at alle klubbens medlemmer blir ivaretatt ut i fra sitt ståsted, fotballen i Åga skal ha plass til alle!

Ansvarsområder trenerkoordinator

- Sørge for gjennomføring av utdanningstiltak og sette opp en utdanningsplan.
- Samarbeide med kretsen om utdanningstiltak. Tilby kurs, motivere og sørge for påmelding til kurs.
- Råd og veiledning til hver enkelt, i forhold til retningslinjer, treningsinnhold, mengde,
- Være en aktiv samtalepartner for klubbens trenere når de er på feltet.
- Sørge for utdanning og kurs for trenerne i klubben og stimulere til trenerutdanning.
- Samarbeide med trenerne på de enkelte lagene for å skape en god treningshverdag.

Ansvarsområder for materialforvalter

- Sørge for å ha oversikt over behovet for utstyr knyttet til de ulike lagenes aktiviteter, og ha dette tilgjengelig ved behov. Har ansvaret for å følge opp henvendelser om manglende utstyr fra trenere og oppmenn. Oversikt om vi har medisinsk utstyr i brakka på Hauknes Stadion. Skal ha eget budsjett med hensyn til innkjøp.

Ansvarsområder for dommerkoordinator

- Koordinere dommeraktiviteten i laget.
- Følge opp dommerne i laget og spesielt de unge nyutdannede dommerne.
- Sørge for rekruttering av nye dommere og være oppdatert angående kursing av potensielle dommere.