

Sportsplan

Eidsvold Turn Fotball



Innhold

1.	Visjon og verdigrunnlag	4
1.1.	Visjon	4
1.2.	Verdigrunnlag	4
2.	Innledning	4
2.1.	Sportsplanen skal for klubben:	4
2.2.	Sportsplanen skal for trenere/ledere:	4
2.3.	Sportsplanen skal for spillerne:	4
3.	Sportslige mål	5
3.1.	Klubbens mål for våre seniorlag	5
3.2.	Klubbens mål for barne- og ungdomsfotballen	5
4.	Trenerutvikling	5
4.1.	Overordnede mål Eidsvold Turn Fotball	5
4.2.	Litt om trenerrollen i barne- og ungdomsfotballen	6
4.3.	Trenerutdanning gjennom NFFs utdanningssystem	6
4.4.	Treningsøkta	6
5.	Sportslig organisering av klubben	7
5.1.	Rollebeskrivelser	7
5.2.	Lagenes organisering	7
5.3.	Klubbens bidrar med	7
5.4.	Kampantrekk	7
6.	Barnefotballen 6 – 12 år	7
6.1.	Retningslinjer for barnefotballen i Eidsvold Turn Fotball	8
6.1.1.	Laguttak	8
6.1.2.	Inndeling av lag	8
6.1.3.	Kamper	8
6.2.	Deltakelse i turneringer	8
6.3.	Trening barnefotball i Eidsvold Turn Fotball	9
6.3.1.	Barnetrenerens 10 bud i Eidsvold Turn Fotball:	9
6.3.2.	Ballbehandling og fart	9
6.3.3.	Spillet – en god læremester	10
6.3.4.	Læring av ferdigheter – ”Øvelse gjør mester!”	10
6.3.5.	Treningsinnhold	10
6.4.	Keepertrening	11

6.5.	Fotballkampen – et ledd i utviklingen	11
7.	Ungdomsfotballen 13 – 19 år	11
7.1.	Retningslinjer for ungdomsfotballen i Eidsvold Turn Fotball	11
7.1.1	Laguttak	11
7.1.2	Inndeling av lag	11
7.1.3	Sammensetning av lagene	11
7.1.4	Kamptilbud	11
7.1.5	Kamper	12
7.1.6	Deltakelse i turneringer	12
7.1.7	Kosthold-kostrådfortreningogkamp	12
7.2.	Trening ungdomsfotball i Eidsvold Turn Fotball	12
8.2.1	Litt om spillerutvikling og trening	12
7.2.2	Ferdighetsutvikling	13
7.2.3	Kreativt spill og gode ferdigheter	13
7.2.4	Læring av ferdigheter – ”Øvelse gjør mester!”	14
7.2.5	Trening og utvikling av fysiske ressurser	14
7.2.6	Fotballspesifikk hurtighet	15
7.2.7	Spensttrening	16
7.2.8	Fotballspesifikk utholdenhetstrening	16
7.2.9	Belastningstrening/styrketrening	16
7.3.	Ferdigheter og spillestil	17
8.	Spillerutvikling	17
8.1.	Overordnede mål spillerutvikling	17
8.2.	I Eidsvold Turn Fotball ønsker vi å utvikle:	18
8.3.	Hovedelementer spillerutvikling	18
8.4.	Differensiering	19
8.5.	Mertrening og hospitering	19
8.6.	Mulige fallgruver:	19
8.7.	Hvorfor mertrening og hospitering:	19
8.8.	Mertrening i årsklassene G/J 6 til G/J 12:	20
8.9.	Hospitering i årsklassene G/J-13 – 19:	21

1. Visjon og verdigrunnlag

1.1. Visjon

Eidsvold Turn Fotball skal være en klubb å være stolt av!

1.2. Verdigrunnlag

Eidsvold Turn Fotball følger NFF sitt verdigrunnlag, beskrevet i denne linken:

<https://www.fotball.no/fotballens-verdier/>

Eidsvold Turn Fotball skal være:

- Offensive
- Åpne
- Inkluderende
- Utviklende

En entusiastisk fotballklubb som tror på egen styrke i arbeidet med å bli bedre, og til å møte nye utfordringer.

2. Innledning

2.1. Sportsplanen skal for klubben:

- Leve opp til klubbens sportslige målsettinger.
- Være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet.
- Fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere.
- Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling.
- Kommunisere ut hva vi driver med til våre samarbeidspartnere og andre som er interessert.

2.2. Sportsplanen skal for trenere/ledere:

- Gi trenere/ledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen.
- Være et redskap for alle trenere og ledere og bidra til et mer planmessig arbeid.
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
- Poengtere/vise at det er viktig å samle klubben, få en felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre.
- Øke trenerens kompetanse.

2.3. Sportsplanen skal for spillerne:

- Påvirke holdninger i trening og kamp.
- Påvirke ferdigheter og fysiske egenskaper.

- Påvirke samhandlingsevne og fotballforståelse.
- Påvirke sosial kompetanse.

3. Sportslige mål

3.1. Klubbens mål for våre seniorlag.

Herrer: Stabilt etablert i 2. divisjon som en del av norsk toppfotball og nå 3.runde i cupen.

Rekruttlag stabilt etablert i 4.divisjon.

- Opprettholde et senior 3.lag som et sosialt breddetilbud.
- Damer: Stabilt etablert i 3.divisjon. (Målet nås gjennom en sosial profil) KORRIGERES!

3.2. Klubbens mål for barne- og ungdomsfotballen

Eidsvold Turn Fotball skal være en veldrevet og anerkjent fotballklubb.

- Gi flest mulig et tilbud om å spille fotball og ha det gøy med idretten sin.
- Gi et tilbud om utvikling av samarbeidsevne, fellesskapsfølelse og tilhørighet.
- Gi utfordringer og utviklingsmuligheter som står i forhold til spillernes alder og modenhet.
- Fremme topp gjennom bredde.
- Oppnå resultater ved å være utviklingsorientert og prestasjonsorientert.
- Utvikle spillere til sone- krets- og regionslag (evt. landslag) i ungdomsfotballen.
- Gutter 16 skal til enhver tid være kvalifisert for 1. divisjon.
- Eidsvold Turn Fotballs juniorlag skal ha et differensiert tilbud for topp og bredde.
- Egen helhetlig oppfølging av spesielt talentfulle spillere med tanke på rekruttering til eget A-lag.
- Flest mulig fra egen klubb opp til A-lag.
- Helhetlig tilbud for jenter.

4. Trenerutvikling

4.1. Overordnede mål Eidsvold Turn Fotball

- skal bidra til at alle som jobber som trenere og leder på alle nivåer i klubben får den nødvendige skoleringen internt eller i NFFs utdanningssystem.
- skal ha spesifikke krav til skolering av trenere og ledere i forhold til alle nivåer/alderstrinn.
- ønsker å rekruttere og skolere gode trener- og lederemner fra egen klubb.

4.2. Litt om trenerrollen i barne- og ungdomsfotballen

Trenerrollen er vanskelig og utfordrende. Det finnes ikke noe fasitsvar på hva som er ideell eller riktig treneratferd. Det er også stor forskjell på å være trener for en gruppe 10-12 åringer og å trene ungdommer i 14-16 års alderen. De unge gjennomgår i denne perioden en stor utvikling, og gruppen kan være svært forskjellig sammensatt.

Mens de yngre utøverne trenger mye lek, en fast ledelse, orden og klare beskjeder, er behovene hos de noe eldre ungdommene mer sammensatte. På alle nivåer må treneren bidra aktivt til å skape trivsel og godt miljø. Den gode treneren har evnen til å se utøverne i et helhetsperspektiv og har sans for hele personen, ikke bare den fysiske siden. Det krever kunnskap om og forståelse for denne utviklingen - og ikke minst interesse og et godt blikk for den enkelte utøveren. Treneren skal gjennom sin atferd aktivt forsøke å påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere.

Treneren prøver gjennom valg av aktiviteter, tidsdisponering og ikke minst gjennom dialog med spillerne, å skape gunstige læringsvilkår for spillerne.

4.3. Trenerutdanning gjennom NFFs utdanningssystem

Det er mange ting som er viktig i fotball. Som trener trenger man mange typer kunnskap. Norges Fotballforbund har utviklet et utdanningssystem hvor det er mange muligheter gjennom et bredt og variert kurstilbud, der den enkelte kan bruke litt tid, litt mer tid eller veldig mye tid på sin skolering, alt etter egne ambisjoner og muligheter. For mer informasjon om utdanning vises det til NFF's nettsider. Klubben er også behjelpelig med dette.

Sportslig utvalg har også et spesielt ansvar for trenerutvikling. Det henvises til spesifikk stillingsinstruks for trenerveileder.

4.4. Treningsøkta

NFF har utarbeidet en nettside «TRENINGSØKTA» <https://no-fotball.s2s.net/home/> som er informasjon og hjelp for treneren, spilleren og ledelsen.

For Treneren

- et bibliotek med øvelser, ferdiglagde økter og annet faginnhold
- lage egne treningsøkter, sesong- og utviklingsplaner
- oppfølging av kamper
- kommunikasjons- system
- rapporter og statistikk for lag og spillere
- tegneverktøy for å lage egne øvelser
- informasjon til foreldrene

For Spilleren:

- bedre trening hjemme
- bedre forberedt til treningsøktene
- loggbok pr. sesong og akkumulert

For Ledelsen:

- oversikt over treninger og treningsarbeid
- banefordeling
- oversikt over utstyret
- kvalitetssikring
- informasjonssystem

5. Sportslig organisering av klubben

5.1. Rollebeskrivelser

- ↪ Trenerveileder barnefotballen
- ↪ Trener G7/J7 – G12/J12
- ↪ Trenerveileder ungdomsfotballen
- ↪ Sportslig utvalg
- ↪ Trener G13/J13 – G16/J16
- ↪ Trener G19/J19
- ↪ Lagenes organisering

5.2. Lagenes organisering

Eidsvold Turn Fotball har ansvaret for å oppnevne en hovedtrener til hvert årskull og trener til hvert lag. Hvert lag utnevner lagledere og hvert årstrinn utnevner en foreldrekontakt.

Det er utarbeidet Rollebeskrivelser for alle oppgavene.

5.3. Klubbens bidrar med

- nok baller på trening.
- tilstrekkelig med kjepler og overtrekksvester.
- legekoffert med nødvendig innhold til hvert lag
- utstyrspakke til trener og lagleder (klubbens treningstøy)

5.4. Kampantrekk

- Trenere, lagledere og spillere i Eidsvold Turn Fotball skal stille uniformert til kamp.
- Under kamp skal det alltid brukes klubbdrakt, hvit fotballshorts og hvite strømper.
- Trener og lagleder skal alltid bruke klubbens treningstøy.

6. Barnefotballen 6 – 12 år

6.1. Retningslinjer for barnefotballen i Eidsvold Turn Fotball

Med barnefotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 6 – 12 år.

6.1.1. Laguttak

Hovedprinsippet i Eidsvold Turn Fotball er at spillere i barnefotballen gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og mertrening *pkt. 7.4, 7.5, 7.7 og 7.8.*

6.1.2 Inndeling av lag

- Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. **Lag er kun for kamper.**
- I 3'er fotball bør hvert lag bestå av 4-5 spillere på kamp.
- I 5'er fotball bør hvert lag bestå av 6-8 spillere på kamp.
- I 7'er fotball bør hvert lag bestå av 8-10 spillere på kamp.
- **TOPPING AV LAG SKAL IKKE FOREKOMME I BARNEFOTBALLEN.** Det er viktig at alle spillere får et godt tilbud. Topping av lag er ingen forutsetning for å drive god spillerutvikling.
- Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle. (minimum vårsesong, høstsesong og cup, med rom for hyppigere rulling)
- Generell retningslinje: Flest mulig lag, rikt kamptilbud, få innbyttere.

6.1.3 Kamper

- G6/J6 – G12/J12 deltar i kretsserien.
- Alle spillerne skal spille like mye.
- Spillerne **skal** prøve seg på ulike plasser, og alle som vil får prøve seg som keeper.
- Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spillerne.
- Oppvarming til kamper skal skje med innslag av tekniske øvelser med ball og spilløvelser, smålagsspill.

6.2. Deltakelse i turneringer

- Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- Det bør være en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder.
- Spillere 10 år og yngre bør i hovedsak delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet (bokommune, nabokommune, med inntil 1 times reise en vei).

- Spillere 10-12 år bør i hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen og nabokretsene. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta på en turnering innenfor landets grenser. Disse klassene skal ikke være med på cuper i utlandet.
- Ved valg av turnering bør klubben vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at klubben planlegger i god tid, slik at det passer inn i familiens (ferie-)planer. Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen med valg av turnering.

6.3. Trening barnefotball i Eidsvold Turn Fotball

6.3.1 Barnetrenerens 10 bud i Eidsvold Turn Fotball:

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!

6.3.2 Ballbehandling og fart

Ballbehandling og fart skal prioriteres fra tidlig alder. Spillerne skal oppfordres til å "TØRRE Å HOLDE PÅ BALLEN" slik at de over tid vil beherske de ulike sidene av ferdigheten BALLKONTROLL/BALLBESITTELSE opp til et høyere nivå. Det er viktig med mye øving på INDIVIDUELLE DELFERDIGHETER:

- Ballbehandling/ballkontroll
- Føre ballen
- Pasning
- Mottak/medtak
- Finte, drible, vende
- Avslutninger - skudd
- Heading
- Tackling

Grunnleggende basisegenskaper innenfor fart, smidighet, koordinasjon, balanse skal påvirkes gjennom lekeaktiviteter med og uten ball og bruk av "agility stige", "agility ringer, hekker med mer. Bevegelseshurtighet med og uten ball er sammensatt av de tre ulike bevegelsesformer: Akselerasjoner, bevegelsesendringer og hopp. Gjennom spill og lekeaktiviteter med og uten ball skal man påvirke disse bevegelsesformene.

6.3.3 Spillet – en god læremester

Selve kjernen i fotballens egenart er fotballferdigheten. Fotballferdighet defineres som **"hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner for eget lag"**.

Dette medfører at spillere må ha mye øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i komplekse situasjoner, smålagsspill. 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 og sekundært 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.

6.3.4 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 bedre Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!

6.3.5 Treningsinnhold

Delferdigheter som : PASNING, MOTTAK, 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.

- Opp til 9 år bør LEBETONTE 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 på 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.

6.4. Keeper trening

Eidsvold Turn Fotball skal utvikle keepere ved å implementere arbeidsoppgaver for keepere i den daglige lagtreningen.

6.5. Fotballkampen – et ledd i utviklingen

Fotballkampen er ikke noe mål i seg selv i barnefotballen. 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 – blitt flinkere til.

7. Ungdomsfotballen 13 – 19 år

7.1. Retningslinjer for ungdomsfotballen i Eidsvold Turn Fotball

Med ungdomsfotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 13-19 år.

7.1.1 Laguttak

Hovedprinsippet i Eidsvold Turn Fotball er at spillere gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospiteringsordninger.

7.1.2 Inndeling av lag

Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. **Lag er kun for kamper.** Ved inngangen til 11`er fotball skjer det ofte naturlig frafall. Er det for få spillere til to 11`er lag kan man vurdere ett 11`er lag og ett 7`er lag. En viktig forutsetning ved inndeling av lag er at

ALLE SKAL HA ET KAMPTILBUD, hvor alle spillere får spilletid. (se videre i spesifikke årsklasser) På 11`er lag bør det ikke være mer enn 14 spillere på kamp.

I 7`er bør det ikke være med mer enn 10 spillere på kamp.

7.1.3 Sammensetning av lagene

- Det henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospiteringsordninger.
- Generell retningslinje: Flest mulig lag, godt kamptilbud, få innbyttere.

7.1.4 Kamptilbud

Fra 13 år og oppover er det mulighet til å stille lag i både 1.div og 2.div. Dette for å gi spillerne utvikling i forhold til eget ferdighetsnivå. Treningsoppmøte og holdninger er også kriterier man skal legge vekt på ved inndeling av lag. Klubben, spillere og foresatte/foreldre

SKAL orienteres om dette på spiller/foreldremøte på forhånd eller fortløpende informeres.

7.1.5 Kamper

- G13/J13 og G14/J14 deltar kun i kretsserien.
- G16/J16 – G19/J19 deltar i kretsserien med mulighet for kvalifisering til interkrets.
- Fra G13/J13 gis det mulighet til å delta på cup i utlandet.

Deltagelse i slike cuper skal i likhet med alle andre cuper avklares med klubben på forhånd.

7.1.6 Deltakelse i turneringer

- Hovedmål ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- Det bør være en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder.
- Ved valg av turnering bør man vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at man planlegger i god tid, slik at turneringsdeltakelse passer inn i familiens (ferie-)planer. Klubben, spillere,

ledere og foreldre bør involveres i prosessen ved valg av turnering.

7.1.7 Kosthold-kostrådfortreningogkamp

- Siste måltid før trening og kamp bør spises 2-3 timer før (karbohydratrikt måltid med noe protein).
- Væskebalanse må sikres fram mot og i kamp.
- Vann skal drikkes på alle økter som varer under 60 minutter.
- Begynn å drikke så raskt som mulig.
- Alle skal bruke egen flaske.
- Karbohydrater skal inntas på økter over 60-90 minutter (svak saft, sportsdrikk, banan, rosiner).
- Drikk så raskt som mulig etter trening/kamp.
- Spis et lite måltid så raskt som mulig etter trening/kamp (restitusjonsmåltid).

7.2. Trening ungdomsfotball i Eidsvold Turn Fotball

8.2.1 Litt om spillerutvikling og trening

I Eidsvold Turn Fotball ønsker vi å utvikle

- HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- Spillere som er trygge med ballen i alle situasjoner og som er dyktige til å

utnytte sine ferdigheter i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.

- Spillere som er bevisst i forhold til hvilke VALG de tar, ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet.

Dette skal de beherske med høy kvalitet i alderen 16-17 år. Det vil kreve en PRIORITERT, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD

RETTLEDNING. I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte som de vil spille kampen på. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner som spillerne møter i kamp. Mye egentrening og gruppetrening i tillegg til trening med laget er en forutsetning for å nå målene.

7.2.2 Ferdighetsutvikling

Den "blå" tråden i utviklingsarbeidet skal være

- FERDIGHETSUTVIKLING med vektlegging på å overføre ferdighetene inn i kampsituasjoner.
- FERDIGHETSTRENING gjennom repetisjoner, mye trening, kvalitetstrening.
- BEVISSTGJØRING av å øve opp HANDLINGSVALGENE hos spillerne.

FOTBALLFERDIGHET ER KJERNEN I FOTBALLSPILLET.

7.2.3 Kreativt spill og gode ferdigheter

I Eidsvold Turn Fotball ønsker vi trenere og ledere på sidelinjen som er opptatt av kreativt spill og gode ferdigheter. Vi ønsker at det skal spilles etter følgende retningslinjer:

- Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse. (Klarering er bare tillatt i ytterste nødsfall!)
- Tilstrebe igangsetting bakfra.
- Gjør deg alltid spillbar for medspiller med ballen, men pasningsvalget er hans/hennes.
- Tørr og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
- Se etter pasninger som passerer motstandere, men la ikke det bli viktigere enn høy grad av sikkerhet for at pasningen kommer fram til medspiller.
- Varier støttepasningen med vendinger.
- Vær opptatt av bevisst å snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende. Unge spillere i Eidsvold Turn Fotball skal altså OPPFORDRES OG OPPMUNTRES til å bruke grunnleggende taktisk/tekniske ferdigheter i kamper! Vi skal gi dem positiv feedback når de gjør det og når de gjør det med god kvalitet!

7.2.4 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 bedre Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!

Ved læring av fotballferdigheter er spesielt to forhold meget viktige og avgjørende:

1. Spillerne må FORSTÅ hvordan en ferdighet skal utføres og det gjør de aller best ved Å SE ET GODT ØVINGSBILDE!

Som trener bør du si minst mulig og vise mest mulig. Gjerne selv om du kan, men gode utøvere er kanskje det beste.

2. ØVING og atter ØVING med utgangspunkt i det gode øvingsbildet!

Unge spillere ønsker å spille fotball. La dem spille! Men man må sørge for at det er kvalitet og at spillaktiviteten er bygd opp metodisk fra grunnen av. Fra smågruppeaktiviteter, via smågruppespill til det ferdige spillet. For å få fram individuelle ferdigheter og kombinasjonsspill (veggspill, ballovertakelse og overlapping), behøves det både en gjennomtenkt organisering, et tilpasset øvingsutvalg, nødvendige betingelser og ikke minst en aktiv trener som vet hvordan han/hun arbeider med spillerne for å få frem det beste i dem.

7.2.5 Trening og utvikling av fysiske ressurser

Målet med den fysiske treningen er:

- Å utvikle individuelle fysiske basisegenskaper som gir grunnlag for økt prestasjonsutvikling og skadeforebygging:

o Utholdenhet, styrke, hurtighet, koordinasjon og bevegelighet.

Den mest funksjonelle og spesifikke fysiske treningen oppnås best gjennom ulike fotballaktiviteter.

Dette krever:

- En planmessig og strukturert trening av fysiske ressurser, fra 12 år og oppover.
- Påvirkning av fysiske ressurser gjennom funksjonelle spilløvelser med høy intensitet.
- Individuell oppfølging og planlegging / Oppfordre til egentrening av fysiske ressurser.
- Fysisk testing av hurtighet, spenst og utholdenhet.

7.2.5.1 Basistrening

Basistrening er generell og spesifikk trening av koordinative, fysiske, psykiske og sosiale egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutviklingen i ulike idretter. Hensikten er å forberede spillerne mot en hardere fysisk trening senere i karrieren, samt utvikle et grunnlag som øker spillernes sjanse til å være skadefrie. Forslag til program:

7.2.5.2 Koordinasjon

- Balanse (forover, bakover, sideveis) med og uten ball.
- Forflytningsteknikk / fotkoordinasjon (forover, bakover, sideveis)
- Løpsteknikk (lære mønsteret, deretter sette krav til frekvens og hurtighet)
- Rytmeendringer

7.2.5.3 Styrke og stabilitet

- Styrke stabilitet buk /rygg
- Styrke / spenst i strekkapparatet (En del av dette er koblet til forflytningsteknikk) Olympiatoppen har laget et stort øvelsesutvalg for basistrening som man finner på deres
- internettside: www.basistrening.no og www.skadefri.no

7.2.6 Fotballspesifikk hurtighet

Å være hurtig på en fotballbane skiller seg en hel del ifra å løpe 60m. Et rykk på en fotballbane er oftest mellom 5-40 meter langt, det er sjeldent på en rett linje men involverer oftest retningsforandringer. Oftest finnes en motstander med i rykket som man skal

forsøke å ta seg forbi og spillerne behøver å bevege på hodet for å holde kontroll på ball, motspillere og medspillere. Dette betyr at fotballspillere ikke kan trene presis som en sprinter for å forbedre sin hurtighet på banen.

Fotballspesifikk hurtighet er en meget sammensatt egenskap. Den består av forskjellige psykofysiske egenskaper. Blant annet evnen til å reagere og handle raskt, starte og løpe raskt, behandle ballen raskt, sprinte og stoppe. I tillegg består den fotballspesifikke hurtigheten av evnen til raskt å kunne oppfatte, utnytte og ta avgjørelser i enhver situasjon. Fotball er i tillegg en lagidrett, der samhandlingen i laget, presisjon og hurtighet i samspillet mellom spillerne er en viktig del av den fotballspesifikke hurtigheten.

7.2.6.1 Fotball spesifikk hurtighet deles opp i 7 ulike "hurtighets områder":

1. **Spilleforståelse** – er viktig for at spilleren skal kunne lese situasjoner før motstanderen gjør det. Gjennom å øke sin spillforståelse kan spilleren tidligere lese spillet og forflytte seg til situasjonen.
2. **Reaksjonshurtighet** – er hvor hurtig en spiller kan gå ifra å oppfatte en situasjon til å reagere på den.
3. **Akselerasjon** – er hvor hurtig en spiller kan komme opp i sin maksimale hurtighet. Akselerasjonen kan dels forbedres gjennom teknikktraining (startposisjon, armbevegelser, steglengde) men også for eldre ungdom/seniorspillere gjennom styrketrening.
4. **Maksimal hurtighet (med og uten ball)** – er den hurtighet en spiller løper når han/hun løper som hurtigst.

5. **Frekvenshurtighet** – er hvor mange fotisetninger man kan gjøre under en viss tid.

Det er oftest bra for fotballspillere å løpe med føttene relativt nære marken da det er vanskelig å endre retning hurtig når man har foten i luften.

6. **Power (hurtig kraftutvikling)** – fysiske forutsetninger for å komme forbi motspiller.

7. **Bevegelsesendringer og hopp.**

Ved trening bør man kombinere 2 eller 3 av "hurtighetsområdene" i en økt.

Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker m.m. er hensiktsmessige verktøy for å utvikle:

- Smidighet / Rytme
- Retningsforandringer / Fart
- Balanse
- Fotarbeid/fotrapphet

7.2.7 Spenttrening

Det å trene spenst i ungdomsårene er gunstig. En viktig faktor for å lykkes med spenttrening er evnen til å hoppe med riktig teknikk. Selve spenstresultatet er avhengig at man treffer bakken med fotbladet og ikke hælen. "Fotbladstreffen" utvikler størst kraft på kort tid. Det er viktig å tenke på at ungdom i puberteten har større problemer med å koordinere bevegelser, hvilket kan bidra til en overgangperiode hvor man timer bevegelser dårligere. Likevel er forbedringspotensialet ved økt spenttrening i puberteten relativt stor. God spenst har også en meget stor effekt på løpesteget, da det er stor sammenheng mellom spenst og hurtighet.

7.2.8 Fotballspesifikk utholdenhetstrening

Fotball er en intervallpreget utholdenhetsidrett. Spillesekvensene er i perioder av ulik varighet. Hvor mye, hvordan og med hvilket innhold en spiller skal gjennomføre trening for å forbedre utholdenhet (aerob kapasitet), avhenger av hvor mye trening han/hun har til rådighet, den aktuelle yteevnen, målsettingen og **ikke minst alder og treningsalder**.

Målet med utholdenhetstrening:

- Utvikle tilstrekkelig FOTBALLSPESIFIKK UTHOLDENHET både med hensyn til kapasitet og vilje/innstilling (evne til å ta ut alt).
- Å arbeide med relativt høy intensitet over lang tid (hele kampen).
- Et høyere spilltempo over lang tid (hele kampen).

Fotballspesifikk utholdenhetstrening gjennomføres MED BALL og i relevante SPILLSITUASJONER

I tillegg kan det være praktisk nødvendig i noen situasjoner å gjennomføre utholdenhetstrening som ren løping, men det bør være unntaket. Økter som gjennomføres som rene løpeøkter kan legges inn i kombinasjon med FOTBALLSPESIFIKKE for å øke volumet av fysisk påvirkning.

7.2.9 Belastningstrening/styrketrening

Belastningstrening er et bedre ord enn styrketrening ettersom det er mange som ubevisst

eller bevisst kobler dette direkte til trening med vekter og manualer.

Ungdom kan begynne styrketrening tidlig, men bør IKKE DRIVE TUNG OG SYSTEMATISK TRENING

FØR PUBERTETEN. Store belastninger bør unngås i denne alder pga. at voksesonene i skjelettet kan bli skadet.

I fotball er kompleks styrke viktig, det er en sammensetning av ulike styrkeformer (statisk, dynamisk, maksimal hurtighetsstyrke, utholdende styrke). For spillere er det viktig å trene STREKKAPPARATET I BEINA (knebøy, utfall, frivending) samt stabiliseringsmuskulatur i MAGE, HOFTE og RYGG.

Maksimal og eksplosiv styrketrening er viktig for hurtigheten.

7.3. Ferdigheter og spillestil

Det er viktig i treningsarbeidet med et grunnspill offensivt og defensivt, uavhengig av motstander. Som et utgangspunkt ønsker vi at G13/J13 – G19/J19 skal jobbe etter de samme KOLLEKTIVE RETNINGSLINJER i forhold til klubbens måte å spille på (spillestil).

I treningsarbeidet er det viktig at det jobbes med kontinuerlig utvikling av ferdigheter i forhold til klubbens spillestil, både individuelle (rolleferdigheter) og relasjonelle ferdigheter. Det skjer best ved at spillerne får mye øving i å utføre HANDLINGSVALG og HANDLINGER i kamplike situasjoner.

Aktivitetene må inneholde handlingsalternativer for spillerne å velge mellom, og spillerne må kunne velge mellom flere måter å utføre handlingen på.

Gjennom trening med HØY FUNKSJONALITET (spillaktivitet, 2 lag) på bane med tilpassede romforhold vil man kunne trene på ulike momenter. Coaching gjennom "frysemetoden" eller "instruksjon i flyt" må varieres ut fra ferdighetsnivå og ønske om hva man ønsker å oppnå.

Vi minner igjen om:

- Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse. (Klarering er bare tillatt i ytterste nødsfall!)
- Tilstrebe igangsetting bakfra.
- Gjør deg alltid spillbar for medspiller med ballen, men pasningsvalget er hans/hennes.
- Tørr og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
- Se etter pasninger som passerer motstandere, men la ikke det bli viktigere enn høy grad av sikkerhet for at pasningen kommer fram til medspiller.
- Varier støttepasningen med vendinger.
- Vær opptatt av bevisst å snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende.

8. Spillerutvikling

8.1. Overordnede mål spillerutvikling

- Utvikle flest mulig spillere lengst mulig.

- • Gi et tilbud til alle barn og unge – gutter og jenter som ønsker å utvikle seg som fotballspiller, slik at de får en god mulighet til å nå sitt potensial.
- • Utvikle spillere til Eidsvold Turns A-lag herrer og kvinner.
- • Utvikle toppfotballspillere. (Spillere på nivå en og to eller høyere).

8.2. I Eidsvold Turn Fotball ønsker vi å utvikle:

- HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- Spillere som er TRYGGE MED BALLEN i alle situasjoner og som er DYKTIGE TIL Å UTNYTTE SINE FERDIGHETER i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- Spillere som er bevisst i forhold til hvilke VALG, ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet.
- Spillere som har VILJE TIL UTVIKLING, som har HOLDNING, FOKUS og FYSIKK.
- Spillere som ønsker å TRENE for å bli god.

Dette skal de beherske med høy kvalitet i alderen 16-17 år. Det vil kreve en PRIORITERT, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD RETTLEDNING. I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte som de vil spille kampen på. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner som spillerne møter i kamp. Mye egentrening og gruppetrening i tillegg til trening med laget er en forutsetning for å nå målene.

8.3. Hovedelementer spillerutvikling

I Eidsvold Turn Fotball prioriterer vi følgende hovedpunkter vedrørende spillerutvikling i barne- og ungdomsårene – for gutter og jenter:

- Dyktige og utdannende trenere på alle lag
 - o Trenerutvikling
- Mer fotballaktivitet for alle gjennom hele året.
 - o Tilrettelegge for bedre fotballtilbud gjennom hele året.
- Sesongforlengelse og anleggsutnyttelse.
- Større grad av ferdighetsfremmende aktivitet.
- Differensiering på treninger, alle må mestre.
 - o Det henvises til mertrening- og hospiteringsordninger. (se også pkt 7.5 – 7.9).

o Optimal trenings- og kamparena.

- Tydelige krav til treningsmengde og treningskvalitet
- Utvikle sone-, krets-, region-, landslagsspillere i jente- og gutteklassene

8.4. Differensiering

- **Definisjon:** Med organisatorisk differensiering menes at man flytter spillere fra en gruppe til en annen. Med pedagogisk differensiering menes at man gir et tilrettelagt tilbud i den gruppen spillerne tilhører.

- **Hensikt:** Gi spillerne mestringsoppgaver og utfordringer ut i fra sitt ståsted.

I barnefotballen ønsker vi å benytte pedagogisk differensiering der vi gir spillerne tilpassede mestringsoppgaver i den gruppen der de har sin naturlige og sosiale tilhørighet, sammen med sine lagkamerater.

Merk: Den gode trener evner å se alle sine spillere. Han/hun skaper entusiasme og motivasjon ved å gi konkrete og positive tilbakemeldinger til alle spillerne i gruppa. Det er ikke nødvendig å dele inn etter ulike ferdighetsnivåer hele tiden for å drive et godt differensiert treningsarbeid.

8.5. Mertrening og hospitering

- **Definisjon:** En spiller "besøker" et annet fotballmiljø regelmessig for kortere/lengre tid hvor han/hun utfordres i.f.t. egen flytsone.

- **Hensikt:** Gi nye utfordringer til spiller med tanke på videre utvikling.

Spiller må være klar ferdighetsmessig og mentalt.

8.6. Mulige fallgruver:

- Totalbelastningen – skal det være i stedet for eller i tillegg til.
- Kommunikasjon med de involverte.
- Rovdrift i.f.t. kampsesongen – mange vil bruke spilleren.
- Tilbakeføring til ordinær gruppe – hvordan takler involverte parter det?
- Det tar tid å bli god på hospitering!
- Hospitering er individualisering!

8.7. Hvorfor mertrening og hospitering:

Eidsvold Turn Fotball har som målsetting å gi alle spillere i klubben et godt treningstilbud, og for noen vil dette innebære å trene mer enn kun med sitt eget lag. Tilbudet er kun aktuelt for de ivrigste og de som følger alle sine egne treninger og kamper. Dette vurderes av trenerne på hvert enkelt nivå og i samråd med trenerne over, og ikke av foreldrene. For

jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.

Tilbudet gjelder kun trening. Spilleren tilhører sin egen årsklasse og trener og spiller kamper på eget nivå. Permanent oppflytting og hospitering er ikke vanlig i barnefotballen, men skal i alle tilfeller alltid godkjennes i Sportslig utvalg.

8.8. Merturening i årsklassene G/J 6 til G/J 12:

ETF Fotball har som målsetting å gi alle spillere i ETF et godt treningstilbud, og for noen vil dette innebære å trene mer enn kun med sitt eget lag.

Dette tilbudet om merturening gjelder spillere som oppfyller følgende kriterier:

- o Opp mot 100 % fremmøte på eget lags treninger.
- o Treningsivrig og **eget** ønske om å trene mer.

Dette vurderes av trenerne på hvert enkelt nivå og i samråd med trenerne over, og *ikke* av foreldrene. Trenerne på nivået over gir fortløpende tilbakemeldinger til trener under om hvordan dette fungerer.

Retningslinjer for merturening:

- o Tilbudet gjelder *kun* trening.
- o For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.
- o Spilleren tilhører sin egen årsklasse, og trener og spiller kamper på eget nivå.

Dersom laget for eksempel trener to ganger i uken, og ønsker mer, kan spilleren delta på en ekstra trening på et års trinn over.

- o Det er viktig at treneren organiserer og gir tilbud til de aktuelle spillerne. Treneren avtaler også med trener på trinnet over *før* dette igangsettes. Fungerer dette greit, kan spilleren gjerne være med hele året.
- o Gjelder dette mange spillere, må treneren lage en rulleringsliste. Det kan være 2 - 4 spillere om gangen.
- o Er det tilfeller hvor laget trener to til tre ganger i uken + kamp, og alle treninger kolliderer med nivå over, kan evt. en av treningene være på nivået over.
- o Sportslig utvalg skal til enhver tid ha liste over hvem dette gjelder før det settes i gang.

Permanent oppflytting og hospitering er ikke normalt i barnefotballen, men skal i alle tilfeller alltid godkjennes i Sportslig utvalg FØR forslaget blir fremmet for spiller(e)/foresatte.

Dersom trenerne og foreldre har spørsmål, eller noe er uklart, vil klubben gjerne ha tilbakemeldinger direkte til sportslig leder vedrørende dette.

8.9. Hospitering i årsklassene G/J-13 – 19:

ETF Fotball har som målsetning å gi alle spillere et godt treningstilbud, og for noen vil dette innebære å trene mer enn kun med sitt eget lag.

Dette tilbudet om hospitering gjelder spillere som oppfyller følgende kriterier:

- o Opp mot 100 % fremmøte på eget lags treninger.
- o Gode holdninger
- o Fotballferdigheter på et nivå som gjør at aktiviteter på et høyere nivå vil stimulere til videre utvikling.

Retningslinjer for hospitering:

- o For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.
- o Behovet for hospitering og utvalg av spillere skal styres fra laget hvor den aktuelle spilleren tilhører. Trenerne på laget over skal ikke "hente opp" spillere.
- o Dette skal skje i samarbeid med klubbens sportslige utvalg. Klubben skal til enhver tid være orientert om hvilke spillere dette gjelder.
- o Trenerne på begge nivåer må ha en tett dialog om og med disse spillerne.
- o **Kamper:** Hospiteringen er i første omgang ment med tanke på trening. Treninger er mye viktigere enn kamper og det er viktig at spillerne ikke spiller for mange kamper.
- o Trenerne på involverte lag sørger for en tilpasset kamphverdag til hospitantene, der spilleren er i fokus. Det bør vurderes om hospitantene skal spille kamper i 1.div på eget lag framfor 2.div-kamp på laget over.

Gjelder denne hospiteringen flere spillere bør man dele hospitantene opp i to grupper slik at det ikke er mer enn 2 – 4 spillere oppe om gangen.

Ved tilfeller hvor permanent oppflytting er aktuelt, så skal dette avgjøres i Sportslig utvalg FØR forslaget blir fremmet for spiller/foreldre. Dette vil kun skje i helt spesielle tilfeller, og da etter tilbakemeldinger fra trenerne på begge nivåer.

Dersom trenerne og foreldre har spørsmål, eller noe er uklart, vil vi gjerne ha tilbakemeldinger direkte til sportslig leder vedrørende dette.