

Sportsplan for Sjetne Fotball

(sist revidert: april 2015)

Innhold

Om Sportsplanen.....	3
Verdier og holdninger i Sjetne Fotball.....	4
Retningslinjer for fotballaktiviteten i Sjetne	5
Aktivitetsprinsippet.....	5
Spesifisitetetsprinsippet.....	6
Differensiering	6
Jevnbyrdighet	7
Samarbeid og Hospitering.....	8
Nivåpåmelding og inndeling av lag.....	9
Kampgjennomføring.....	10
Barnefotballen.....	10
Ungdomsfotballen.....	11
Turneringsbestemmelser	12
Trenerkompetanse i Sjetne Fotball.....	13
Lagbygging og Spillerutvikling i Sjetne Fotball	14
Spillestil i Sjetne.....	16
Hovedprinsipper.....	16
Laget i angrep	16
Laget vårt i forsvar.....	17
Utviklingsplaner for de ulike alderstrinnene.....	18
Utviklingsplaner for 6 – 8 åringer.....	19
Utviklingsplaner for 9 – 10 åringer.....	20
Utviklingsplaner for 11 – 12 åringer	21
Utviklingsplaner for 13 – 14 åringer (Bjørnar).....	22
Utviklingsplaner for 15 – 16 åringer (Bjørnar & Simon)	23
Utviklingsplaner for juniorspillere (Bjørnar & Simon)	24
Utviklingsplaner for seniorspillere (Simon & Bjørnar).....	25
Sjetne Extra for jenter, gutter og keepere 12 – 16 år (Vegard).....	25
Sjetne fotballskole på sommeren (Simon)	25
Tiltak for å implementere klubbens sportsplan i kommende sesong.....	26

Om Sportsplanen

Sjetne Fotball ferdigstilte sin første sportsplan i mars 2009. I forbindelse med Kvalitetsklubbprosjektet som Sjetne har vært en del av i 2014-2015, ønsket Fotballstyret at Sportsplanen skulle revideres og oppdateres i henhold til kravene i Kvalitetsklubbprosjektet. Det har vært Sportslig Utvalg som har vært ansvarlig for revideringen, og dette har blitt gjort med god forankring og gjennom diskusjoner med Sjetnes trenergruppe. Sportslig Utvalg ønsker å gjennomføre årlige revisjoner fremover for å sikre en god implementering og videreutvikling av sportsplanen, i tett samarbeid med trenerne.

Sportsplanen inneholder retningslinjer for alle aktiviteter i Sjetne Fotball og er et viktig verktøy for å utvikle klubb, lag og spillere i samme retning. Planen gjelder for all organisert fotballaktivitet i Sjetne IL, både i ABI og i Fotballgruppa.

Sjetne Fotball har et eget sportslig utvalg som jobber med det sportslige i klubben. Sportslig utvalg er Sjetne Fotballs utøvende organ for oppfølging og implementering av sportsplanen i det daglige arbeidet. I tillegg skal sportslig utvalg være rådgivende for styret, trenere og oppmenn i sportslige spørsmål.

Sjetne Fotball sin Sportsplan bygger i stor grad på de føringer og anbefalinger som kommer fra Trøndelag Fotballkrets og Norges Fotballforbund. Vi kommer derfor til å gjenbruke gode retningslinjer fra krets og forbund, samt henvise til dokumenter, nettsider og verktøy fra disse når det finnes gode og praktiske verktøy som trenere i Sjetne Fotball kan ha nytte av.

Verdier og holdninger i Sjetne Fotball

I Sjetne Fotball skal alle som har lyst til å spille fotball få tilbud om det, derfor er vår visjon: Fotball for alle! Sjetne Fotball ønsker å gi fotballoppfølging i et miljø som er humørfyllt, trygt og inkluderende. Vi ønsker et miljø med engasjerte voksne som bryr seg om ungene, og som bidrar til at unger og ungdom opplever at de både blir sett, hørt og tatt på alvor.

Alle skal oppleve at kamp og trening er morsomt, vi bygger klubbkulturen vår basert på samhold. Trygge unger trives og utfolder seg. Det å mestre, prøve noe nytt, ta en utfordring, slå sin første pasning, for ikke snakke om score sitt første mål - utløser glede og engasjement! Trivsel skapes i et trygt miljø sammen med følelsen av mestring.

I barnefotballen er leken og det sosiale viktigst. I ungdomsfotballen teller resultatene mer for noen, mens andre har fortsatt fellesskapet med kompisene som den viktigste motivasjonsfaktoren. I Sjetne Fotball er alle som vil delta like viktige. Frafallet i ungdomsfotballen er en langt større utfordring for aktivitetene våre, enn at noen spillere ikke er på et «høyt nok» ferdighetsnivå. Seniorsatsingen i Sjetne følger det samme fundamentet som barne- og ungdomsfotballen. Dette siden klubben ønsker at flest mulig av de guttene og jentene som har spilt for Sjetne i barne- og ungdomsfotballen også ønsker å spille seniorfotball i Sjetne. Hos oss er bredde og topp gjensidig avhengig av hverandre – Flest mulig, lengst mulig gir best mulig resultat.

Sjetne Fotball skal være "klubbstyrt", det vil si at alle som er involvert i lagene i klubben er forpliktet til å kjenne til Sportsplanen og Klubbhåndboken, og drive aktivitetene ut fra disse retningslinjene. Sportsplanen er Sjetne Fotballs viktigste dokument, og skal gi en rød tråd for all fotballaktivitet i klubben. Du finner sportsplanen på www.sjetneil.no

Retningslinjer for fotballaktiviteten i Sjetne

Sjetne følger NFFs prinsipper for læring og trivsel. Dette betyr at vi i Sjetne ønsker å legge til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklete spillsituasjoner. Aktiviteten gir muligheter til å prøve og å feile, observere med- og motspillere og prøve på nytt i nye situasjoner. Spillerne erfarer og mestrer gradvis spillsituasjonene. Dette skjer uten trenerens detaljerte instruksjoner. Visst er trenerne der, dels for å legge opp aktiviteter og dels for å justere aktivitetene dersom de ikke fungerer optimalt. Men først og fremst er de der for å forsterke og skryte når spillerne lykkes.

Vi forsterker gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill og ved igangsetting bakfra. Vi tilpasser spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik. Spillere med liten erfaringsbakgrunn må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.

Forenkling, forsterkning og tilpasning kombineres med en problembasert tilnærming fra oss trenere, det vil si at spillerne gjennom spørsmål og «veiledning» fra oss utfordres til å finne egne og gode løsninger i ulike spillsituasjoner. Denne erfaringsbaserte læringen gjennom spillsentrert fotballaktivitet og en mer veiledende trenertilnærming gir bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evne til å gjøre gode handlingsvalg til beste for laget sitt. Spilletts egenart tilsier at en spillsentrert tilnærming er den beste ferdighetsutviklingen både for enkeltspilleren og laget i forsvar og angrep.

For å lykkes med å utvikle gode fotballspillere i Sjetne har Sportslig Utvalg satt opp en del retningslinjer for fotballaktiviteten i vår klubb. Disse er beskrevet videre i dette kapittelet og skal ligge langt fremme i bevisstheten til våre trenere når vi planlegger og gjennomfører treningene i hverdagen.

Aktivitetsprinsippet

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt! Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst.

Fotballtrenere i Sjetne skal etterleve aktivitetsprinsippet, og i dette ligger det noen organisatoriske utfordringer for treneren som er viktig å fokusere på:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

Aktivitetsprinsippet er like gyldig for alle årskull i Sjetne Fotball.

Spesifisitetsprinsippet

Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på. Kort sagt, øvelse gjør mester. Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet.

I Sjetne Fotball innebærer spesifisitetsprinsippet at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene. Helt konkret betyr det at vi ønsker utvikling av fotballspillere gjennom mye spilling på treningene. Målet bør være at 40 – 50 % av treningsøkta benyttes til spillsekvenser eller smålagsspill hvor fokuset er å øve på og forsterke momenter fra Sjetne sin spillestil.

Differensiering

Aktivitetene må legges til rette slik at hver enkelt spiller opplever mestring så ofte som mulig. Det er trenernes ansvar å tilrettelegge treningene slik at hver enkelt spiller får utfordringer som er i tråd med sine ferdigheter.

I Sjetne Fotball vil vi at deler av treningsøkta organiseres slik at spillere med relativt likt ferdighetsnivå øver sammen. Dette vil sikre raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivåer, som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon hos alle.

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Dette kan for eksempel gjøres ved å utfordre spillere som har kommet langt i utviklingen av fotballaktiviteter til å utføre fellesøvelsen med feil fot, eller bruke mindre touch enn de andre.

For det tredje: Differensiering handler også om at trenere gir tilbakemeldinger tilpasset det individuelle modnings- og ferdighetsnivået.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

La oss understreke at faste løsninger på differensiering, dvs. at du i store deler av treningsåret har de samme gruppene, ikke er differensiering, men seleksjon.

Spesielt om differensiering i barnefotballen

Jo yngre ungene er, dess viktigere er det at fellesskapet og det sosiale preger treningsøktene. Sportslig Utvalg vil derfor anbefale at vi i Sjetne bruker differensiering som virkemiddel for utvikling av fotballferdigheter først fra 9-10 års alderen. Men her må trenerne ute på feltet bruke skjønn.

Sportslig Utvalg vil også anbefale at trenerne i barnefotballen forklarer hensikten med differensiering i et foreldremøte før man starter med differensiering på treningsfeltet. Det er viktig at foreldrene forstår hvorfor vi ønsker å bruke differensiering som virkemiddel for utvikling, og at differensiering er vesentlig forskjellig fra topping av lag. I Sjetne skal vi aldri toppe lag i barnefotballen! Det betyr også at differensiering er et virkemiddel i treningshverdagen.

Jevnbyrdighet

På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne variasjonen forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge "utviklingstrappa" til den enkelte spilleren tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer (spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling.

I både barne- og ungdomsfotballen skal vi i Sjetne prøve å skape jevnbyrdighet når vi spiller på treningene. I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

I ungdomsfotballen brukes divisjonssystemet for å skape jevnbyrdighet i kamp. Det blir derfor viktig at man melder på lagene i riktig divisjon i forhold til prinsippet om jevnbyrdighet.

Spesielt om jevnbyrdighet i kampen for barnefotballen

Trenerne leder en fotballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette. I Sjetne erkjenner vi at dette er viktig for utvikling, og trenerne fra Sjetne legger derfor vektlegge på:

- At begge lag respekterer press-sonen, slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet.
- Hvis motstanderen eller vårt lag ligger under med 4 mål tar vi kontakt med motstanderens trenere slik at det laget som ligger under setter inn på en ekstra spiller. Dette slik at begge lagene opplever mestring og at det skapes jevnbyrdighet.

Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen. Hvis vårt lag leder med flere mål, kan vi bruke flere virkemidler, som eksempelvis:

- Spilleren som trives som back uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane
- Den venstrebeinte spilleren flytte over på høyresiden
- La midtstopperen spille spiss, og spissen spille midtstopper

Ligger vi under, lar vi:

- Vår beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere
- De andre spillerne helst spille i trygge roller

Samarbeid og Hospitering

I Sjetne ønsker vi å bruke differensiering som det viktigste verktøyet for å utvikle spillere. Dette er forankret i verdisettet til Sjetne, hvor vi har en rolle som breddeklubb og er mer lik en grendeklubb enn de fleste andre byklubbene i Trondheim. Vi opplever store utfordringer med å hindre frafallet, og sikre store nok treningsgrupper per kull. I Sjetne ønsker vi derfor å fokusere på samarbeidsmuligheter mellom kullene, og gjerne så tidlig som mulig. Fra Sportslig Utvalg sin side er det også ønskelig med samarbeid internt i kullene fra Sjetnemarka og Okstad så tidlig som mulig. Brukt på riktig måte kan samarbeid skape muligheter som:

- Flere treningsarenaer, og gi enkeltspillere mulighet til å trene flere ganger.
- En større arena for differensiering og trening hvor spillere med like ferdigheter trener sammen
- En sosial arena hvor spillerne blir kjent med hverandre gjennom fotballen.

Samarbeid vil også kreve en del av både trenere og spillere, og dette må man ikke ta for lett på. Dette kan gjelde områder som:

- Etablere tillit mellom spillere i ulike kull.
- Etablere tillit mellom spillere og trenere i ulike kull.
- Alle kull må bruke differensiering i treningsarbeidet sitt, slik at spillerne og foreldre er kjent med hvorfor vi gjør dette i Sjetne.

Det Sjetne som klubb kan bidra med i samarbeid mellom kullene er:

- Prioritere disse gruppene ved tildeling av treningstid.
- Bidra til praktisk og lik forståelse av differensiering gjennom arrangementer som Trenerforum.
- Etablere en felles spillestil for Sjetne, og felles retningslinjer for utviklingsplaner på de ulike årstrinnene.
- Etablere noen felles øvelser i Treningsøkta.no som alle lagene i Sjetne bruker, som kan bygges ut i form av progresjon, og som støtter opp om vår spillestil.

- Etablere noen felles sosiale arenaer for spillerne i Sjetne, som gjør at man kan etablere og utvikle relasjoner på tvers av kullene. En felles cup kan for eksempel være et slikt tiltak.

Mens hospitering er et verktøy for utvikling av enkeltspillere, så ser vi at samarbeid på tvers av årskull er et godt verktøy for å bygge ned kullgrenser og skape arenaer for differensiering. Det finnes selvfølgelig spillere som også kan ha godt av hospitering, og da har Sportslig Utvalg laget egne retningslinjer for hospitering. Disse ligger ute på www.sjetneil.no, og gjelder fra ungdomsfotballen.

Spesielt om hospitering i barnefotballen

I Sjetne Fotball praktiserer vi ikke hospitering i barnefotballen. Utvikling av spillere i barnefotballen ønsker vi at trenere løser gjennom virkemidler som differensiering og jevnbyrdighet.

Nivåpåmelding og inndeling av lag

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriteriet ved påmelding. Vant dere nesten alle kampene i fjor, er det naturlig å melde laget på det høyeste nivået. Har fjorårets resultater gitt en god blanding av både seiere, uavgjort og tap, er et nivå på "midten" det nivået dere sannsynligvis bør delta på. Ga fjorårets resultater flest tap, gir det laveste nivået de beste forutsetningene for jevne og gode kamper.

I Trøndelag fotballkrets ønsker man nå å ha felles påmeldingstidspunkt for alle lag i ungdomsfotballen, og en egen frist for barnefotballen (11 – 12 år). De som spiller sonekvelder gjennom ABI har et eget opplegg hvor kampoppsett går på omgang mellom klubbene på sørsiden av byen.

I tillegg ønsker kretsen at en spiller kun skal spille på et lag. I dette ligger det også at kretsen ikke tillater oppmelding av lag i en høyere årsklasse. I tillegg innføres det fra 2015 felles kampdag for de ulike årskullene. Kretsen innfører disse tiltakene for å redusere belastning på spillere, slik at en spiller enten deltar på kamp med laget sitt eller hospiterer opp en årsklasse – og ikke begge kamper.

I forbindelse med påmelding til serien vil Sportslig Utvalg i Sjetne invitere til en gjennomgang med de enkelte klubbene i forhold til hvilke planer de har for påmelding og lagsinndeling for neste sesong. Det er viktig at Sjetne melder på nok lag slik at alle får mye spilletid. Det er også viktig at de enkelte lagene har tenkt gjennom hvordan de skal tilby et kamptilbud som står til ambisjonene til spillergruppen, og eventuelt om man har et lavterskeltilbud (som f.eks 7er spill) slik at man fanger opp ulike ambisjoner i en gruppe.

Om Miljølag i Sjetne

I Sjetne ønsker vi at alle i et årskull skal trene sammen, men med differensiert treningspåvirkning. Vi ønsker derfor ikke egne miljø-lag i et årskull. Årsaken til dette er at Sjetne er en breddeklubb, og alt vi driver med skal gjøres innenfor rammene av et miljø-lag. I Sjetne skal vi kunne tilby et lavterskeltilbud innenfor årskullene, eller i samarbeid mellom årskull hvis det er ønskelig. Vi ønsker at flest mulig spiller fotball lengst mulig. Det å holde treningsgruppa samlet, selv om vi differensierer treningen tror vi motvirker forfall.

Her har vi som trenere i Sjetne et stort ansvar, og bidra til at alle spillere har et godt trenings- og kamptilbud over tid. I Trøndelag fotballkrets legger man opp til at klubbene kan stille med 7er lag i hvert årskull. I Sjetne bør regelen være at alle årskull i ungdomsfotballen også har et 7er lag for å sikre et lavterskeltilbud til de spillerne i gruppa som ønsker dette.

Spesielt om inndeling av lag i barnefotballen

ABI arrangerer sonekvelder for aldersgruppen 7 – 10 år i Sjetne. Her oppfordrer Sportslig Utvalg til at man forsøker å stille med så jevne lag som mulig, og følger retningslinjene under kapitlet om jevnbyrdighet underveis i kampen.

Aldersgruppen 11 – 12 år hører fortsatt til barnefotballen, men er organisert i fotballgruppa i Sjetne. Her vil kretsen sette opp seriespillet. Sportslig Utvalg oppfordrer disse årskullene til å stille med så jevne lag som mulig til hver kamp, og bruke retningslinjene under jevnbyrdighetskapitlet til å justere motstanden. I disse årskullene oppfordrer vi også på det sterkeste å melde inn kampresultatene til kretsen, slik at man får et inntrykk av nivået på de ulike lagene i sin avdeling.

Kampgjennomføring

Barnefotballen

I barnefotballen skal alle spillere som møter opp til en fotballkamp spille like mye underveis i kampen.

I Sjetne skal Fair play være et viktig moment på trening og kamp. I barnefotball (6–12 år) ønsker vi at Sjetne sine trenere tar initiativ til et Fair play-møte med trenerne og dommer før kamp, når vi er hjemmelag. Viktige momenter å gå gjennom i Fair play-møtet er:

- Det skal ikke være høyt press ved igangsetting fra motstanders keeper. Skal vi sette opp markeringer i form av kjepler som hjelper spillere og dommer å se press-sonene?
- Målsparkregelen skal benyttes (Spilleregul 16)
- Skal tilbakespillsregelen benyttes (Spilleregul 12)? I alderstrinnene 6 – 10 år bør ikke dette være fokuset, mener vi.
- Når kampen er ujevn – hvilke virkemidler skal vi benytte for å få den jevnere? For eksempel at et lag kan sette inn ekstra spiller ved 4 måls forskjell.

I forbindelse med gjennomføring av hjemmekamper på Sjetne-banen skal vi:

- Gjennomføre Fair play-hilsen før og etter kampen
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden. Dette slik at spillerne vet hvor heia-ropene kommer fra, og hvor trenernes rettleiding kommer fra.
- Vi skal gjøre dommeren god – husk at han/hun også trener for å bli bedre.

Ungdomsfotballen

Sjetne Fotball har besluttet at i ungdomsfotballen skal alle spillere som møter opp til en fotballkamp spille minst 40 % av kampen.

I Sjetne skal Fair play være et viktig moment på trening og kamp. Spillere som pådrar seg unødvendige røde kort må forvente å bli kalt inn til en egen prat med styret i Fotballgruppa for å forklare oppførselen.

I forbindelse med gjennomføring av hjemmekamper på Sjetne-banen skal vi:

- Gjennomføre Fair play-hilsen før og etter kampen
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden. Dette slik at spillerne vet hvor heia-ropene kommer fra, og hvor trenernes rettleiding kommer fra.
- Vi skal gjøre dommeren god – husk at han/hun også er der for å bli bedre.

TRENERVETT I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett. I Sjetne Fotball gjør vi vårt beste for å følge retningslinjene for godt trenervett:

- 1) Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- 2) Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
- 3) Jeg velger å være positiv fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- 4) Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- 5) Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.
- 6) Jeg samarbeider med motstanderens trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- 7) Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- 8) Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon.
- 9) Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.

«De viktigste ferdighetene til treneren i barnefotballårene var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger.»

Oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere

Turneringsbestemmelser

Sjetne arrangerer Sigdal cup hvert år som en barnefotballturnering for jenter i alderstrinnet 8 – 13 år. Sjetne har en egen arrangørorganisasjon som sikrer at Klubben følger NFFs turneringsbestemmelser, og søker Trøndelag fotballkrets om godkjenning. Sigdal cup er beskrevet nærmere i Klubbhåndboken til Sjetne Fotball.

I Sjetne Fotball ønsker vi at lagene velger turneringer basert på det alderstrinnet som man befinner seg på. Vi ønsker at lagledelsen legger opp til en progresjon, slik at avstanden fra «hjemmemiljøet» og til turneringene øker i takt med alderen. På denne måten ønsker vi å sikre en progresjon i turneringstilbudet. Dette betyr:

- **7 – 9 år** – Cuper i Trondheim.
- **10 år** – Vurdere en reise cup med 1 overnatting i egen krets, for eksempel til Levanger eller Ørlandet. Ellers delta på cuper i Trondheims-området.
- **11 år** – Vurdere en reise cup med 2 overnattinger, i egen krets eller nabokrets. Ellers delta på cuper i Trondheims-området.
- **12 år** – Som høydepunkt i sesongen, vurdere å delta på Storsjøcupen i Østersund. Ellers delta på cuper i Trøndelag fotballkrets, og evt en lengre reise cup i nabokretsene.
- **13 – 16 år** – Sportslig Utvalg i Sjetne ønsker å arbeide for at disse alderstrinnene reiser til Storsjøcupen i Østersund som felles reise cup. Ellers vurderer de selv hvilke cuper de ønsker å delta på i egen krets og nabokrets.
- **16 år & Junior** – Vurdere om man ønsker å delta på nasjonal (Norway Cup) eller internasjonal turnering.

De enkelte lag i Sjetne Fotball skal velge eksterne turneringer som tar utgangspunkt i NFFs turneringsbestemmelser.

Oversikt over godkjente cuper og turneringer i Trøndelag for 2015 finner man her - http://www.fotball.no/Kretser/trondelag/Kamper/Seriespill-og-kamper/Cuper_og_turneringer/Cuper-og-Turneringer/

Trenerkompetanse i Sjetne Fotball

Foreldrene er bærebejelken i det sportslige arbeidet i Sjetne Fotball, og vi rekrutterer nesten utelukkende trenere og lagledere fra foreldregruppa for våre aldersbestemte lag. Noen har fotballerfaring selv, andre har det ikke, men innehar det som i fotballsammenheng gjerne kalles komplementære ferdigheter. Begge deler er nødvendig for å drive en god fotballavdeling.

Norges Fotball Forbund har følgende krav til trenerkompetanse i en Kvalitetsklubb. I barnefotballen (6 – 12 år) skal man ha en trener pr. lag med minimum barnefotballkvelden og en trener pr. årskull med minst ett delkurs fra C-lisens. I ungdomsfotballen (13 – 19 år) skal man ha en trener pr. lag med ungdomsfotballkvelden og en trener pr. årskull med C-lisensutdanning.

NFFs to introduksjonskurs, barnefotballkvelden og ungdomsfotballkvelden, er lavterskeltilbud med formål om å gi et minimum av fotballfaglig innsikt. Kursene er på fire timer, bestående av to timer teori og to timer praksis. For å bli kvalitetsklubb må samtlige lag ha en trener med dette kurset.

I Sjetne Fotball ønsker vi treninger preget av god kvalitet, med høy aktivitet og øvelser som er fotballspesifikke. For å få til dette må vi som klubb arbeide med å motivere trenerforeldre til å heve kompetansen sin som fotballtrener. I Sjetne Fotball ønsker vi at våre trenere gjennomfører trenerkurs i regi av kretsen, og skal arbeide aktivt for at flest mulig av våre trenere gjennomfører et eller flere av kursene som tilbys.

Vår målsetting på dette området er:

- Barnefotball – Alle trenere skal ha barnefotballkvelden, og minst en trener per lag skal ha ett delkurs fra C-lisens.
- Ungdomsfotball – Alle trenere skal ha ungdomsfotballkvelden, og minst en trener per lag skal ha C-lisensutdanning.

Sportslig Utvalg vil følge opp at lagene i Sjetne Fotball oppfyller våre målsettinger på dette området. Dette gjøres årlig i forbindelse med påmelding av lag. Lag som ikke oppfyller målsettingen på trenerkompetanse vil bli kalt inn til et møte med SU for å lage en plan for kompetanseheving.

Lagbygging og Spillerutvikling i Sjetne Fotball

Relasjonen mellom spillerne er viktig – at de trives sammen, har godt samhold, har så lik motivasjon som mulig, og at de synes det er artig og møtes på trening. Skal vi lykkes i begrepet lagbygging i aldersbestemt fotball er tidsaspektet helt avgjørende. Vi må ha en relativt stabil spillergruppe, og de voksne må ha langtidsperspektiv på det de holder på med. Klarer vi å få til dette, er det ingen tvil om at trivselen blant spillerne holder seg og at frafallet blir mindre. For, det å slutte med noe vi trives med, og sammen med folk vi liker å være sammen med, er ikke lett. I Sjetne Fotball blir dette dobbelt viktig, all den tid størrelsen på kullene vil variere, noe som or oss kan få det utslaget at enkelte trinn nærmest er borte.

Hva er lagbygging?

Lagbygging er av oss forstått som å gi alle utøvere på det alderstrinn vi skal lede et sosialt og sportslig tilbud fundamentert på en del enkeltfaktorer. Dette handler blant annet om:

- **Kollektive avtaler** - Her kan forstås respekt for hverandres ulikheter, respekt for motspillere, dommere og de voksne. Dette skal selvsagt også gjelde for trenere/ledere. Videre betyr det også å holde opp møtetider, varsle ved forfall og bidra positivt til fellesskapet.
- **Sørge for funksjonalitet i forholdet mellom nivå og utfordringer.** Dvs at alle utøverne tilbys en trenings- og kamparena hvor mestring er nøkkelen. Dette fordrer differensiering i treningsarbeidet, samt at kamparenaen tilpasses på samme vis.
- **Være klar over** at klovnen, den stille, ”stjerna”, arbeidshesten, villmannen og alle andre typer innenfor laget hver på sitt vis er helt vesentlige for totalen. Ivareta ulikheter uten at det går utover det kollektive.
- **Søke å finne** den plassen på banen som best tilfredsstillende enkeltspillerens mulighet for utvikling sportslig. Ha i bakhodet at spillere kan blomstre i ”nye” posisjoner. Trenerne må være tydelig på kravene som stilles for den enkelte rolle på banen, og konkretisere disse via en til en samtaler, lagdelssamtaler, og terping på løsninger som gagnar laget i kampsituasjoner.
- **Raushet med ros.** Noe av det aller viktigste er ros og støtte. Ikke alltid fordi ting er utført perfekt, men fordi spilleren genuint prøver. Likedan er det vesentlig å, på en ordentlig måte, å ta tak i unnasluntring og slurv da dette ikke bare gjør spilleren selv dårligere, men det svekker også kollektivets mulighet til utvikling.
- **Sørge for at spillernes ambisjoner,** både kollektivt og individuelt, i størst mulig grad ivaretas, men vær tydelig på at det er trener/leder som har det avgjørende ordet. Eksempelvis kan ikke alle spille spiss
- **Felles utgangspunkt og forståelse mellom lagledelsen og spillerne/foresatte** er avgjørende for om det er moro å være med. Det er svært viktig med en tydeliggjøring av hensikt med laget – hvorfor holder vi på med dette – hva er det vi ønsker å oppnå? En avklaring av mål med virksomheten. Målsetting må utarbeides i samarbeid mellom voksne og spillere. Dette må derfor legges til grunn for krav til oppmøte på trening, antall treninger, krav til innsats på trening etc.

Spillerutvikling

I Sjetne Fotball mener vi det ikke er noen motsetning mellom lagbygging og spillerutvikling, men at det faktisk er to sider av samme sak. Ingen spillere blir gode alene, og har du det store talentet, og jobber hardt for å bli bedre blir du oppdaget uansett. Dessuten mener vi det ikke bare er de beste som skal gis mulighet til å utvikle seg sportslig.

I de aller fleste fora hvor disse spørsmålene diskuteres er det blindt fokus på de beste, helt ned på 12-13 års stadiet. Dette er feil etter vår mening. Nettopp derfor er lagbygging en vesentlig faktor for å gi alle som vil optimale muligheter for utvikling innenfor et trygt kollektiv. Fokuset vårt er at det er de spillerne vi til enhver tid disponerer som er de viktigste, uansett nivå. Sjetne er en breddeklubb og vi trenger alle for å stille lag.

Husk breddeformelen: Trygghet + Mestring = Utvikling

Vi vektlegger selvsagt sportslig utvikling mer og mer ettersom spillerne blir eldre. Dette går også på trenernes kompetanse i ungdomsfotballen. Vi må sørge for at spillerne har progresjon i utviklingen av fotballferdigheter, og kan sette seg nye mål. I ungdomsfotballen (fra fylte 13 år) kan vi også gjerne si at:

Trygghet + Utfordring = Trivsel

For de spillerne og keeperne som ønsker en ekstra trening i uka, vil Sjetne tilby noe vi har valgt å kalle Extra-trening. Dette er et tilbud til ALLE i aldersgruppen 12 – 16 år som ønsker en ekstra fotballøkt i uka. Treningene vil ha som målsetting å utvikle kreative enkeltspillere, både 1-mot-1 og i forhold til pasningsvalg og -gjennomføring.

Spillestil i Sjetne

I Sjetne Fotball skal alle lagene prøve å ha en mest mulig lik spillestil. Det er viktig at vi har like prinsipper om spillestil da dette skal gi en rød tråd i utviklingsplanene for de ulike årskullene. Målsettingen er at ingen spillere i Sjetne skal lære ferdigheter på et nivå som de senere må avlære eller ikke får bruk for. En felles spillestil og rød tråd i utviklingsplanene vil også gjøre det enklere for trenere å planlegge og gjennomføre gode fotballøkter. Dette vil også forenkle samarbeid mellom kull og gjøre det enklere for spillere som hospiterer til å kjenne seg igjen i måten vi spiller på.

Hovedprinsipper

- I Sjetne ønsker vi å utvikle fotballspillere - vi ønsker å spille fotball, ikke sparke fotball.
- Vi ønsker å spille ballbesittende (men ballbesittelse har ingen verdi i seg selv), og at ballen skal gå hurtigst mulig langs bakken.
- Det er lov å miste ballen, men ikke å gi den bort.
- Vi ønsker å bruke bredden på banen (vi har Norges smaleste bane)
- Vi angriper og forsvarer oss som et lag, dvs. at alle er angripere når vi har ballen og alle er forsvarere når motstander har ballen.
- Vi skal tørre å spille med risiko. Det å gjøre feil er akseptert, men vi skal alltid prøve å rette opp egne feil.
- Vi ønsker å ha en dikterende/styrende spillestil både med og uten ball, og i både forsvar og angrep.
- Vi skal ha en soneorientert tilnærming til forsvarsspill.
- Vi ønsker å bruke en 4-3-3-formasjon som utgangspunkt for spillerutviklingen i kampsituasjonen. Dette fordi vi mener at 4-3-3-formasjonen er den mest utviklende formasjonen, som støtter våre spillestil-prinsipper.

Laget i angrep

Angrep når motstanderen er etablert forsvar (har mesteparten av sine spillere mellom vår ballfører og sitt mål)

- Keeper skal sette i gang kort til:
 - Midtstopper
 - Sideback
 - Sentral
- Vi skal tørre å ha med 1 – 2 av forsvarsspillerne i angrep, noe som betyr at vi står igjen med 2 - 3 forsvarsspillere når vi går i angrep.
- Vending av spill når rom oppstår motsatt. Dette gjelder både i frispilling bakfra og under angrep på motstanders banehalvdel.
- Vi ønsker at ballen i hovedsak skal gå fra ledd til ledd. Dvs at vi spiller fra forsvar via midtbane til angrep. Vi ønsker også at ballen skal gå i vinkler (inn sentralt, før vi spiller ut på kant).

Angrep når motstanderen mister ballen til oss på vei fremover (vi får overgang mot uetablert forsvar hos motstanderen)

- Skape bredde og pasningsalternativer så raskt som mulig.
- Holde ballen sentralt så lenge som det er fornuftig. Ballfører utfordrer med tempo og sikker føring, venter på press før ballen slippes.
- Tempo i bevegelser og ballbehandling.

Laget vårt i forsvar

Slik skal vi spille når vi har etablert et forsvar (vi har mesteparten av spillerne våre mellom motstanders ballfører og vårt mål)

- Aggressivitet i 1.F. jobbingen - Kroppskontakt er ikke farlig!!
- Sideforskyving og komprimering (våre spillere som er lengst borte fra ballen skal trekke nærmere motstanders ballfører for å tett igjen rom)
- Vi leder motstanders ballfører inn i banen og inn mot våre spillere.
- Unntaket er når vi er på siste 1/3 på egen banehalvdel. Da skal vi lede motstanders ballfører ut mot sidelinjen, og bort fra farlig sone foran eget mål.
- 2.F. overtar press ved behov og er våkne i forhold til å bryte pasninger.
- 3.F skal være våkne på farer i banen, dette gjelder spesielt bakrom og rom motsatt.

Forsvar- i ubalanse(overgang)

- Etablere en forsvarsfirer sentralt (trenger ikke være forsvarsrekka), deretter press på ballfører.
- Etablere 2.F og til slutt 3.F

Utviklingsplaner for de ulike alderstrinnene

I Sjetne skal utvikling være overordnet resultater i arbeidet med å utvikle fotballspillere. Figuren nedenfor viser hvordan vi tenker utviklingstrappa for en fotballspiller i Sjetne:



Figur 1 - Utviklingstrappa i Sjetne Fotball

Læring i fotball, å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner, er avhengig av at spillerne kjenner igjen typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger spillere å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, slik vi beskrev under spesifisitetsprinsippet. Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» – siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill - motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller å føre ballen videre. Dette er en av de viktigste grunnene for at vi ønsker at treningene skal bestå av mye fotballspilling.

Målet med utviklingsplanene for de ulike alderstrinnene er å støtte opp om hovedprinsippene i spillestilen til Sjetne. Det er derfor viktig å huske at vi ikke ønsker å lære spillerne våre ferdigheter eller vaner som vi senere må avlære de. Kontroller gjerne at treningsplanen er i tråd med hovedprinsippene i spillestilen vår.

Sportslig Utvalg i Sjetne Fotball oppfordrer alle trenere til å få seg en bruker til treningsokta.no. Her finnes det gode bibliotek over øvelser, og NFF har også lagt opp forslag til økter for de ulike alderstrinnene. For å få tilgang til disse øktene gjør man følgende:

1. Åpne nettstedet www.treningsokta.no
2. logg på med ditt brukernavn og passord (hvis du ikke har – kontakt SU)
3. Fra toppmenyen, velg Bibliotek > NFFS skoleringsplaner > Ferdiggjorte treningsøkter
4. Velg skoleringsplan for 6 – 12 år eller 13 – 19 år
5. Velg alderstrinn
6. Åpne en treningsøkt ved å trykke på forstørrelsesglass bak økta.

Utviklingsplaner for 6 – 8 åringer

For 6 – 8 åringer har vi valgt å definere som tilvenningsfasen i utviklingstrappa vår. Her handler det om en første introduksjon til fotballen. Aktiviteten i dette alderstrinnet skal være preget av lek. Selv om aktiviteten er lekbasert, skal den også være fotballspesifikk. Det betyr at all aktivitet gjennomføres med en fotball. I Sjetne vil dette alderstrinnet få tilbud om 1 trening med ca 1 times varighet. Det er derfor viktig å holde fokus på temaene vi ønsker å øve på.

Den viktigste retningslinjene for treningene er å følge aktivitetsprinsippet. Det betyr:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

For å lykkes med dette anbefales det å ha nok trenere til å kunne dele opp spillerne i grupper på ca 4 – 6 stykker, og at alle trenerne på forhånd vet hva som skal gjennomføres.

NFF foreslår følgende fordeling av treningsøkten for dette alderstrinnet:

- SJEF OVER BALLEN 40 %
- SPILLE MED/MOT 10 %
- SMÅLAGSSPILL 40 %
- SCORINGSTRENING 10 %

Viktigste tema å øve på:

- Pri 1 – Ballhåndtering, dvs føring/vending, føring/finte/drible, 1A
- Pri 2 – Valgsituasjoner med ballhåndtering i en lek
- Pri 3 – Smålagsspill, 2-mot-2 og 3-mot-3 (Husk jevnbyrdighet!)
- Pri 4 – Scoringstrening hvor fokus er å utføre en hard sentring (plassere) til side for keeper
- **HUSK** at kampene i dette alderstrinnet er ei treningsøkt! Tenk utvikling, og bruk kampene til å øve

Eksempel: Det å gjennomføre øvelser som Hauk og due, Krabba eller Haien kommer MED BALL, trener ballhåndtering, blikk og valg som er veldig spillikt. Det å føre ballen over til motsatt side vil være ulikt fra gang til gang, og spilleren får oppleve ulike situasjoner med ulike valg som enten fører ham over til trygg side eller at han blir tatt og heller må øve på å være førsteforsvarer.

TIPS! Vær tålmodig og bruk gjerne samme øvelser 4 - 5 treninger. Det tar tid før spillerne forstår øvelsen, og enda lengre tid før de går lei.

Øvingsmomenter til kampen – bruk kampen som utviklingsarena!

- Keeperen kaster alltid ut til nærmeste spiller
- Formasjon er ikke viktig i dette alderstrinnet, spill gjerne 2 bak og 2 foran.
- Skryt uhemmet av de som klarer å sentre en pasning, uansett hvor det er på banen.
- Fokuser på ballhåndtering, 1A og plassering ved avslutninger – Forsterk gjennom ros!

Utviklingsplaner for 9 – 10 åringer

9 – 10 åringene har vi definert inn som det første steget på innlæringsfasen i utviklingstrappa vår. Her handler det om innlæring av fotballferdigheter, noe som betyr at treneren må være mer bevisst på å ha en veiledende trenertilnærming, som betyr å stille spørsmål og la spillerne finne svaret selv. Bruk virkemidler som forenkling, forsterkning og tilpasning for å tydeliggjøre læringsmomentene. Aktiviteten i dette alderstrinnet skal fortsatt være preget av lek. Selv om aktiviteten er lekbasert, skal den også være fotballspesifikk. Det betyr at all aktivitet gjennomføres med en fotball. I Sjetne vil dette alderstrinnet få tilbud om 1 trening med ca 1 times varighet. Det er derfor viktig å holde fokus på temaene vi ønsker å øve på.

Aktivitetsprinsippet er viktig for dette alderstrinnet, som betyr:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Unngå stillestående «køer».
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

For å lykkes med dette anbefales det å ha nok trenere til å kunne dele opp spillerne i grupper på ca 4 – 6 stykker, og at alle trenerne på forhånd vet hva som skal gjennomføres.

NFF foreslår følgende fordeling av treningsøkten for dette alderstrinnet:

- SJEF OVER BALLEN 30 %
- SPILLE MED/MOT 20 %
- SMÅLAGSSPILL 40 %
- SCORINGSTRENING 10 %

Viktigste tema å øve på, med KVALITET i læringsmomentene:

- Pri 1 – Ballhåndtering, dvs føring/vending, føring/finte/drible, 1A
- Pri 2 – Valgsituasjoner med ballhåndtering i en lek
- Pri 3 – Smålagsspill, 2-mot-2 og 3-mot-3 (Husk jevnbyrdighet!)
- Pri 4 – Scoringstrening hvor fokus er å utføre en hard sentring (plassere) til side for keeper
- Pri 5 – Pasningsspill og medtak / mottak (forståelse av pasningsskyggen – sidestille seg for å skaffe seg rom ved medtak / mottak)
- Pri 6 – Keeperferdigheter – komme ut for å gjøre målet mindre – 1A
- **HUSK** at kampene i dette alderstrinnet er ei treningsøkt! Tenk utvikling, og bruk kampene til å øve.

Eksempel: Det å gjennomføre øvelser som Hauk og due, Krabba eller Haien kommer, MED BALL, trener ballhåndtering, blick og valg som er veldig spillikt. Det å føre ballen over til motsatt side vil være ulikt fra gang til gang, og spilleren får oppleve ulike situasjoner med ulike valg som enten fører ham over til trygg side eller at han blir tatt og heller må øve på å være førsteforsvarer.

TIPS! Vær tålmodig og bruk gjerne samme øvelser 4 - 5 treninger. Det tar tid før spillerne forstår øvelsen, og enda lengre tid før de går lei.

Øvingsmomenter til kampen – bruk kampen som utviklingsarena!

- Keeperen kaster alltid ut til nærmeste spiller.
- Keeperen er bakerste spiller – begynn å involvere keeperen i spillet utenfor keepersonen.
- Både i kamp og spill på trening, ha fokus på at forsvarsspillere skal sidestille seg ved utkast fra keeper – gjøre det enklere å lese spillet og se hva/hvem som kommer.
- Nå er det på tide å tenke formasjon i forhold til å begynne spille med vinkler, og at vi ønsker at ballen skal gå fra ledd til ledd. En formasjon som støtter opp om spillestilen til Sjetne er 1-2-1.
- Fokuser på ballhåndtering, pasninger, 1A og plassering ved avslutninger – Forsterk gjennom ros!

Utviklingsplaner for 11 – 12 åringer

11 – 12 åringene er det andre steget på innlæringsfasen i utviklingstrappa vår. Her handler det om å fortsette innlæring av fotballferdigheter. Treneren har en veiledende trenertilnærming, som betyr å stille spørsmål og la spillerne finne svaret selv. Bruk virkemidler som forenkling, forsterkning og tilpasning for å tydeliggjøre læringsmomentene. Aktiviteten i dette alderstrinnet blir mer rettet inn mot det å spille sammen med andre, samtidig som vi skal fortsette å utvikle kreative enkeltspillere.

Aktivitetsprinsippet er fortsatt viktig for dette alderstrinnet, noe som betyr at man kommer raskt i gang med treningen, unngår kø, god flyt i aktivitetene og ball i så mange aktiviteter som mulig. For å lykkes med dette anbefales det å ha nok trenere til å kunne dele opp spillerne i små nok grupper, og at alle trenerne på forhånd vet hva som skal gjennomføres.

NFF foreslår følgende fordeling av treningsøkten for dette alderstrinnet:

- SJEF OVER BALLEN 20 %
- SPILLE SAMMEN MED/MOT 30
- SMÅLAGSSPILL 40 %
- SCORINGSTRENING 10 %

Viktigste tema å øve på, med KVALITET i læringsmomentene:

- Pri 1 – Pasningsspill og medtak / mottak (forståelse av rom – skape/nekke rom - vinklede pasninger - pasning og bevegelse – skaffe seg tid og rom gjennom medtak)
- Pri 2 – Smålagsspill, 2-mot-2 / 3-mot-3 / 4-mot-4 / 5-mot-5 (Husk jevnbyrdighet!)
- Pri 3 – Keeperferdigheter – både som 1A og for å avverge mål.
- Pri 4 – Scoringstrening med fokus på angrep på siste 1/3
- Pri 5 – 1. Angriper - føring/vending, føring/finte/drible – sammen med andre
- Pri 6 – Gjenvinning og omstilling – fra 1A til 1F og fra 1F til 1A
- **HUSK** at kampene i dette alderstrinnet er ei treningsøkt! Tenk utvikling, og bruk kampene til å øve.

Eksempel: En fin oppvarmingsøvelse for å trene basisferdigheter for pasning og medtak/mottak er pasnings sirkelen. Her kan alle i gruppa delta, hvor halvparten danner en ytre sirkel som har ballen. Resten av gruppa danner en indre sirkel som skal starte en

bevegelse som gir en pasning. Denne øvelsen kan bygges ut (kaste baller for demping evt heading tilbake, evt vende og finne ny spiller å sentre til) og treneren kan fokusere på ulike momenter fra gang til gang (for eksempel at man bruker navnet til den man ønsker en pasning fra – stemmebruk).

TIPS! Vær tålmodig og bruk gjerne samme øvelser 4 - 5 treninger. Det tar tid før spillerne forstår øvelsen, og enda lengre tid før de går lei. Det er også viktig å bruke øvelser som det er mulig å bygge ut og skape progresjon i.

Øvingsmomenter til kampen – bruk kampen som utviklingsarena!

- I 7er fotball er det viktig at vi bruker en formasjon som støtter opp om hovedprinsippene i spillestilen til Sjetne. Det betyr at man kan spille i vinkler, gjennom ledd og at man får brukt bredden i spillet.
- Keeperen kaster alltid ut til nærmeste spiller.
- Keeperen er bakerste spiller – utfordre keeperen i spillet utenfor keepersonen.
- Både i kamp og spill på trening, ha fokus på at forsvarsspillere begynner å tenke sideforskyvning for å dekke farlig sone foran mål.
- Tørre å spille oss ut gjennom midtbanen. Husk vinkler – ut, inn, ut.
- Tørre å stå igjen 1-mot-1 i forsvar.
- Fokus på avslutning av angrepet når vi er inne på siste 1/3 og foran målet til motstanderen.
- Forsterk gjennom ros!

Utviklingsplaner for 13 – 14 åringer

13 – 14 åringene er det første steget på utviklingsfasen i utviklingstrappa vår. Mens utviklingsplanene i barnefotballen i stor grad handler om å utvikle de individuelle og til dels de relasjonelle ferdighetene, fokuserer utviklingsplanene i ungdomsfotballen på de relasjonelle, strukturelle og kampdimensjonen. Vi glemmer ikke den individuelle dimensjonen, men i ungdomsfotballen blir det fokus på utvikle individuelle ferdigheter som en konsekvens av relasjonelle og strukturelle ferdigheter. For eksempel begynner det nå å bli viktigere å kunne heade og slå langpasninger. Treneren har fortsatt en veiledende trenertilnærming, som betyr å stille spørsmål og la spillerne finne svaret selv. Vi fortsetter å bruke virkemidler som forenkling, forsterkning og tilpasning for å tydeliggjøre læringsmomentene, men vil etter hvert trene mer på struktur i 1:1-øvelser.

I Trøndelag fotballkrets har 13- og 14-åringer mulighet til å spille 9er fotball. Dette vil i større grad sette krav til spillernes strukturelle forståelse i forhold til soneforsvar, offside og samhandling mellom leddene i laget både offensivt og defensivt.

Vi ønsker også at lagene i Sjetne Fotball vurderer om de skal lage egne utviklingsplaner for en lavterskelgruppe og en spillerutviklingsgruppe. Disse gruppene har forskjellige utgangspunkt. En lavterskelgruppe har mindre aktivitetsnivå, og målet er å skape stor aktivitet på spillernes egne premisser. Graden av medbestemmelse er stor i en slik gruppe. I Sjetne Fotball ønsker vi at begge gruppene skal trene sammen, men med differensiert treningsinnhold.

Viktigste tema å øve på, med KVALITET i læringsmomentene:

- Pri 1 – Pasningsspill og medtak / mottak (forståelse av rom – skape/nekke rom - vinklede pasninger - pasning og bevegelse – skaffe seg tid og rom gjennom medtak)
- Pri 2 – Smålagsspill, 4-mot-4 / 5-mot-5 (Husk jevnbyrdighet!)
- Pri 3 – Keeperferdigheter – både som 1A og for å avverge mål.
- Pri 4 – Scoringstrening med fokus på angrep på siste 1/3
- Pri 5 – Gjenvinning og omstilling – fra 1A til 1F og fra 1F til 1A
- Pri 6 – Introduksjon til 2A og 2F
- Pri 7 – Introduksjon til soneforsvar og offside
- **HUSK** at kampene i dette alderstrinnet fortsatt må ses på som ukens viktigste treningsøkt! Tenk utvikling, og bruk kampene til å øve.

Eksempel: En fin oppvarmingsøvelse for å trene basisferdigheter for pasning og medtak/mottak er pasningssirkelen. Her kan alle i gruppa delta, hvor halvparten danner en ytre sirkel som har ballen. Indre pasningssirkel skal da starte en bevegelse som gir en pasning. Denne øvelsen kan bygges ut (kaste baller for demping evt heading tilbake, evt vende og finne ny spiller å sentre til) og treneren kan fokusere på ulike momenter fra gang til gang (for eksempel at man bruker navnet til den man ønsker en pasning fra – stemmebruk).

TIPS! Vær tålmodig og bruk gjerne samme øvelser 4 - 5 treninger. Det tar tid før spillerne forstår øvelsen, og enda lengre tid før de går lei. Det er også viktig å bruke øvelser som det er mulig å bygge ut og skape progresjon i.

Øvingsmomenter til kampen – bruk kampen som utviklingsarena!

- I 7er fotball er det viktig at vi bruker en formasjon som støtter opp om hovedprinsippene i spillestilen til Sjetne. Det betyr at man kan spille i vinkler, gjennom ledd og at man får brukt bredden i spillet.
- Keeperen kaster alltid ut til nærmeste spiller.
- Keeperen er bakerste spiller – utfordre keeperen i spillet utenfor keepersonen.
- Både i kamp og spill på trening, ha fokus på at forsvarsspillere begynner å tenke sideforskyvning for å dekke færlig sone foran mål.
- Tørre å spille oss ut gjennom midtbanen. Husk vinkler – ut, inn, ut.
- Tørre å stå igjen 1-mot-1 i forsvar.
- Fokus på avslutning av angrepet når vi er inne på siste 1/3 og foran målet til motstanderen.
- Forsterk gjennom ros!

[Utviklingsplaner for 15 – 16 åringer](#)

B. NFFS RETNINGSLINJER FOR AKTIVITET I UNGDOMSFOTBALLEN (13-19 ÅR)

- Klubbens utviklingsplaner inneholder både økter for lavterskelnivå og for målgruppa som ønsker å bli best mulig i ungdomsfotballen.

Videreutvikling soneforsvar

3F og 3A

NFF's skoleringsplan for 13-19 år ønsker å gi trener og spiller de viktigste retningslinjer og metoder for læring innenfor angrepsspill. I første del presenterer vi temaer og økter knyttet til 1A og vi andre.

For å lykkes med et godt pasningsspill i et lag er ballfører (1A) avhengig av hjelp fra både spiller som er nærmest ballfører (2A) og de som er litt lengre unna (3A). Et godt angrepsspill fordrer at vi som lag gjør oss STORE i både bredde – og lengderetningen.

Ved å sette fokus ballfører til de "seks, åtte eller ti andre" vil dette gi flere spillpunkter og effektive angrep. I tillegg: med riktig vinkel og avstander hos flest mulig medspillere vil det skape enda flere ballførere med hovmesterblikk!

Selvsagt har vi IKKE glemt ballføreren. Han eller hun er der hele tida. Vi skaper bare endra flere forutsetninger for ballfører og for at laget skal lykkes. I del to vil fokus være på 1A.

Så et fakta eller en erkjennelse. To dønn like økter gjennomført hos to ulike lag ledet av to ulike trenere kan hos det ene laget være en katastrofe, hos det andre laget være fantastisk. Dette eksemplifiserer skoleringsplanenes begrensninger. Om vi ikke treffer spillegruppas nivå, motivasjon og interesse kan det gå riktig så galt. Om treneren også bommer i forhold til hans eller hennes kompetanse – ja da går det også galt.

Moralen: start i det små, start der alle er trygge og bygg kompetanse alen for alen. Og alle klubber – med respekt for seg sjøl – har en trenerutvikler som støtter opp under lagstreneren når en skal øve – litt i ytterkanten av flytsonen.

Utviklingsplaner for juniorspillere

Kampdimensjonen

NFFs skoleringsplan for 13-19 år ønsker å gi trener og spiller de viktigste retningslinjer og metoder for læring innenfor angrepsspill. I første del presenterer vi temaer og økter knyttet til 1A og vi andre.

For å lykkes med et godt pasningsspill i et lag er ballfører (1A) avhengig av hjelp fra både spiller som er nærmest ballfører (2A) og de som er litt lengre unna (3A). Et godt angrepsspill fordrer at vi som lag gjør oss STORE i både bredde – og lengderetningen.

Ved å sette fokus ballfører til de "seks, åtte eller ti andre" vil dette gi flere spillpunkter og effektive angrep. I tillegg: med riktig vinkel og avstander hos flest mulig medspillere vil det skape enda flere ballførere med hovmesterblikk!

Selvsagt har vi IKKE glemt ballføreren. Han eller hun er der hele tida. Vi skaper bare endra flere

forutsetninger for ballførere og for at laget skal lykkes. I del to vil fokus være på 1A.

Så et fakta eller en erkjennelse. To dønn like økter gjennomført hos to ulike lag ledet av to ulike trenere kan hos det ene laget være en katastrofe, hos det andre laget være fantastisk. Dette eksemplifiserer skoleringsplanenes begrensninger. Om vi ikke treffer spillegruppas nivå, motivasjon og interesse kan det gå riktig så galt. Om treneren også bommer i forhold til hans eller hennes kompetanse – ja da går det også galt.

Moralen: start i det små, start der alle er trygge og bygg kompetanse alen for alen. Og alle klubber – med respekt for seg sjøl – har en trenerutvikler som støtter opp under lagstreneren når en skal øve – litt i ytterkanten av flytsonen.

Utviklingsplaner for seniorspillere

Sjetne Extra for jenter, gutter og keepere 12 – 16 år

For de spillerne og keeperne som ønsker en ekstra trening i uka, vil Sjetne tilby noe vi har valgt å kalle Extra-trening. Dette er et tilbud til ALLE i aldersgruppen 12 – 16 år som ønsker en ekstra fotballøkt i uka. Treningene vil ha som målsetting å utvikle kreative enkeltspillere, både 1-mot-1 og i forhold til pasningsvalg.

Dette vil være et tiltak på tvers av lag og alderstrinn. Treningene er åpen for alle som ønsker å delta, men vil særlig rette seg mot de spillerne som har motivasjon for å nå lengst mulig og bli best mulig ut fra egne forutsetninger. Treningen skal bidra til at spillerne får et eierforhold til egen utvikling.

Det vil være spillerutviklerne for jenter og gutter som vil være ansvarlig for det fotballfaglige innholdet i øktene. Øktene gjennomføres i samarbeid med trenerne fra de ulike alderstrinnene.

Sjetne fotballskole på sommeren

Sjetne Fotball arrangerer fotballskole for 5., 6. og 7. klassinger i siste uken av sommerferien før skolen starter på. Her vil barna få en kick-start på fotballhøsten. I tillegg får de spille med jenter og gutter i ulike årskull. Dette skjer i regi av seniorlaget i Sjetne Fotball.

Målsetning for skolen:

- Fotballfaglig utvikling
- Sosialt

Tiltak for å implementere klubbens sportsplan i kommende sesong

Skal sportsplanen virkeliggjøre en forskjell på feltet, må den være godt forankret hos alle i klubben. Derfor er det viktig at den praktiseres i all den daglige aktiviteten, og at den implementeres som en naturlig del i klubbens fora for trenere og ledere.

Ferdigstillelse av revidert sportsplan

Ferdigstillelse av revidert sportsplan gjøres av Sportslig Utvalg innen utgangen av april 2015.

Revidert sportsplan legges frem for fotballstyret.

Implementering og videreutvikling av sportsplan

Implementering og videreutvikling av sportsplanen skal skje i tett dialog med trenerne i Sjetne Fotball. Det er spesielt

Trenerforum:

Det betyr at ulike deler av sportsplanen skal være tema på trenerforumene som Sportslig Utvalg arrangerer gjennom året. En foreløpig plan for trenerforumene er som følger:

- Trenerforum 1 – April – Fokus: Spillestil i Sjetne og øvelser for å trene på denne. Teoretisk og Praktisk økt.
- Trenerforum 2 – Juni – Fokus: Differensiering. Teoretisk og praktisk økt.
- Trenerforum 3 – Oktober – Fokus: Oppsummering av sesongen.
- Trenerforum 4 – Desember – Fokus: Neste sesong. Teori og gruppeoppgaver.

Til trenerforumet inviteres alle trenere på alle alderstrinn i både Sjetne Fotball og Sjetne ABI.

Trenerutvikler:

Dette er trenernes trener i klubben. Har ansvar for oppfølging og veiledning på feltet gjennom lagsbesøk og veiledning i praksis. Trenerutvikleren i Sjetne Fotball vil ha et spesielt fokus på de yngste aldersgruppene, og invitere seg med på noen treninger for å sikre at trenerne får god oppfølging på "feltet". Det slikt besøk vil da omfatte organisering av økta, veiledning av spillerne og en introduksjon til de viktigste retningslinjene for god fotballaktivitet i Sjetne.

Informasjon om sportsplan

Nettsiden www.sjetneil.no/fotball er fotballgruppens viktigste informasjonskanal. Vi ønsker at flest mulig skal bruke siden, og følgende innhold publiseres:

- Sportsplan for Sjetne Fotball med retningslinjer for den sportslig utviklingen.
- Klubbhåndboken for Sjetne Fotball over hvordan vi skal drifte fotballagene.
- Kampkalender for hele Sjetne Fotball
- Oversikt over treningstider
- Egne undersider for lagene der det legges ut annen info, kommentarer og bilder
- Kontaktinformasjon til alle ledere, trenere, oppmenn og ansvarlige i Sjetne Fotball
- Referater fra styremøter og annen nyttig informasjon