



# HAVØRN FOTBALL



# SPORTSPLAN

**Havørn Fotball**

**2019-2022**

## INNHold

<b>Kapittel 1: VISJON OG VERDIER</b>	<b>s. 3</b>
<b>Kapittel 2: OVERORDNEDE PRINSIPPER</b>	<b>s. 5</b>
<b>Kapittel 3: SKOLERINGSPLAN OG SPORTSLIGE AKTIVITETER</b>	<b>s. 6</b>
<b>Kapittel 4: FOTBALLSKOLE, FFO OG TURNERING</b>	<b>s. 18</b>
<b>Kapittel 5: TRENERE I HAVØRN FOTBALL</b>	<b>s. 19</b>
<b>Kapittel 6: DIFFERENSIERING, HOSPITERING OG OPPFLYTTING</b>	<b>s. 20</b>
<b>Kapittel 7: FAIR PLAY</b>	<b>s. 22</b>

*Sportsplanen skal revideres årlig; etter sesongslutt, før årsslutt. Evt. endringer skal vedtas på årsmøte.*

**Klubbens visjon:****Havørn Fotball - Klubben for alle i Tananger!****Klubbens verdier:**

- **Trivsel:**  
Havørn Fotball skal være en klubb for alle! Vi skal være en arena for mestringsopplevelser, et godt sosialt miljø og ikke minst ekte idrettsglede.
- **Respekt:**  
Spillere, trenere og alle andre knyttet til klubben skal oppføre seg på en slik måte at når vi representerer Havørn fremstår vi som en god klubb å være i.
- **Glede:**  
Alle medlemmer i Havørn Fotball skal få oppleve glede og utvikling gjennom trygge omgivelser, sportslige utfordringer og et godt sosialt miljø.
- **Ambisjoner:**  
Våre medlemmer skal få lov til å bli gode i Havørn. Alle spillere skal få oppfølging ut i fra sitt ferdighetsnivå.

**Sportslige mål i perioden:**

- **A-lag herrer:**  
Opprykk til 4.divisjon og etablere et stabilt 4.divisjonslag i perioden.
- **A-lag damer:**  
Fokus på stabil spillergruppe i divisjonssystemet.
- **Barne- og Ungdomsavdeling:**  
Breddeklubb med plass til alle.  
Utvikle spillere for egne A-lag, både MSA og KSA.

**Sportslige utviklingsmål:**

- Utvikle et godt og velfungerende samarbeid mellom A-lag senior- og junioravdelingene for både damer og herrer gjennom gode rutiner og prosesser.

**Andre mål i perioden:**

- Beholde spillere etter barne- og ungdomsårene.
- Utdanne og videreutdanne flere egne dommere.
- Utdanne flere interne trenere. 3-5 trenere pr år gjennom NFF sitt Grasrot-trenerkurs.

**Tiltak for å nå målene:**

- Sikre en stabil og god trener-stab og støtteapparat rundt A-lag herrer og damer.
- Sunn økonomi i klubben.
- Tilrettelegge med gode anlegg og utstyr, slik at det blir attraktivt å spille i Havørn.
- Godt samarbeid med skolene, for rekruttering av flere barn og ungdommer.
- Alle 13-åringer skal gjennomføre klubbdommerkurs. Legge til rette for at de over 16 år som ønsker kan få kretsdommerkurs og markedsføre dette tilbudet.
- Sette opp interne trenerkurs i års-hjulet og sterkt anbefale og oppfordre til at alle trenere i barneavdelingen gjennomfører Grasrot-trener kurs.
- Legge til rette for godt samarbeid mellom ulike idrettsgrener i Tananger slik at barn og ungdom kan holde på med flere idretter lengst mulig.
- Systematisere og informere om rutiner rundt hospitering slik at dette er godt kjent i klubben.

- I barnefotballen skal lik spilletid for alle tilstrebes.
- I ungdomsfotballen skal alle som møter til kamp ha spilletid.
- Ved inndeling av kamp-lag skal følgende kriterier følges:
  - Lagene skal være jevnbyrdige.
  - Barn fra både Haga og Storevarden skal være representert på alle lag.
- Hvert årskull skal ha felles treningsgruppe og sosiale sammenkomster.
- Evt. frivillige ekstra-treninger skal tilbys alle.
- Treninger på alle alderstrinn skal gjennomføres etter prinsippet om 1/3 oppvarmingsøvelser, 1/3 tekniske øvelser, og 1/3 spill-øvelser.
- Trenerer skal bruke [treningsokta.no](https://treningsokta.no) for øvelser til bruk på trening. Kontakt daglig leder for påloggingsinfo.
- **Vi skal følge NFF's generelle retningslinjer for Fair Play.**
  - [Fair Play](#)
  - [Trenervett](#)
  - [Foreldrevett](#)
  - [Kampvert](#)
- Respekt for alle. Vi har null-toleranse for mobbing.
- Bruk av rusmidler er ikke forenelig med idretten.

## 3er fotball:

### Aldersgruppen 6-7 år

Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet.

#### Hovedfokus det første året skal være:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet.
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter.
- Gøy med ball gjennom enkle øvelser der en unngår kø og venting.
- 1 ball pr. spiller.

#### Trening og kamptilbud:

Treningssesongen bør starte i januar og vare frem t.o.m. november. Fotballferien bør følge skoleferien. En til to treninger à 1 time i uka anbefales. Enkelte kamper kan komme i tillegg.

Det er en stor fordel med to trenere pr lag, som kan veksle mellom å påvirke og lede hele gruppen, mens den andre kan stimulere og påvirke den enkelte spiller. Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF sitt Grasrottrener 1 kurs.

I treningssituasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting. Organiser mange spill sekvenser, med for eksempel spill 3 mot 3. I tillegg må spillerne stimuleres til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger. Det er på denne arenaen at den største ferdighetsutviklingen skjer.

Bruk av treningsøkta anbefales som grunnlag for forberedelser til trening.

I kamp- og seriesammenheng ønsker klubben at så mange lag som overhodet mulig blir påmeldt i hver aldersklasse. Et lag med 5-6 spillere er ideelt. Vi ønsker ikke at spillere blir stående på sidelinjen. Lik spilletid er en forutsetning, og topping av lag skal ikke forekomme.

I turneringssammenheng ønsker klubben å legge til rette for at flest mulig lag i aldersgruppen reiser på samme turneringer i distriktet.

#### Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det gøy
- Skape stor aktivitet på trening. Smågruppespill er mye ballkontakt
- Innføring i elementære samværsregler; toleranse, respekt, disiplin og fair-play.
- Innføring i elementære basisteknikker.
- Skape lyst til ball-lek på fritida.

#### Taktisk/teknisk påvirkning:

- Pasning: kunne slå korte presise pasninger med begge ben.
- Mottak: kunne ta imot en ball med begge ben.
- Skudd: kunne skyte med strak vrist.
- Førning: kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ift. kjegleløyper osv.

## 5er fotball:

### Aldersgruppen 8-9 år

Kan stille strengere krav til både disiplin og holdninger. I slutten av perioden bør en forberede overgangen til 7er fotball.

### Trening og kamptilbud:

Treningssesongen bør starte i januar og vare frem t.o.m. november. Fotballferien bør følge skoleferien. En til to treninger à 1,5 timer i uka anbefales. Kamper kommer i tillegg.

Det er en stor fordel med to trenere pr lag, som kan veksle mellom å påvirke og lede hele gruppen, mens den andre kan stimulere og påvirke den enkelte spiller. Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF sitt Grasrottrener 1 kurs.

I treningssituasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting. Organiser mange spill sekvenser, med for eksempel spill 4 mot 4. I tillegg må spillerne stimuleres til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger. Det er på denne arenaen at den største ferdighetsutviklingen skjer.

I kamp- og seriesammenheng ønsker klubben at så mange lag som overhodet mulig blir påmeldt i hver aldersklasse. Et lag med 7-8 spillere er ideelt. Vi ønsker ikke at spillere blir stående på sidelinjen. Alle spillere bør rotere på de forskjellige rollene i laget og en bør tilstrebe at flest mulig står i mål.

Lik spilletid er en forutsetning, og topping av lag skal ikke forekomme.

I turneringssammenheng ønsker klubben å legge til rette for at flest mulig lag i aldersgruppen reiser på samme turneringer i distriktet.

### Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det gøy.
- Skape stor aktivitet på trening. Smågruppespill er mye ballkontakt.
- Innføring i elementære samværsregler; toleranse, respekt, disiplin og fair play.
- Innføring i elementære basisteknikker.
- Skape lyst til ball-lek på fritida.

### Taktisk/tekning påvirkning:

- MYE ballkontakt: La spillerne ha hver sin ball, la de få bruke så mange berøringer de ønsker. Ballkontakt i denne alderen er blant det viktigste spillerne tar med seg videre i fotballkarrieren. Del opp i små lag og spill på små flater.
- Pasning: kunne slå korte presise pasninger med begge ben.
- Mottak/medtak: kunne ta imot en ball med begge ben.
- Skudd: kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene foten er bedre enn den andre.
- Føring: kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ift. kjegleløyper.
- Finter: kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfinter, overstegsfinter, m.fl.
- Heading: introdusere heading som ferdighet.

**Tips til organisering:**

- Meld på så mange lag som mulig slik at det blir mest mulig spilletid for hver enkelt.
- Unngå å dele inn lag på bakgrunn av ferdighetsnivå. Tenk på det sosiale og på barns behov for lek og trygghet. Alle er like verdifulle.
- Gir du barna morsomme treninger vil de stimuleres til å spille fotball også utenom fellestreninger og kamper.
- Bruk de målene som er til rådighet. Om det er 3 x 2 m (5er mål) eller 5 x 2 m (7er mål) spiller ingen rolle.
- Spill gjerne tre mot tre eller fire mot fire i stedet for å ha store lag.
- Femmerfotball gir mange ballberøringer på hver spiller og er den beste spillformen for 8-9-åringer.

**Følgende anbefales ved overgang fra 5er til 7er:**

- Avklare etter sesongslutt spillergruppe og antall lag for neste sesong.
- Avklare etter sesongslutt trenersituasjon og støtteapparat for neste sesong.
- Fordeling av trenerkompetanse er ønskelig.
- Klubben bistår med råd og veiledning.
- Gjennomfør 2-4 interne treningskamper i løpet av høst/vinter før overgangen, og gjennomfør kampene som både 5er og 7er lag.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering, oppfølging av spillerutvikler etc. (se eget avsnitt om hospitering).

Vær også oppmerksom på at situasjonen rundt de enkelte lag kan endre seg i løpet av sesongen. Forsøk derfor å forutse alternativer slik at man raskt kan håndtere og omstille seg til en ny situasjon (for eksempel 2 lag på vårsesongen, mens grunnlaget for høsten kun er 1 lag).



## 7er fotball:

### Aldersgruppen 10-11 år

#### Trening og kamptilbud:

Treningssesongen bør starte i januar og vare frem t.o.m. november. Fotballferien bør følge skoleferien. To treninger à 1,5 timer pr. uke anbefales, i tillegg til kamp. I tillegg kommer deltakelse i cuper/ turneringer.

Det er en stor fordel med to trenere pr lag, som kan veksle mellom å påvirke og lede hele gruppen, mens den andre kan stimulere og påvirke den enkelte spiller. Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF sitt Grasstrenere 1 kurs.

En bør fremdeles rotere på de forskjellige rollene i laget, men det begynner nå å bli viktigere å øve inn roller.

I kamp- og seriesammenheng ønsker klubben at så mange lag som overhodet mulig blir påmeldt i hver aldersklasse. Et lag med 9-10 spillere er ideelt. Vi ønsker ikke at spillere blir stående på sidelinjen.

Lik spilletid er en forutsetning, og topping av lag skal ikke forekomme.

I turneringssammenheng ønsker klubben å legge til rette for at flest mulig lag i aldersgruppen reiser på samme turnering innenfor regionen.

#### Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det gøy.
- Skape motivasjon for ball-lek/egentrening på fritida.
- Utvikle evne til toleranse, respekt og disiplin.
- Utvikle basisteknikker.
- Lære grunnleggende pasningsspill.
- Pasning/mottak/skudd/føring/finting; Alle skal ha et bilde av «riktig» utførelse.
- Spillerne får mer ansvar.

#### Taktisk/teknisk påvirkning:

- Fortsatt følge overordnede prinsipp om mye ballkontakt. (3-5 på hvert lag).
- Bruk små områder under treningene, tving spillerne til å måtte tenke fort.
- Pasning: kunne slå korte presise pasninger med begge ben. I tillegg bør en tilstrebe pasningsøvelser der spiller øver på å slå pasning ift. medspilleren sin bevegelse.
- Mottak/medtak: kunne ta imot en ball med begge ben.
- Skudd: kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene foten er bedre enn den andre.
- Føring: kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ift. kjegleløyper, med-/motspillere, osv.
- Finter: kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfinter, overstegsfinter m.fl.
- Heading: introdusere og øve på heading som ferdighet.

### **Råd til gjennomføring:**

- Gi mye ros. Ros i plenum, kritikk 1 til 1. Skap et godt miljø. Det er lov å feile.
- Gå foran som et godt eksempel. Barn gjør som du gjør, ikke alltid som du sier.
- Gi korte, klare meldinger. Skap aktivitet.
- Ta deg tid til å snakke med spillerne.
- Vær alltid oppmuntrende, gi like mye individuelle som felles- tilbakemeldinger.
- La spillerne rullere på posisjoner, og la spillerne spille like mye.
- Oppmuntre til at de ikke skal bli stående fast bak eller foran på banen.

### **Aktiviteter:**

- Spill mot mål i mindre grupper, (mye ballkontakt) 3-5 spillere på hvert lag.
- Skudd-leker, føring, mottak, skudd.
- Pasning, føring, mottak, skudd.
- Introduser og jobb med 1 mot 1 situasjoner, både som 1. angriper og 1. forsvarer.

### **Fysisk påvirkning:**

- Utvikling av koordinasjon, balanse og kroppskontroll er viktig. Bruk ideelt sett ballen, men lekbetonte aktiviteter kan også være både morsomme og gode.
- Å lære tidlig enkle tøyingsøvelser er også viktig.
- Uten å drive spesialtrening, bør man på slutten av perioden komme inn på løpsteknikker (eks. alle bevegelser rett fram, avslappet i skuldre, opp på tærne).
- Driv ikke med spesialtrening for å bedre utholdenhet eller styrke.

### **Sosial og holdningsmessig påvirkning:**

Å utvikle gode holdninger helt fra starten av, er like viktig som å lære gode basisferdigheter. Som nevnt tidligere bør følgende momenter innlæres:

- Toleranse, ingen kjefting på andre, godta andres feil.
- Godta egne feil.
- Tåle seier og tap.
- Respekt for trener, leder, og for dommeren.
- Lytte til andre.
- Disiplin - Møte opp presis.
- Gi beskjed dersom du ikke kan stille til trening eller kamp.
- Gjøre de oppgavene man blir pålagt på trening og kamp best mulig.

### **Følgende anbefales ved overgang fra 7er til 9er:**

- Avklare etter sesongslutt spillergruppe og antall lag for neste sesong.
- Avklare etter sesongslutt trenersituasjon og støtteapparat for neste sesong.
- Fordeling av trenerkompetanse er ønskelig.
- Klubben bistår med råd og veiledning.
- Gjennomfør 2-4 interne treningskamper i løpet av høst/vinter før overgangen, og gjennomfør kampene som både 7er og 9er lag.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering, oppfølging av spillerutvikler etc. (se eget avsnitt om hospitering).

Vær også oppmerksom på at situasjonen rundt de enkelte lag kan endre seg i løpet av sesongen. Forsøk derfor å forutse alternativer slik at man raskt kan håndtere og omstille seg til en ny situasjon (for eksempel 2 lag på vårsesongen, mens grunnlaget for høsten kun er 1 lag).

## 9er fotball:

### Aldersgruppen 12-13 år

#### Trening og kamptilbud:

Treningssesongen bør starte i januar og vare frem t.o.m. november. Fotballferien bør følge skoleferien. 2-3 treninger à 1,5 timer pr. uke, inkludert kamper, er veiledende. Deltakelse i cuper/turneringer kommer i tillegg. Egentrening og allsidige idrettsaktivitet er fortsatt viktig. Spillere med særlige forutsetninger får tilbudet om hospiteringsordninger.

I forbindelse med overgang til 9er fotball kan det være nødvendig å slå sammen to lag. Vi må være bevisst på at en inndeling utelukkende basert på «de beste spillerne» lett kan føre til at bl.a. vennskap brytes og spillere slutter. Klubben ønsker at årskull har felles treningsgrupper. Tanken bak 9er fotball er at stegene fra 7er til 11er ikke skal bli så store. Spillformen gir mer ballkontakt i forhold til 11'er, større involvering og dermed på sikt bedre fotballspillere. Det er derfor ekstremt viktig at barnefotballens treningsmetoder blir videreutviklet.

Ved overgang til ungdomsfotball (13 år) endres prinsippet om lik spilletid, det er naturlig at de ivrigste, de med best oppmøte, spiller mest. Alle som møter til kamp skal allikevel ha spilletid.

I turneringssammenheng ønsker klubben å legge til rette for at flest mulig lag i denne aldersgruppen reiser på samme turneringer nasjonalt.

#### Mål for opplæringen:

- Alle skal få et tilbud om trening og kamper.
- Videreutvikle tekniske ferdigheter.
- I større grad bruke teknikk inn i rett taktisk sammenheng.
- Gjøre spillerne kjent med knagger som posisjonering, spill i lengderetning, press/sikring, gunstige avstander.
- Organisere laget i en formasjon.
- Stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling.
- Begynnende rolletrening.

#### Taktisk/teknisk påvirkning:

Arbeidet med å utvikle de samme ferdighetene som beskrevet under aldersgruppa 10-11 år må fortsette. I tillegg bør følgende trenes på:

- Heading: Utvikle mot og rett teknikk.
- Vending: Hurtige vendinger med og uten motstander i rygg.
- Takling: Evnen til å vinne dueller, snappe fra motstander.
- Innsidepasningen bør også suppleres med langpasning (halvt liggende vristspark).
- 1 mot 1: Utvikle evnen til å utfordre og dribble motstander.
- 2 mot 1: Evnen til å skape og utnytte 2 mot 1-situasjoner.

Sammen med utviklingen av ferdighetene beskrevet over, må spillerne lære seg å nyttiggjøre seg ferdighetene i spill (funksjonalitet). En vakker finte eller vending har liten verdi hvis spilleren mister ballen i neste trekk. Hvor ofte ser vi ikke spillere lykkes med det vanskelige, men mislykkes med enkle ting. Spillerne må nå få praktisk innføring i noen sentrale fotballbegrep:

- Forsvar: press, sikring, posisjonering, rett side, laget samlet, gunstige avstander, tempo i forflytning og sone
- Angrep: riktig spill-avstand, (bredde/dybde) vending av spill, gjennombrudd, bevegelse skaper rom og samhandling.

### **Fysisk påvirkning:**

Utholdenhet er viktig, men langt fra like viktig som ferdighetsutvikling i denne alderen. Alt kan trenes med ball. Dersom man ikke har tilgang til treningsbane, kan lett styrketrening med egen kropp som belastning, anbefales. Sirkel/intervallbetont trening av mage, rygg, knestrekere/bøyere, hofteledsbøyere og generelt overkropp, kan være et alternativ. Utholdenhetstrening bør søkes gjennom intensitet i spill, men spillerne bør motiveres til uorganiserte løpeturer som egentrening. Unntaksvis utholdenhetstrening på fellesøkt. Hurtighetstrening der ballen er en selvfølge å ha med, bør være en naturlig del av minst en økt i uka etter god oppvarming. Varighet 15-20 minutter, gode pauser høy intensitet. Koordinasjonstrening i form av for eksempel lekpreget aktiviteter er positivt.

Husk store individuelle forskjeller på utøverne.

### **Sosial og holdningsmessig påvirkning:**

Respekt, toleranse og disiplin skal fremdeles være bærende stikkord for oppførsel på og utenfor banen (se også aldersgruppen 10-11 år). Større krav til spillernes evne til å ta ansvar bør nå stilles:

- Frammøte til trening. Klar 5 minutter før treningsstart.
- Holde orden i eget utstyr og i garderobes.
- Unngå kjefting, krangel og banning. Oppmuntring og hjelp skaper bedre spillere.
- Skolearbeid kommer før trening, men planlegging er stikkordet.
- Gi beskjed dersom du ikke kan stille til trening eller kamp.
- Man kan stille krav om at spillerne skal gjøre sitt beste.

### **Råd til gjennomføring:**

- Nå kan det stilles større krav til kvalitet og innsats i utføring og oppdra spillerne til å stille krav til seg selv.
- Spillerne må forstå nødvendigheten av at mange repetisjoner med kvalitet er det som gir framgang.
- Konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet, samtidig må spillerne oppdras til selv å se nødvendigheten.
- Treningene må ha et mål/tema som kommer klart frem for spillerne.
- Husk ros til spillerne som tar ansvar.
- Keeperne bør få egen trening.

### **Aktiviteter:**

- Spill i mindre grupper (4 mot 4, 5 mot 5 etc.) bør fremdeles være fremtredende.
- Konsentrere seg om ett maks to temaer per trening
- Øvelser, som mottak, pasning og skudd, kan hentes fra øvelsesbank (treningsøkt.no), men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende.
- Aktiviteter for nye teknikker:
  - Vending
  - Heading
  - 1 mot 1

- Aktiviteter for nye begrep:
  - Press
  - Sikring
- Laget samlet: spill 9 mot 9
- Riktig spill avstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse og samhandling.
- Spill 5 mot 5, og opp til 9 mot 9.

**Følgende anbefales ved overgang fra 9er til 11er:**

- Avklare etter sesongslutt spillergruppe og antall lag for neste sesong.
- Avklare etter sesongslutt trenersituasjon og støtteapparat for neste sesong.
- Fordeling av trenerkompetanse er ønskelig.
- Klubben bistår med råd og veiledning.
- Gjennomfør 2-4 interne treningskamper i løpet av høst/vinter før overgangen, og gjennomfør kampene som både 9er og 11er lag.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering, oppfølging av spillerutvikler etc. (se eget avsnitt om hospitering).

Vær også oppmerksom på at situasjonen rundt de enkelte lag kan endre seg i løpet av sesongen. Forsøk derfor å forutse alternativer slik at man raskt kan håndtere og omstille seg til en ny situasjon (for eksempel 2 lag på vårsesongen, mens grunnlaget for høsten kun er 1 lag).

## 11er fotball:

### Aldersgruppen 14-16 år

#### Trening og kamptilbud:

Treningssesongen bør starte i januar og vare frem t.o.m. november. Fotballferien bør følge skoleferien. Anbefalt treningsmengde er 3-4 ganger i uken, i tillegg til kamper, cuper/turneringer og evt. krets/sonesamlinger.

På dette nivået er det naturlig at det blir et skille i tilbudet til de som vil mest. Vi må være opptatt av treningstalentet, men ikke glemme laget.

Klubben er opptatt av at det settes sammen flest mulig lag slik at flest mulig får spille flest mulig fotball kamper.

I turneringssammenheng ønsker klubben å legge til rette for at flest mulig lag i aldersgruppen reiser på samme turneringer, nasjonalt eller i utlandet.

#### Mål for opplæringen:

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper.
- Utvikle motiverte spillere som kan ta steget opp til eget A-lag.
- Utvikle selvstendige fotballspillere.
- Videreutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet.
- Spillerne kan testes på styrke, hurtighet og utholdenhet.

#### Taktisk/teknisk påvirkning:

Den tekniske ferdighetstreningen står fremdeles sentralt, men treningen må i større grad rettes mot rolletrening og den taktiske dimensjonen må sterkt inn. Følgende ferdigheter er sentrale:

- Mottak/medtak. NB! Førsteberøringen, kunne ta av press på en berøring.
- Heading.
- Keepertrening må prioriteres.
- Forsvarsferdigheter.
- Pasning.
- Vending.
- 2:1
- Skudd.
- Finter.
- 1:1

På fellestreninger bør pasning, mottak/medtak og gode avslutningsferdigheter stå sentralt. Likeså er det viktig å gi spillerne gode referanser på 1.forsvarsferdigheter. De andre ferdighetene bør vektlegges mot roller. Man kan stille store krav til kvalitet.

Den taktiske delen må det nå også stilles større krav til i sammenheng med ferdighetsutførelse:

- Mottak: Være orientert før mottak og ha neste trekk tidlig klart. Spillestil/rolle-basert. Retningsbestemt mottak i forhold til hvor rommet er, og hvor neste pasning bør slås.

- Pasning: Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordnet: lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spill mot etablert. Pasning i forhold til medspillere bevegelse er sentralt.
- Avslutning: Når avslutte? Bruke riktig "verktøy". Gode avslutningsbevegelser foran mål ved innlegg, og friløping med og uten ball sentralt. Jobbe med heading som viktig avslutningsredskap.
- Vending. Hvor? Når?
- Forsvar: Jobbe ut i fra følgende prioritering (innstilling, vinne ball er avgjørende):
  - Bryte med pasning i lengderetning.
  - Vinne duell.
  - Oppholde/tvinge på tvers.
  - Prioriteringene må ses i forhold til posisjon og sikkerhetsvurdering.
  - Finter: Når?
  - 1 mot 1 offensivt: Når prøve?
  - 2 mot 1 offensivt: Hvordan skape og utnytte 2 mot 1?

Spillerne må få et forhold til, og følge, følgende begrep:

- Forsvar: Press, sikring, sideforskyvning, markering, avstand, lagdeler, laget samla, dekke/nekke rom. Tempo i forflytning sentralt.
- Angrep: Posisjonering, gunstig spill avstand (dybde/bredde), gjennombrudd, ballbesittende, bakrom/- mellomrom, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing.

Viktig at spillerne lærer seg å skille mellom når overgang/når spill mot etablert.

### **Fysisk påvirkning:**

Må periodiseres og individualiseres.

- Lett styrketrening et par ganger pr. uke. Kropp som belastning, gjerne i intervallform. Styrking av kjernemuskulatur er skadeforebyggende.
- Utholdenhet trenes primært gjennom intensitet i spill, kan også oppfordre til egentrening.
- Hurtighet bør vektlegges på felles treninger et par ganger i uka.

### **Sosial og holdningsmessig påvirkning:**

Utvikle forståelse for:

- Frammøte til trening. Klar 5 minutter før treningsstart.
- Holde orden i eget utstyr og i garderobes.
- Skole er viktigere enn fotball, men god planlegging er nøkkelen til begge.
- Utvikle ansvar for hverandre, opptre oppmuntrende og inkluderende.
- Egentrening må til. Treneren er behjelpelig med både innhold og struktur

### **Råd til gjennomføring:**

- Fastere roller (men ikke nødvendigvis fastlåste).
- Stikkord: soneforsvar, hurtig spill i lengde, gjennombrudd.
- Kvalitet, ansvar og humør, bør gjennomsyre aktiviteten.



### **Aktiviteter:**

- Spill i mindre grupper (4 mot 4, 5 mot 5 etc.), og helhet.
- Konsentrere seg om ett, maks to temaer per trening.
- Øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra øvelsesbank ([treningsokta.no](http://treningsokta.no)), men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende.
- Aktiviteter for nye teknikker:
  - Vending
  - Heading
  - 1 mot 1
- Aktiviteter for nye begrep:
  - Press
  - Sikring
- Laget samlet: spill 11 mot 11.
- Riktig spill avstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse, samhandling.
- Spill 5 mot 5, opptil 11 mot 11.
- Spill med 2-touch tvinger spiller til å tenke neste trekk.

**Fotballfritidsordning:**

Havørn fotball ønsker å gi tilbud om FFO. Dette er avhengig av etterspørsel. Pr 2019 har vi et tilbud i samarbeid med Coerver Coaching (FES; fotball etter skoletid).

**Fotballskole:**

Havørn Fotball tilbyr fotballskole en til to ganger i sesongen. Ansvaret for fotballskolen ligger hos sportslig utvalg og A-lags trener.

**Egne turneringer:**

Conoco Phillips turneringen arrangeres hvert år, i begynnelsen av september. Dette er klubbens faste turnering. Ansvaret for turneringen ligger hos daglig leder og turneringsutvalget.

**Interne turneringer:**

Hver høst arrangeres Nattturneringen i Tanangerhallen. Dette er en aldersblandet turnering forbeholdt klubbens medlemmer. Nedre aldersgrense her er 13 år (ungdomsfotball). Denne turneringen har et klart sosialt fokus. Ansvaret for turneringen ligger hos styret.

Vi vurderer å arrangere en årlig vårsprett-turnering. Arrangeres første gang i 2019. Ansvaret for turneringen ligger hos styret.

**Trenere i Havørn Fotball:**

- Foreldre er Havørn Fotball sin viktigste ressurs og klubben er helt avhengig av foreldre som trenere innen barnefotballen.
- Lønnede trenere vil bli vurdert innen ungdoms- og seniorfotballen der hvor foreldre og andre frivillige bidragsyttere ikke strekker til.
- Klubben bør oppmuntre spillere som vurderer å slutte til å satse på andre roller som leder, trener eller dommer som et alternativ til å fortsette som spiller.

**Trenerens rolle og ansvar:**

- Hovedmålet for klubbens trenere er å skape gode lagmiljø og gode opplevelser for flest mulig spillere både før, under og etter trening og kamper.
- Trenervett ([NFF trenervett](#)) og Fair play er viktige fokusområder som alle klubbens trenere skal ha kjennskap til:
  - Som trener er du et forbilde for spillerne.
  - Spillerne legger mer vekt på det treneren gjør enn det han/hun sier.
  - Som trener skal du lære spillerne å respektere mot-, medspillere og dommere.
  - Vær opptatt av å gi ros og oppmuntring og å formidle gode løsninger.
  - Ha alltid smilet på lur.
- Øvrig ansvar og plikter til en trener:
  - Er ansvarlig for laget og spillernes oppførsel på og utenfor banen i forbindelse med trening og kampavvikling både i medgang og motgang.
  - Være lojal mot klubbens sportsplan, regler og målsettinger.
  - Bør bruke Havørn Fotball sitt profileringsstøyt på treninger og ellers når klubben representeres.
  - Er ansvarlig for at klubbens utstyr samles inn og tas vare på.
  - Bruk av rusmidler tolereres ikke av trenere i forbindelse med lagets aktiviteter.
  - Som trener av barn (16 år eller yngre) skal du levere vandelsattest ihht. NFF sine retningslinjer.
  - Har taushetsplikt når det gjelder spillere generelt, man skal informere klubbens daglige leder eller sportslig leder om spesielle hendelser eller konflikter mellom trener og spiller eller mellom trener andre (foreldre/andre trenere/oppmenn/foreldrekontakter).
  - Ansvarlig for å utarbeide årsrapport for laget sammen med lagets oppmann.

**Trenerkompetanse:**

- Havørn Fotball vil gjennom året tilby egne eller eksterne kurs til sine trenere.
- Trenere i Havørn Fotball vil få tilgang til [treningsokta.no](#) og kursing i hvordan klubben ønsker at den brukes.

Havørn Fotball ønsker at alle spillere skal oppleve mestring. Mestring gir gode opplevelser og trivsel på fotballbanen, noe som igjen fører til at barn og unge blir værende lenger i klubben; Flest mulig, lengst mulig. Differensiering og hospitering skal være med på å gi riktige individuelle utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning.

**Differensiering:** Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillers ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

**Hospitering:** Hospitering er et eksempel på differensiering, der spilleren i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

(NFF, Barnefotball - Verdier og virkemidler)

#### Differensiering i Havørn Fotball:

- På trening:
  - Spillerne skal gis ulike utfordringer ut i fra ferdighetsnivå. Under treningsøkten deles spillerne inn i grupper etter nivå. Gruppene kan gjennomføre samme øvelse med ulik vanskelighetsgrad, eller forskjellig type øvelser.
  - Ved individuelle øvelser; sett sammen spillere med samme ferdighetsnivå.
  - Varier gruppesammensetningen slik at spillerne møter ulik motstand på trening. NFF sin «kakemodell» sier 1/3 med/mot spillere som har kommet lenger enn en selv, 1/3 med/mot spillere på samme nivå som en selv, 1/3 med/mot spillere som ligger bak en selv i ferdighetsnivå.
  - Differensiering kan også tilbys gjennom ekstra, frivillige treninger, slik at de som har lyst får mulighet til mer trening. Tilbudet om frivillige treninger skal tilbys alle.
- Årskull fordeles inn i «kamp-lag» til seriekamper/turneringer. Følgende kriterier gjelder da for barneavdelingen:
  - Alle lagene skal være jevnbyrdige.
  - Alle lagene skal ha en jevn fordeling av spillere fra Haga og Storevarden.
  - Bytt gjerne om på lagene etter halvspilt sesong og/eller ved deltakelse i turneringer.
  - Fra 10-årsklassen er det anledning til å melde på et «ivrig-lag», som spiller et nivå opp. Dette laget skal være et tilbud til de aller ivrigste, som ønsker ekstra utfordringer. Disse danner da en grunn-stamme for laget, i tillegg til at en godt planlagt rullerings-ordning skal bidra til at alle som ønsker det, får være med på «ivrig-laget» ilt. sesongen.
  - Hele årskullet skal trene, og avholde sosiale arrangementer, sammen.
- I kamp:
  - 6-12 år: Alle spillerne på laget skal ha tilnærmet lik spilletid.
  - 13+ år: Alle spillerne som møter til kamp, skal ha spilletid.
  - Underveis i hver enkelt kamp, kan det vurderes hvem som skal spille mest; Ved svakere motstand brukes de spillerne med lavest ferdighetsnivå mest, ved sterkere motstand spiller de spillene som er kommet lengst i ferdighetsnivå mest.

### **Hospitering i Havørn Fotball:**

- Havørn Fotball skal gi alle spillere i klubben et godt treningstilbud, også de som har kommet langt i sin spillerutvikling. Når spillere ligger lengre fremme i ferdighetsnivå, skal det legges til rette for ekstra treningstilbud på et nivå-/alderstrinn høyere enn det spilleren spiller på til daglig. Jenter kan også hospitere hos guttelag, for tøffere utfordringer.
- Sportslig utvalg og hovedtrenere har ansvar for god kommunikasjon med de involverte partene. Foresatte og spiller selv, skal være godt informert om hva hospiteringsordningen innebærer.
- Spilleren skal alltid prioritere trening/kamp med egen årsklasse, ved «kollisjon».

### **Permanent oppflytting i Havørn Fotball:**

- I enkelte tilfeller kan det vurderes om spilleren er kommet så langt i utviklingen at det anbefales å spille fast for et eldre årskull. Dersom klubb, trenere, foresatte og spiller er enige, blir spiller flyttet permanent opp til et årskull over.
- Spillerens primærlag vil da være på dette laget, men han/hun kan lånes ned til eget årskull ved behov/anledning.
- Permanente oppflyttinger skal godkjennes av sportslig utvalg.

**All differensiering, hospitering, og oppflytting skal styres av klubben.**

Havørn Fotball ønsker å være en klubb med godt omdømme, hvor Fair Play står i fokus. Fair Play handler om gode holdninger og respekt; overfor trenere, ledere, dommere, og spillere på både eget og motstanderens lag.

#### **Fair Play-møtet:**

Glede, mestring, jevnbyrdighet og god oppførsel skal dominere en fotballkamp, derfor gjennomfører vi et Fair Play-møte før kampstart i barne- og ungdomsfotballen. Dommeren (hjemmelagets trener hvis det ikke er oppsatt dommer) tar initiativ til møtet mellom dommeren og trenerne for begge lag. Trenerne er de viktigste rollemodellene for god oppførsel på og rundt banen, og Fair play-møte skal både skape en felles forståelse og være fotpliktende.

#### **Disse punktene bør gjennomgås på møtet, og gjøres tydelige avtaler:**

- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen.
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden.
- Trener/lagledere har ansvar for å skape et godt Fair play-klima under kampen.
- Det må være enighet om å gjøre dommeren god. Dommeren skal ikke kritiseres.
- Husk at god oppførsel også gjelder i tøffe og vanskelige situasjoner.
- Fair Play-møte avsluttes med «Handshake for Peace».

#### **Fair Play-hilsen:**

Fair play hilsen er et obligatorisk tiltak som gjennomføres i alle kamper underlagt NFF. Alle spillere som er involvert, skal aktivt vise respekt overfor motstanderlag. Lagene stiller opp på to rekker mot hverandre og foretar hånd-hilsen, både før og etter kamp. Dette skal gjøres midt på banen med dommer til stede i midten. Laglederne på begge lagene er sammen ansvarlig for at prosedyren blir gjennomført på riktig måte.

#### **Kampvert:**

Trener og lagleder har som oftest hendene fulle i forbindelse med en kamp, og for å sikre en fin ramme rundt aktiviteten, preget av Fair Play, ønsker vi at alle klubbens lag har en ansvarlig kampvert på våre hjemmekamper.

Kampverten har på seg **kampvertvest** og har med seg **foreldrevettkort**. Kampverten har ansvar for:

- Ønske motstander/dommer velkommen, og vise til tilgjengelig garderobe, dersom det er ønskelig.
- Oppfordre til at foreldre/tilskuere plasseres på motsatt side av trenere og innbyttere.
- Bistå hjemmelagets trener i å avholde Fair play-møtet.
- Bistå til organisering av Fair play-hilsen før kampstart.
- Ha kunnskap om hvor klubbens hjertestarter er og ha telefon for å ringe 113.
- Støtte dommeren, og påse at evt. reaksjoner mot dommer er innen rimelighetens grenser.
- Prate med dommer i pausen.
- Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre. Vise til foreldrevettregler og klubbens verdier, om nødvendig.
- Oppfordre til positivitet fra trenere/lagledere både mot spillere og dommer.
- Bistå til organisering av Fair play-hilsen etter kamp.

- Takke begge lag og dommer for kampen.
- Ta initiativ til rydding rundt banen etter kampslutt

Ta gjerne med kaffe og pappkrus som kan serveres foreldre/tilskuere under kampen. Dette er en hyggelig gest som blir satt stor pris på av besøkende lag.

#### **Foreldrevettregler:**

Klubbens verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler skal være godt forankret i foreldregruppen. Klubben skal jevnlig informere om foreldrevettreglene, disse ligger også lett tilgjengelig på klubbens hjemmeside.

- Støtt opp om klubbens arbeid. Gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger. Du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang. Dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet. Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampløp. Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser, selv om du av og til er uenig.
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende, vær en god medspiller.

***Det handler om respekt – ikke sant?***