

SPORTSPLAN

IL Express fotball



INNHOLDFORTEGNELSE:

1 FORORD	3
2 INNLEDNING	4
2.1 Hvorfor sportsplan?	4
2.2 IL Express fotballs overordnede mål	5
2.3 Gode holdninger i IL Express fotball	7
2.4 Trenerutvikling	9
3 SPORTSLIG ORGANISERING AV KLUBBEN	10
3.1 Instruks for Trenerkoordinator Barnefotballen	10
3.2 Instruks for Trener G5/J5 - G12/J12	11
3.3 Instruks for Trenerkoordinator Ungdomsfotballen	11
3.4 Sportslig utvalg	12
3.5 Instruks for Trener G13/J13 – G16/J16	13
3.6 Instruks for Trener G19/J19	14
3.7 Lagenes organisering	15
4 BARNEFOTBALL 5-12 ÅR	17
4.1 Retningslinjer for barnefotballen i IL Express fotball	17
4.2 Trening barnefotball i IL Express fotball	18
4.3 Rammer for overgang fra 7-er til 11-er fotball	22
4.4 Håndbok for trenere, 5-12 år	23
4.4.1 Håndbok for trenere G/J 5-7 - side 1	23
4.4.2 Håndbok for trenere G/J 8 – G/J 9 -G/J 10 -	25
4.4.3 Håndbok for trenere G/J 11 – G/J 12 -	27
5 UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR	29
5.1 Retningslinjer for ungdomsfotballen i IL Express fotball	29
5.2 Trening ungdomsfotball i IL Express fotball.....	31
5.3 Håndbok for trenere	36
5.3.1 Håndbok for trenere G13/J13	36
5.3.2 Håndbok for trenere G14/J14	38
5.3.3 Håndbok for trenere G16/J16 – G19/J19 – side 1	40
6 SPILLERUTVIKLING	42
6.1 Spillerutvikling i IL Express fotball	42
6.2 Hva er differensiering?	43
6.3 Mertrening og hospitering	43
6.3.1 MERTRENING I ÅRSKLASSENE G/J 5 til G/J 12	44
6.3.2 HOSPITERING I ÅRSKLASSENE G/J-13 – 19	44

1 FORORD

Sportsplanen er en del av klubbutviklingen i IL Express fotball. Det ble i 2015 opprettet et sportslig breddeutvalg, iht organisasjonskartet, som har vært ansvarlig for utarbeiding av planen. Breddeutvalget har bestått av personer med verv og stillinger i klubben som sportssjef, sportslig leder, sekretær, trenerkoordinator, rekruttrener og leder av yngres avdeling.

Klubbens mandat til breddeutvalget har vært:

- Sportsplanen skal leve opp til klubbens målsettinger.
- Sportsplanen skal være et levende dokument.
- Sportsplanen skal brukes som fundament i klubbens barne- og ungdomsarbeid.
- Sportsplanen skal være et praktisk oppslagsverk.
- Arbeidet med sportsplanen skal være ledd i utdanning for trenere og ledere.

I arbeidet med utarbeiding av planen har vi ønsket en mest mulig åpen og involverende klubbutviklingsprosess. Det har vært en blanding av breddeutvalgsmøter og trenerforumer innenfor temaer barne- og ungdomsfotball.

Sportsplanen inneholder seks deler:

- Del 1: Forord med hvordan og hvorfor klubben har utviklet sportsplanen.
- Del 2: Innledning med blant annet målsettinger, holdningsarbeid og trenerutvikling.
- Del 3: Sportslig organisasjon med "instrukser for trenere" og retningslinjer for "lagenes organisering".
- Del 4: Barnefotball med retningslinjer, trening og "håndbok for trenere" G5/J5 – G12/J12.
- Del 5: Ungdomsfotball med retningslinjer, trening og "håndbok for trenere" G13/J13 – G19/J19.
- Del 6: Spillerutvikling med retningslinjer for mertrening og hospitering.

Sportsplanen skal settes ut i live og videreutvikles i løpet av 2016. Dette krever informasjon til trenere, spillere og foresatte på alle nivåer. Det skal gjennomføres trenerforum som en viktig arena for opplæring, implementering, kvalitetssikring og videreutvikling av planen. Planen skal foreligge interaktivt på klubbens hjemmeside i løpet av første halvår 2016. Sportsplanen på nettsiden skal til enhver tid betraktes som gjeldende. Planen skal tas opp som tema generelt og evalueres årlig på trener- og ledermøte etter endt sesong.

Sportslig utvalg kan gjøre endringer/presiseringer i løpet av sesongen, men endringene skal godkjennes av det sittende styret. Innkomne endringsforslag behandles av Sportslig utvalg og evt. endringer godkjennes av det sittende styret på samme måte.

Alle endringer som er foretatt i løpet av året skal orienteres/refereres på Årsmøte.

Sportsplanen er utarbeidet høsten 2015



- **Hvorfor sportsplan?**
- **Overordnede mål**
- **Gode holdninger**
- **Trenerutvikling**

2.1 Hvorfor sportsplan?

Klubbutvikling

IL Express fotball hadde definert klubbutvikling som en av styrets oppgaver i 2015. Som en del av klubbutviklingsprosjektet har IL Express fotball utarbeidet en sportsplan for barne-, ungdoms- og seniorfotballen i klubben gjennom sesongen 2015.

Målsetting

Målsettingen med planen er å få fram retningslinjer for hvordan en skal drive fotballen i de forskjellige årsklassene i IL Express fotball fra de aller yngste til A-laget. Planen skal tre i kraft fra 2016.

Sportsplanen skal for klubben:

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

Sportsplanen skal for trenere/ledere:

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

Sportsplanen skal for spillerne:

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

- Påvirke sosial kompetanse.

Evaluering:

Planen skal evalueres årlig etter endt sesong.
Endringer skal godkjennes på årsmøtet.

2.2 IL Express fotballs overordnede mål

Visjon

Fotball for alle uansett alder, kjønn og nivå!

Målsetting

IL Express fotball skal være gode på klubborganisering og være utviklingsorienterte innenfor alle klubbens oppgaver. IL Express fotball skal være en klubb for alle, både bredde og topp.

Posisjon

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



Verdier

IL Express fotball skal være:

- Offensive
- Åpne
- Inkluderende
- Utviklende

Klubbens mål

- Skal være en veldrevet og anerkjent fotballklubb.
- Vi skal være et attraktivt tilbud for barn, ungdom og voksne som er glad i fotball.
- Vi skal underholde våre tilhengere og være til glede for lokalsamfunnet.
- Dette skal skje gjennom å bruke den kunnskap, interesse og styrke som finnes hos den enkelte spiller, laget, blant klubbens medlemmer og lokalsamfunnet.

Klubbens mål for juniorlag og A lag



- A-lag, herrer: stabilt etablert i 3. divisjon
- A-lag, damer: hevde seg i toppen av 3. divisjon.
- IL Express fotball skal alltid ha et juniorlag.
- Et ekstra tilbud for spesielt talentfulle spillere 13-17 år med tanke på rekruttering til eget A-lag.

Klubbens mål for barne- og ungdomsfotballen

IL Express fotball skal være en veldrevet og anerkjent fotballklubb.

- Gi flest mulig et tilbud om å spille fotball og ha det gøy med idretten sin.
- Gi et tilbud om utvikling av samarbeidsevne, fellesskapsfølelse og tilhørighet.
- Gi utfordringer og utviklingsmuligheter som står i forhold til spillernes alder og modenhet.
- Fremme topp gjennom bredde.
- Oppnå resultater ved å være utviklingsorientert og prestasjonsorientert.
- Utvikle spillere til sone- krets- og regionslag (evt. landslag) i ungdomsfotballen.
- Vi skal hvert år ha minst ett lag påmeldt i 1. divisjon.
- Helhetlig tilbud for jenter.

2.3 Gode holdninger i IL Express fotball

Holdningsavtale for spillere, trenere og lagledere

I IL Express fotball ønsker vi å legge vekt på holdningsskapende aktiviteter som forplikter både spillere, trenere/lagledere og foreldre så lenge de er deltagende i klubben. Det inngås derfor en HOLDNINGSAVTALE mellom spillerne, trenere/lagledere og foreldre. Avtalen benyttes for spillere i ungdomsfotballen (13-19 år) og for alle trenere og ledere i klubben. For at alle skal trives har vi laget noen regler vi vil at spillere, trenere og ledere skal lese gjennom og skrive under på at de er enige i.

Spilleren: Trenings og kampatferd

- Vær presis til trening og kamp. FORFALL skal meldes fra til trener. Grunn skal oppgis.
- Møt opp på trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales med trener.
- Utfør pålagt egentrening.
- Sørg for alltid å ha med RIKTIG TRENINGSTØY og FOTBALLSKO i forhold til bane, årstid og vær.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt.
- Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Vis respekt for laguttak og spillerbytter.
- Vis respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere.
- Vær konsentrert på trening og kamp.
- Ta ansvar for å rydde i garderober og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte.

Holdninger generelt

- Delta på dugnader, betal treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Vis god sportsånd og fair play.
- Vis sunne kost- og levevaner.

Trener- og lederatferd

- Vis god sportsånd og fair play.
- Grip inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende opptreden.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Følge kamp-/turneringsreglement og spilleregler.
- På banen: Respekter dommere, motstandere, trenere, ledere og publikum.
- Utenfor banen: Respekter organisasjonens lover og regler for sunn drift av fotballvirksomhet.
- Vise lojalitet i forhold til intensjonene i sportsplanen.

..... Født: ____ / ____ - ____

(Spiller/Trener/Leder Foresatte (for spillere under 18 år))

Foreldrenes rolle



En av de viktigste ressurser er foreldrene. Fotballforbundet har satt opp en plakat for *Foreldrevettreglene*. Den gir mange gode tips om det å være med å motivere og heie fram enkeltspillere og laget. Denne ønsker vi at alle foreldre i klubben skal følge.

- Møt frem til trening og kamp – barna ønsker det!
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare ditt barn!
- Oppmuntre både i motgang og medgang – ikke gi kritikk!
- Respekter treneres og lagleders bruk av spillere – ikke forsøk å påvirke treneres eller lagleders avgjørelser.
- Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser dommeravgjørelser!
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap!
- Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det!
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet!
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv!
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – den trenger din hjelp!
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du!
- Du er i likhet med trener, lagleder og øvrig støtteapparat et forbilde for barna!

2.4 Trenerutvikling

Overordnede mål IL Express fotball

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

Litt om trenerrollen i barne- og ungdomsfotballen

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

Mens de yngre utøverne trenger mye lek, en fast ledelse, orden og klare beskjeder, er behovene hos de noe eldre ungdommene mer sammensatte. Den gode treneren har evnen til å se utøverne i et helhetsperspektiv og har sans for hele personen, ikke bare den fysiske siden. Det krever kunnskap om og forståelse for denne utviklingen - og ikke minst interesse og et godt blikk for den enkelte utøveren.

Treneren skal gjennom sin atferd aktivt forsøke å påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere. Treneren prøver gjennom valg av aktiviteter, tidsdisponering og ikke minst gjennom dialog med spillerne, å skape gunstige læringsvilkår for spillerne.

Trenerutdanning gjennom NFFs utdanningssystem

Det er mange ting som er viktig i fotball. Som trener trenger man mange typer kunnskap. Norges Fotballforbund har utviklet et utdanningssystem hvor det er mange muligheter gjennom et bredt og variert kurstilbud, der den enkelte kan bruke litt tid, litt mer tid eller veldig mye tid på sin skoling, alt etter egne ambisjoner og muligheter. All informasjon om NFFs utdanningstilbud, alt om praktisk gjennomføring av kurs og annen praktisk tilleggsinformasjon, samt brosjyren "Fotballutdanning 1-2-3", ligger på NFF's nettsider. Klubben er også behjelpelig med dette.

Kursansvarlig (pr i dag ivaretas dette av daglig leder)

Klubben skal ha en kursansvarlig som har følgende ansvarsområder:

- Lage en fortegnelse om hvilke kurs de enkelte trenere/lagledere har, og hva de trenger/ønsker seg.
- Undersøke med fotballkretsen om hvilke kurs som går til hvilke tider.
- Informere om kurstilbud.
- Være teknisk arrangør for kurs som fotballkretsen holder.

Sportslig utvalg har også et spesielt ansvar for trenerutvikling.

Det henvises til spesifikk stillingsinstruks for trenerkoordinator.

3 SPORTSLIG ORGANISERING AV KLUBBEN

- Instrukser
- Instruks for Trenerkoordinator Barnefotballen
- Instruks for Trener G5/J5 – G12/J12
- Instruks for Trenerkoordinator Ungdomsfotballen
- Sportslig utvalg
- Instruks for Trener G13/J13 – G16/J16
- Instruks for Trener G19/J19
- Lagenes organisering



3.1 Instruks for Trenerkoordinator/Daglig leder Barnefotballen

Stillingen som trenerkoordinator har et spesielt ansvar for trenerutvikling G5/J5 – G12/J12. Stillingen rapporterer til sportslig utvalg.

Vi gjør oppmerksom på at vi per dags dato har et sportslig utvalg/daglig leder som har ansvaret for å utføre trenerkoordinatoroppgaver.

Ansvarsområder

- Være bindeledd mellom klubbstyret og det enkelte lag i barnefotballen.
- I samråd med klubbledelsen finne trenere til de ulike lagene.
- Integrere, følge opp og ta vare på de nye trenerne.
- Aktiv oppfølging av klubbens sportsplan.
- Kvalitetssikre tilbudet som gis på det enkelte lag, slik at det legges til rette for både trivsel og god ferdighetsutvikling.
- Ansvar for trenerforum i barnefotballen (informasjons- og diskusjonsarena).
 - o Råd og veiledning til hver enkelt, i forhold til retningslinjer, treningsinnhold, mengde, hospitering etc., og evt. spørsmål av pedagogisk art.
- Være en aktiv samtalepartner for klubbens trenere når de er på feltet.
- Sørge for utdanning og kurs for trenerne i klubben og stimulere til trenerutdanning.
- Ha ansvaret for faglig innhold på klubbens fotballskole.
- Ha et tett samarbeid med spillerutvikler for ungdomsfotball – og bidra til at overgangen fra barn til ungdom fungerer.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med barn.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.

- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Minimum ha Trener I / C-kurs .
- Helst Trenerkoordinatorkurs.
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.

3.2 Instruks for Trener G5/J5 - G12/J12

Hovedtrenere rapporterer til sportslig utvalg.

Ansvarsområder

- Ansvar for sportslig aktivitet i henhold til føringer i klubbens sportsplan.
- Forberede treninger.
- Gjennomføre treninger.
- Lede laget under kamp.
- Møte på trenerforum.
- Tilrettelegge for at alle får et godt tilbud.
- Bidra til å skape et godt og utviklende miljø i laget.
- Samarbeide med trenerkoordinator for å skape en god fotballoppfølging og et godt tilbud for alle spillerne på laget.
- Levere skriftlig årsberetning innen 1. november.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med barn.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Minimum ha delkurs 1 av Trener I / C-kurs - "Aktivitetslederkurs - barnefotball".
- Helst ha delkurs 2 og 3 Trener I / C-kurs – "Fotballferdighet og samspill".
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.

3.3 Instruks for Trenerkoordinator Ungdomsfotballen

Stillingen som trenerkoordinator i ungdomsfotballen har et spesielt ansvar for trenerutvikling G13/J13 til G19/J19. Stillingen rapporterer til sportslig leder.

Vi gjør oppmerksom på at vi per dags dato har et sportslig utvalg som har ansvaret for å utføre trenerkoordinatoroppgaver.

Ansvarsområder

- Være bindeledd mellom sportslig leder og det enkelte lag i ungdomsfotballen.
- I samråd med klubbledelsen finne trenere til de ulike lagene.
- Integrere, følge opp og ta vare på de nye trenerne.
- Aktiv oppfølging av klubbens sportsplan i samarbeid med spillerutvikler.
- Kvalitetssikre tilbudet som gis på det enkelte lag, slik at det legges til rette for både trivsel og god ferdighetsutvikling.
- Ansvar for trenerforum i ungdomsfotballen (informasjons- og diskusjonsarena)
- Råd og veiledning til hver enkelt, i forhold til retningslinjer, treningsinnhold, mengde, hospitering etc., og evt. spørsmål av pedagogisk art.
- Være en aktiv samtalepartner for klubbens trenere når de er på feltet.
- Sørge for utdanning og kurs for trenerne i klubben og stimulere til trenerutdanning.
- Samarbeide med trenerne på de enkelte lagene for å skape en god treningshverdag for de aktuelle spillerne.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med ungdom.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Må ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling.
- Minimum trener II / C-kurs .
- Bør ha trenerkoordinatorkurs.
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.

3.4 Sportslig utvalg

IL Express fotball har i dag et sportslig utvalg som har hovedansvar for trenerne i klubben.

Andre ansvarsområder:

- Organisere og lede trenerforum i barne- og ungdomsfotballen.
- Følge opp de største talentene i klubben, uavhengig av hvilket lag de spiller på. Herunder: Hospiteringsordninger, sone-, krets-, regions- og landslag, skole, hjem.
- Ansvar for at de største talentene og de som ønsker mer trening får et tilbud som de trives med.
- Følge opp samarbeid klubb – skole, for å tilrettelegge optimalt for de utøverne som ønsker å kombinere utdanning og idrett (videregående skole).
- Samarbeide med rekruttrener – og bidra til at overgangen fra ungdom til senior fungerer.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner for et eller flere medlemmer av utvalget

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med ungdom.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Må ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling.
- Minimum trener II / C- kurs.
- Helst ha trener III / D-kurs.

3.5 Instruks for Trener G13/J13 – G16/J16

Stillingen rapporterer til sportslig utvalg.



Ansvarsområder

- Ansvar for sportslig aktivitet i henhold til føringer i klubbens sportsplan.
- Forberede treninger.
- Gjennomføre treninger.
- Lede laget under kamp.
- Møte på trenerforum.
- Tilrettelegge for ferdighetsutvikling og spillerutvikling ut fra behov og forutsetninger.
- Påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere og laget til å bli best mulig.
- Ivareta spillernes interesser og bidra til å skape et godt og utviklende miljø i laget.
- Samarbeide med trenerkoordinator og spillerutvikler for å skape en god fotballopplæring og et godt tilbud for alle, også for de beste talentene og de som ønsker å trene mer.
- Føre logg over treninger og kamper.
- Levere skriftlig årsberetning innen 1. november.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med ungdom.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Må ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling
- Minimum trener I / C- kurs, delkurs 1, 2, 3 og 4.
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.

3.6 Instruks for Trener G19/J19

Stillingen rapporterer til sportslig utvalg.

Ansvarsområder

- Ansvar for sportslig aktivitet i henhold til føringer i klubbens sportsplan.
- Forberede treninger.
- Gjennomføre treninger.
- Lede laget under kamp.
- Møte på trenerforum.
- Tilrettelegge for ferdighetsutvikling og spillerutvikling ut fra behov og forutsetninger.
- Påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere og laget til å bli best mulig.
- Ivareta spillernes interesser og bidra til å skape et godt og utviklende miljø i laget.
- Samarbeide med trenerkoordinator og spillerutvikler for å skape en god fotballoppplæring og et godt tilbud for alle, også for de beste talentene og de som ønsker å trene mer.
- Føre logg over treninger og kamper.
- Levere skriftlig årsberetning innen 1. november.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med ungdom.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Må ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling.
- Minimum trener II / C- kurs.
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.



3.7 Lagenes organisering

IL Express fotball har ansvaret for å oppnevne trener/trenere til hvert lag. Hvert lag utnevner lagledere og hvert årstrinn utnevner en foreldrekontakt.

Hovedtrener:

Ansvarsområder: Se spesifikk stillingsinstruks pkt 3.2, 3.5 og 3.6

Assistenttrener:

Ansvarsområder

- Hjelp til med trenerens oppgaver.
- Fungere som trener når trener ikke er tilstede.
- Hjelp til med organisering av spillerbytte under kamp.

Lagleder:

Ansvarsområder

- Ta seg av det praktiske rundt laget.
- Ansvar for å lage kamptropp i FIKS og skrive ut kamprapport til hjemmekampene.
- Føre laglederbok.
- Fylle ut dommerkort.
- Holde fellesutstyr i orden
- Oppdatere laglister til daglig leder/kasserer (liste med spillers navn, adresse, telefon, e-post og foresatte).
- Følge opp medlemskontingenter.
- Informasjon til spillere og foreldre.
- Være tilstede på flest mulig kamper.
- Stille på lagledermøter, foreldremøter, klubbens tema-/evalueringsmøter,.
- Minst mulig organisering av transport til kamper er et virkemiddel som bør brukes for å få med foresatte til kamp.
- Lagleder må gjerne være to personer, men med en hovedansvarlig. En må ha tilgang på PC med internetttilgang og e-post.

Foreldrekontakt

Hver årsklasse skal ha en foreldrekontakt som er et bindeledd mellom de foresatte/laget og klubben (yngres leder/daglig leder).

- Er kontaktpunkt til lagleder og trener.
- Involverer flest mulig foreldre i arbeidet rundt laget.
- Organiserer dugnader for laget.
- Arrangerer sosiale tilstelninger for barn og voksne gjennom sesongen.

Foreldremøte

Det skal minimum avholdes foreldremøter forsesong (vinter), vårsesong og høstsesong.

Agenda foreldremøte:

- "Hva er IL Express fotball". Orientering om klubben.
- Hovedområdene i klubbens sportsplan.
- Foreldrevettregler (NFF).
- Foreldregruppe.
- Kamper og cuper.
- Aktiviteter.

Utstyr:

Trenernes / lagledernes ansvarsområder

- Ballene skal være pumpet før trening og kamp

- Drakter, overtrekksdrakter og kjepler skal holdes i orden
- Drakter skal vaskes felles.
- Legekoffert skal være i orden og tas med på hver trening og kamp
- Trenerne skal stille i treningstøy både til trening og kamp
- Målene skal sikres før trening og kamp

Spillernes ansvarsområder

- Personlig utstyr og tøy til trening og kamp skal holdes i orden
- Leggbeskyttere skal alltid brukes
- Ved trening i kaldt vær skal varmt treningstøy benyttes
- Spillerne er ansvarlige for å samle inn lagutstyr etter trening

Klubbens ansvar

- Det skal være nok baller på trening.
- Det skal være tilstrekkelig med kjepler og overtrekksdrakter
- Det skal være legekoffert med nødvendig innhold til hvert lag
- Trener og lagleder skal utstyres med utstyrspakke (klubbens treningstøy)

Kampantrekk

- Trenere, lagledere og spillere i IL Express fotball skal stille uniformert til kamp.
- Under kamp skal det alltid brukes klubbdrakt, blå fotballshorts og blå strømper.
- Trener og lagleder skal alltid bruke klubbens treningstøy.



- Retningslinjer for barnefotballen i IL Express fotball
- Trening barnefotball i IL Express fotball
- Rammer ved overgang fra 7'er til 11'er fotball
- Håndbok for trenere: G5/J5 – G8/J8, G9/J9 – G10/J10, G11/J11 – G12/J12

4.1 Retningslinjer for barnefotballen i IL Express fotball

Med barnefotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 5 – 12 år.

Laguttak

Hovedprinsippet i IL Express fotball er at spillere i barnefotballen gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og mertrening (se pkt 6.2 og 6.3, side 41 og 42).

Inndeling av lag

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

Kamper

- G/J 5-9år deltar på Miniturneringer: www.miniturnering.no
- G10/J10 – G12/J12 deltar i kretsserien.
- Alle spillerne skal spille like mye.
- Spillerne skal prøve seg på ulike plasser, også som keeper.
- Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spillerne.
- Oppvarming til kamper skal skje med innslag av tekniske øvelser med ball og spilløvelser, smålagsspill.

Deltakelse i turneringer

- Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- Det bør være en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder.
- Spillere 10 år og yngre bør i hovedsak delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet (bokommune, nabokommune, med inntil 1 times reise en vei).
- Spillere 10-12 år bør i hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen og nabokretsene. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta på en turnering innenfor landets grenser. Disse klassene skal ikke være med på cuper i utlandet.
- Ved valg av turnering bør klubben vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at klubben planlegger i god tid, slik at det passer inn i familiens (ferie-)planer. Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen med valg av turnering.

4.2 Trening barnefotball i IL Express fotball



Ballbehandling og fart

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

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

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

Spillet – en god læremester

Selve kjernen i fotballens egenart er fotballferdigheten. Fotballferdighet defineres som "hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner for eget lag". Dette medfører at spillere må ha mye øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kamplike situasjoner, smålagsspill. Den absolutt viktigste aktiviteten for å utvikle fotballferdigheten i ovennevnte betydning er en stor mengde spesifikk fotballaktivitet der SMÅLAGSSPILL ivaretar den rette læringen samtidig som akkurat denne aktiviteten er motiverende og morsom. Med smålagsspill menes her primært 5 mot 5, 4 mot 4, 3 mot 3 og sekundært 2 mot 2 og 1 mot 1.

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

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!"

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

Treningsinnhold

Delferdigheter som : PASNING, MOTTAK, SKUDD, DRIBLING og VENDING må prioriteres

- Den beste måten å øve disse delferdighetene er gjennom spill for da trener en ikke bare teknikk, men også på å ta valg (utvikle forståelse). Det kan i tillegg også trenes isolert teknikk, men det må gjøres i små grupper for at barna skal få nok repetisjoner.
- Opp til 9 år bør LEKBETONTE AKTIVITETER og SMÅSPILLVARIANTER være et stort innslag i treningen.
- Bevegelseshurtighet (fart) med og uten ball.
- Koordinasjon, rytme, balanse og fotrapphet.
- Hoveddelen av treningen skal være MED BALL.
- Det bør spilles med maks 4 på hvert lag + keepere på minst halve treningen. Ulike småspillvarianter er morsomt og veldig ferdighetsutviklende, både i forhold til fotballforståelse og teknikk.
- Del inn lag og grupper på trening slik at alle får "brynt" seg litt. La gjerne de som har kommet lengst i utviklingen spille med og mot hverandre enkelte ganger.

Keepertrening



IL Express fotball skal gi tilbud om egne keepertreninger minst en gang i uken for keepere fra 6 år og oppover. På keepertreninger vektlegges basisferdigheter og keeperspesifikk teknisk trening med egne keepertrenere. Det henvises til spesialferdigheter for keeper i delen om ungdomsfotball.

Fotballkampen – et ledd i utviklingen

Fotballkampen er ikke noe mål i seg selv i barnefotballen. Den er et naturlig ledd i barnas utvikling. I kampen skal barna få vise om ferdighetene de har øvet på, fungerer i en mer urolig og uvant situasjon mot ukjente spillere. Under kampen bør derfor trenere og ledere konsentrere seg om å observere hvordan den enkelte spiller lykkes. Hva behersker han/hun godt og hva klarer de ikke så bra. Etter kampen bør hvert barn få vite litt om hva de har lyktes med – blitt flinkere til.

Barnetrenerens 10 bud i IL Express fotball:

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

For treningstips anbefales:

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

Den inneholder blant annet en øvelsesbank, bygd opp etter de fire kategoriene "sjef over ballen", "spille sammen med", "avslutninger" og "spillformer".

Øvelser for trenere og spillere på nett

Norges Fotballforbund har i samarbeid med Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF), Interplay Sports og Telenor tilgjengeliggjort videoen Gøy med Fotball på Internett. Her er det mange øvelser og treningstips. Masse å velge i til bruk på organiserte treninger for barn. Videoen er en del av NFFs Trener I-kurs.

Det er ikke nødvendig med brukernavn og passord, bare klikk på logg inn.

Øvelsene ligger som link på www.fotball.no.

Det henvises også til:

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/

4.3 Rammer for overgang fra 7-er til 11-er fotball

Overgangen fra 7-er til 11-er fotball er ofte en utfordring for spillere og trenere. Flere spillere, større spilleflate, større rom å bevege seg i, økt krav til godt tilslag, økt krav til den relasjonelle og strukturelle dimensjonen av spillet (samhandling offensivt og defensivt) er noen nye utfordringer for små fotballbein. Nedenfor følger noen knagger som trenere og spillere kan jobbe med på trening ved overgangen til 11-er fotball.

Glede med mye ball

Mange baller på trening, ofte ballkontakt, mye smålagsspill, mye deløvelser med skudd/avslutninger, spilletid for alle, vekt på å ha det gøy samt ferdighetsutvikling fremfor seier/tap. Glede, tålmodighet og læring.

Bli kjent i ledd og roller

Trening i å spille sammen i ledd/delformasjoner i smålagsspill: spissene sammen, midtbaneleddet sammen, bakke ledd sammen (2:2, 4:4, 6:6, 8:8). Lære hva rollene går ut på i smålagsspill: spiss, sentral midtbane, kant, back, midtstopper, målvakt. La spillerne teste ut ulike roller! (Ikke "blir" midtstopper for evig og alltid allerede nå). Oppmuntre/tilrettelegge for å utvikle den enkeltes styrker og gi den enkelte en rolle der disse kommer til sin rett.

Bevegelse og hurtig pasningsspill

Skryte av og bevisstgjøre det å angripe med stor bevegelse og at ballen kan gå mye raskere enn noen kan løpe med den (med økt spilleflate er dette viktig): Tidlige og gode pasninger, gjøre hverandre gode!

Valg og tilslag

Trene og coache på gode handlingsvalg med ball. Spiller må ha tidlig overblikk – kunne handle hurtig. Spiller må ha godt tilslag, "trøkk" i pasning, skudd.

Ro med ball, unngå stress

Oppmuntre spillere til å tørre å bruke ferdigheter, til å ha ro med ball og ta gode valg i forhold til lagets måte å spille på (spillestil).

Ta vare på individualisten

Treningene må by på mange muligheter til utfordring. Individualisten må få skryt når han våger.

4.4 Håndbok for trenere, 5-12 år

4.4.1 Håndbok for trenere G/J 5-7

Generelt:

Oppstart:

- Fra uke 2 i januar.
- Foreldremøte gjennomføres senest 1. april.
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i slutten av februar.

Anbefalt treningsmengde:

- 2 økter pr. uke i forsesongen.
- 1 økt + kamp i kampsesongen/miniturneringer
- Treningsfri i desember.

Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål i 5 - 7 årsalderen:

- Utvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball.
- Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring – og dermed trivsel

Individuell ballbehandling:

- Føre ballen
- Beherske ballen
- Treffe ballen
- Pasninger.
- Mottak.
- Avslutninger

"Spille sammen med":

- Avlevere ballen
- Motta ballen fra og returnere, Direkte spill

Taktikk - Ferdighetsutvikling:

- Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig.
- Lære hva pasningsspill er – og betydningen av dette.
- Samarbeid

Fysikk

- Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball.

Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

Hovedaktivitet: "Smålagsspill":

- Smålagsspill (1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 osv)
 - Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter.
- Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle.

Ballkontroll: En ball pr spiller

- Førings, med en fot, med to føtter.
- Vendinger, ulike varianter.
- Mange ballberøringer.

Skudd på mål i forskjellige varianter:

- Etter førings.
- Etter pasning.

Heading mot mål etter kast:

- Fra målmann.
- Fra seg selv.
- Fra medspiller.

Avlevere ballen (pasninger):

- Teknikk.
- Innsidepasning.
- Utsidepasning.
- Løftet pasning med halvtliggende vrist.

Motta ballen:

- Teknikk.
- Mottak med sålen, innsiden av foten, utsiden av foten.

Direkte spill:

- Teknikk.
- Innside, utside, vrist.
- Variert avstand.

Unngå kø, del opp i mindre grupper! Aktivitet er viktigere enn instruksjon!

Kamper:

- 6-8 spillere på hvert lag
- Det skal deles jevne lag, topping skal ikke forekomme.
- Alle skal ha lik spilletid
- Alle skal spille på alle plasser, inkludert keeper.
- Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.
(minimum vårsesong, høstsesong og cup, med rom for hyppigere rulling)

Cuper:

Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.

- Laget skal være med på klubbens egne cuper/skoler
- Laget kan være med på 2 cuper til. Klubben dekker en av disse (1500 kr).
- Lagene skal ikke være med på cuper i utlandet.
- Påmelding til alle cuper skal skje gjennom klubben.
- Prinsippet med jevne lag og lik spilletid gjelder også her.
- Henviser også til Sportsplanens side 15 mht reiseavstander til cuper.
- 6-8 spillere på hvert lag
- Det skal deles jevne lag, topping skal ikke forekomme.
- Alle skal ha lik spilletid
- Alle skal spille på alle plasser, inkludert keeper.
- Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.
(minimum vårsesong, høstsesong og cup, med rom for hyppigere rulling)

4.4.2 Håndbok for trenere G/J 8 – G/J 9 -G/J 10

Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.

Anbefalt treningsmengde:

- 2-3 økter pr. uke i forsesongen, inkludert fotballskole/innetrening.
- 1-2 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri i desember.

Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål i 8 - 10 årsalderen:

- Utvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball.
- Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring – og dermed trivsel
- Bevisstgjøring av betydningen av å ta gode valg på fotballbanen – med ball og bevegelse uten ball.

Teknikk - Ferdighetsutvikling:

- Pasninger.
- Pasninger/Mottak
- Føre, kontrollere, dribble.
- Headinger.
- Avslutninger - Skudd.
- Tackling.
- Individuell ballbehandling.

Taktikk - Ferdighetsutvikling:

- Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig.
- Lære hva pasningsspill er – og betydningen av dette.
- Samarbeid
- Plan på forhånd - Spillers valg
- Tørre å bruke ferdigheter med ball
- Vise seg - Gjøre seg spillbar

Fysikk:

- Basis styrke: mage, rygg, beina.
- Fotballhurtighet: Løpe fort i en retning, stoppe hurtig, løpe hurtig i en annen retning.
- Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball.

Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

Som G/J 5-7:

Hovedaktivitet: "Smålagsspill":

- 1 mot 1 – variasjoner
- 2 mot 1 variasjoner
- 3 mot 1 variasjoner
- 2 mot 2 variasjoner

- 3 mot 2 mot mål med målmann
- 4 mot 2 mot mål med målmann
- 3 mot 3 mot mål med målmann
- Femmerfotball.
- Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter.

Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle.

Pasningsøvelser:

- 2 og 2 sammen om ball
 - Pasning – kontroll
 - Spille ballen til medspiller som inviterer
- 3 og 3 sammen om ball
 - Spille i trekant
 - På rekke
- 4 og 4 sammen
 - I firkant-formasjon
 - På en rekke
 - I bevegelse innenfor et avgrenset område

Unngå kø, del opp i mindre grupper!

Aktivitet er viktigere enn instruksjon!

Mertrening:

- Kan tilbys til spillere som følger alle treninger på eget lag.
- Mertreningen skal avtales mellom trenerne i samråd med sportslig leder.

(se pkt 6.2.1 om mertrening)

Kamper:

- 6-8 spillere på hvert lag
- Det skal deles jevne lag, topping skal ikke forekomme
- Alle skal ha lik spilletid
- Alle skal spille på alle plasser, inkludert keeper.
- Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.

(minimum vårsesong, høstsesong og cup, med rom for hyppigere rulling)

Cuper:

- Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.
- Laget skal være med på klubbens egne cuper
- Laget kan være med på 2 cuper til. Klubben dekker en av disse (1500 kroner).
- Lagene skal ikke være med på cuper i utlandet.
- Påmelding til alle cuper skal skje gjennom klubben.
- Prinsippet med jevne lag og lik spilletid gjelder også her.
- Henviser også til Sportsplanens side 15 mht reiseavstander til cuper og eventuelle overnattingscuper.

4.4.3 Håndbok for trenere G/J 11 – G/J 12

Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar.
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.

Anbefalt treningsmengde:

- 2-3 økter pr. uke i forsesongen.
- 2 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri i desember.

Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål i 11 – 12 årsalderen

- Videreutvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball.
- Utvikle spillere som er:
 - trygge og smarte med ballen i føttene
 - gode en-mot-en offensivt og defensivt
- Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring og dermed trivsel.

Taktikk - Ferdighetsutvikling

- Pasningsspill.
- Plan på forhånd - Spillers valg.
- Tørre å bruke ferdigheter med ball.
- Unngå stress med ball.
- Vise seg - Gjøre seg spillbar.
- Bevisstgjøring av betydningen av å ta gode valg på fotballbanen – med ball og bevegelse uten ball.
- Bevisstgjøring av og trening i roller sjuerfotball.
- Kjennetegn ved måte å spille på (spillestil).
- Taktikk - Ferdighetsutvikling:
- Mye øving på individuelle basisferdigheter
- videreutvikle ferdigheter.
- Tilslag: Pasninger - Skudd.
- Pasning/Mottak.
- Føre, kontrollere, dribble.
- Headinger.
- Ferdigheter som førsteforsvarer.
- Rolleferdigheter.
- Ferdigheter og spillestil.

Fysikk

- Fotballspesifikk utholdenhet gjennom spilløvelser.
- Basis styrke: mage, rygg, beina.
- Fotballhurtighet: Løpe fort i en retning, stoppe hurtig, løpe hurtig i en annen retning.
- Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lek- og spillvarianter med ball.

Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

Som G/J 8 – G/J 10

Hovedaktivitet: "Smålagsspill":

- 1 mot 1 – variasjoner
- 2 mot 1 variasjoner
- 3 mot 1 variasjoner
- 2 mot 2 variasjoner
- 3 mot 2 mot mål med målmann
- 4 mot 2 mot mål med målmann
- 3 mot 3 mot mål med målmann
- Femmerfotball.

Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter

Øvelser og angrepsspill

- Pasning – avslutning, To pasninger og avslutning
- Veggspill og avslutning
- To mot én – og avslutning
- Innlegg – avslutning
- Vinklet pasningsspill - medløpsøvelse

Øvelser og forsvarsspill:

- Én mot én-situasjon
- Én mot to-situasjon.
- To mot to-situasjon.
- Tre mot to-situasjon

Som G/J 13

Mertrening:

- Kan tilbys til spillere som følger alle treninger på eget lag.
- Mertreningen skal avtales mellom trenerne i samråd med sportssjefen.

(se pkt 6.2.1 om mertrening)

Kamper:

- 8-10 spillere på hvert lag
 - Det skal deles jevne lag, topping skal ikke forekomme
 - Alle skal ha lik spilletid
 - Alle skal spille på alle plasser, inkludert keeper.
 - Det skal rulleres på lagene i løpet av sesongen, slik at alle får spille med alle.
- (minimum vårsesong, høstsesong og cup, med rom for hyppigere rulling)

Cuper:

Alle spillerne i gruppa skal få tilbud om deltagelse.

- Laget skal være med på klubbens egne cuper/skoler
- Laget kan være med på 3 cuper til. Klubben dekker en av disse. Man kan forslagsvis avslutte sesongen med en innendørs cup i november.
- Lagene skal ikke være med på cuper i utlandet.
- Påmelding til alle cuper skal skje gjennom klubben.
- Prinsippet med jevne lag og lik spilletid gjelder også på cuper.
- Henviser også til Sportsplanens side 15 mht reiseavstander til cuper og eventuelle overnatningscuper.

5 UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR



- Retningslinjer for ungdomsfotballen i IL Express fotball.
- Trening ungdomsfotball i IL Express fotball.
- Kjennetegn ved spillestil i IL Express fotball.
- Håndbok for trenere.

5.1 Retningslinjer for ungdomsfotballen i IL Express fotball

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

Laguttak

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

Inndeling av lag

Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. Lag er kun for kamper.

Ved inngangen til 11'er fotball skjer det ofte naturlig frafall. Er det for få spillere til to 11'er lag kan man vurdere ett 11'er lag og ett 7'er lag. En viktig forutsetning ved inndeling av lag er at **ALLE SKAL HA ET KAMPTILBUD**, hvor alle spillere får spilletid. (se videre i spesifikke årsklasser)

På 11'er lag bør det ikke være mer enn 14 spillere på kamp.

I 7'er skal det ikke være med mer enn 10 spillere på kamp.

Sammensetning av lagene

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

Kamptilbud

Fra 13 år og oppover er det mulighet til å stille lag i både 1.div og 2.div. Dette for å gi spillerne utvikling i forhold til eget ferdighetsnivå. Treningsoppmøte og holdninger er også kriterier man skal legge vekt på ved inndeling av lag. Klubben, spillere og foresatte/foreldre SKAL orienteres om dette på spiller/foreldremøte på forhånd eller fortløpende informeres via e-post eller nettside.

Kamper

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

Deltagelse i slike cuper skal i likhet med alle andre cuper avklares med klubben på forhånd. Utgifter dekkes av dugnadsarbeid, og egenandel skal ikke over 1000 kroner, hvis man har deltatt på alle dugnader.

Deltakelse i turneringer

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

Kosthold - kostråd for trening og kamp

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

NFFs retningslinjer for ungdomsfotballen

Se NFFs hjemmesider: www.fotball.no , www.ungdomsfotball.no



5.2 Trening ungdomsfotball i IL Express fotball



Litt om spillerutvikling og trening

I IL Express fotball ønsker vi å utvikle:

- HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- Spillere som er trygge med ballen i alle situasjoner og som er dyktige til å utnytte sine ferdigheter i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- Spillere som er bevisst i forhold til hvilke ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet. Dette skal de beherske med høy kvalitet i alderen 16-17 år. Det vil kreve en PRIORITERT, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD RETTLEDNING.

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

Ferdighetsutvikling

Den "røde" tråden i utviklingsarbeidet skal være

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

Kreativt spill og gode ferdigheter

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

- Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse. (Klarering er bare tillatt i ytterste nødsfall!)

- Tilstrebe igangsetting bakfra.
- Gjør deg alltid spillbar for medspiller med ballen, men pasningsvalget er hans/hennes.
- Tørr og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
- Se etter pasninger som passerer motstandere, men la ikke det bli viktigere enn høy grad av sikkerhet for at pasningen kommer fram til medspiller.
- Varier støttepasningen med vendinger.
- Vær opptatt av bevisst å snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende.

Unge spillere i IL Express fotball skal altså OPPFORDRES OG OPPMUNTRES til å bruke grunnleggende taktisk/tekniske ferdigheter i kamper! Vi skal gi dem positiv feedback når de gjør det og når de gjør det med god kvalitet!

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!"

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

Det er bedre Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!

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

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

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

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

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

Trening og utvikling av fysiske ressurser

Målet med den fysiske treningen er:

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

o Utholdenhet, styrke, hurtighet, koordinasjon og bevegelighet.

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

Dette krever:

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

Basistrening

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

Forslag til program:

Koordinasjon

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

Styrke og stabilitet

- Styrke stabilitet buk /rygg
- Styrke / spenst i strekkapparatet (En del av dette er koblet til forflytningsteknikk)

Olympiatoppen har laget et stort øvelsesutvalg for basistrening som man finner på deres internettside:

www.basistrening.no

Fotballspesifikk hurtighet

Å være hurtig på en fotballbane skiller seg en hel del ifra å løpe 60m. Et rykk på en fotballbane er oftest mellom 5-40 meter langt, det er sjeldent på en rett linje men involverer oftest retningsforandringer. Oftest finnes en motstander med i rykket som man skal forsøke å ta seg forbi og spillerne behøver å bevege på hodet for å holde kontroll på ball, motspillere og medspillere.

Dette betyr at fotballspillere ikke kan trene presis som en sprinter for å forbedre sin hurtighet på banen.

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

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

1. Spilleforståelse – er viktig for at spilleren skal kunne lese situasjoner før motstanderen gjør det. Gjennom å øke sin spillforståelse kan spilleren tidligere lese spillet og forflytte seg til situasjonen.
2. Reaksjonshurtighet – er hvor hurtig en spiller kan gå ifra å oppfatte en situasjon til å reagere på den.
3. Akselerasjon – er hvor hurtig en spiller kan komme opp i sin maksimale hurtighet. Akselerasjonen kan dels forbedres gjennom teknikktraining (startposisjon, armbevegelser, steglengde) men også for eldre ungdom/seniorspillere gjennom styrketrening.
4. Maksimal hurtighet (med og uten ball) – er den hurtighet en spiller løper når han/hun løper som hurtigst.
5. Frekvenshurtighet – er hvor mange fotisetninger man kan gjøre under en viss tid. Det er oftest bra for fotballspillere å løpe med føttene relativt nære marken da det er vanskelig å endre retning hurtig når man har foten i luften.
6. Power (hurtig kraftutvikling) – fysiske forutsetninger for å komme forbi motspiller.
7. Bevegelsesendringer og hopp.

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

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

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

Spensttrening

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

Fotballspesifikk utholdenhetstrening

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

Målet med utholdenhetstrening:

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

Fotballspesifikk utholdenhetstrening gjennomføres MED BALL og i relevante SPILLSITUASJONER.

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

Belastningstrening/styrketrening

Belastningstrening er et bedre ord enn styrketrening ettersom det er mange som ubevisst eller bevisst kobler dette direkte til trening med vekter og manualer.

Ungdom kan begynne styrketrening tidlig, men bør IKKE DRIVE TUNG OG SYSTEMATISK TRENING FØR PUBERTETEN. Store belastninger bør unngås i denne alder pga. at voksesesonene i skjelettet kan bli skadet.

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

Maksimal og eksplosiv styrketrening er viktig for hurtigheten.

Ferdigheter og spillestil

Det er viktig i treningsarbeidet med et grunnspill offensivt og defensivt, uavhengig av motstander. Som et utgangspunkt ønsker vi at G13/J13 – G19/J19 skal jobbe etter de samme KOLLEKTIVE

RETNINGSLINJER i forhold til klubbens måte å spille på (spillestil).

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

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

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

Vi minner igjen om:

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

5.3 Håndbok for trenere

5.3.1 Håndbok for trenere G13/J13

Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.

Anbefalt treningsmengde:

- 3-4 økter pr. uke i forsesongen.
- 3 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri 3 uker i november eller desember
- Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter og tilpass treningsmengden deretter.

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål individuelle ferdigheter

Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:

- Pasning/Mottak
- Føre, kontrollere, dribble
- Skudd
- Headinger
- Tackling

Overordnet mål forsvarspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer.
- Spillerne skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren.
- Spillerne skal utvikle ferdighet som første- og andreforsvarer i ulike situasjoner.
- Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren.
- Spillerne skal lære om press, sikring, dekke rom og markere motspillere, og sin rolle i laget knyttet til dette.

Overordnet mål angrepsspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballfører og annen medspiller.
- Forståelse for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges.
- Ballfører skal lære seg å mestre spillsituasjoner på egen hånd.
- Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens nærmeste ledd.
- Spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og bevege seg forbi dette pressleddet.

Fysikk

- Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- Fotballspesifikk hurtighet.

- Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker:
- Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- Fotballspesifikk utholdenhet.

Anbefalte øvelser - Slik trener vi!

Øvelser angrepsspill

- Pasning – avslutning, To pasninger og avslutning
- Veggspill og avslutning
- To mot én – og avslutning
- Innlegg – avslutning
- Vinklet pasningsspill - medløpsøvelse
- Spill: Èn mot én, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET, fem mot fem, seks mot seks, syv mot syv (evt. elleve mot elleve)

•

Øvelser forsvarsspill

- Èn mot én
- Èn mot to
- To mot to
- Tre mot to
- Spill: Èn mot én, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET, fem mot fem, seks mot seks, syv mot syv (evt. elleve mot elleve).

Hospitering:

Hospitering skal avtales mellom trenerne i samråd med sportslig utvalg/daglig leder (Se ellers under punkt 6.2.2 om hospitering)

Kamper:

- 2 – 4 innbyttere.
- Alle spillere skal spille minst en omgang .
- Rullering av spillere ved flere lag.
- Kapteinsrollen skal rullere på alle spillere.
- Fokus på pasningsspill.
- Lite fokus på stram organisering av laget.
- Roller off./def.

Cuper:

Laget kan være med på tre cuper.

Klubben dekker kostnader til en cup pluss KM.

Påmelding til alle cuper SKAL skje gjennom klubben.

- Det sosiale bør prioriteres på cuper.
- Hele spillergruppa skal ha tilbud om deltagelse i cuper.
- I inne KM stilles det kun ett uttatt lag.
- Skal stille i egne cuper.
- Laget KAN reise på utenlands cup, men da med hovedvekt på det sosiale og lik spilletid for alle (1000 kr).
- Hele spillergruppa skal ha tilbud om deltagelse på utenlands cuper.
(for øvrig gjelder til enhver tid retningslinjer for utenlands cuper utarbeidet av styret i IL Express fotball.)

5.3.2 Håndbok for trenere G14/J14

Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.
- Anbefalt treningsmengde:
- 3-4 økter pr. uke i forsesongen.
- 3 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri 3 uker i november eller desember

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål individuelle ferdigheter

Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:

- Tilslag: Pasninger - Skudd
- Pasning/Mottak
- Føre, kontrollere, dribble
- Headinger
- Tackling

Psykiske ressurser

- Innstilling, lærevillighet, tålmodighet, vilje, målrettethet, innsats, tøffhet.

Lagsamhandling

- Spillestil og fotballforståelse
- Systemer/formasjoner – organisering

Overordnet mål forsvarspill

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom førsteforsvareren og to andre forsvarere.
- Spillerne skal lære å skifte roller i forsvarsspillet ut fra hva det angripende lag gjør.
- Spillerne skal gradvis øke forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom, og hvordan de i størst mulig grad kan nekte motstanderlaget rom.
- Spillerne skal lære å forholde seg til og opptre som en del av et forsvarsledd og videreutvikle sin rolle knyttet til press, sikring, dekke rom og markere.
- Fokus på 1F.

Overordnet mål angrepsspill:

- Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballfører og to angripere.
- Spillerne skal få øving i å vurdere hvem av de to øvrige angriperne som skal søke å få ballen med en gang, og hvem som skal være klar til å motta ballen i neste trekk.
- Romforståelsen skal videreutvikles.
- Spillerne skal gradvis videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom.
- Fokus på 1A

Fysikk

Vektlegge utholdenhet, styrke og hurtighet fra 15 år.

- Fotballspesifikk hurtighet
- Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker:
- Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- Fotballspesifikk utholdenhet.
- Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- Styrketrening med lette vekter, innlæring av teknikk i bevegelsen fra 15 år
- Prioritering av strekkapparatet i beina: Knebøy, utfall, framoverføring

Anbefalte øvelser - Slik trener vi!

Øvelser angrepsspill

- Som G13/J13
- Vinklet pasningsspill og avslutning
- Tre mot to og avslutning
- Opp – tilbake - gjennom (vri) – innlegg – avslutning
- Pasning, bevegelse og avslutning
- Tredjemannsløp og avslutning
- Stuss/flikk og avslutning
- Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter, opp til elleve mot elleve.

Øvelser forsvarsspill

- Som G13/J13
- To mot tre og avslutning
- Tre mot tre og avslutning
- Fire mot tre og avslutning
- Fremre ledd, midtre ledd og bakre ledd i forsvar
- Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter, opp til elleve mot elleve.

Hospitering:

Hospitering skal avtales mellom trenerne i samråd med sportslig utvalg (Se ellers under punkt 6.2.2 om hospitering)

Kamper:

- 2 – 4 innbyttere.
- Alle spillere skal spille minst en omgang .
- Rullering av spillere ved flere lag.
- Kapteinsrollen skal rullere.
- Fokus på pasningsspill.
- Lite fokus på stram organisering av laget.
- Roller off./def.

Cuper:

Laget kan være med på tre cuper, hvorav en utenlands cup.

Klubben dekker kostnader til en cup (ikke utenlandscup) pluss KM.

Påmelding til alle cuper SKAL skje gjennom klubben.

- Det sosiale bør prioriteres på cuper.
- Differensierte cuper med 1. og 2. lag.
- I inne KM stilles det kun ett uttatt lag.
- Laget KAN reise på utenlands cup, men da med hovedvekt på det sosiale og lik spilletid for alle.

- Hele spillergruppa skal ha tilbud om deltagelse i cuper.

5.3.3 Håndbok for trenere G16/J16 – G19/J19

Generelt:

Oppstart:

- Oppstart i januar
- Trenere og lagledere gjennomfører oppstartsmøte med klubben i januar.

Anbefalt treningsmengde:

- 4 økter pr. uke i forsesongen.
- 3-4 økter + kamp i kampsesongen.
- Treningsfri 3 uker i november eller desember

Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

Overordnet mål individuelle ferdigheter

Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere:

- Tilslag: Pasninger - Skudd
- Pasning/Mottak
- Føre, kontrollere, dribble
- Headinger
- Tackling

Psykiske ressurser

- Innstilling, lærevillighet, tålmodighet, vilje, målrettethet, innsats, tøffhet.
- Lagsamhandling
- Spillestil og fotballforståelse
- Systemer/formasjoner – organisering
- Balanse i laget
- Disiplin

Overordnede mål forsvarsspill

- Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse av hvordan spillerne på laget skal forflytte seg og ivareta forsvarsoppgavene for å kunne forsvare seg på en best mulig effektiv måte.
- Spillerne skal kunne opptre som en del av et forsvarssledd, og de skal lære om forholdet mellom de ulike leddene i laget når motstanderlaget har ballen.
- Spillerne skal videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget ut fra press, sikring, dekke rom og markere motspillere.
- Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk forsvarsferdighet.
- Romforståelse skal videreutvikles.
- Fokus på 1F.

Overordnet mål angrepsspill:

- Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse for hvordan spillerne på laget skal bevege seg og spille ballen for å kunne angripe på en best mulig effektiv måte.
- Ut fra dette skal hver spiller utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget.
- Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk fotballferdighet både med og uten ball.
- Romforståelsen skal videreutvikles.
- Spillerne skal få innsikt i hvordan tidsforhold påvirker måten man bør angripe på i en gitt situasjon.
- Fokus på 1A.

Fysikk

Vektlegge styrke, utholdenhet og hurtighet:

- Fotballspesifikk hurtighet
- Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker: Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse
- Fotballspesifikk utholdenhet.
- Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning.
- Systematisk og målrettet styrketrening med vekter: Vektlegge strekkapparatet i beina og benkpress.

Anbefalte øvelser - Slik trener vi!

Øvelser angrepsspill

- Spill: Som G14/J14
- Overgangsspill
- Frispillingsfasen – bakre ledd i angrep
- Inn i mellomrom – bakre og midtre ledd i angrep
- Gjennombrudd og avslutning – midtre og fremre ledd i angrep.

Øvelser forsvarsspill

- Spill: Som G14/J14
- Midtre og fremre ledd i etablert forsvar/i ubalanse
- Bakre og midtre ledd i etablert forsvar/i ubalanse
- Laget i etablert forsvar
- Laget i ubalanse
- Som G14/J14

Hospitering:

Hospitering skal avtales mellom trenerne i samråd med sportslig utvalg (Se ellers under punkt 6.2.2 om hospitering)

Kamper:

- 2 – 4 innbyttere
(Unntak G/J19: For å unngå totalbelastning på spillere, kan flere innbyttere benyttes)
- Minst 1 omgang med spilletid. (Kan avvikes ved kvalik-, sluttspill- og NM-kamper)
- 1. og 2. lag ved nok spillere.
- Fokus på pasningsspill.
- Noe mer fokus på stram organisering av laget.
- Roller off./def.
- Kamptilbud for spillere tilhørende G19, med lavere treningsfremmøte, kan være laveste senior-nivå.

Cuper:

Laget kan være med på tre cuper, hvorav en utenlands cup.

Klubben dekker kostnader til en cup (ikke utenlandscup) pluss KM. Egenandel 1000 kr.

Påmelding til alle cuper SKAL skje gjennom klubben.

- Spillerne har medbestemmelse.
- Kvalitetscuper.
- Stille ett uttatt lag i inne KM.
- Stille ett uttatt lag ved evt. NM.

6 SPILLERUTVIKLING



6.1 Spillerutvikling i IL Express fotball

Overordnede mål spillerutvikling i IL Express fotball

- Utvikle flest mulig spillere lengst mulig.
- Gi et tilbud til alle barn og unge – gutter og jenter som ønsker å utvikle seg som fotballspiller, slik at de får en god mulighet til å nå sitt potensial.
- Utvikle spillere til IL Express A-lag
- Utvikle toppfotballspillere. (Spillere på Adeccoliganivå eller høyere).

I IL Express fotball ønsker vi å utvikle:

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

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

Hovedelementer spillerutvikling

I IL Express fotball prioriterer vi følgende hovedpunkter vedrørende spillerutvikling i barne- og ungdomsårene – for gutter og jenter:

- Dyktige og utdannende trenere på alle lag.
- Trenerutvikling
- Mer fotballaktivitet for alle gjennom hele året.
- Tilrettelegge for bedre fotballtilbud gjennom hele året.
- Sesongforlengelse og anleggsutnyttelse.
- Større grad av ferdighetsfremmende aktivitet.
- Differensiering på treninger, alle må mestre.
- Det henvises til mertrening- og hospiteringsordninger. (se også pkt 6.2)
- Optimal trenings- og kamparena.

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

6.2 Hva er differensiering?

Definisjon og hensikt:

- Definisjon: Med organisatorisk differensiering menes at man flytter spillere fra en gruppe til en annen. Med pedagogisk differensiering menes at man gir et tilrettelagt tilbud i den gruppen spillerne tilhører.
- Hensikt: Gi spillerne mestringsoppgaver og utfordringer ut i fra sitt ståsted. I barnefotballen ønsker vi å benytte pedagogisk differensiering der vi gir spillerne tilpassede mestringsoppgaver i den gruppen der de har sin naturlige og sosiale tilhørighet, sammen med sine lagkamerater.

Merk: Den gode trener evner å se alle sine spillere. Han/hun skaper entusiasme og motivasjon ved å gi konkrete og positive tilbakemeldinger til alle spillerne i gruppa.

Det er ikke nødvendig å dele inn etter ulike ferdighetsnivåer hele tiden for å drive et godt differensiert treningsarbeid.

6.3 Mertrening og hospitering

Definisjon og hensikt:

Definisjon:

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

Hensikt:

Gi nye utfordringer til spiller med tanke på videre utvikling. Spiller må være klar ferdighetsmessig og mentalt.

Mulige fallgruver:

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

Hvorfor mertrening og hospitering:

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

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

Ut i fra dette har Sportslig utvalg bredde lagd to dokumenter med reglement for mertrening og hospitering.

(Disse følger som pkt 6.3.1 og 6.3.2)

6.3.1 MERTRENING I ÅRSKLASSENE G/J 5 til G/J 12:

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

Dette tilbudet om mertrening gjelder spillere som oppfyller følgende kriterier:

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

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

Retningslinjer for mertrening:

Tilbudet gjelder kun trening.

- For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.
- Spilleren tilhører sin egen årsklasse, og trener og spiller kamper på eget nivå. Dersom laget for eksempel trener to ganger i uken, og ønsker mer, kan spilleren delta på en ekstra trening på et års trinn over.
- Det er viktig at treneren organiserer og gir tilbud til de aktuelle spillerne. Treneren avtaler også med trener på trinnet over før dette igangsettes. Fungerer dette greit, kan spilleren gjerne være med hele året.
- Gjelder dette mange spillere, må treneren lage en rulleringsliste. Det kan være 2 - 4 spillere om gangen.
- Er det tilfeller hvor laget trener to til tre ganger i uken + kamp, og alle treninger kolliderer med nivå over, kan evt. en av treningene være på nivået over.
- Sportsjefen skal til enhver tid ha liste over hvem dette gjelder før det settes i gang.

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

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

6.3.2 HOSPITERING I ÅRSKLASSENE G/J-13 – 19:

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

Dette tilbudet om hospitering gjelder spillere som oppfyller følgende kriterier:

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

Retningslinjer for hospitering:

For jentespillere kan det også gis tilbud om trening med guttelag.

- Aktuelle spillere trener en to (tre)-ukers periode med laget over og da kun med dette laget, ikke sitt eget. Så skal disse spillerne ned på sitt eget lag i to (3) uker og kun drive aktiviteter der.
- Behovet for hospitering og utvalg av spillere skal styres fra laget hvor den aktuelle spilleren tilhører. Trenerne på laget over skal ikke "hente opp" spillere.
- Dette skal skje i samarbeid med klubbens sportslige ledelse. Sportssjef, IL Express skal til enhver tid være orientert om hvilke spillere dette gjelder.
- Trenerne på begge nivåer må ha en tett dialog om og med disse spillerne.
- Kamper: Hospiteringen er i første omgang ment med tanke på trening. Treninger er mye viktigere.

gere enn kamper og det er viktig at spillerne ikke spiller for mange kamper.

- Trenere på det laget som spillere trener med, styrer kamphverdagen til hospitantene. Det bør vurderes om hospitantene skal spille kamper i 1. div på eget lag framfor 2. div-kamp på laget over.

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

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

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

