



FJELL SPORTSKLUBB

# SPORTSPLAN

## FJELLSPORTSKLUBB

### FOTBALL





## INNLEDNING

### 1. Generelt

Hensikten med en sportslig plan for fotballen i Fjell er flere. Blant annet skal planen gi retningslinjer for hvordan styret vil at fotballoplæringen skal være og hvordan styret ønsker at fotballen skal utvikle seg i klubben. Den skal bevisstgjøre lagledere og trenere på de arbeidsoppgaver de har tatt på seg og hva klubben krever at de skal bidra med. Planen gir ingen svar på hvordan trening skal gjennomføres av den enkelte trener, men den gir ideer til øvelser som kan gjennomføres på de enkelte alderstrinn. Den sportslige planen for fotballen i Fjell er ment å bidra til å utvikle ferdigheter og holdninger hos spillere innen fotballen.

### 2. Mål

Utvikle flest mulig spillere gjennom et godt sportslig opplegg, der opplegget skal ivareta bredden ved at flest mulig spiller fotball, og at Fjell Sk prioriterer jentefotball i flest mulig årsklasser, med seniorlag som en klar målsetning. Deltakelse i seriespill hver sesong med minst ett lag på hvert alderstrinn t.o.m. seniorlag. Utdanne ledere, trenere og dommere som gjerne har tilknytning til Fjell, og som har interesse for daglig drift av klubben, og ønsker å bidra til utvikling. Vårt mål er at alle aldersbestemte lag skal ha trenere som minimum har gjennomført kurs for Aktivitetslederkurs for barneidrett. Fra 12 år og oppover er målet at trenerne skal ha gjennomført C-kurs i fotball. Kamptilbud til alle er viktig selv om ikke alle trener like mye. Derfor skal klubben legge forholdene til rette, slik at alle som trener, får spille kamper. Innflytelse på trening, sosialt samvær og kamptilbud gjennomføres ved å ha spillermøter underveis i sesongen og etter sesongen som forberedelse for neste sesong.

### 3. Filosofi

Fjell Sportsklubb har som filosofi der alle spillere skal få spille like mye og få prøve seg på forskjellige plasser på laget innen det enkelte alderstrinn opp til 12 år. Dette er for at spillerne skal være bevisst på de forskjellige oppgavene hver plass på laget har, og dermed ha nødvendig kunnskap for å finne sin plass på laget.

### 4. Holdninger

Fjell Sportsklubb skal gjennom det arbeidet som drives, påvirke spillerne til positive holdninger med hensyn til oppførsel ovenfor medspillere, motspillere, dommere, trenere og ledere. Videre skal vi opparbeide gode holdninger til det å ta vare på eget og lagets utstyr, samt holdninger til det å tape og vinne.



## 5. Miljø

Ledere, trenere og de aktive skal sammen gjøre sitt til at det blir et godt og trygt miljø, hvor alle kan trives og hvor den enkelte kan utvikle seg som fotballspiller. Dette gjøres ved at de voksne går foran som gode eksempler, og utøvelse av pkt.4 ovenfor.

## 6. Ansvar

Sportslig utvalg har ansvar for at planen er oppdatert og i.h.h.t. vedtak gjort av styret.

## 7. Endringer

Forslag til nye punkter og endringer i sportslig plan skal meldes til Sportslig utvalg. Forslagene vurderes der, før de behandles av styret for evt. endring/tillegg i planen.

### Spillestil:

Fjell Sportsklubb ønsker at alle lag skal spille teknisk angrepsfotball hvor pasningsspill, kreativitet og bevegelse er tre helt sentrale begreper og hvor spillet i hovedsak foregår langs bakken.

Hva innebærer dette?

- Det skal i størst mulig utstrekning kastes ut fra keeper
- Det skal alltid være en mening bak en pasning. Det betyr at en spiller bestandig skal prøve å slå en pasning til medspiller på en slik måte at det er lett å spille ballen videre. Det å beine ballen ut eller opp på tribunen er ikke bra såfremt dette ikke er hensiktsmessig for laget ditt og det er det svært sjeldent. Ved å fokusere på dette må spillerne lære seg å ta valg i vanskelige og trange situasjoner, noe som vil utvikle spillet på sikt.
- Et slikt ambisiøst spill kan på kort sikt bety at spillere, lagledere og foreldre må kjempe seg gjennom forbigående dårlige resultater. Det er derfor viktig å se utvikling og resultater i et lengre perspektiv.
- Det skal være stor bevegelse fra spillerne uten ball slik at spilleren som har ballen har mange alternativer og velge mellom. Det handler ikke så mye om å ha faste spillemønstre, men mer å gi ballfører mange alternativer å velge i.
- Vi ønsker også at individet skal få utfolde seg. Det å kunne dribble er viktig, for det vil skape muligheter for laget. Vi ønsker derfor at trenerne skal oppfordre spillerne til å dribble, slik at de lærer det så godt at laget kan utnytte dette til lagets fordel. Dribbleferdigheter er bra og må prioriteres, men det må selvfølgelig også fokuseres på pasninger og lagspill.
- Fjell Sportsklubb ønsker å prioritere offensiv og teknisk fotball framfor defensiv fotball som tar sikte på å ødelegge spillet for motstanderen. Vi ønsker å sette fokus på det å skape ting framfor å ødelegge og da blir det viktigere å trene på offensivt spill og det å lage mål framfor å lære bort det å takle og forvare seg.



## SPORTSLIG PLAN 6-12 ÅR

### Råd til gjennomføring:

- Gi mye ros, kritiser aldri. 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.
- Skuddleker, føring, mottak, skudd.
- Pasning, føring, mottak, skudd.
- Introduser og jobb med 1 : 1 situasjoner, både som 1. angriper og 1. forsvarer.

#### A. Generelt

Det er viktig at trenere/ledere tar hensyn til spillernes utviklingsnivå, da det er store forskjeller i ferdighet og fysikk. Spillerne skal ha det moro og det skal være en lek å delta på fotballtrening i Fjell. I denne perioden skal det legges vekt på mye ballkontakt, små grupper, små områder, og spill mot ett eller to mål. Det bør også målrettes mot teknikktraining, men skal fortsatt være tilpasset den enkelte spillers utviklingsnivå. Mot slutten av perioden bør en her kunne stille større krav til spillerens utførelse av de forskjellige øvelser og teknikker.

#### B. Valg av aktivitet

Valg skal gjøres ut i fra at det skal være gøy og lekbetont. Samtidig skal det skal gi opplevelse av læring og mestring av de enkelte aktiviteter innen sporten for enkeltspillere og lag.

##### 1. Individuell ballbehandling

Herunder transportere, beherske og treffe med ballen. Øvelser som går ut på å benytte ball ved føring, vendinger, pasninger, mottak, demping og kontroll samt skudd på mål.

##### 2. Aktiviteter hvor det er 2, 3 eller 4 som spiller sammen.

Legge vekt på øvelser innen pasninger, mottak, kontroll og skudd på mål. Mot slutten av perioden bør det også vektlegges det å skape målsjanser, og utnytte disse.



### **3. Aktiviteter som gir øvelse i å spille mot en annen spiller eller et annet lag.**

Viktig at en benytter seg av få spillere på hvert lag og små baner, men med mange avslutninger. Dette kan gjøres ved å spille mot ett eller to mål. Etter hvert bør man vektlegge det taktiske valg som ballfører og ballmottaker (bevegelse, pasninger og mottak).

### **4. Aktiviteter som tar utgangspunkt i spill og lekformer for å utvikle ballbehandling eller bestemte teknikker.**

Det kan her legges inn litt konkurranse mot en selv, mellom enkeltspillere eller grupper.

#### **Noen nyttige tips:**

- 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 isteden for å ha store lag.

#### **Hospitering**

En spiller med gode holdninger og ferdigheter får tilbud om å trene/spille på et høyere nivå, i den hensikt å tilpasse trenings og kamparenaen for spilleren. Dette gjelder for begge kjønn.

#### **Kjøreregler hospitering:**

Spiller hospiterer opp en til to dager i uka i tillegg til sitt lags program.

Det skal ses på som en premiering å flyttes opp, og det er viktig at spilleren oppfattes som positiv rollemodell ved tilbakeføring til eget lag.

Det skal være prestasjonsavhengig, slik at man kan miste plassen til fordel for ny spiller.

Trenere på aktuelle lag avtaler, evt med bistand fra Sportslig utvalg.