

GLEDE - Sportsplan 6 – 8

A) Karakteristiske trekk (med tips)

- Koordinasjonsevnen utvikles (Vis hensyn til stor variasjon i ferdighetsnivå)
- Stor aktivitetstrang (Sørg for lite dødtid på trening)
- Tar verbal instruksjon dårlig (Ikke instruer mye muntlig i spill)
- Kort konsentrasjonstid (Ikke bruk for lang tid på hver øvelse)
- Idealer og forbilder står sentralt (Viktig med positiv og trygg ledelse)
- Følsom for kritikk (Vær positive og konstruktive)
- Aggresjon rettes mot kamerater (Gripe inn i konflikter tidlig, få spillerne til å skvære opp)

B) Mål for aldersgruppa

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- Holde kullet samlet - samtidig bruke differensiering som virkemiddel
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin
- Innføring i enkle fotballregler
- Motivere til lek med ball utenom organiserte treninger
- Det skal etableres eget jentetilbud
- Man bør invitere andre lag til kamper for å etterstrebe kamptilbud utenom sesong
- Hovedtrener bør ha intensjon om å ta grasrottrenerkurs eller inneha tilsvarende realkompetanse
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen, se foreldrevettreglene
- Etablere et stort støtteapparat – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget!
- Stor tilstedeværelse og bidrag fra foreldre i treningshverdagen

C) Organisering

Oppstart

Egne oppstartiltak for gutter på høsten det året de fyller 5 år, og jenter på vinteren året de fyller 6 år. Disse oppstartiltakene følges opp med møtevirksomhet, og fører til lag med foreldretrenere og støtteapparat. Her skal også klubbens verdier, mål og retningslinjer bli presentert, samt kontingenter og annen nyttig informasjon. Oppstart koordineres av klubbens oppstartsansvarlig.

Det sportslige apparatet skal bestå av følgende roller:

Hovedtrener/hovedtrenere: Planlegger aktiviteten, og delegerer arbeidsoppgaver til øvrige trenere.

Trenere: Foreldre som bistår med gjennomføring av økter, og tar arbeidsoppgavene de får av hovedtrener. Her ønsker vi så mange som mulig, alle bidrag er positive!

Antall treninger

6 år: 1 økt/uke utendørs sommer. 1 økt/uke innendørs vinter.

7 år: 1 økt/uke utendørs sommer. 1 - 2 økter/uke innendørs vinter

8 år: 2 økter/uke utendørs sommer. 1 økt/uke innendørs og 1 økt/uke utendørs vinter

D) Trenernes oppgaver

- Følge likebehandlingsprinsippet
- Være ute i god tid og gjøre klart til treninger
- Ha utstyret i orden – baller pumpet, vester, hatter
- Legge til rette for morsomme og varierte treninger
- Bruke verktøyet treningsokta.no
- Stimulere til lek med ball utenom organiserte treninger
- Ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Stille krav til at spillerne forholder seg til lagets kjøreregler
- Samarbeide med øvrig apparat
- Informere om – og oppfordre alle foreldre og spillere til deltagelse på klubbens ekstratiltak
- Konstruktiv og positiv tilnærming til fotballen
- Lage et miljø hvor det er lov å prøve - Lov å feile!
- Kommunisere på barnas nivå
- Ha en rolig og trygg, men klar fremtoning
- Utagerende oppførsel er uakseptabelt (sinne, kritikk av dommere o.l.)
- Topping skal ikke forekomme
- Etterstrebe like mye spilletid - man må likevel møte på treninger for å spille kamper
- La spillerne rullere på posisjoner
- Stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Føre treningsoppmøte jevnlig
- Treneren anbefales å møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter og klubbens FFO

E) SFK-Spilleren 6-8 år

Mange av barna vil være mer opptatt av lek enn læring. Vi ønsker likevel allerede her å oppnå en ferdighetsutvikling.

Vi tror dette er med på å skape glede, og bygger også gode holdninger hos spillerne. Man skal etterstrebe at spillerne får et forhold til og forståelse for at "øvelse gjør mester", slik at de får et positivt forhold til å øve.

Glede på trening er likevel overordnet alt annet!

F) Hva skal læres?

Holdninger og verdier

- Møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinn og drikkeflaske
- Det skal meldes fra til treneren dersom man ikke kan delta
- Å holde ro når ting gjennomgås
- Ha respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Befeste glede som kjerneverdi for gruppen

Individuelle ferdigheter:

- Kroppsbeherskelse
- Ballmestring
- Førings – forflytte ball med kontroll
- Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll – ikke tempo!
- Finter – skuddfinte
- Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og i bevegelse
- Mottak – innside
- Skudd på død/rullende ball – vite at vrista bør brukes, ellers lite instruksjon

"Taktiske" ferdigheter

- I det hele tatt å forsøke å sentre til hverandre
- Ut av pasningsskygge
- Forstå at klynge ikke lønner seg

G) Hvordan skal det læres?

Vi benytter treningsokta.no som verktøy til gjennomføring av trening i barnefotballen. Dette verktøyet sørger for at helheten blir ivarettatt gjennom et godt løp i barnefotballen.

Tilpasninger som gjøres ved stort antall spillere kan være å velge et antall øvelser, dele opp gruppen og sette opp disse som stasjoner. Minst halve treningen bør gå til typer småbanespill i fri form, og med fokus på momentene fra dagens økt.

Tips:

- Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt mellom dem
- Spillerne skal "tvinges" til å bruke begge bein
- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd
- Bruk momentene på øktplanen til å gi tilpassede tilbakemeldinger til den enkelte, og progresjon gjennom øktene
- Vise imens man forteller