

## **SAMHOLD - Sportsplan 9-10**

### **A) Karakteristiske trekk (med tips)**

- Jevn og harmonisk vekst (jevnere nivå)
- Selvkritikk og lærevillighet øker (enklere å lede, påvirke og utvikle)
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- God utvikling av finmotorikken, ”Den motoriske gullalder” (8 år - 12 år)
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger (viktig med positiv ledelse)
- Spillerne er opptatt av regler og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)
- Kreativiteten utvikles (utfordre barna med spørsmål)
- Spillerne har stort vitebegjær (prøv å svare på ting barna lurer på)
- Spillerne tar fremdeles verbal instruksjon dårlig (fremdeles vise øvelser)

### **B) Mål for aldersgruppa**

- Holde kullet samlet, samtidig bruke differensiering som virkemiddel
- De mest ivrige spillerne skal ha mulighet til å ekstratrening i regi av klubb
- Man skal ha forståelse for elementære samværsregler: toleranse - respekt - disiplin
- Alle spillere (foresatte) skal forplikte seg til Sarpsborg Fotballklubbs holdnings-kontrakt
- Alle skal forstå fotballreglene - Se regler for 5er fotball
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger
- Hovedtrenerne skal ha intensjon om å gjennomføre grasrottrenerkurs eller inneha tilsvarende realkompetanse
- Skape engasjement og forståelse for SFK-spilleren og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppen - Se ” Foreldrevettreglene”
- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - Flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget!
- Ha sosiale happeninger som inkluderer de foresatte

### **C) Organisering**

Det sportslige apparatet skal bestå av følgende roller:

Hovedtrener/hovedtrenerne: 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

2 - 3 økter/uke utendørs

#### **D) Trenerens oppgaver**

- Følge likebehandlingsprinsippet
- Være ute i god tid og gjøre klart til treningen
- Ha utstyret i orden - baller pumpet, vester, hatter
- Legge til rette for morsomme og varierte treninger
- Bruke verktøyet [treningsokta.no](http://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 regler
- 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, men man må 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) Ekstratilbud**

SFK skal tilby ekstratrening til spillere som ønsker ytterligere utfordringer og ekstra treningsøkter.

## F) SFK-Spilleren 9-10 år

Spillerne er i den motoriske gullalder og tar meget hurtig til seg motorisk og teknisk læring. Dette skal derfor prioriteres svært høyt i treningen. Det skal gis et variert og rikt spekter av motoriske og tekniske utfordringer. Spillerne vil da oppleve at de ved trening kan lære seg kompliserte teknikker, noe som vil være

med på å bygge gode treningsholdninger og motivere for egentrening. 10 år gamle spillere har mulighet til å tilegne seg alle de tekniske ferdighetene som kreves av ungdom og voksne. Her legges fundamentet for ferdighetene spillerne vil inneha som voksne. Derfor kaller vi denne perioden for grunnlagsperioden.

Den taktiske læringen skal fokusere på å gi en begynnende forståelse for de offensive spilleprinsippene, og vurderinger i spillsituasjoner. Spillerne skal også lære seg hvordan de i samarbeid med medspillere kan øke sjansene for å score mål.

## G) Hva skal læres?

Holdninger og verdier

- Holdningskontrakten skal skrives under og følges
- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinn og drikkeflaske
- Spilleren skal melde fra til treneren dersom han ikke kan delta.
- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon
- Forståelse for at øvelse gjør mester
- Aktivt arbeid med å styrke samhold i gruppen

Individuelle ferdigheter (dekket av øktene i treningsokta.no)

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening - uten ball og implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring - økt bevegelse og vanskelighetsgrad.
- Konkurransen mot seg selv!
- Førings - tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger - innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff, v-kutt, stepovervendning 1 & 2 m.m.
- Finter - skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, overstep, innside- utside med hink, stopp-kjør, m.m.
- Pasninger - i ro og i bevegelse og ulike distanser - innside, utside, vrist
- Mottak (legge til rette) - høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler. Ikke bryst.
- Heading

- Skudd på rullende ball - øve på å bruke vrista
- Drible- og skjermeferdighet

Taktiske ferdigheter (dekkes av øktene i treningsokta.no)

- Skape rom - alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde)
- Initiativ og ut av pasningskrygge for å få ball
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Ballførers handlingsvalg:
- Når drible, sentre og skyte?
- Utfordre spilleren til å velge utfra bilder

#### **H) Hvordan skal det læres?**

Vi benytter treningsokta.no som verktøy til gjennomføring av trening i barnefotballen. Dette verktøyet sørger for at helheten blir ivaretatt 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