STOLTHET - Sportsplan 11-12 år

A) Karakteristiske trekk (med tips)

- Jevn og harmonisk vekst

- Selvkritikk og lærevillighet øker (konstruktive tilbakemeldinger)

- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter

- Spillerne er lettere å lede og påvirke

- God utvikling av finmotorikken, ”Den motoriske gullalder” (8 år - 12 år)

- Noen spillere har kraftig lengdevekst (pass på totalbelastningen til disse)

- Gunstig alder for påvirkning av holdninger (tydelig fokus på holdninger og trivselsregler)

- Spillerne kan ta imot verbal instruksjon (man kan ta opp problemstillinger muntlig i større grad enn tidligere – Fortsatt vise!)

- Spillerne er opptatt av regler og rettferdighet (viktig med trygg og konsekvent ledelse)

- Kreativiteten utvikles videre (kan reflektere mer over spørsmål)

B) Mål for aldersgruppa

- Holde kullet samlet, men bruke differensiering som virkemiddel

- De mest ivrige spillerne skal ha mulighet til å ekstratrening i regi av klubb og gjennom hospitering hos eldre årganger og spillerutvikling

- Man skal ha forståelse for elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin

- Alle spillere (foresatte) skal forplikte seg til Sarpsborg Fotballklubbs holdnings-kontrakt

- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller

- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger

- Trenere skal ha grasrottrenerkurs eller tilsvarende realkompetanse.

- Skape engasjement, forståelse for SFK-spilleren og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppen

- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - Flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget!

- Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum to ”sosiale treningsøkter” hvor foresatte skal delta. eks. kveldsmat på klubbhuset

C) Organisering

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
2 - 3 økter/uke + ekstratiltak i regi av SFK

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, eller planlegge økter i forhold til læringsplan

- 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 trivselsregler

- Samarbeide tett med øvrig apparat

- Informere om – og oppfordre alle foreldre og spillere til deltagelse på klubbens ekstratiltak

- Konstruktiv og positiv tilnærming til fotballen

- Opprettholde 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

- Administrasjon kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen

- 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.

Spillere som ønsker og har behov for større utfordringer i treningshverdag kan også hospitere hos eldre årganger.

F) SFK-Spilleren 11-12 år

Spillerne blir eldre, og det er ønskelig at spillerne nå får et mer bevisst forhold til det å drive idrett – i dette tilfellet fotball. Spillerne er fremdeles 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.

I løpet av disse årene skal spillerne ha øvd på samtlige teknikker som Sarpsborg Fotballklubb ønsker at sine a-lagsspillere skal beherske. De tekniske ferdighetene skal dyrkes og vil blomstre til et imponerende nivå. Spillerne skal utvikle de taktiske ferdighetene sine videre, og bli lagspillere som benytter sine ferdigheter til lagets beste.

G) Hva skal læres?

Holdninger

- 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 den ikke kan møte til trening eller kamp.

- Toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke.

- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.

- Spillerne skal utvikle en begynnende forståelse for treningsgjennomføringen

- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse

- Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball

- Ballmestring – økt vanskelighetsgrad. Konkurranse mot seg selv!

- Føring – tempo, kontroll, retningsforandringer

- Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving), Cruyff med ekstratouch, v-kutt, stepovervending 1 & 2, slap-cut

- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, oversteg, dobbel oversteg, innside-utside med hink, stopp-kjør, touch-over-steg, slap-stepover, innside-utside, utside-innside, ”Zidane”,”Zlatan”, m.m.

- Pasninger – i ro, bevegelse og over ulike distanser – innside, utside, vrist

- Mottak – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler

- Heading – til medspiller, på mål

- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley

- Drible- og skjermeferdighet

- 1 mot 1 ferdigheter defensivt

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse:

- For å skape rom (dybde, bredde)

- For å få ball

- Motsatte bevegelser

- Påfølgende/samtidige bevegelser

- Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte?

- Utfordre spillerne til å ta egne valg

- Skape og utnytte 2 mot 1

- Orientering uten ball - Hvilke muligheter åpner seg?

- Kroppsposisjon før mottak

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 spill i fri form eller 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