

UTVIKLING - Sportsplan ungdom 13-19 år

Målsetning

- Utvikle spillere som gjenspeiler klubbens grunnverdier på og utenfor fotballbanen
- Utvikle spillere med høy evne til forflytning og god ballbehandling
- Utvikle spillere med god taktisk kunnskap
- Opprettholde store spillergrupper med stor grad av trivsel og tilrettelagte utfordringer for alle
- Utvikle spillere til egne A – lag

Konsekvenser

- Med en spillende og konstruktiv tilnærming vil vi slippe inn baklengsmål kun på bakgrunn av at vi prøver.
- Alle vil ikke være enige med denne tilnærmingen, men vi er nødt til å stå for dette 100% for å lykkes
- Vår tilnærming er åpen for tolkning for lagenes trenere. Dette gjør at spillmodell ikke vil bli helt lik fra årgang til årgang.

Sarpsborg Fotballklubbs hovedprinsipper (spillmodell)

a) Ballbesittende tilnærming til angrepsspillet

- Vi skal gjennom vår ballbesittelse skape ubalanse hos motstander
- Vi skal utnytte den skapte ubalansen når muligheten er god nok

b) Dikterende tilnærming til forsvarsspillet

- Aggressivt gjenvinningspress etter balltap når vi kan gjenvinne
- Dynamisk presshøyde
- Vi dikterer hvilke rom vi ønsker å sette press på motstanderen, og hvilke rom vi ikke gir tilgang til

Hovedtrenerene i ungdomsavdelingen

- Inneha eller ha potensial til UEFA B.

Ungdomstreneren i SFK skal:

- Kunne håndtere, og være en god påvirkning på unge mennesker
- Kunne arbeide selvstendig
- Innrette seg klubbens føringer for ungdomsfotballen

- Ha en konstruktiv tilnærming til faget
- Kunne samarbeide med øvrig støtteapparat
- Klare å ivareta likebehandlingsprinsippet på tvers av ferdigheter og engasjement
- Kunne stå for vår tilnærming 100%

Sportslig ramme

- Tre lagsøker på matta i uka + ekstratiltak
- Fast ukesyklus så lenge terminliste og eksterne tiltak tillater det
- Aktivitet i henhold til hovedprinsipper
- God intensitetsstyring i og utenfor sesong
- Fysiske egenskaper/skadeforebyggende ivaretas gjennom spesifikk (fotball) trening flettet inn ukeplanene til spillerne
- Spilletid kan modereres som følge av skader, eller gjeninnføring etter skade for å unngå reskade. Man skal spille minst en omgang dersom man er tatt ut i en tropp.

Støtteapparat

I støtteapparat rundt årgangene benyttes ressurser fra foreldregruppen for å fylle øvrige roller rundt hovedtrener. Dette gjelder administrative oppgaver (lagleder) og bistand på felt (assistere) innenfor føringene til klubb og hovedtrener.

Holdninger og verdier

a) Samhold:

- Spillere må gi tilbake til gruppen i form av tilstedeværelse, god oppførsel og respekt for klubb, gruppe, trenere og støtteapparat
- Treners arbeid må ha et tydelig fokus på likebehandling og legge til rette for å styrke/ opprettholde samholdet i gruppa gjennom ungdomsfotballen
- Ha et konstruktivt miljø på trening hvor det er lov å prøve
- At spillere som tas ut til ekstratiltak (akademi, krets, o.l.) forventes å tilføre noe til spillergruppen
- At spillere som ikke når opp til ekstra tiltak støttes opp i henhold til likebehandlingsprinsippet

b) Stolthet

- Spillere, trenere og støtteapparat skal med stolthet bære klubbens farger
- Spillere, trenere og støtteapparat som bærer klubbens farger skal være bevisst på at de representerer klubben på og utenfor banen. Adferden skal gjenspeile dette.
- Klubbens historie, hvor vi er nå og hvor vi er på vei skal være noe alle står for med positivitet. Diskusjoner og problemstillinger løser vi internt.
- Et SFK-lag går alltid på banen for å vinne, men ikke med negative virkemidler

c) Glede

- All aktivitet i regi av SFK skal legge til rette for glede og gode opplevelser
- Gleden av sosialt samvær
- Gleden av å jobbe hardt for å nå målene sine sammen med andre
- Gleden av å dele gode opplevelser med andre

d) Dette oppnås gjennom:

- Likebehandling
- Konstruktiv tilnærming til aktivitetene
- Sosiale tiltak på klubb-, og lagsnivå

Trening

Trenere i Sarpsborg FK bruker NFFs rammeverk på treningsokta.no som verktøy for hvordan vi setter opp aktivitet, og vi benytter oss av landslagsskolen og eget pensum i treningsarbeid knyttet til den taktiske dimensjonen.

Hovedfokus på utvikling av relasjonelle og individuelle ferdigheter, sett det opp mot det primære taktiske temaet. "Vi gjør dette fordi..."

Planleggingsarbeid

Vi ønsker selvstendige trenere som ønsker å prege hverdagen med sitt eget innenfor planverket til klubb. Derfor ønsker vi å ha en linje som legger til rette for denne selvstendigheten, samtidig som klubb har kontroll over at utøverne får med seg nødvendig læring. Kvalitetssikring av planarbeid skjer i utviklingsutvalget.

Utviklingsansvarlig i samråd med spillerutviklerne lander på opplegg for fysisk/ skadeforebyggende som flettes inn i øktene/ukeplanene til spillerne.

Pensum

13 år

- 1A, 2A, 3A(Skape rom og overtall)
- Valget til 1A – bearbeide eller utfordre
- Utfordre 1F
- Bevegelse foran ballfører – Samhandling ifht hva 1A foretar seg
- Se 2. og 3. bevegelse
- Utnytte bredde og dybde
- 1F, 2F, 3F (nekte rom og overtall)
- Støte, sikre og komprimere

- Stenge av en side som 1F, og forflytte bakover med 1A
- Høy fart i forflytting som enhet

14 år

- Bearbeiding (flytte ballen i laget for å skape rom fremover i banen)
- Bredde og dybde
- Hurtig spillvending som virkemiddel
- Avansere med ball når rom
- Utfordre 1F som virkemiddel
- Balltempo
- Presspasning som virkemiddel for å åpne opp ledd
- Få ballen fremover hurtig når ønskede romforhold
- Bryte ned motstanders bearbeiding + gjenvinning (vinne tilbake ball etter balltap)
- Hurtig gjenvinningspress
- Dynamisk presshøyde
- Trigger for press og pressfeller
- Avstander
- Hurtig forflytting
- Støte, sikre
- Hva prioriterer vi å stenge, og hvor presser vi
- Kjenne igjen åpne/ikke åpne situasjon og agere deretter (om ballfører er presset og har tilgang/ikke tilgang fremover i banen)

15 år

- Inn i prioriterte rom (mellomrom og bakrom), hvordan skape overtall/strukturell ubalanse
- Spille inn i mellomrom
- Samtidig bevegelse
- Romutnyttelse
- Utfordre 1F for å skape overtall
- Søke bakrom
- Gjenskape bredde
- Nekte mellomrom og nekte bakrom
- Støte
- Sikre

- Etablert forsvar
- Krisehåndtering
- Avstander i og mellom ledd
- Forflytting (bredde og dybde)
- Push out

16 år

- Videreutvikle tidligere pensum
- Score
- Skaffe rom til avslutning
- Avslutning etter innlegg
- Nekte scoring
- Hvordan forsvare seg i boks
- Krisehåndtering – hva prioriteres

Arbeidsmåte

Dette er temaer som skal gås gjennom og trenes på med fokus på måloppnåelse, med læringspunktene under hver fase som konkret utviklingsmål.

Det tar tid å mestre hvert enkelt punkt. Dette må man ta hensyn til i arbeidet, og bryte ned temaene i momenter. Dette er ikke trenerkurs, så la utøverne få repetisjoner, og varier mellom stopp i spill og løpende coaching. Hver offensive fase har sitt defensive motstykke, her går det å trene begge deler dersom man har tilstrekkelig ressurser på felt.

Treningshverdagen må fortsatt ha et helhetlig fokus, hvor vi fortsatt har mest fokus på individuelle og relasjonelle ferdigheter. De taktiske er verktøy for å legge til rette for god måloppnåelse individuelt og relasjonelt.

Hospiteringsordning

Kriterier:

- Ønske om mer trening
- Eierskap til egen utvikling
- Bidrar positivt til gruppen på egen årgang
- Ha kommet lengre enn snittet på egen årgang ferdighetsmessig
- Inneha gode holdninger

Tre nivåer

1: Trening

2: Mer trening + muligheter for kamp med hensyn til mikrosyklus

3: Permanent oppflytting

Hvem som skal delta i ordning og nivå bestemmes utfra spillers eget ønske, og utviklingsutvalget tar stilling til hvorvidt spiller oppfyller kriteriene i stor nok grad.

Spillerutvikling i klubb

Alle utøvere fyller ut et standard skjema knyttet til spillerutvikling for å bevisstgjøre egen utvikling, og uttrykke hvilke ønsker de har for ekstratiltak.

Disse skjemaene legges inn i et spillerkartotek hvor klubbens trenere og spillerutviklere følger opp spillers utvikling skjematisk

SFKs utviklingsutvalg tar ut spillere på bakgrunn av ønske og oppfyllelse av kriterier.

Fellessøkt for G11 - G14 på onsdager, og SU økt for utvalgte på fredager

Eksterne tiltak

Uttak til eksterne tiltak (eks S08s akademi) gjøres av SFKs utviklingsutvalg på bakgrunn av kriterier gitt av tiltaket.

Verktøy

- Landslagsskolen (taktisk)
- Treningsokta.no (Øvelses/øktbank)
- Bank på hjemmesiden
- Sportsplan

Forholdet til foreldre/foresatte

Trenere ansatt av SFK og foreldre skal ikke snakke sammen i detalj om spillers sportslige utvikling, disponering, spilletid, treningsopplegg eller lignende. Dette er for å få arbeidsro rundt trenerne, og spillernes utvikling.

Vi ønsker også at utøverne skal lære å holde dialogen med treneren selv. Hensikten med dette er å øke spillerens eierskap til egen utvikling «Trene for å trene, ikke bli trent».