



Sportslig plan

Versjon 2.0

Sist oppdatert 13.02.2015

Ås IL Fotball

INNHALDSFORTEGNELSE

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| INNHALDSFORTEGNELSE | 1 |
| 1.1 MÅL MED SPORTSLIG PLAN | 2 |
| 1.2 BEGREPSAVKLARING | 3 |
| 2. VISJON, VERDISETT OG MÅLSETTINGER | 6 |
| 2.1 KLUBBENS VISJON | 6 |
| 2.2 VERDISETT | 6 |
| 2.3 OVERORDNEDE MÅL / ARBEIDSBETINGELSER..... | 6 |
| 2.4 MÅL FOR 2015..... | 7 |
| 2.5 MÅL LANG SIKT (INNEN ÅR 2017)..... | 8 |
| 3. GENERELT OM TRENINGENE | 9 |
| 3.1 UTSTYR FOR TRENING..... | 9 |
| 3.2 TRENINGSPLANLEGGING..... | 9 |
| 3.3 AKTIVITETSPLAN/ÅRSPLAN | 9 |
| 3.4 PLAN FOR ENKELT TRENING - DAGSPAN | 9 |
| 3.5 GRUNNPRINSIPPER VED GJENNOMFØRING AV TRENINGSØKT | 10 |
| 3.6 SKADER..... | 10 |
| 4. GENERELT OM FOTBALLSPILLEREN | 10 |
| 4.1 HOLDNINGER | 10 |
| 4.2 KONKURRANSE..... | 11 |
| 4.3 DET Å LYKKES..... | 12 |
| 4.4 DET ER LOV Å GJØRE FEIL | 12 |
| 4.5 TILBAKEMELDING TIL SPILLERE..... | 12 |
| 4.6 MILJØ | 12 |
| 4.7 KEEPERROLLEN..... | 13 |
| 5. GENERELT OM BARNEFOTBALL - ALDER 6 - 12 ÅR | 14 |
| 5.1 LAGSAMMENSETNING | 14 |
| 5.2 FOTBALLFORBUNDETS MERKEPRØVER..... | 14 |
| 6. ALDERSGRUPPEN 6 - 10 ÅR | 15 |
| 6.1 KARAKTERISTISKE TREKK VED BARN FRA 6 - 10 ÅR..... | 15 |
| 6.2 INNHold I OPPLÆRINGEN | 15 |
| 6.3 JEVNBYRDIGHET | 16 |
| 6.4 INDIVIDUELLE FERDIGHETER..... | 16 |
| 6.5 AKTIVITETER MED HOVEDVEKT PÅ Å "SPILLE SAMMEN MED" | 16 |
| 6.6 AKTIVITETER MED HOVEDVEKT PÅ Å "SPILLE MOT"..... | 16 |
| 6.7 LAGORGANISERING | 16 |
| 6.8 TRENINGSMODELL FOR 6 -7 ÅRINGER | 17 |
| 6.9 TRENINGSMODELL FOR 8 ÅRINGER | 18 |
| 6.10 TRENINGSMODELL FOR 9 - 10 ÅRINGER..... | 19 |
| 7. ALDERSGRUPPEN 11 - 12 ÅR | 20 |
| 7.1 KARAKTERISTISKE TREKK FOR 11 - 12 ÅRINGENE..... | 20 |
| 7.2 INNHold I OPPLÆRINGEN | 20 |
| 7.3 LAGORGANISERING | 21 |
| 7.4 TRENINGSMODELL FOR 11 - 12 ÅRINGER..... | 22 |
| 8. GENERELT OM UNGDOMSFOTBALL 13 - 19 ÅR | 23 |
| 8.1 LAGSAMMENSETNING | 23 |
| 9. ALDERSGRUPPEN 13 - 14 ÅR | 24 |



| | | |
|------------|-----------------------------------------|-----------|
| 9.1 | KARAKTERISTISKE TREKK..... | 24 |
| 9.2 | INNHOOLD I OPPLÆRINGEN..... | 24 |
| 9.3 | LAGORGANISERING..... | 25 |
| 9.4 | TRENINGSMODELL FOR 13 - 14 ÅRINGER..... | 26 |
| 10. | ALDERSGRUPPEN 15 - 19 ÅR..... | 27 |
| 10.1 | KARAKTERISTISKE TREKK..... | 27 |
| 10.2 | INNHOOLD I OPPLÆRINGEN..... | 27 |
| 10.3 | LAGORGANISERING..... | 28 |
| 10.4 | TRENINGSMODELL FOR 15 - 19 ÅRINGER..... | 29 |
| 11. | SENIOR..... | 30 |
| 11.1 | LAG I 3. DIVISJON, HERRER..... | 30 |
| 11.2 | LAG I 5-6-7. DIVISJON, HERRER..... | 31 |
| 11.3 | LAG I 3. DIVISJON, DAMER..... | 31 |
| 11.4 | LAG 7'ER, DAMER..... | 31 |
| 11.5 | OLDBOYS/GIRLS..... | 31 |

OM DOKUMENTET

Sportslig plan er en samlet plan for arbeidet i Ås IL Fotball. Den beskriver ulike sider ved fotballspilleren og opplyser om klubbens ledelse og støttefunksjoner. Planen angir retningslinjer for treningsarbeidet, både generelle retningslinjer og hva som gjelder spesielt for de ulike alderstrinn. Det er viktig at alle trenere og lagledere i ÅS IL fotball leser og forstår dokumentet.

1.1 Mål med sportslig plan

Gjennom sportslig plan ønsker vi å oppnå følgende:

- Gjennom visjonen «Så mange som mulig – så lenge som mulig» gi et tilbud til alle i Ås om å spille fotball innenfor de rammebetingelser vi rår over, det vil si antall trenere/ledere, anlegg og en sunn økonomi.
- aktivitet som bygger på trygghet, trivsel og mestring, og dermed legge grunnlaget for et varig engasjement innen sporten vår.
- at våre spillere tar ansvar for seg selv og andre i og utenfor fotballmiljøet
- god sportslig utvikling av enkeltspillere og dermed danne grunnlag for rekruttering til våre A-lag

For våre spillere vil dette innebære

- Gode basisferdigheter - situasjonsbestemte ferdigheter
- Hurtighet/reaksjonsevne/fotballbevegelser
- Gode holdninger i trening og kamp
- Samhandlingsevne/fotballforståelse
- Fair-play som en naturlig del av det å være spiller

For våre trenere og øvrig støtteapparat vil dette innebære

- et hjelpemiddel til planlegging og gjennomføring av treningsarbeidet
- vite hvilke krav/forventninger klubben har til treningsinnhold for de ulike aldersgrupper
- å klargjøre at det er mest meningsfylt å arbeide med en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter.
- positivt bidrag til trener og øvrig støtteapparats kompetanse



1.2 Begrepsavklaring

I fotballen benyttes mange begreper som er gjenstand for ulik tolkning. Nedenfor redegjøres for noen sentrale begreper som benyttes i planen.

1.2.1.1 Topping

Topping - de beste spillerne fra ulike treningsgrupper og miljø settes sammen til et fast lag.

Det er ikke topping når det innenfor samme treningsgruppe av og til skjer lagsammensetning der spillere med høyest ferdighetsnivå spiller sammen i en kamp.

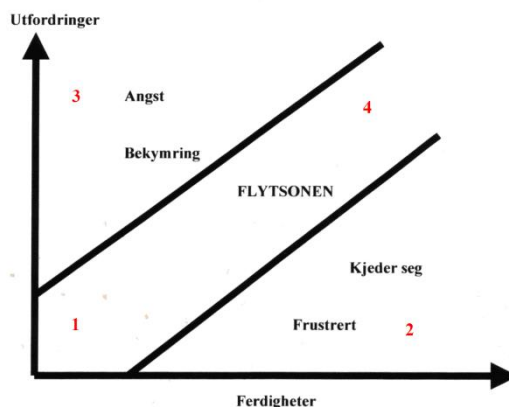
1.2.1.2 Differensiering

Differensiering - å dele en treningsgruppe inn i mindre grupper ut fra ferdighetslikhet.

Spillerne kan få øvelser som er tilpasset deres nivå, noe som vil gjøre at spillere med et høyt ferdighetsnivå kan få noe å strekke seg etter, samtidig som at de med lavere ferdighetsnivå ikke får oppgaver som er umulige.

I fotballsammenheng ønsker vi at spillerne stadig bedrer sitt ferdighetsnivå. Vi mener at dette gjøres best ved å legge til rette aktiviteten slik at hver enkelt spiller får oppleve følelsen av mestring så ofte som mulig. Trenerne har således et ansvar for å tilrettelegge treningen slik at hver enkelt spiller får utfordringer som er i stil med dens ferdigheter.

Dersom en i treningen organiserer øvelser slik at spillere med relativt likt ferdighetsnivå øver sammen, vil en sikre raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivå som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon. Gjennom en slik differensiert aktivitet kan en tilpasse utfordringer og kvalitetskrav til hver enkelt spiller, slik at en både opplever det å lykkes og det å få testet ut sine grenser (jf. "Flytsonmodellen" i figuren under som illustrerer at forholdet mellom utfordringer og ferdigheter må stå i stil slik at ikke spilleren opplever aktiviteten som angstfylt eller kjedelig.).



Figur: Flytsonmodellen

Dette innebærer at trenerne i valg av øvelser påser at spillere med tilsvarende ferdighetsnivå øver sammen i en del av treningen.

Eksempel 1: Ferdighetsøvelser mellom to eller flere spillere. Førings- finting- dribling gir liten treningseffekt for spilleren med lavt ferdighetsnivå når motstander er spiller med høyt ferdighetsnivå.

Eksempel 2: I spilløvelser i små grupper vil ferdighetslikhet sikre mer ballkontakt for alle enn om gruppene var sammensatt med store ferdighetsforskjeller. Mye ballkontakt er en forutsetning for å øke ferdigheten og selvtilliten hos spillerne.

I gruppene med høyest ferdighetsnivå kan begrensninger/utfordringer innføres, mens de på lavere ferdighetsnivå kan spille friere. På denne måten tilpasses utfordringene til de individuelle behov og læringseffekten blir størst.

Metoden bidrar til at spillere med høyere ferdighetsnivå skjerper seg optimalt hele tiden og de på lavere ferdighetsnivå blir mer involvert og dermed mer aktive i treningen.

1.2.1.3 Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Om vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, oppleves lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne vår motstander, er det alt for lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til – men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og på individnivå: om motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir det de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spill-øvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes bakgrunn? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill-motspill-situasjoner på feltet.

Å møte jevnbyrdig motstand i serie- og turneringsspill er like viktig som i treningssituasjonen. I barnefotballen gjelder det å lage jevnbyrdige lag innad for å møte jevnbyrdig motstand i seriespillet.

- Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.
- Jevnbyrdighet må aldri bety "topping" av lag i barnefotballen. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Differensiering og jevnbyrdighet er våre beste virkemidler for trygghet og mestring.

1.2.1.4 Hospitering

Hospitering - når spillere trener med eller spiller kamper for lag i andre årsklasser for å få ekstra stimulans og utfordring.

Dette gjøres for å optimalisere trenings- og kamphverdagen for enkeltspillere som er helt i toppen i sin egen årsklasse når det gjelder holdninger, innstilling og ferdigheter.

Trener sammen med klubben for det enkelte lag skal finne kandidater for hospitering, og skal ta initiativ til dette.

Ved hospitering skal trener for avgivende og mottagende lag ha dialog/samarbeide om å kunne gi riktige utfordringer til den enkelte spiller. Spillerens modenhet må vurderes, sosiale behov må ivaretas og det er viktig å passe på at totalbelastningen på spilleren ikke blir for stor. God dialog med klubb, spiller og dennes foresatte er nødvendig. Skriftlig tilbakemelding skal sendes klubb og trener for avgivende lag etter endt hospiteringsperiode.



Talentfulle jentespillere bør oppfordres til å delta på jevnaldrende guttelag i trening og/eller kamp for å få ekstra matching.

Nærmere retningslinjer for hospitering er angitt i kapitler for de ulike aldersgruppene.

1.2.1.5 Spillerutvikling (frivillig trening)

Klubben tilrettelegger utviklingsmuligheter for gutter og jenter som har ambisjoner om å bli bedre ved «spillerutvikling». «Spillerutvikling» arrangeres av klubben med flere årganger pr. gruppe, hvor den enkelte spiller melder seg på for et halvt år av gangen. Hver gruppe har tilbud om å trene 2-3 økter pr. uke i tillegg til lagstreninger. På spillerutviklingen har vi fokus på å bli bedre teknisk, taktisk, holdninger og treningsglede.



2. VISJON, VERDISETT OG MÅLSETTINGER

2.1 Klubbens visjon

Ås IL Fotball skal videreutvikle den lokal fotballkulturen – og kvaliteten (ferdighet, sportsånd, miljø og holdninger) på en måte som er til glede og verdi for spillere, ledere, samarbeidspartnere og lokalsamfunnet vårt.

2.2 Verdisett

Ås IL Fotball skal legge vekt på å utvikle et miljø som ivaretar både sportslige og sosiale målsetninger. Lederes og treneres initiativ og fantasi skal stimuleres til beste for klubbens virksomhet. Den enkeltes innsats må fremme samarbeids- og lagånden i klubben. Ås IL Fotball, Mål- og handlingsplan 2014 – 2017, side 4. Klubbhuset, fotballhallen, stadionanlegget og de lokale anleggene skal stå sentralt i dette arbeidet. Alle som påtar seg verv i klubben arbeider på klubbens premisser til beste for fotballen. Klubben anerkjenner NIFs og NFFs regler mot bruk av ulovlige prestasjonsfremmende midler, og tar avstand fra enhver bruk av dette.

2.3 OVERORDNEDE MÅL / ARBEIDSBETINGELSER

- Klubben skal arbeide i henhold til regler og retningslinjer gitt av Norges Fotballforbund
- Klubben skal også arbeide i samsvar med egne og Ås ILs vedtekter for idrettslige aktiviteter i Ås
- Klubben skal
 - Arbeide for størst mulig engasjement i klubben blant barn, ungdom og voksne i Ås, hvilket innebærer størst mulig bredde i alle aldersklasser
 - Kombinere masseidrett med utvikling av gode lag og enkeltspillere
 - Primært ivareta interesser for bygdas egne innbyggere.
 - Utvikle fotballspillere og skape bredde i yngres avdeling for å sikre rekruttering til seniorlagene både på dame- og herresiden.
 - Utvikle kvalifiserte ledere og trenere i et nødvendig antall til å ta hånd om barn og ungdom som aktiviseres i Ås IL Fotball.
 - Utvikle og lære opp dommere for å dekke klubbens egne behov for dommere samt krav fra ØFK om dommerdekning.
 - Legge forhold til rette slik at engasjement i klubben kan kombineres med andre idrettsgrener og aktiviteter barn og ungdom deltar i, herunder ta hensyn til skolegang.
 - Bidra til gode løsninger for enkeltspillere som har ambisjoner og ferdigheter utover det klubben kan tilby.



2.4 MÅL FOR 2015

1. Etablere seg i 3.div herrer basert på unge spillere fra eget rekrutteringsarbeid supplert med spillere som har tilhørighet til Ås og unge spillere fra andre klubber som ser en mulighet til å utvikle seg gjennom spill i Ås.
2. Etablere seg i 3. div damer. Fortsette å rekruttere spillere fra NMBU for å opprettholde laget og nivået.
3. Legge forholdene til rette for enkeltspillere ved å etablere robuste treningsgrupper på tvers av alder. For disse treningsgruppene skal vi finne kamparenaer som gir utfordringer og mestringfølelse for de fleste. Skape et klima på tvers av treningsgruppene som inspirerer og muliggjør hospitering for enkeltspillere. Flere treningsarenaer kan benyttes for å gi gode tilbud til enkeltspillere. Utvikle ekstratilbud til ivrige spillere (spillerutviklingstiltak) som et supplement til lagstrening.
4. Fortsette å rekruttere nye dommere som dømmer aktivt for klubben i 2015.
5. Rekruttere og utdanne egne trenere. Trenere på alderstrinn 6-10 år skal utdannes med C-lisenskursets del 1, barnefotballkurset, og øvrige trenere skal gjennomføre hele C-lisenskurset. Vi vil gjennomføre barnefotballkurset i klubbens regi, samt etablere et aktivt trenerforum for barne- og ungdomsfotballen.
6. Videreføre tilsynsvaktordningen for å sikre anleggsverdier og tilstedeværelse fra klubben på kveldstid i kombinasjon med kioskdirift. Målsetningen er å være et servicetilbud for besøkende på Ås Stadion, bidra med økonomisk overskudd til klubben og å kunne tilby et sunt varesortiment.
7. Legge forholdene til rette for stor aktivitet i hallen, fortrinnsvis gjennom egne aktiviteter, som trening, kamper og cuper for klubbens lag. Og utleie av ledig tid til andre aktører.
8. Øke aktiviteten på lagsnivå ved å etablere egne cuper i hallen og legge føringer for cupdeltagelse på de ulike årsklasser.
9. Sikre forsvarlig økonomisk drift av fotballhallen gjennom sponsormidler, treningsavgift, utleie og klubbdugnad.
10. Gjennomgang og oppdatering av sportslig plan, samt forankre denne hos lagledere og trenere slik at klubbens aktivitet styres etter sportslig plan.
11. Holde nettsiden oppdatert med fersk og relevant informasjon om aktiviteten i klubben.
12. Dele ut Trygve Strand Friisks minnepris
13. Vår Sports- og Markedsansvarlig vil arbeide aktivt med å profilere oss utad og styrke markedsarbeidet for å øke inntektene gjennom nye og eksisterende samarbeidspartnere.



14. Starte opp nye årskull rett etter skolestart 1. klasse – felles treningsgruppe for alle skolekretser fordelt på jente- og guttegrupper.
15. Opprettholde spillerutviklingstiltak gjennom vintersesongen og etablere fotballskoletilbud i ferier.
16. Starte en prosess med å forberede kommunen til skifte av kunstgressdekke på Ås Stadion, og da jobbe aktivt for at det legges undervarme tilknyttet fjernvarmeanlegget i Ås. Se dette arbeidet i sammenheng med prosjekt om å gjøre grusbanen om til oppvarmet kunstgressbane.
17. Utnytte ny utstysavtale til å profilere Ås IL Fotball sterkere gjennom aktivt påvirke spillere, trenere, lagledere og lag til å benytte seg av Ås IL Fotballs klubbkolleksjon.
18. Gjennomføre 2 faste klubbdunader i tillegg til SpareBank 1 Cup.

2.5 MÅL LANG SIKT (innen år 2017)

1. Ha et totalt antall betalende medlemmer i hele perioden som ligger høyere enn 600.
2. Ha stabile seniorlag i 3. div. herrer og 2. div damer.
3. Øke aktivitetsnivå til en samlet omsetning på kr 3.000.000,- pr år.
4. Utnytte hallen til å øke rekrutteringen og bedre kvaliteten for både gutter og jenter.
5. Årlig vekst på Grasrotandelen med 10 %.
6. Etablere flere inntektskilder som gir en forutsigbar inntekt over flere år.
7. Samarbeide med Ås Idrettsråd, Ås IL og Ås Kommune om rehabilitering av klubbhuset i tråd med idrettens behov og videreutvikle Ås Stadion. Med spesielt fokus på etablering av kunstgress med undervarme på Ås Stadion og vurdere banedekke på grusbanen for å øke dens bruksverdi som fotballanlegg.
8. Videreføre en stabil drift av Fotballhallen med hensyn til struktur for egen aktivitet og utleie, vedlikeholdsprogram og sikker finansiering.
9. Bidra aktivt for fortsatt å utvikle organisering og tilbud i Sone Follo Sør.



3. GENERELT OM TRENINGENE

3.1 Utstyr for trening

Klubben har ansvar for at den enkelte trener har følgende utstyr til rådighet og trenere har ansvar for at utstyret holdes i orden og ikke mistes gjennom sesongen:

- 1 ball pr. spiller
- Vester i ulike farger
- Hensiktsmessige antall kjebler
- Førstehjelpsskrin
- Eventuelt annet utstyr etter avtale

3.2 Treningsplanlegging

For å sikre sportslig utvikling skal det utarbeides plan for treningsarbeidet. Planlegging skjer på 2 nivåer (eksempler på planer, mal for utfylling fås ved henvendelse til trenerkoordinator/daglig leder).

- Aktivitetsplan/årsplan
- Plan for den enkelte trening

3.3 Aktivitetsplan/Årsplan

Denne bør inneholde en kort oversikt over trenings-, kampaktiviteter og cup deltagelse gjennom hele året. Her trekkes de "store" retningslinjer opp ved at året deles inn i fornuftige tidsintervaller, samt noen stikkord for hva som skal være hovedtema i de forskjellige periodene.

Klubben har en mal som skal benyttes. Denne finnes på nettsiden til Ås IL Fotball.

3.4 Plan for enkelt trening - dagsplan

I de aldersbestemte klasser kan dagsplaner med fordel lages for en måned i gangen, eventuelt en uke i gangen. Dette skal være en mer detaljert plan som viser hva som vektlegges i den enkelte treningsøkta. Det viktig at man jobber med et/maks to momenter pr trening, eks. dribling eller pasning.

En mal for dagsplaner kan være:

- Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne
- Momenter man vil vektlegge
- Tidsbruk i forhold til en enkelte aktivitet

Eksempel:

1. Sjef over ballen – dribling – øve på finter – 15 min
2. 1 mot 1, driblinger evt. 2 mot 2 – 15 min
3. Spill med fokus på driblinger – motivere, oppmuntre og veilede med tanke på driblinger. Valg, når tid drible? og hvordan?, still spørsmål ang. valg de har og lag «bilder» for spillerne. La de selv ta valgene og ros og veiled valgene. Still åpne spørsmål. Skal vi få



gode driblere, må de få øve på det, det tar tid og mange feil skal gjøres før en behersker det. – 45 min

4. Avslutninger etter dribling. – 15 min

Økten har hatt driblet som tema, fra begynnelse til slutt.

3.5 Grunnprinsipper ved gjennomføring av treningsøkt

Følgende gjelder for alle trenere ved alle treningsøkter:

- Forbered alle treningsøkter - ikke møt opp med "blanke" ark – ett moment pr. trening (maks 2)
- Møt opp i god tid, sett ut materiell før treningsstart, har du ledig tid - ta gjerne en prat med spillere som er tidlig ute
- Angi alltid område for øvelse og spill – pass på at ikke banestørrelsen er for stor (husk at mindre bane gir flere ballberøringer pr. spiller)
- Bruk mye spill i øvelsene – tilstrebe jevnbyrdighet på lagene/spillerne
- Fokuser på mange ballberøringer pr. spiller ilt treningsøkta
- Alle øvelser bør foregå med ball
- Vektlegg individuelle ferdigheter – og coache på dette på treningsfeltet og i kamp (spill-øvelser og kamper).
- Oppfordre spillerne til å prate med hverandre om det som skjer på banen
- Trening av kondisjon oppnås ved høy intensitet på øvelser og spill, det er ikke nødvendig med egen løpe/kondisjonstrening.

3.6 Skader

Ved skader på spillere skal Idrettens Skadetelefon benyttes – tlf. nr. **04420**

Dette er et tilbud som ble etablert av Fotballforbundet i 2010, og har fått svært gode tilbakemeldinger. Fordelene ved ordningen er:

- Spesialister på fotballskader
- Helsepersonell med spesialkompetanse på fotball- og idrettsmedisin
- Bestilling av utredning og behandling
- Tilgjengelighet og oppfølging
- Utredning innen kort tid (MR-undersøkelse)
- Åpen alle dager mellom kl.09.00 og 21.00.

Det anbefales at trenere og lagledere lagrer telefonnummer over på sin mobiltelefon. Det vises til klubbhåndboken for mer informasjon vedrørende registrering og oppfølging av skader.

4. GENERELT OM FOTBALLSPILLEREN

4.1 Holdninger

Vi ønsker det skal være gøy å spille fotball i Ås. I tillegg ønsker vi at våre spillere skal utvikle gode holdninger og at de får en best mulig sportslig utvikling.



Vi tror at vektlegging av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Dette gjelder både i forhold til seg selv og hvordan man opptrer i møte med andre. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Holdninger overfor seg selv:

- Punktlighet i enhver sammenheng
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk
- Positivt forhold til riktig kosthold
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Ta skolegangen på alvor
- Tåle seier og tap

Holdninger overfor medspillere:

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av Fair-play

Holdninger overfor motspillere:

- Vis god sportsånd
- Vis respekt
- Fair-play

Holdninger overfor trener/lagleder:

- Lytt! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor trener/leders beslutninger

Holdninger overfor dommer/regelverk:

- Godta dommerens avgjørelser
- Det er ikke tøft å få gult eller rødt kort
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

Holdninger overfor klubben:

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb lag- og klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

4.2 Konkurransen



Er det noe barn og unge liker, så er det ulike former for konkurranse. I fotball vil selve kampen mellom to motstandere være konkurransesituasjonen og være årsaken til iver og engasjement. En ting er kampen mellom lagene, noe annet er kampen mellom én og én spiller, to mot én osv. i selve kampsituasjonen. Det utkjempes ikke så rent få "innbyrdesoppgjør" i løpet av en fotballkamp. Vi tror dette har en meget positiv innvirkning på læringssituasjonen i fotball og derfor bør det lages kamplike situasjoner også på trening som ungene kan stimuleres av.

4.3 Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å lykkes med en finte, en scoring, takling, gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

4.4 Det er lov å gjøre feil

Det er viktig at spillerne får lov til å feile. Det er ikke feilen som oftest er problemet, men hvordan vi opptrer etter feilen. Spillerne må øve mye for å lykkes, da må det selvsagt bli en del feil, før en behersker det en øver på. I barne- og ungdomsfotballen må det være rom for å øve mye både i trening og kamp.

4.5 Tilbakemelding til spillere

Positiv tilbakemelding til spillerne skal vektlegges i trenings- og kampsammenheng, også overfor spillere med lavt ferdighetsnivå. Pass på å gi ros så andre hører det, helst bør alle spillere ha fått positiv tilbakemelding fra trener ilt en kamp/trening.

Feilretting skal skje ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten. Det er viktig å huske at det i stedet for å påpeke feil, snakker vi med spillerne om det å ta valg, og om spilleren kanskje kunne valgt annerledes i den gitte situasjonen. Å se hver spiller og å komme med en liten positiv bemerkning gjør at spilleren føler seg lagt merke til.

4.6 Miljø

En av de viktigste grunnene til at barn og unge driver med idrett er å kunne oppleve glede. Det er ingen motsetning mellom å ha det gøy og være seriøs, men det krever at støtteapparat rundt laget legger til rette for at spillerne kan oppleve glede og at kameratskap får mulighet til å utvikle seg. Det oppfordres til å legge til rette for samhandling også utenfor fotballbanen ved gjennomføring av ulike sosiale aktiviteter.



4.7 Keeperrollen

Det skal rulleres på hvem som står i mål for både 5'er og 7'er. Fra 10-årsalderen kan det være få spillere som rullerer, men alle keepere til og med siste året med 7'er bør også spille ute på banen for å utvikle teknikk og spillerforståelse. Helst noe på 11'er også.

Keepertrening:

- Fram til og med 5'er-fotball bør trenere kjøre keepertrening for samtlige spillere gjentatte ganger i løpet av året.
- Klubben bør inkludere keepertilbud i Tine Fotballskole for å gi trening til keepere i ung alder. Treningen kan gjerne gis til samtlige spillere.
- Klubben tilstreber å legge til rette for at alle klubbens keepere fra 12 år skal ha tilbud om keepertrening 1g/uke i perioden februar til april.
- Klubben skal legge til rette for at keepere kan delta på keeperakademi i regi av andre klubber.



5. Generelt om barnefotball - alder 6 - 12 år

Svært mange barn i Ås spiller fotball i disse aldersklassene. Barnefotballens massepreg fører til store forskjeller både ferdighetsmessig og interessemessig. Dette betyr at kravene til trenerne også blir tilsvarende større, særlig når det gjelder evne til organisering og motivasjon. Trenerne har et ansvar for å tilrettelegge aktiviteten slik at ikke bare de beste opplever mestring og glede av å lykkes, men også slik at de med lavere ferdighetsnivå også stimuleres mest mulig, jf. kapittelet om differensiering og jevnbyrdighet tidligere i den sportlige planen.

Ut fra at en allsidig bevegelses orientering er gunstig i unge år, er det positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om fotballidretten er mer allsidig og variert enn de aller fleste andre idretter, bør vi gjerne oppmuntre våre utøvere til å drive med andre ballspill og individuelle idretter. Fra fotballens side bør vi samarbeide positivt med andre idretter for å få til et gunstig opplegg for den enkelte.

Klubben utstyrr spillerne med Ås drakter som skal benyttes i kamper. I tillegg anbefales at spillerne benytter shorts og strømper i klubbfarene. Fra 8 års alder er dette et krav. Det anbefales at lagene setter sammen utstyrspakker til sine spillere, daglig leder i klubben er behjelpelig med dette.

5.1 Lagsammensetning

Inndeling av treningsgrupper og lag har vært helt vanlig å gjøre i forhold til geografisk tilhørighet i Ås.

Det er viktig ikke å tenke for kortsiktig i forhold til dette. I 13-årsklassen vil lag med 10 - 11 spillere fra 7'erfotball perioden måtte slå seg sammen med andre lag for å få nok spillere til å melde på lag i 9'er og 11'erfotball.

Sammenslåinger kan fort bli smertefulle prosesser både blant spillerne, foreldrene og trenerne. Om en er flink til å sveise sammen lagene tidlig gjennom felles treningsgrupper, kamper og cuper vil samholdet og det å føle tilhørighet i klubben være mye sterkere. Ansvaret ligger på trener, lagleder og foreldre i å motivere og å legge til rette for at spillerne føler tilhørighet i en felles gruppe og å smelte miljøene sammen. Man bør være varsom med å skape konkurranse mellom lagene i samme årsgruppe, vi skal spille på lag i mange år fremover.

Lagene skal så langt det lar seg gjøre ha felles treningstid på samme treningsfelt for alle spillerne i samme alderstrinn, enten de tilhører Brønnerud, Åsgård, Rustad, Kroer eller Steinerskolen.

Hele årskull bør trene sammen så mye som mulig. Ved 5'er fotball kan man ha lag med utgangspunkt i skolekretser, mens ved etablering av 7'er lag skal det tilstrebes å etablere jevne lag på tvers av skolekretser.

5.2 Fotballforbundets merkeprøver

Fotballforbundet har laget et instruktivt hefte for gjennomføring av merkeprøver. Trenerne oppfordres til å legge inn øvelser fra ferdighetsmerkeprøvene som **ledd i oppvarmingen eller teknisk trening** i den enkelte treningsøkt gjennom sesongen.

Klubben vurderer i samarbeid med aktuelle lagledere om det skal arrangeres felles aktivitetsdag(er) i klubben hvor flere lag avholder merkeprøver samtidig. Dette kan arrangeres som **én felles aktivitetsdag (for eksempel lørdag)** for alle lag i klubben i mai eller juni.

Informasjon om øvelsene fås hos daglig leder.



6. Aldersgruppen 6 - 10 år

6.1 Karakteristiske trekk ved barn fra 6 - 10 år

Spillform i kamper er 3'er og 5'er fotball (ÅS IL Fotball har kun valgt 5'er). For å kunne lage et godt fotballtilbud til barn i denne aldersgruppen, må man vite litt om deres utvikling og modenhet, og tilpasse aktivitetene etter dette. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen. De viktigste trekk man må ta hensyn til er:

- Fysiske forhold
 - Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. De tåler lite isolert fysisk påvirkning og trenger ofte pauser. Det er stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet
- Tekniske ferdigheter
 - Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Spesielt de yngste kan ha vansker med å lære teknikk med stor vanskelighetsgrad
- Sanserintrykk – vanskeligheter med å
 - Sidesynet er ikke ferdig utviklet
 - Bedømme avstander
 - Reagere på fart
 - Oppfatte flere bevegelser samtidig
- Sosialt
 - Barna mangler forutsetninger for å samarbeide med mange. De fungerer derfor best i små grupper. Først og fremst er de opptatt av seg selv og ballen, de bryr seg lite om lagspill.
- Oppfattelsesevne
 - Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjoner. De vil være der hvor ballen er og bryr seg ikke om ting som skjer langt vekk. Forståelsen for muntlig instruksjon er liten, og regler som skal følges må være enkle. Stort sett er barna lette å motivere, men motivasjonen er ofte kortvarig. De fleste vil også ha problemer med å konsentrere seg om en ting over lang tid

6.2 Innhold i opplæringen

Under gjennomføring av all aktivitet skal det tas hensyn til at barna skal øve med både høyre og venstre fot. Det skal også vektlegges at barna skal snakke sammen under trening og i kamp, og det skal oppmuntres til at de lærer seg å bruke hverandres navn.

For denne aldersgruppen er det hensiktsmessig å øve på fotballferdigheter gjennom diverse spill og lekformer. Følgende momenter kan gjerne øves i ulike spill/lek former

- Holde ballen i laget
- Generell ballbehandling
- Bestemte teknikker
- Enkle relasjonsøvelser
- Begynnende struktur



Hva som skal vektlegges i trening vil variere en del med alder og nivå, men diverse spill og lekformer bør som regel oppta ca. 50 % av treningstiden. Vi vil også på det sterkeste understreke betydningen av å drive med mye avslutningstrening og skudd på mål på hver eneste trening.

Barna skal få en innføring i hva som skal ved følgende faste situasjoner:

- Hva skjer ved innkast?
- Hva skjer ved corner?
- Hva skjer ved utspill?
- Hva skjer ved frispark?
- Hva skjer ved avspark?

For keeperrollen gjelder at alle skal forsøke seg. Det bør kjøres keeperøvelser på flere treninger, og spillerne skal bytte på å ha keeperrollen.

6.3 Jevnbyrdighet

I deler av trening/kamp bør man tilstrebe jevnbyrdighet, der spillere møter bortimot lik motstand i spill/øvelser. Se punkt 1.2.1.3.

6.4 Individuelle ferdigheter

- Føre ballen
- Best mulig ballkontroll (legge til rette for pasning, skudd)
- Best mulig tilslag (pasning/skudd)

Ovenstående ivaretas ved grunnleggende ferdighetsøvelser, skudd på mål og spill.

6.5 Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"

- Avlevere ballen til
- Motta ballen fra og å returnere
- Enkle pasningsøvelser/samspill

Ovenstående ivaretas ved grunnleggende ferdighetsøvelser 2,3 og 4 spillere sammen.

6.6 Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

- Overliste motstander - angrep
- Oppholde og hindre motstander - forsvar

Ovenstående ivaretas ved "mot ett mål-" og "mot to mål spill"

6.7 Lagorganisering

- Flest mulig lag, rikt kamptilbud, få innbyttere



- Alle bør prøves på ulike plasser
- Alle er forsvarere/angripere

Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper uavhengig av innsats, ferdigheter og holdninger. Ved spesielt svakt treningsfremmøte eller uønsket adferd, kan spilletid for den enkelte reduseres. Spilleren skal da gjøres oppmerksom på årsaken til redusert spilletid.

6.8 Treningsmodell for 6 -7 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder – se kap. 3.8
- 1-3 treninger pr uke (jo flere treninger, jo bedre spillere)
- En bør starte med 1 times økter, for så etter hvert å utvide til 1 time og 30 minutter (bedre 1 times kvalitet, enn 1,5 t kvantitet)
- Aktivitet skal opprettholdes hele året, med unntak av juleferie (oppstart etter jul er senest midten av januar) og sommerferie (sommerferie er i juli – oppstart i løpet av første uka i august)
- Minimum én ball per spiller

Forslag til inndeling av treningsøkta

| | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Oppvarming |
| | Enkle øvinger med ball. Varighet: ca. 10 minutter |
| 2. | Ballek/enkle tekniske øvinger/avslutninger |
| | Trening av spark på ballen, stopping av ballen, føring av ballen og avslutningsøvelser. Varighet: ca. 10/15 minutter |
| 3. | Spilløvelser (forskjellige) |
| | Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-erfotball. Varighet: ca. 35/60 minutter |
| 4. | Tøyning |
| | Varighet: ca. 5 minutter |

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

Kamper

- Differensiering i kamp skal ikke forekomme
- Spilletid skal fordeles likt
- Spillerne skal rullere på posisjoner

Cuper

- Lagene skal delta på minimum 2 cuper ila en sesong. En av disse skal være ÅS IL Fotball Sparebank 1 Cup. De som ikke er i seriespill, bør delta på/arrangere 1 cup pr. måned i sesong i tillegg.
- Hvis det er flere lag i alderstrinnet, skal disse delta på samme cuper. Differensiering skal ikke forekomme.



6.9 Treningsmodell for 8 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder – se kap. 3.8
- 1-3 treninger pr uke
- 1 time og 30 minutter naturlig varighet per treningsøkt
- Differensiering bør gjennomføres
- Aktivitet skal opprettholdes hele året, med unntak av juleferie (oppstart etter jul er senest midten av januar) og sommerferie (sommerferie er i juli – oppstart i løpet av første uka i august).
- Minimum én ball per spiller

Forslag til inndeling av treningsøkta

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Oppvarming | |
| | Enkle øvinger med ball Varighet: ca. 10 minutter |
| 2. Ball-lek/enkle tekniske øvinger/koordinasjon/hurtighet/avslutningsøvelser | |
| | Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen. Skjerming av ball. Enkle koordinasjonsøvelser, primært med ball. Avslutningsøvelser. Varighet: ca. 20 minutter |
| 3. Spilløvelser (forskjellige) | |
| | Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-erfotball. Varighet: ca. 50 minutter |
| 4. Tøyning | |
| | Varighet: ca. 5 minutter |

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjebler.

Kamper

- Differensiering i kamp skal ikke forekomme
- Spilletid skal fordeles likt
- Spillerne skal rullere på posisjoner

Cuper

- Lagene skal delta på 2-3 cuper – en av disse skal være ÅS IL Fotball Sparebank 1 Cup
- Differensiering skal ikke forekomme.
- Hvis det er flere lag i en aldersgruppe, skal disse delta på samme cuper.



6.10 Treningsmodell for 9 - 10 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder – se kap 3.8
- 2-3 treninger pr uke
- 1 time og 30 minutter naturlig varighet per treningsøkt
- Differensiering kan gjennomføres
- Aktivitet skal opprettholdes hele året, med unntak av juleferie (oppstart etter jul er senest midten av januar) og sommerferie (sommerferie er i juli – oppstart i løpet av første uka i august).
- Minimum én ball per spiller
- For 10-åringene bør man begynne å bruke innhold i opplæringen for 11-12-åring
- De som vil mer bør melde seg på spillerutvikling i regi av klubben

Forslag til inndeling av treningsøkta

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Oppvarming | |
| | Enkle øvinger med ball. Varighet: ca. 10 minutter |
| 2. Ball-lek/enkle tekniske øvinger/koordinasjon/hurtighet/Avslutning | |
| | Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen. Skjerming av ball. Enkle koordinasjonsøvelser, primært med ball. Enkle taktiske øvingspunkter, f.eks. holde bredde. Avslutningsøvelser Varighet: ca. 20 minutter |
| 3. Spilløvelser (forskjellige) | |
| | Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-erfotball. Varighet: ca. 50 minutter |
| 4. Tøyning | |
| | Varighet: ca. 5 minutter |

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

Kamper

- Differensiering i kamp skal ikke forekomme
- Spilletid skal fordeles likt
- Spillerne skal rullere på posisjoner

Cuper

- Lagene skal delta på 2-3 cuper– en av disse skal være ÅS IL Fotball Sparebank 1 Cup.
- Hvis det er flere lag i en aldersgruppe, bør disse delta på samme cuper.
- Etter nærmere vurdering og avtale mellom trener og lagleder, kan man differensiere lagene på 1 cup.
- Lag kan meldes på 1 alderstrinn over det de vanligvis spiller, dersom trener vurderer dette som riktig sportslig sett.



7. Aldersgruppen 11 - 12 år

Spillform i kamp er 7'er fotball. Treningene for hver aldersgruppe skal slås sammen. Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten.

7.1 Karakteristiske trekk for 11 - 12 åringene

- Jevn og harmonisk vekst
- Fysisk høyt aktivitetsnivå
- Spillerne er meget lærevillige og ærgjerrige
- Relativt ulik utvikling av jenter og gutter
- Kreativiteten utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet

7.2 Innhold i opplæringen

Følgende skal vektlegges under gjennomføring av opplæringen:

- Teknisk ferdighetstrening må prioriteres
- Spillere vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmomentene
- Spill på små områder med få spillere på laget
- La kreativiteten hos den enkelte spiller få stor plass
- Styr ikke spillet for mye - husk spillerne har også ideer
- Jobb med valgene spillerne tar
- Man bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring
- Relasjonsøvelser/struktur

For keeperrollen gjelder følgende:

- Begynnende organisert opplæring
- Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål
- Begynnende elementær innføring i basisteknikker

Jevnbyrdighet

I deler av trening/kamp bør man tilstrebe jevnbyrdighet, der spillere møter bortimot lik motstand i spill/øvelser. Se punkt 1.2.1.3.

Individuelle ferdigheter

Utespillere

- Basisferdighetene skal videreutvikles gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser

| Basisferdighet | Innhold |
|----------------|------------------------------------------------------|
| Pasning | Innside og Utside |
| | Kort- og langpasning |
| | Pasningshurtighet (forsøksvis tilslagsbegrensninger) |
| Mottak | Møte ballen |
| | Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak) |
| | Skjerme ballen |
| | Innside/ytterside/vrist/lår/bryst/hode |



| | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Føring | Innside/ytterside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom) |
| Vending | Innside |
| | Ytterside |
| Finter | Lære 3 finter, f. eks pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinde. Eventuelt flere for den lærenemme spiller. OBS. Husk betydningen av egentrening og mange gjentakelser. |
| Dribling | Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen. |
| Heading | Heading uten opphopp. Heade på mål. |
| Skudd | Loddrett vristspark. Husk: det er gøy å score mål! |
| | En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening! |

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"

- Videreutvikle pasningsspill/samspill
- Trene "2 mot 1" -situasjoner

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

Angrep

- Bredder - utnytte hele banen
- Dybde
- Bevegelse/friløping
- Spille ball framover

Forsvar

- Presse/takle
- Dybde

De angrepsmessige prinsipper er de viktigste i denne aldersgruppen. Disse må prioriteres! Press på ballfører og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse.

7.3 Lagorganisering

- Flest mulig lag, rikt kamptilbud, få innbyttere
- Alle bør prøves på ulike plasser
- Alle er forsvarere/angripere
- Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, ikke slavisk
- Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen
- Videreutvikle forståelsen for 7'er fotball

Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper uavhengig av innsats, ferdigheter og holdninger. Ved spesielt svakt treningsfremmøte eller uønsket adferd, kan spilletid for den enkelte reduseres. Spilleren skal da gjøres oppmerksom på årsaken til redusert spilletid. Spillere med god fysisk kapasitet kan få mer spilletid enn andre dersom det er få innbyttere/slitne medspillere.



7.4 Treningsmodell for 11 - 12 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder – se kap. 3.8
- 2-3 treninger per uke
- 1 time og 30 minutter varighet per treningsøkt
- Differensiering bør gjennomføres
- Aktivitet skal opprettholdes hele året, med unntak av juleferie (oppstart etter jul er senest midten av januar) og sommerferie (sommerferie er i juli – oppstart i løpet av første uka i august).
- Minimum én ball per spiller
- De som vil mer bør melde seg på spillerutvikling i regi av klubben

Forslag til inndeling av treningsøkta

| | |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Oppvarming | |
| | Enkle øvinger med ball Varighet: ca. 15 minutter |
| 2. Koordinasjon/hurtighet | |
| | Enkle koordinasjonsøvelser med og uten ball Varighet: ca. 10 minutter |
| 3. Teknisk/taktisk trening/Avslutning | |
| | Trening av relevante tekniske og taktiske ferdigheter, f.eks. bredde i spillet, bruk av langpasninger, dødballsituasjoner mv. Avslutningsøvelser. Varighet: ca. 20 minutter |
| 4. Spilløvelser (forskjellige) | |
| | Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-er/7-erfotball. Varighet: ca. 50 minutter |
| 5. Tøyning | |
| | Varighet: ca. 5 minutter |

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

Kamper

- Topping i kamp skal ikke forekomme
- Spilletid fordeles mer eller mindre likt
- Spillerne bør rullere på posisjoner

Cuper

- Lagene skal delta på minimum 3 cuper i en sesong. En av disse skal være ÅS IL Fotball Sparebank 1 Cup.
- Hvis det er flere lag i en aldersgruppe, skal disse delta på samme cuper.
- Etter nærmere vurdering og avtale mellom trener og lagleder, kan man differensiere lagene.



- Lag kan meldes på 1 alderstrinn over det de vanligvis spiller, dersom trener vurderer dette som riktig sportslig sett.

Individuell oppfølging - Sonesamlinger

- Oppfølging av de aller beste spillerne (motivasjon/talent/holdning)
- Oppmelding av spillere til ØFK's spillerutviklingsprogram
 - Trener skal forberede og følge opp spillere til kretsens sonetreningstilbud. Starter på høsten for 12-åringene.
 -

8. Generelt om Ungdomsfotball 13 - 19 år

I større grad enn i barnefotballen tilstrebes det nå at ferdighetsøvelser mellom to eller flere spillere og spilløvelser organiseres etter prinsippet om jevnbyrdighet. Likhetsprinsippet som begrep har vært assosiert med at spillere blandes likt mellom ulike ferdighetsnivå. Med bakgrunn i tidligere omtalte målsetninger for barnefotballen, må likhetsprinsippet for vår klubb heller forbindes med at deler av treningen er organisert slik at øvelsene gjennomføres med ferdighetslikhet mellom spillerne. Dette sikrer raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivå som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon. På denne måten ønsker vår klubb å bidra til at spillerne i ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig. I læringsarbeidet vil spillerne med høyest ferdighetsnivå tilbys tilleggstrening ved integrering med høyere årsklasse.

I denne aldergruppen skal alle spillere benytte shorts og strømper i klubbfarene når de spiller kamp. Det anbefales at spillerne i tillegg benytter klubbens overtrekkstress. Fra 16 års alder er dette et krav (gjelder ikke rene breddelag). Det anbefales at lagene setter sammen utstyrspakker til sine spillere, daglig leder i klubben er behjelpelig med dette.

8.1 Lagsammensetning

I Ås IL Fotball ønsker vi at spillere fra et alderstrinn kan spille kamper på et høyere alderstrinn for å få en ekstra stimulans og utfordring. Det kan ikke være fødselsåret som alene avgjør i hvilken klasse man skal spille fotball i, men også ferdighetsnivået.

Trenerne bør derfor holde kontakt oppover og nedover i alderskullene for å kunne gi riktige utfordringer til den enkelte. Her settes søkelyset på at *spilleren* må være i sentrum. Det må for all del ikke bli slik at trenerne har "eiendomsretten" til disponeringene, men heller det som er uttrykt i klubbens sportsplan.

Modellen for spillerdisponering kan bidra til å forsterke synliggjøringen av ferdighetsskillene i treningsgruppen. I det lange løp vil det være en fordel at ikke minst foreldrene er klar over de faktiske forhold. Hvis det er skapt trygghet og trivsel i gruppen, vil de fleste akseptere at spillerne står på ulike utviklingstrinn ferdighetsmessig.

I aldersklassen 13-14 år og 15-16 år meldes det opp ett førstelag i 1. divisjon som kjemper om kretsmesterskapet (unntak gjøres dersom årskullet ikke er godt nok). På dette laget uttas spillere med høyest ferdighetsnivå. Det må sikres at spillerne i disse alderstrinnene får et rikt kamptilbud og dessuten at spillerne på 1. divisjonslaget også vekselvis kan delta på sine respektive lag som spiller i 2. divisjon. Dersom det arrangeres seriespill om kretsmesterskap i en 13-årsklasse og/eller ren 15-årsklasse, så prioriteres disse aldersklassene etter kretsmesterskapsspill i 14- og 16-årstrinnet. Unntak gjelder dersom man har gode nok 15-årslag til å kvalifisere seg til interkrets.



9. Aldersgruppen 13 - 14 år

9.1 Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Flere har kraftig lengdevekst
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrer
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet
- Stor variasjon i prestasjonene og humør

9.2 Innhold i opplæringen

Følgende skal vektlegges under gjennomføring av opplæringen:

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet
- Mer fokusering på taktisk-/tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (for eksempel drible når du må, spille når du kan)
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp, jfr. Holdning, motivasjon og miljø
- Relasjonsøvelser/struktur

For keeperrollen gjelder følgende:

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også får trening som utespillere.
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe og få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én treningsdag/uke i form av spesiell keepertrening
- Keepere bevisstgjøres gradvis en rolle innen de taktiske rammene (når bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut)

Individuelle ferdigheter

Basisferdighetene skal videreutvikles og perfektioneres gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser.

| Basisferdighet | Innhold |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasning | Innside og utside |
| | Kort- og langpasning |
| | Loddrett vristspark, halvtliggende vristspark, innlegg med skru |
| | Pasningshurtighet (tilslagsbegrensninger) |
| Mottak | Møte ballen, skjerme ballen |
| | Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak) |
| | Hurtig (1' berøringen) |
| | Innside/ytterside/vrist/lår/bryst/hode |
| Føring | Innside/ytterside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom) |
| Vending | Med bruk av hele kroppen |
| | Innside, ytterside, Cruyff-vending, fiskekroken og overstegsvending |
| Finter | Pasningsfinte, skuddfinte, kroppsfinte, overstegsfinte, step-over, "din" spesialfinte |
| | NB! Egentrening og mange gjentakelser. |



| | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dribling | Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen. |
| Heading | Heading uten opphopp. Heade på mål. |
| Skudd | Loddrett vristspark. |
| | Hel-/halv volley |
| | En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening! |
| Fotballbevegelser | Her inngår en del trening uten ball. Stikkord er løpsteknikk, akselerasjon (fartsøkning), retardasjon (fartsminking), bråstopp, retningsforandringer, vendinger, maks fart, sidebevegelser, rygging og vertikale bevegelser NB! Kvalitetskravet må på dette nivået være vesentlig høyere enn i 11-12 års gruppa. |

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"

- Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativ samtidig
- Gi innhold til "loven om motsatte bevegelser", altså ikke fokusere bare på én spiller sin bevegelse, men på minimum 2 spilleres bevegelse samtidig
- Utnyttelse av 2:1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten motivere spillere for å utfordre 1:1, spesielt i angrepssonen.
- Betydningen av overblikk (hovmesterblikket)
- Fortsette vektleggingen av de offensive spilleprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen.

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

- Begynnende forståelse av 1., 2. og 3. forsvarerens rolle (prinsippene for soneforsvar). Viktig å trene på dette i spillsituasjonen.
- Spesiell vekt på 1. forsvareren. Viktigheten av å kunne takle/erobre ballen

9.3 Lagorganisering

- Fortsatt viktig å la spillerne forsøke seg på ulike plasser, men la den enkelte spiller få lengre tid i hver rolle.
- Betydningen av å spille seg ut av eget forsvar via midtbanen
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører.
- Alltid understrek at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysetet.
- Spillerne skal ha minst en omgang med spilletid. Spillere med gode ferdigheter kan gis mer spilletid enn øvrige spillere.



9.4 Treningsmodell for 13 - 14 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder – se kap. 2.1.1.3
- Treningstilbud: 3-4 treninger per uke avhengig av spillergruppas ambisjoner
- Alle i aldersgruppa trener samtidig
- 1 time og 30 minutter varighet per treningsøkt + tøyning
- Differensiering/jevnbyrdighet gjennomføres på deler av treningene
- Treningsfremmøte skal registreres
- Viktig med samordning av aktivitet for utøvere med andre idretter
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egentreningsøvelser tilbys til de som ønsker dette
- De som vil mer bør melde seg på spillerutvikling i regi av klubben

Forslag til inndeling av treningsøkta

| | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Oppvarming | |
| | Enkle øvinger med ball Varighet: ca. 15 minutter |
| 2. Koordinasjon/hurtighet | |
| | Enkle koordinasjonsøvelser med og uten ball Varighet: ca. 15 minutter |
| 3. Teknisk/taktisk trening/avslutning | |
| | Trening av relevante tekniske ferdigheter. I tillegg taktiske ferdigheter som bredde i spillet, 2 mot 1 situasjoner / overlapping, bruk av langpasninger, dødballsituasjoner, press, sikring. Avslutningsøvelser. Varighet: ca. 15 minutter |
| 4. Spilløvelser (forskjellige) | |
| | Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5-er/7-erfotball. Varighet: ca. 40 minutter |
| 5. Tøyning | |
| | Varighet: ca. 5 minutter |

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

Kamper

- Lagene differensieres
- Alle spillere skal spille minst én omgang per kamp
- Arranger treningskamper utenom sesong

Cuper

- Lagene bør delta på 1-2 innendørsturneringer i løpet av vinteren
- Vårcup
- Sommercup; dra sammen med andre lag
- Høstturnering

Individuell oppfølging – Sonesamlinger



- Oppfølging av de aller beste (motivasjon/talent/holdning) spillerne
- Oppmelding av spillere til ØFK's spillerutviklingsprogram
 - Trener skal følge opp spillere inn mot sone- og kretstreninger.

10. Aldersgruppen 15 - 19 år

10.1 Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Pubertetsproblematikk, sterk sosialt behov, kreativitet i stadig utvikling

10.2 Innhold i opplæringen

Følgende skal vektlegges under gjennomføring av opplæringen:

- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening
- Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press
- Spillere som er hurtige med og uten ball
- Spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp. Spillere som tar ansvar for egen utvikling - trene, ikke bli trent.
- Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:
 - Vi må ikke være for opptatt av resultater
 - Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
 - Vårt arbeid skal være utviklingsorientert
- Ås IL Fotball skal så langt klubbens ressurser (trener, ledere, banekapasitet, økonomi) strekker til, gi tilbud om fotballtrening til ungdom i vår bydel.
- Altså både bredde og fotballopplæring for den ambisiøse spiller

For keeperrollen gjelder følgende:

- Utvikle prinsippene fra smågutt/pike-nivå med fortsatt vektlegging av teknikktreningen.
- Etter hvert større fokusering på de taktisk-/tekniske ferdighetene - deriblant **sjefsrollen** som dirigent av eget forsvar.
- 1 keeperøkt/uke med egen keepertrener, spesielt gjennom vintertreningene

Individuelle ferdigheter

- Videreføring av de taktisk/tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet slik at disse kan utføres **hurtigere, rett teknikk til rett tid** og at **teknikkvalget** skjer **i forhold til** med og motspilleres bevegelse
- Fortsette arbeidet med "Fotballbevegelsene"
- Betydningen av hele tiden å bruke hele funksjonalitetsstigen - fra spill til øvelser.
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"



Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst.

- Første angriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg.
- Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover
- Ballfører skal se tidlig og langt
- Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i funksjonelle spilløvelser.
- Prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill framover på banen fokuseres
- Spesiell fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen
- Viktighet av å skape og utnytte rom.

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

Defensiv ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill: soneforsvar)

- Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3dje forsvarers arbeid
- Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, lagdelsavstand, sideforskyvning)
- Viktighet av å nekte motstander rom

10.3 Lagorganisering

- Vi ønsker som hovedregel å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Videre å utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer.
- Vektlegge keeperens rolle som 1. ste angriper med god distribusjonsteknikk (utkast/utspark)
- Hele laget skal med i angrep
- Unngå strekk i laget – lagdelene skal jobbe sammen
- Viktigheten av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringspill som trenes spesielt
- Større vektlegging av samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen. (Kollektivt ansvar). Husk hensiktsmessig avstand mellom lagdelene.
- Spillerne bør få forsøke ulik organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen.
- Spillerne som møter til kamp skal ha minst en omgang med spilletid. Spillere med gode ferdigheter kan gis mer spilletid enn øvrige spillere. Dårlig innsats eller holdninger kan gi mindre spilletid enn en omgang.



10.4 Treningsmodell for 15 - 19 åringer

Treninger

- Grunnprinsipper for treningsøkt gjelder – se kap. 3.8
- Treningstilbud: 3-5 treninger per uke avhengig av spillergruppas ambisjoner. Klubben ønsker også å gi et trenings- og kamptilbud til spillere som ikke ønsker å trene så mye.
- Alle i aldersgruppa trener samtidig
- 1 time og 30 minutter varighet per treningsøkt + tøyning
- Differensiering/jevnbyrdighet gjennomføres på deler av treningene
- Treningsfremmøte skal registreres
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egne styrketreninger kan inngå i treningsopplegget
- Egne kondisjonsøker kan inngå i treningsopplegget
- Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den taktisk/tekniske utviklingen.
- Gradvis innarbeidelse av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse.
- Spillerne tildeles ansvar for vester/kjegler/baller etc.

Hospitering mellom lagene

Spillerne med best ferdigheter og gode holdninger skal til enhver tid tilbys hospitering oppover på det nivået han/hun er. Eksempel: en 15 åring kan om han/hun er klar for det trene med a-lagene. Er du god nok, er du gammel nok.

Forslag til inndeling av treningsøkta

| | |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Oppvarming | |
| | Enkle øvinger med ball Varighet: ca. 15 minutter |
| 2. Koordinasjon/hurtighet | |
| | Enkle koordinasjonsøvelser med og uten ball Varighet: ca. 15 minutter |
| 3. Teknisk/taktisk trening/avslutning | |
| | Trening av relevante tekniske og taktiske ferdigheter. Avslutningsøvelser. Varighet: ca. 15 minutter |
| 4. Spilløvelser (forskjellige) | |
| | Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 11-erfotball. Varighet: ca. 45 minutter |
| 5. Tøyning | |
| | Varighet: ca. 5 minutter |

NB! Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjegler.

Kamper

- Lagene differensieres
- Alle spillere skal spille minst én omgang per kamp
- Arranger treningskamper i utenom sesong

Cuper

- Lagene bør delta på 1-2 innendørsturneringer i løpet av vinteren



- G16 og J16 bør delta i kvalik for NM, så langt spillergruppen gjør dette mulig. Lagets trener må vurdere dette.
- Vårcup
- Sommercup; dra sammen med andre lag
- Høstturnering

Individuell oppfølging – krets- og regionsaktiviteter

- Trener skal følge opp spillere som blir tatt ut på krets- og regionsaktiviteter
- Klubben må på dette alderstrinnet følge opp sine talenter ved at trenerkoordinator i samarbeid med treneren til spilleren sørger for at spilleren får de beste utviklingsmuligheter både når det gjelder treningstiltak, å fastsette konkrete utviklingsmål og kontinuerlig tilbakemelde utvikling hos spilleren
- Det er en uttalt målsetning at spillere fra vår klubb skal finnes på samtlige sone- og krets lag for 13 - 16 år for både jenter og gutter.
- For eventuelle forbundstalenter fra vår klubb, må forholdene legges til rette slik at disse kan trene på høyere nivå (juniorlag eventuelt seniorlag).
- I slike vurderinger er det ikke nok å vurdere spillerens ferdighetsnivå. Psykiske/fysiske egenskaper må også tas med i bildet.

11. Senior

Vi ønsker å være en klubb med en spillende spillestil som gjør det attraktivt, morsomt og utviklende å spille på laget.

Vi ønsker å utvikle en god treningskultur gjennom flere og riktige treninger for hver enkelt spiller og laget.

Klubben bør på sikt ha et dame 11'er, et dame 7'er, og minst to herrelag i 11'er fotballen.

11'er dame bør på sikt etablere seg i 2. divisjon. 7'dame bør være et tilbud til de som vil spille fotball, men kanskje ikke vil bruke flere kvelder i uken til dette

Det beste herrelaget bør på sikt etablere seg i tredje divisjon. Dette vil også kunne være en fin arena for de juniorspillere som trenger ytterligere matching. I tillegg bør klubben ha som mål å ha et lag nummer to i 11'er fotballen. Dette som et tilbud til de som vil spille fotball, men kanskje ikke vil bruke flere dager i uken til dette. Klubben må fremelske en god treningskultur på A-lagene. Dermed bør det være et mål å kunne ta ut en A-stall som har et bevisst forhold til trening og gjennom dette øke sannsynligheten for å nå de resultatmessige målsetninger. Likevel viktig at seniorlag ses i sammenheng og at de kan samarbeide om både treninger og kamper der det faller naturlig.

11.1 Lag i 3. divisjon, herrer

Klubben ønsker å ha et lag på dette nivået basert på unge spillere fra eget rekrutteringsarbeid supplert med spillere som har tilhørighet til Ås og unge spillere fra andre klubber som ser en mulighet til å utvikle seg gjennom spill i Ås. Laget skal være et alternativ for unge lovende spillere som har behov for matching i seniorfotballen, før de eventuelt tar steget til videre til andre klubber høyere opp i seriespillet. Alle spillerne på A-laget skal ha kontrakter, som gjør at klubben tjener penger (utdanningskompensasjon) på eventuelle overganger (mal finnes).



- Helårsbasert sportslig tilbud (1 ukes treningsleir)
- Laget skal ha 3/4 treninger pr. uke.
- Innholdet i treningene bør ha læringsselementer som en tar med inn i spillet og spillestilen.

11.2 Lag i 5-6-7. divisjon, herrer

Klubben ønsker på sikt å ha et lag på dette nivået basert på klubbens egne spillere. Nivået vil avhenge litt av hvilke nivå A-laget ligger på. Laget skal kunne være et alternativ til spillere som vil benytte fotballen som et sosialt samlingspunkt.

- 1-2 treninger pr. uke vinterstid og 1 trening pluss kamp sommerstid.
- Her vil nok spill mot 2 mål være hovedaktiviteten.

11.3 Lag i 3. divisjon, damer

Etablere seg i 3. div damer. Fortsette å rekruttere spillere fra NMBU for å opprettholde laget og nivået.

- Helårsbasert sportslig tilbud.
- Laget bør ha 3 treninger pr. uke.
- Innholdet i treningene bør ha læringsselementer som en tar med inn i spillet og spillestilen.

11.4 Lag 7'er, damer

Nivået vil avhenge litt av hvilke nivå a-laget ligger på. Laget skal kunne være et alternativ til spillere som vil benytte fotballen kun som et sosialt samlingspunkt.

- 1-2 treninger pr. uke vinterstid og 1 trening pluss kamp sommerstid.
- Her vil nok spill mot 2 mål være hovedaktiviteten.

11.5 Oldboys/girls

I denne klassen ønsker man at så mange som mulig av klubbens tidligere spillere kan delta. Både som fotballspillere og støttespillere til klubben for øvrig. Her skal det være aktivitet som er viktig og det vil over tid variere om man stiller lag i serie eller ikke.

