

# Storms Ballklubb 2011 – 2015

## Sportsplan



## Visjon

**”Hos oss skal alle ha en god opplevelse, slik at vi gleder oss til neste gang vi møtes”**

## **Innledning:**

- *Sportslig plan skal være med på å bedre fotballtilbudet i Storms ballklubb. Den skal skape en klubbidentitet samt legge grunnlaget for fornuftig og målrettet lag- og spillerutvikling i et positivt idrettsmiljø.*
- Sportsplan skal være gjeldene for alt arbeid med barn, ungdom og seniorer av begge kjønn
- Formålet med planen er å sikre kvaliteten på det sportslige og utenomsportslige arbeidet på alle nivåer i klubben.
- Den skal være et styringsverktøy for trenere og ledere i Storm ballklubb. Samtidig er det viktig at alle som bruker den vet at det er rom for nytenkning og egen stil innenfor vedtatte føringer.
- *Sportsplanen skal evalueres etter hver sesong av styret.*

## **Mål:**

**Det er visjonen vi ønsker å nå, gjennom den har vi følgende mål:**

- Rekruttere så mange barn som mulig til fotballspill
- Beholde så mange som mulig i klubben så lenge som mulig
- Skape trivsel og fellesskap i hele klubben
- Skape en sterk klubbfølelse hos alle spillere, trenere og ledere
- Skape A-lag med lokale spillere
- Legge til rette for de som ønsker å forsøke seg på et høyere nivå enn oss

**Sportsplanen i seg selv vil være tiltak for å nå målene,**

## **Vi har utarbeidet følgende 6 hovedtiltak:**

- **Holdninger hos spillere, trenere og ledere**
- **Sosialt samspill som, inkluderende, involverende, tilhørighet**
- **Sportslige utvikling**
- **Trene under utdannede trenere**
- **Ha en rød tråd i utviklingen fra 7 år – A lag**
- **Være en breddeklubb på jente og gutte siden**

## **Holdninger:**

- ***Hos oss er det viktig å etablere gode treningsholdninger og spillerholdninger hos alle så tidlig som mulig.***
- ***Alle spillere, trenere og ledere skal ha kollektivt ansvar for innsats, lojalitet, åpenhet og disiplin.***
- ***Rasisme skal aktivt forebygges.***
- ***Alle skal til enhver tid opptre positivt overfor dommere, motspillere og medspillere.***
- ***Det skal aksepteres at enkelte spillere trenger større utfordringer***
- ***Banning skal aktivt forebygges.***
- ***Trenere, ledere og spillere skal ikke røyke på trening eller på laglederbenken.***
- ***Det skal ved enhver anledning vises måteholdenhet med Alkohol ifm. arrangement i regi av Storm BK, ref NFF's retningslinjer***
- ***Vi etterlever NFF's Fair play***



## Sosiale mål:

- Tilbud til alle mennesker i alle aldre (*spiller, trenere, leder, supporter og foreldre*)
- Utvikle et miljø for å søke ny sportslige utfordringer utenfor egen klubb for spillere.
- Variert tilbud til alle (det er lov å være god og å kun være med)
- Skape et inkluderende og positivt sosialt miljø med gode holdninger blant spillere, trenere, ledere og foreldre
- Skape følelse av ansvar, tilhørighet og lojalitet overfor Storm ballklubb
- Utvikle dyktige trenere, ledere og dommere
- Deltakelse i aktivitet hos oss skal være gøy
- Stille med lag i alle klasser når vi har besøk/er Hadsund

## Sportslige mål i perioden:

- *A-laget skal være i 3. Divisjon i 2015.*
- *Det skal hvert år gå minst to juniorspillere til A-lagsstallen.*
- To lag i G-16 års serie
- *Damelag i 3 divisjon innen 2015*
- *Skal ha et tilbud til alle gutter og jenter i alle aldre innen 2015.*
- *For aldersbestemte lag fra 13- 19 år skal vi være blant topp 3 i serien (1. div.)*

## **Sportslig leder:**

- *Har hovedansvaret for spillerutvikling.*
- *Har egen plass i styret i Storm ballklubb.*
- *Skal opprettholde god kontakt med samarbeidsklubber.*
- *Skal hovedkontakt mot kretsen på det sportslige*
- *Skal følge opp og gi råd til spillere og trenere i klubben.*
- *Hovedansvar for trenerkoordineringsmøter og 2 stk trenerkoordinatorer*

## **Trenere og ledere:**

- Husk at du er et forbilde for spillerne
- Spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier
- Lær spillerne å respektere og akseptere dommerne, mot- og medspillere og ledere
- Gi ros og oppmuntring – det virker positivt og konstruktivt. Vær fokusert på å formidle gode løsninger
- Vær forsiktig med å fremelske "barnestjerner"
- Vær opptatt av alle og jobb med å differensiere i den enkelte økt/kamp
- Vær opptatt av "hele mennesket"
- Involver foresatte og informer om evt. uheldige episoder
- Husk "foreldre-vett-reglene". Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer
- Trenerne/lederne har ansvaret for spillernes oppførsel på banen
- Bruk Storm profilert tøy
- Trenere og ledere skal ikke oppholde seg på samme sted som foreldre under kamp

**Trenerkompetanse 2015:**

<b>Funksjon</b>	<b>Kompetanse</b>	<b>Trenere rekruttert fra...</b>
<b>Sportlig leder</b>	<b>Trener 2/UEFA B-lisens + keepertrener kurs 1 og 2</b>	<b>Storm BK</b>
<b>Trener koordinatorer</b>	<b>Trener 1/C-lisens + keepertrener kurs 1 og 2</b>	<b>Storm BK</b>
<b>Keepertrener</b>	<b>Trener 1/C-lisens + keepertrener kurs 1 og 2</b>	<b>Storm BK</b>
<b>Senior dame og herre</b>	<b>Trener 2/UEFA B-lisens + keepertrener kurs 1 og 2</b>	<b>Storm BK</b>
<b>Jenter og gutter 17- 19 år</b>	<b>Trener 1/C-lisens + keepertrener kurs 1 og 2</b>	<b>Storm BK</b>
<b>Jenter og gutter 13- 16 år</b>	<b>Trener 2/UEFA B-lisens + keepertrener kurs 1 og 2</b>	<b>Storm BK</b>
<b>Barnefotball 11-12 år</b>	<b>Trener 1/C-lisens + keepertrener kurs 1</b>	<b>Foreldre/foresatte</b>
<b>Barnefotballen 7-10 år</b>	<b>(Trener 1/C-lisens) Delkurs 1 og 4 keepertrener kurs 1</b>	<b>Foreldre/foresatte</b>

## **Tiltak 2011:**

- **Trenerutvikling i barnefotballen, NFF og Odd Grenland (vår)**
- **Keepertrenerkurs 1 og 2 (vår)**
- **Delkurs 1: Aktivitetslederkurs-barnefotballen (høst)**
- **Delkurs 4: Ungdomsfotball (høst)**
- **Delkurs 2 og 3: Samspill og fotballferdighet (høst/vinter)**
- **1 Søknad til trener 2/UEFA B-lisens (vår)**

## **Spillerutvikling:**

- *Vi skal kontinuerlig arbeide for bedret kvalitet på treningene.*
- *Vi skal ha et aktivt holdnings skapende arbeid.*
- *Vi skal legge til rette for spillerutvikling gjennom klubb, sone- og kretslag.*
- *Fast keepergruppe med egen trener.*

## **Minimerke og teknikkmerke**

- **Storm skal arrangere 4 samlinger for aldersgruppen 7 til 14 år,  
(2 på våren og 2 på høsten)**
- **Her skal det trenes på, Minimerket og Teknikkmerket**

## Hensikt:

- Utvikle barn og ungdoms evne til å behandle ballen, ha fokus på betydningen av god teknikk.
- Stimulere til fotballaktivitet også utenom fellestreningene
- Måle fremgang, gi spillere følelsen av å mestre og av at trening gir resultat

## Differensiering

- *Vi skal ha et differensiert tilbud:*
  - Kamp og treningstilbud er i størst mulig grad tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.
  - La de som har holdninger, motivasjon og som har kommet lengre i ferdighetsutviklingen få prøve seg mot jevnbyrdige
  - Like viktig for de som ikke har kommet like langt i utviklingstrappa, er å tilpasse treningsinnholdet mot jevnbyrdige

## Skyving – Hospitering – Rullering

- *Storm Ballklubb som klubb går foran det enkelte lag.*
- *Trenerne og Sportslig leder skal velge ut spillere som kan få tilbud om å trene og spille kamper på høyere nivå.*

**Skyving** (f.o.m. 13 år) vil si at en spiller er fast på laget på nivået over og trener med laget.

**Hospitering** at spilleren for en periode (3-10 uker) spiller på nivået over, trener med sitt opprinnelige lag og laget over

**Rullering** vil si at spilleren av og til spiller på nivået over og ellers på eget lag.

- *Hospitering og rullering kan gjøres i alle aldersgrupper, og skal av hensyn til spillerutvikling prioriteres.*
- *Skyving, hospitering og rullering skal alltid skje etter konkret samarbeid mellom foreldre, spiller, de aktuelle trenerne og trenerkoordinator. For skyving og hospitering, fylles det ut et standard skjema.*
- *En spiller kan ikke hoppe over et lags nivå, når det gjelder hospitering og rullering*
- *Hospitering og rullering skjer ikke nedover*

### **Trenings/baneforhold og utstyr:**

- **Kunstgressbanen skal til enhver tid er være ryddet for snø**
- **Baner er riktig merket og klippet til enhver tid**
- **Alle lag skal ha en ball til hver spiller på trening, sommer og vinter.**
- **Alle lag skal ha tilgang på nok vester og kjepler.**
- **Kapasitet på bane(er)til å gjennomføre treninger med rette kvaliteten**

### **Lagsammensetning:**

- *Storm ballklubb anbefaler storgruppemodellen*
- *Storgruppemodellen betyr at det i hver årgang normalt skal være felles treningstid og felles sosiale tiltak.*
- *Fra første års småguttelag skal det inndeles i første og andrelag.*
- *Det skal være åpne linjer mellom lagene, både mellom første og andrelag i samme årgang, og mellom årgangene.*
- *Inndeling i treningsgruppe og uttak av lag skal skje etter innsats, holdning, treningsmengde og ferdighet. Jo eldre spillere, desto mer vekt på holdninger og ferdigheter*

### **Lag apparatets oppgaver:**

- *Det er foreldrenes ansvar at hvert lag har lagleder(e) og en miljø og budsjettgruppe. Disse velges årlig på foreldremøte.*
- *Lagleder er lagets administrative leder, og har ansvar for at alt det praktiske rundt laget fungerer, herunder navnelister, lagets fellesutstyr og informasjon til foreldre og spillere.*
- *Miljø og budsjettgruppe har ansvar for miljøet slik som: sammenkomster i spillergruppa eller mellom foreldre, planlegging av cuper, budsjett og økonomi rundt laget.*

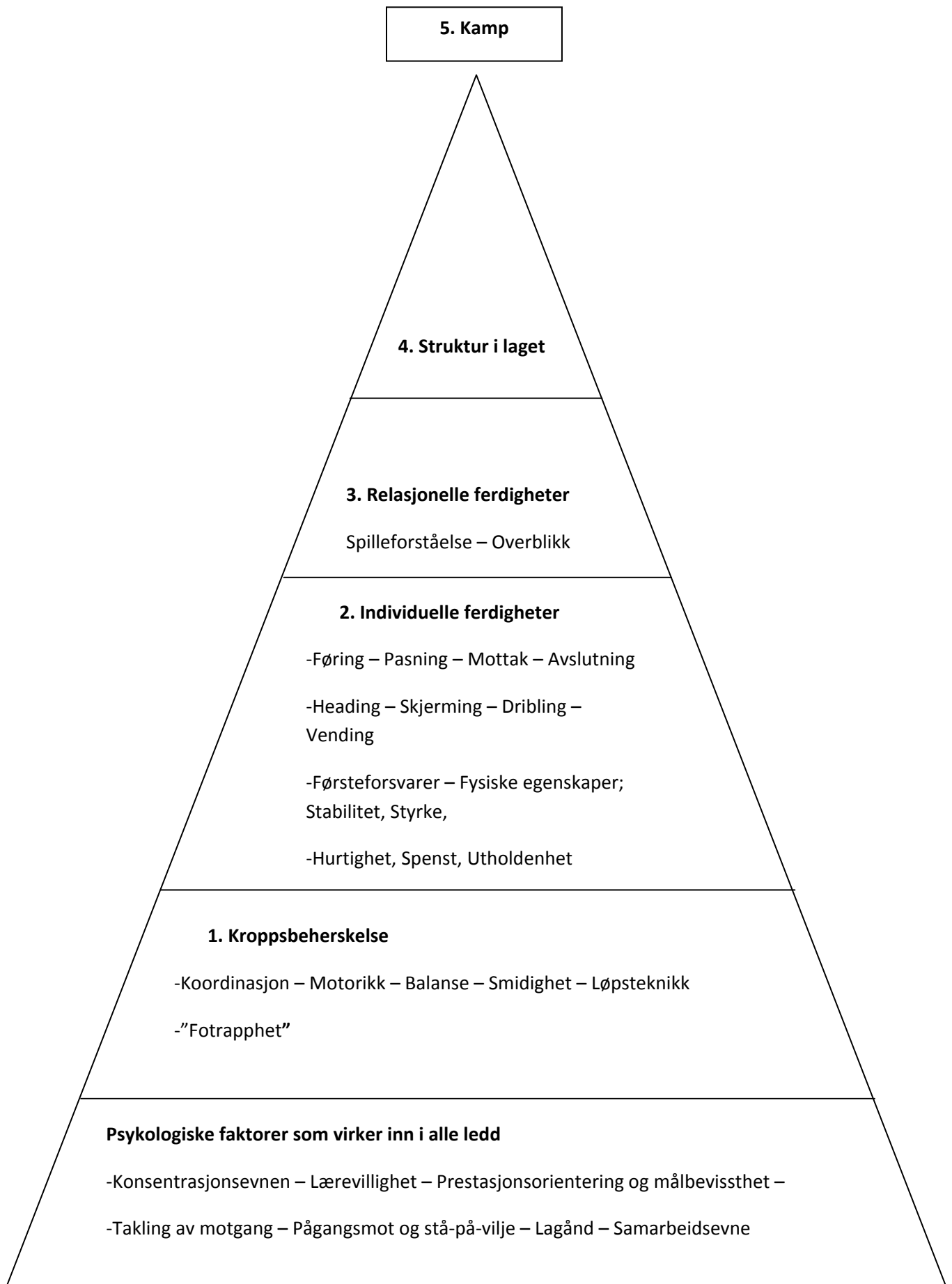
### **Spillere:**

- Respekter dommeren, trenerens og lederes avgjørelser
- Vis god folkeskikk. Banning og mobbing blir ikke godtatt. God oppførsel gjelder også på lagets reiser
- Møt presis til trening og kamp
- Meld alltid fra hvis du ikke kan komme
- Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med lagets aktiviteter
- Vis lojalitet
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Hold orden i lagets utstyr. Vær med og finn baller etc. Rydd etter deg!
- Tap og vinn med samme sinn.

**Anbefalt treningsmengde:**

<b>Lag</b>	<b>Treninger pr. uke</b>	<b>Timer pr. trening</b>	<b>Oppstart trening</b>
<b>G / J 7-9 år</b>	<b>1</b>	<b>1 – 1,5</b>	<b>April - Mai</b>
<b>G / J 10 – 12 år</b>	<b>2</b>	<b>1 – 1.5</b>	<b>Februar - April</b>
<b>J 13 – 14 år</b>	<b>2-3</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>J 15 – 16 år</b>	<b>3</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>J 17 – 19 år</b>	<b>3</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>A – lag damer</b>	<b>3</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>G 13</b>	<b>3</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>G 14</b>	<b>3</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>G 15 – 16 år</b>	<b>3-4</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>G 17 - 19</b>	<b>3-4</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>A – lag menn</b>	<b>3-4</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>B – lag/ M 33- 39</b>	<b>1</b>	<b>1.5</b>	<b>Januar</b>
<b>Når sesongen starter kan treningsmengden reduseres med 1 dag for noen lag</b>			

## Fotballpyramiden:



## **Barnefotballens 8 regler:**

- **1. Barnefotball er lekbetont!**
- **2. Det viktigste for små spillere er å være sammen med venner!**
- **3. Alle skal spille like mye!**
- **4. Lær barna å tåle både seier og tap!**
- **5. Mer trening og færre kamper!**
- **6. Barnefotball – en allsidig aktivitet!**
- **7. Fotball er et spill!**
- **8. La oss gå sammen om gla`fotball for de små!**

**Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen! Lær barna gode fotballholdninger allerede fra tidlig alder.**

## **Barnefotballen 7 – 8 år:**

### **Hva skal læres?**

#### **Holdninger**

Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko , leggskinn og drikkeflaske.

Lytte til trenerens instruksjon

Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere

#### **Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)**

Kroppsbeherskelse

Ballmestring

Føring – 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 ingen instruksjon

### **Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden)**

I det hele tatt å forsøke å sentre til hverandre

Ut av pasningsskygge

Forstå at klynge ikke lønner seg

### **Hvordan skal det læres?**

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.

Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt mellom dem

Spillerne skal "tvinges" til å bruke begge bein

Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press

Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best

Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel:

– Hawk og due

– Haien kommer

– Stiv heks

– Nappe hale

Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere

Ikke instruer mye i spillet

Bruk enkel 2 mot 1 – trening for å skape forståelse for hva pasningskygge er og hvordan man kommer ut av den

Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

## **Barnefotball 9 – 10 år:**

### **Hva skal læres?**

#### **Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)**

Kroppsbeherskelse

Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball

Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad.

Konkurransen mot seg selv!

Føring – Tempo, kontroll, retningsforandringer

Vendinger – innside, utside, såle (drag, step, u-sving),

Cruyff, v-kutt, stepovervending 1 & 2 m.m.

Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, oversteg, 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 (trinn 3 i fotballpyramiden)**

Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde)

Initiativ og ut av pasningskygge for å få ball

Skape og utnytte 2 mot 1

Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte?

Men la spillerne gjøre egne valg!

### **Hvordan skal det læres?**

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.

Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt med drikke og frilek mellom dem

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Alltid en ball per spiller ved trening av ball mestring, føring, vendinger, finter, skudd

Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)

Spillerne skal "tvinges" til å bruke begge bein.

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press

Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Snik ferdighetstrening inn i lek med ball!

– Hauk og due

– Haien kommer

– Stiv heks

– Nappe hale

– Annet

Sett pasningstreningen i en sammenheng

– I pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen).

Bruk faste øvelser som spillerne kjenner.

Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere

All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis.

Skap gode bilder!

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

## **Barnefotballen 11 – 12 år**

### **Hva skal læres?**

#### **Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)**

Kroppsbeherskelse

Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball

Ballmestring – økt vanskelighetsgrad. Konkurransen 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-oversteg, 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 kroppsdelar

Heading – til medspiller, på mål

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

Drible- og skjermeferdighet

1 mot 1 ferdigheter defensivt

## **Taktiske ferdigheter (trinn 3 i fotballpyramiden)**

Bevegelse

– For å skape rom (dybde, bredde)

– For å få ball

– Motsatte bevegelser

– Påfølgende/samtidige bevegelser

Ballførers handlingsvalg: Når dribble, sentre og skyte? Men la spillerne gjøre egne valg!!!

Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt

Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?

Kroppsposisjon før mottak

## **Hvordan skal det læres?**

Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

– I pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen). Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.

– Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press

Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.

Smålagsspill! Maks 5 mot 5 utespillere

All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis.

Skap gode bilder!

Ha en mer spørrende tilnærming i coachingen. Få spillerne selv til å tenke ut løsninger!

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

## **Jenter og gutter 13 – 14 år:**

### **Hva skal læres?**

#### **Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)**

Kroppsbeherskelse

Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening

Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball

Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk

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

Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverførings-, stepover, oversteg, dobbel oversteg, innside-utside med hink, stopp-kjør, touch-oversteg, slap-stepover, innside-utside, utside-innside, "Zidane", "Zlatan"

Drible- og skjermeferdighet

Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar

Pasninger – innside, utside, vrist

Innlegg

Heading – til medspiller, på mål

Skudd – vrist, innside, halvprett,

## **Taktiske ferdigheter (trinn 3 & 4 i fotballpyramiden)**

### Bevegelse

- For å skape rom (dybde, bredde)
- For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
- Motsatte bevegelser
- Påfølgende/samtidige bevegelser
- Forståelse for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rett vendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)

Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg.

Men la spillerne gjøre egne valg!!!

Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt

Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?

Kroppsposisjon før mottak

Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle

1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet

Bevissthet i forhold til presshøyde

## **Hvordan skal det læres?**

Sett i gang frilek med hver sin ball før økta starter

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.

Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

– I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen) Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.

– I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng

Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spildelen av treningene

Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene

Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

## **Jenter og gutter 15 – 16 år:**

### **Hva skal læres?**

#### **Individuelle ferdigheter (trinn 1 & 2 i fotballpyramiden)**

Kroppsbeherskelse

Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening

Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball

Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk

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-oversteg, slap-stepover, innside-utside, utside-innside, "Zidane", "Zlatan"

Drible- og skjermeferdighet

Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler

Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist høy/lav

Innlegg

Heading – til medspiller, på mål

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

1. forsvarerferdighet

### **Taktiske ferdigheter (trinn 3 & 4)**

Bevegelse

– For å skape rom (dybde, bredde)

– For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)

– Motsatte bevegelser

– Påfølgende/samtidige bevegelser

– Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)

Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg.

Men la spillerne gjøre egne valg!

Skape og utnytte 2 mot 1

Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?

Kroppsposisjon før mottak

Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare

oppgaver i hver rolle

1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet

Bevissthet i forhold til presshøyde

## Hvordan skal det læres?

Sett i gang frilek med hver sin ball før økta starter

Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne.

Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger

Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper

Sett pasningstreningen i en sammenheng

– I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen) Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.

– I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønstre i kamp

– Inkludert i possessionspill eller andre spillvarianter

Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng

Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget. Likevel bør man bruke mer tid på spill på større baner med flere spillere. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet, og man får fokusert på de taktiske læringsmomentene

Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis

Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!

Minst 1/3 av treningen skal alltid være fritt spill.

## Keepere:

En keeper skal besitte mange ferdigheter.

Vi har delt inn i offensive, defensive og fysiske ferdigheter:

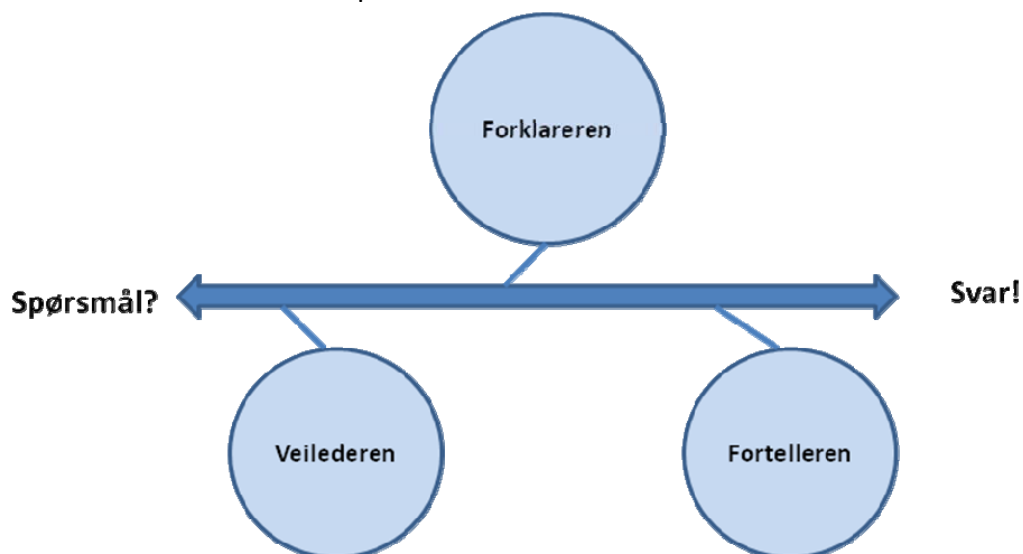
<b>Offensivt</b>	<b>Defensivt</b>	<b>Fysiske</b>
Mottak	<b>Taktiske</b>	Reaksjon
Korte pasninger	Overblikk	Rekkevidde høyre
Lange pasninger	Dirigering av laget	Rekkevidde venstre
5-metere (målspark)	Posisjonering ift å dekke bakrom	Styrke
Utspark (med ballen i henda)	Evne til å lese spillet	Akselerasjon
Kast	Timing i "utrusning"	Spent
Overblikk	Posisjonering ift innlegg	Utholdenhet
Gjøre seg spillbar	Posisjonering ift skudd	Bevegelighet
Valg	Evne til å lese skudd	Skadeforebygging
	<b>Tekniske</b>	
	Fotarbeid	
	Grep	
	Lave skudd nær kroppen (høyre/venstre)	
	Lave skudd langt fra kroppen (høyre/venstre)	
	Høye skudd langt fra kroppen (høyre/venstre)	
	1v1 situasjoner	
	Feltarbeid	

## Når trener vi hva?

7-12 år:	13-14 år:	15-19 år:
Grunnstilling	Satsteknikker	1v1 situasjoner
Grep	Posisjonering	Feltarbeid
Fallteknikk	Kommunikasjon	Støttespiller/sikringsspiller
Reaksjoner	Frispilling i bakre 5	Spesifikk fysisk trening (spenst, styrke etc)
Distribusjon (kast, utspark)	Spilleforståelse (særlig strukturell) treners som- og sammen med resten av laget.	Videreutvikle emner fra 11-14 år
Frispilling sammen med bakspillere	Fysisk trening som- og sammen med resten av laget	
Kroppsbeherskelse, ballmestring og teknikk trenes som- og sammen med utespillerne	Videreutvikle emner fra 8-12 år	

## Læringskalaen:

Vi deler de ulike tilnæringsmåtene inn i tre "typer": Veilederen, forklarer og fortelleren, hvor vi har veilederen i den ene enden av skalaen som en spørrende og veiledende lederstil, mens vi i den andre enden har forklarer og fortelleren som en mer instruerende lederstil. Og mellom disse definerte lederstilene finns det selvfølgelig typer som har mer eller mindre av det ene eller det andre. I Storms BK oppfordrer vi til å bevege oss mer og mer til venstre på skalaen etter hvert som spillerne blir eldre.



## **Innspill til Sportsplanen:**

Innspill til endringer og tilføyelser sendes på mail til, [roger.kleppe@veidekke.no](mailto:roger.kleppe@veidekke.no)

Skien 18.03 2011

Håkon Riddervold

.....

Leder Storms BK

Roger Kleppe

.....

Sportslig leder Storms BK