



Sportsplan for Gulset fotball

2016-2018

"Gjennom breddeidrett og idretts glede skal Gulset IF Fotball bidra til å bedre oppvekstmiljøet for alle barn og ungdom på Gulset."



Innholdsfortegnelse

1. Innledning	Side 3
2. Gulset fotball sin administrasjon, visjon og verdier	Side 4
2.1.Administrasjon sesongen 2016	Side 4
2.2.Visjon	Side 5
2.3.Verdier	Side 5
3. Generell Informasjon	Side 6
3.1.Økonomi	Side 6
3.2.Forsikring	Side 7
3.3.Samarbeidsavtale	Side 7
3.4. Overganger	Side 7
4. Barnefotballen (6 - 13 år)	Side 8
4.1.Aldersgruppen 6 – 7 år: Minigutter/ -jenter	Side 8
4.2.Aldersgruppen 8 – 10 år: Minigutter/ -jenter	Side 11
4.3.Aldersgruppen 11 – 13 år: Lillegutter/ -jenter	Side 13
5. Ungdomsfotballen (14 – 16 år)	Side 16
5.1.Aldersgruppen 14 år: Smågutter/ -jenter	Side 17
5.2.Aldersgruppen 15 – 16 år: Gutter/ Jenter	Side 20
6. Seniorfotballen (16 år →)	Side 23
6.1.Aldersgruppen 16 – 19 år: Juniorlag	Side 23
6.2.Seniorlag A: 16 år →	Side 25
6.3.Seniorlag B: 16 år →	Side 25
7. Spillerutvikling	Side 26
7.1.Hospitering	Side 26
7.2.Spillerutviklingsgrupper (for spillere i aldersgruppen 13 – 16 år)	Side 28
8. Nyttige linker	Side 28
Vedlegg: Oppfordring til foresatte	Side 28



Sportsplan 2016-2018

1.0 Innledning

Kjære fotballtrener og lagleder i Gulset fotball. Denne sportsplanen er ment som en hjelp til deg som praktiserer som trener eller lagleder i klubben.

Sportsplanens intensjon er å gi viktig informasjon om alt fra klubbens struktur, visjon og verdier, til veiledning og tips i den daglige jobben på treningsfeltet.

Strukturen er slik at det først kommer litt generell informasjon om klubben. Deretter kommer det mer om de ulike aldersgruppernes treningshverdag. Her går vi fra yngst til eldst. Mot slutten kommer vi inn på sentrale temaer som hospitering, spillerutvikling og vi har linker til sider som kan være av interesse for deg som trener eller lagleder.

Skulle det være mangler eller noe du ønsker endret i denne sportsplanen er det viktig at du gir tilbakemelding til lederen i Gulset fotball, slik at dokumentet oppdateres og er mest mulig brukervennlig.



2.0 Gulset fotball sin administrasjon, visjon & verdier

2.1 Administrasjon sesongen 2016

Verv	Navn	Mail
Leder	Einar Sanni	e.sanni@online.no
Nestleder/Kasserer	Christian Borchgrevink-Vigeland	borchgrevink@gmail.com
Seniorutvalg	Tom Birkeland	tomv.birkeland@gmail.com
Ungdomsutvalg	Tom Birkeland	tomv.birkeland@gmail.com
Barneutvalg	Henrik Landsverk	henriklandsverk@hotmail.com
Sekretær	Atle Finquist	finq@online.no
Medlemsregistrering	Edvard Straumsnes	edvard.straumsnes@vegvesen.no
Baneutvalg/Anlegg	Jon Roger Melleby	mjonroger@yahoo.no
Hjemmeside	Jonathan Bjerk	jonathan@bjerk.net
Dugnad/Kiosk	Hilde Sannes Holløkken	hollokken@lov.as
Sponsorutvalg	Ikke besatt	
Andre funksjoner:		
Sportslig utvalg	Tom Birkeland	
Banefordeling	Jonathan Bjerk	jonathan@bjerk.net
Fair Play ansvarlig	Steinar Christensen	Steinar-christensen2010@hotmail.com
Klubbdommer	Tom Silas Leirdal Aziz Seker	



Sportsplan 2016-2018

Kontaktperson TFK	Einar Sanni	e.sanni@online.no
Valgkomite		

Gulset fotball er en dugnadsklubb, og er derfor helt avhengig av at foreldre og andre hjelper til med større og mindre oppgaver. Vi oppfordrer derfor til å ta kontakt med styret for å hjelpe til. Send en mail eller ring da eventuelt en av personene over.

2.2 Visjon

"Gjennom breddeidrett og idrettsglede skal Gulset IF Fotball bidra til å bedre oppvekstmiljøet for alle barn og ungdom på Gulset."

Gulsets visjon er fotballglede, muligheter og utfordringer for alle. Dette innebærer blant annet at fotballen skal være åpen og inkluderende og at ingen skal stenges ute uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, funksjonshemming, alder, seksuell orientering eller andre usaklige grunner. Gjennom breddeidrett og idrettsglede skal Gulset Fotball bidra til å bedre oppvekstmiljøet for alle barn og ungdom som ønsker å delta.

Dette medfører å utvikle det hele mennesket i et samspill mellom sosiale, fysiske og mentale ferdigheter. Legge til rette for at både jenter og gutter skal kunne bli så dyktig som de selv ønsker. Tilpasse våre aktiviteter slik at Gulset Fotball betyr å INKLUDERE.

2.3 Verdier

- Glede
- Engasjement
- Muligheter
- Samhandling



3.0 Generell informasjon

3.1 Økonomi

3.1.1 Treningsavgiften for 2016

Gulset fotballgruppe har et budsjett på ca 1 000 000 kr. Av disse utgjør treningsavgiften ca 300 000 kr. De ulike satsene vil justeres noe fra år til år.

Lag	Treningsavgift	Lisens	Julekalender	Til sammen
A-lag:	2150	500	-	2650,-
B-lag:	2150	500	-	2650,-
Junior G19	2100	250	150	2500
G/J 16 (15)	2100	-	150	2250,-
G/J 13 og 14	2000		150	2150,-
G/J 11 og 12	1500		150	1650,-
G/J 7 -10	1300		150	1450,-
G/J 6	900		Ikke Julekalender	900,-

Tilleggs ordninger:

Søskenmoderasjon: ½ treningsavgift på yngste søsken (kun moderasjon for et søsken)

Trenermoderasjon barneutvalget: ½ treningsavgift på eldste barn

Lagledermoderasjon barneutvalget: ½ treningsavgift på eldste barn

Lagledermoderasjon ungdom og senior utvalg: ingen treningsavgift for trenere/lagledere eller barn til disse

Styremedlemmer: Ingen treningsavgifter for de eller barn til disse



Sportsplan 2016-2018

Nb! Det er ikke anledning til å spille kamper for Gulset fotball før treningsavgift og lisens er betalt. Unntak er 6-åringene og nye medlemmer som får 1 mnd. betalingsfrist etter innmelding i klubben (gjelder ikke senior – der må man ha betalt lisens FØR man spiller kamp).

Hva benyttes treningsavgiften til?

Her er hovedpostene for fotballens utgifter.

- Lagpåmelding kr 60.000,-, Dommeravgifter kr 65.000,-, Kostnadsdekning (kjøring) trenere ca. 120.000,-
- Lagsutstyr /drakter, baller m.m. ca. 80.000,-, Vedlikehold banen sommer 80.000, Vedlikehold vinter 100.000,-(brøyting m.m.), Lagsforsikring – ca 25.000,-, overgangsgebyrer ca. 10.000,-
- Leie av den nye kunstgressbanen 220.000 (renter avdrag på lån)

3.1.2 Medlemsavgift

I tillegg til treningsavgiften kommer medlemsavgiften i Gulset IF. Denne går til medlemskap i hovedforeningen:

- Kr. 400,- for familie
- Kr. 200,- for enkeltmedlem over 18 år.
- Kr. 150,- for enkeltmedlem under 18 år.

3.2 Forsikring

Når spilleren betaler treningsavgiften til Gulset fotball blir vedkommende forsikret gjennom en forsikringsavtale som Norges fotballforbund har forhandlet frem. Dette er en god forsikring, men dersom man ønsker det kan hver enkelt spiller tegne sin egen individuelle avtale. Det vil si tegne en utvidet forsikring.

For å lese mer om forsikringsavtalen kan man gå inn på hjemmesiden til NFF: <http://www.fotball.no/>

3.3 Samarbeidsavtale



Sportsplan 2016-2018

Gulset har en samarbeidsavtale med G-Sport Behakvartalet. Her er det gode rabatter, men for å få disse må man ha et medlemskort. Ta kontakt med utvalgsleder for å få et slikt kort, eller for å få informasjon om dette.

3.4 Overganger

Ved overgang frem og tilbake mellom Gulset i inneværende sesong, må spiller selv betale overgangsgebyr ved retur til Gulset.

4.0 Barnefotballen (6 - 12 år)

Leder for barneavdelingen: Henrik Landsverk	
6 - 10 år Minigutter/Minijenter	11 – 12 år Lillegutter/lillejenter
5'er fotball (Ca. 7-8 spillere på hvert lag)	Overgang fra 5'er til 7' er fotball (Maks 12-13 spillere på hvert lag)

Gulset fotball ønsker å jobbe i tråd med NFF's handlingsplan når det gjelder barnefotballen. Det vil si at hovedmålet er: *«Gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltakelse i sosiale og trygge lag- og klubbmiljø».*

4.1 Aldersgruppen 6 – 7 år: Minigutter/ -jenter



Sportsplan 2016-2018

Hva skal læres? Tekniske ferdigheter	Hva skal læres? Taktiske ferdigheter	Aktivitetsnivå
<ul style="list-style-type: none"> - Ballmestring – «sjef over ballen» - Føringer - forflytte ball med kontroll - Vendinger - innside, utside og såle (fokus kontroll) - Finter – skuddfinte - Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og bevegelse - Mottak – innside. Stoppe ball - Skudd – både dø og rullende. Vite at vrista bør brukes, men ellers ingen instruksjon - Headinger - NFF minimerke (Blått) 	<ul style="list-style-type: none"> - Forstå at pasning kan være en god løsning - Ut av pasningsskygge - Forstå at klynge ikke lønner seg 	<p>1 til 2 treninger per uke + kamp</p> <p>(Det skal vises fleksibilitet for andre idretter)</p>

4.1.1 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 6 - 7 år:

Fysiske

- Koordinasjonsevne utvikles

Mentale:

- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot lagkamerater

4.1.2 Mål for aldersgruppen:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin
- Innføring i enkle fotballregler
- Motivere til fotball-lek utenom treninger



Sportsplan 2016-2018

- Lag deles inn på bakgrunn av det sosiale og barns behov for lek og trygghet. Alle er like verdifulle
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa (Foreldrevettreglene)
- Etablere et godt støtteapparat rundt lagene

4.1.3 Spillernes hverdag:

- Spillerne skal lære å møte tidsnok til trening og kamp
- Spillerne skal lære å ta ansvar for eget og lagets utstyr
- Spillerne skal lære å vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere

4.1.4 Hvordan skal det læres:

- I hovedsak skal all trening dreie seg om ball
- Ha mange repetisjoner – unngå kø
- Bruk kort tid på hver øvelse (for eksempel stasjonstrening 5 til 10 min på hver stasjon)
- Vær kort og konkret i forklaringer
- Spillerne skal oppmuntres til å bruke begge bein
- Vis øvelsene tydelig
- Aktivitetene skal tilrettelegges slik at spillerne får en enkel innføring i fotballferdighet
- Skape erfaringer i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger på mål

4.1.5 Forslag til trening på dette nivået:

Fint om barna møter opp ferdig skiftet 10 - 15 min før trening begynner. Da kan man starte treningen presis og få brukt den mest mulig effektivt på selve fotballaktiviteten

Oppvarmingsdel - 10 min

Lekbetont oppvarming med ball

Ferdighetsdel – 20 min (Dagens eller ukens tema)

Ballmestring med fokus på individuell fotballferdighet (Pasning, mottak, skudd, headinger etc)



Sportsplan 2016-2018

Tren den utvalgte ferdigheten. For eksempel: 1) Korte innsidepasninger i ro. Fokuser på at spillerne skal benytte innsiden. 2) Sette pasningstreningen i bevegelse. Øv fortsatt på innsidepasninger

Spilldel (30 min)

Smålagsspill: Alle må bli involvert

Bruk spilleøkten både til å konkretisere teknisk utførelse, men også for taktiske momenter knyttet til det som har vært tema i økten. For eksempel innsidepasning: Ut av «klynga» eller pasningsskyggen

Avslutt alltid økten «med en samling med drikkeflaska». Her tøyer man ut sammen og tar en prat om dagens økt. Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Og takk for i dag.

Oppmuntre til å øve også utenfor treningstiden.

Link til regler for barnefotballen:

[http://www.fotball.no/Documents/PDF/2011/Breddefotball/
Spilleregler_for_spill_barnefotballr-utdrag-hefte_2011.pdf](http://www.fotball.no/Documents/PDF/2011/Breddefotball/Spilleregler_for_spill_barnefotballr-utdrag-hefte_2011.pdf)

Sjekk link

4.2 Aldersgruppen 8 – 10 år: Minigutter/ -jenter

Hva skal læres?	Hva skal læres?	Aktivitetsnivå
Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	



Sportsplan 2016-2018

<ul style="list-style-type: none"> - Ballmestring – føring – forflytte ball med kontroll - Vendinger – innside, utside og såle. Fokus på kontroll - Finter – Skuddfinte - Pasninger – korte og litt lenger både i ro og med mot og med rull - Mottak/ demping i ulike varianter - Skudd – både dø og rullende. Begge bein og vrista - Headinger - Innkast <p>NFF's minimerke II – rødt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Legg vekt på å sentre til hverandre - Ut av pasningsskygge - Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (bredde/dybde) - Skape og utnytte 2 mot 1 - Ballføreres handlingsvalg: Når skal man skyte, sentre eller drible? Men la spillerne ta egne valg. 	<p>1 – 2 treninger i uka + kamp</p>
--	---	-------------------------------------

4.2.1 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 8 – 10 år:

Fysiske

- Jevn og harmonisk vekst med fortsatt store utviklingsmuligheter på koordinasjon
- Den «motoriske gullalder» mot slutten av perioden (god utvikling av finmotorikk)
- Liten utvikling av kretsløpsorganet
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter

Mentale:

- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Er lette å lede og påvirke
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Selvkritikk og lærevilligheten øker
- Tar fortsatt verbal instruksjon dårlig
- De er selvsentrerte, følsomme for kritikk og retter aggresjon mot kamerater

4.2.2 Mål for aldersgruppen:

- Større vekt på fotballreglene og å skape forståelse for disse
- Videreføre trygghet og tilhørighet (samværsregler: toleranse – respekt – disiplin)



Sportsplan 2016-2018

- Kameratskap
- Utvide øvelsesrepertoar
- Motivere for fotball-lek utenom treningene
- Skape engasjement og forståelse for «spill – ikke spark» og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppen
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene

4.2.3 Spillernes hverdag:

- Spillerne skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskinn
- Et differensiert tilbud ut fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere. Respektere at det gjøres feil og kjefting tolereres ikke.
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon

4.2.4 Hvordan skal det læres:

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Prioriter spill 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4 (maks)
- Terping
- Vise øvelse tydelig
- Korte og konkrete forklaringer
- Aktiviteten skal tilrettelegges slik at spillerne får en enkel innføring i fotballferdighet
- Skape stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Skape erfaringer i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger på mål

**4.3 Aldersgruppen 11 – 12 år: Lillegutter/ -jenter**

Hva skal læres? Tekniske ferdigheter	Hva skal læres? Taktiske ferdigheter	Aktivitetsnivå
<ul style="list-style-type: none"> - Kroppsbeherskelse - Ballmestring – økt vanskelighetsgrad. Konkurranses med seg selv! - Førings – Tempo, kontroll, retningsforandring - Hurtighetstrening implisitt i øvelser med ball - Pasninger – inn -og utside + halvt liggende vristspark - Mottak høy ball, lav ball og ulike kroppsdelers - Skudd – vrist, inn og utside, halvsprett, 1 touch og hel volley - Headinger – til medspiller og på mål - Drible og skjermeferdigheter - 1 mot 1 off. og def. - Vendinger – øke tempo ut av vending på inn- og utside, såle + Cruyff - Finter – skudd, to fots, tyngdeoverføring, Oversteg og dobbel oversteg - NFF's Ferdighetsmerke i bronse 	<ul style="list-style-type: none"> - Bevegelser for å skape rom (dybde/ bredde). Motsatte bevegelser og samtidige bevegelser for å motta ball - Handlingsvalg: Når drible, sentre eller skyte? - La spillerne gjøre egne valg (skape erfaringer) - Utnytte 2 mot 1 både offensivt og defensivt - Orientering med og uten ball - Formasjon (lagdeler) - Betydningen av å opptre som et lag 	<p>2 – 3 treninger per uke + kamp</p>

4.3.1 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 11 – 12 år:

Fysiske

- Jevn og harmonisk vekst
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- God utvikling av finmotorikken. ”Motorisk gullalder”.

Mentale

- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Er lette å lede og påvirke
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles



4.3.2 Mål for aldersgruppen:

- Jobbe mer systematisk med ferdigheter og for å utvikle kroppsbeherskelse
- Videreføre trygghet og tilhørighet
- ”Terperen” - Terping på læringsmomenter og grunnleggende teknikk skal vektlegges
- Skape engasjement og forståelse for grunnpilarene til ”Spill – ikke spark” i foreldregruppa
- Skape lagfølelse, et fundament for **god treningskultur** og forståelse for **hva som skal til** for å bli en god fotballspiller
- Samarbeide med ungdomsavdelingen for å forberede spillerne på overgangen til 11-er fotball
- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget

4.3.3 Spillernes hverdag:

- Spilleren skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskinn
- Toleranse for andres – og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal i større grad ha ansvar for egen treningsgjennomføring
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Det skal etterstrebtes like mye spilletid – så fremt at man har likt oppmøte på treningene

4.3.4 Hvordan skal det læres:

- All trening skal utføres med ball
- Terping gjennom mange repetisjoner
- Vise øvelser tydelig med korte og enkle forklaringer
- Skape erfaring i situasjoner rundt spilllets gang (forsvar, midtbane og angrep/ avslutninger)
- Aktivitetene skal tilrettelegges med stor vekt på fotballferdigheter
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Stopp spillet og vis
- Skap stor aktivitet for å påvirke fysiske egenskaper



Sportsplan 2016-2018

- Progresjon i øvelsene
- Samarbeid med ungdomsfotballen
- Variasjon i spilleøvelser i form av liten bane til stor bane og touch begrensninger
- Sett pasningstrening i sammenheng med spillevarianter
- Bruk antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall som virkemidler for å få frem øvingsmomentene
- Spilleøvelser skal utgjøre minst 50 % av hver trening

- Her skal fotball være lek og leken skal være en stimulator for å fortsette med fotballen
- Enkel innføring i fotballens regler
- Innføring av teknikker – unngå kø på øvelser
- Alle øvelser skal foregå med ball – tilstrebt at alle får mange ballberøringer
- Alle skal spille like lenge
- Det jobbes videre med de samme momentene som på minigutter/ minijenter, men det er viktig at det skjer en videreføring (at det legges opp til en progresjon).



5.0 Ungdomsfotballen (13 – 16 år)

Generell informasjon om lagene og trening på dette nivået:

- Her begynner man med 9´r og 11´r fotball, og dette medfører at lagene må ha flere spillere i troppen (ca 14 – 18 stk). Det er også viktig at det skjer en innføring i 9´r og 11´r fotballens regler
- Ellers legges det opp til innføring av individuelle teknisk/ taktiske ferdigheter, og en videreføring av individuelle tekniske ferdigheter.
- De som trener mest eller viser mest interesse, skal spille mest. (Ingen skal føle seg tilsidesatt, men her må det innreguleres for å skape rettferdighet)
- Påvirkning til egentrening
- Dersom det er mange spillere i aldersgruppen kan det deles opp i flere lag. Her er det naturlig at det deles opp i 1. og 2. lag ut fra interesse, ferdigheter og holdninger.

Leder for ungdomsavdelingen: Tom Birkeland	
Aldersgruppe 13-14 år: Smågutter/-jenter	Aldersgruppen: 15 - 16 år Gutter/ Jenter
9´ og 11´ fotball (Ca.14 – 18 spillere i laget)	11´ fotball (Ca.16 – 18 spillere i laget)

-



5.1 Aldersgruppen 13-14 år: Smågutter/ -jenter

Hva skal læres?	Hva skal læres?	Aktivitetsnivå
Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	



Sportsplan 2016-2018

<ul style="list-style-type: none">- Kroppsbeherskelse- Hurtighet-, spenst- og stabilitetstrening- Utholdenhetstrening i hovedsak gjennomført med ball- Ballmestring – øke krav til frekvens og blikk- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff og v-kutt- Finter – skudd, tofots, tyngdeoverføring, ulike oversteg med mer- Drible- og skjermeferdigheter- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, hard ball, ulike kroppsdelar.- Pasninger – innside, utside, halvt liggende vrist (høy / lav)- Innlegg- Heading – til medspiller eller på mål- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1.touch og volley- 1.forsvarerferdighet – gå når ball går, lede/presse, aggressivitet, takle	<ul style="list-style-type: none">- Bevegelse for å skape rom (dybde, bredde) & motta ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)- Motsatte bevegelser- Påfølgende / samtidige bevegelser- Forståelse for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller (vinkel ballfører og -mottaker)- Ballførers handlingsvalg (Når, hvordan og hvorfor). Ta egne valg og se betydningen av dem)- Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?- Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller?- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter, samhandling og avstander (m.m.)- Bevissthet i forhold til presshøyde	<p>2 – 4 treninger per uke + kamp</p>
---	--	---------------------------------------



5.1.1 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental helse
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

2. Mål for aldersgruppen:

- Hvor og i hvilken divisjon lagene meldes på gjøres ut i fra en vurdering av trenere, spillere og foreldre
- Tilstrebe at alle spillerne får et tilfredsstillende kamptilbud
- Det skal gis ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og
- Spillerutviklingsgrupper (les eget punkt i sportsplan)

5.1.3 Spillerens hverdag:

- **”Vis mot – ta egne valg!” - Til å leve – Til å bry seg**
- Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Gulset ønsker vi å skape en god garderobekultur, som for eksempel kan innebære at spillerne skifter og dusjer i garderoben ifm. trening og kamp. Det skal alltid være ryddig i garderoben når kamp/ trening er ferdig
- Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp
- Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Når treneren prater lytter spillerne
- Spillerne skal ha ansvarfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass



5.1.4 Hvordan skal det læres:

- 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, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillemønster
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 (13 åringer) og 6 mot 6 (14 åringer) bør dominere spildelen av treningen
- Spill på stor bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene. Dette bør ikke vektlegges på mer enn en trening i uken, da man kan benytte kamper til å øve på disse momentene
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Dette kan kombineres opp mot øvelser som gir keeperne god trening.
- Spilleøvelser bør utgjøre minst 50 % av hver trening

5.2 Aldersgruppen 15 - 16 år: Gutter/ Jenter

Hva skal læres? Tekniske ferdigheter	Hva skal læres? Taktiske ferdigheter	Aktivitetsnivå
<ul style="list-style-type: none"> - Kroppsbeherskelse - Hurtighets-, spenst- og stabilitetstrening - Utholdenhetstrening i hovedsak gjennomført med ball - Ballmestring – øke krav til frekvens og blikk - Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff, v-kutt - Finter – skudd, tofots, tyngdeoverføring, ulike oversteg (m.m.) - Drible- og skjermeferdigheter - Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, hard ball, ulike kroppsdelar - Pasninger – innside, utside, halvt liggende vrist (høy / lav) - Innlegg - Heading – til medspiller eller på mål - Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1.touch, volley - 1.forsvarerferdighet – gå når ball går, lede/presse, aggressivitet, takle 	<ul style="list-style-type: none"> - Bevegelse for å skape rom (dybde, bredde) & motta 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 -mottaker) - Ballførers handlingsvalg: Når, hvordan og hvorfor. Lære å ta egne valg og se betydningen av dem - Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner - Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg? - Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller - 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander m.m. - Bevissthet i forhold til presshøyde - God forståelse av helheten i forhold til offensiv – og defensiv struktur 	2 – 4 treninger per uke + kamp



5.2.1 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 15 – 16 år:

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Stor utvikling av kretsløpsorganene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder og usikkerhet
- Sjenert, tøff utad og aggressiv

5.2.2 Mål for aldersgruppen:

- Dersom det er flere lag bør det etableres en satsningsgruppe og en breddegruppe
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og eget spillerutviklingstilbud (eget avsnitt senere i planen)
- Viktig også å kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe eventuelt å benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen

5.2.3 Spillerens hverdag:

- **”Vis mot – ta egne valg!” - Til å si nei**
- Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Gulset ønsker vi å skape en god garderobekultur, som for eksempel kan innebære at spillerne skifter og dusjer i garderoben ifm. trening og kamp. Det skal alltid være ryddig i garderoben når kamp/ trening er ferdig



Sportsplan 2016-2018

- Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp
- Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Når treneren prater, så lytter spillerne
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass
- Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre
- Spillerne skal maksimum spille 2 kamper i uken, bortsett fra turneringer

5.2.4 Hvordan bør treninger legges opp:

- 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, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillemønster
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 og 6 mot 6 bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer en tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet
- Det meste av taktiske påvirkning bør skje visuelt i begynnelsen (frys spillet og vis) før man går mer over til ”løpende” coaching (mindre stopp)
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Dette kan kombineres opp mot øvelser som gir keeperne god trening
- Spilleøvelser skal utgjøre minst 50 % av hver trening



6.0 Seniorfotballen (16 år - →)

Leder for senioravdelingen er: Tom Birkeland

6.1 Aldersgruppen 16 – 19 år: Juniorlag

Hva skal læres?	Hva skal læres?	Aktivitetsnivå
Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	



Sportsplan 2016-2018

<ul style="list-style-type: none">- Kroppsbeherskelse- Hurtighets-, spenst- og stabilitetstrening- Utholdenhetstrening både med og uten ball.- Ballmestring – øke krav til frekvens og blikk- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff og v-kutt (tempo og fart ut av situasjonen)- Finter – skudd, tofots, tyngdeoverføring, ulike oversteg (med fart og kraft)- Drible- og skjermeferdigheter- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, hard ball, ulike kroppsdeler (mottak av harde pasninger)- Pasninger – innside, utside, halvt liggende vrist (høy / lav)- (skyte pasning) m/ fra og mot bevegelser- Innlegg (skyte innlegg – høye og lave)- Heading – til medspiller, på mål (stupheading)- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1.touch, volley (vektlegge og skyte på 1.touch)- 1.forsvarerferdighet – gå når ball går, lede/presse, aggressivitet og takle	<ul style="list-style-type: none">- Bevegelse for å skape rom (dybde, bredde) & motta 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 -mottaker)- Ballførers handlingsvalg: Når, hvordan og hvorfor. Lære å ta egne valg og se betydningen av dem.- Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner- Være knallgode i situasjoner 1 mot 1. (Både 1A og 1F)- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?- Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer.- Bevissthet i forhold til presshøyde- God forståelse av helheten i forhold til offensiv – og defensiv struktur	2 – 4 treninger per uke + kamp
--	--	--------------------------------

6.1.1 Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 16 – 19 år:

- Guttene utvikler en større aerob arbeidskapasitet enn jentene
- Muskelstyrken øker med alderen, men jentene får en noe mindre økning i muskelstyrken
- Dette er perioden frem til full biologisk modenhet (18-20 år)
- Etablerer ”ny” identitet og forandringer i personligheten
- Sterke sosiale behov og sterke følelser og reaksjoner
- Mange arenaer (fotball, skole, jobb, venner m.m.)



6.1.2 Mål for aldersgruppen:

- Det skal være etablert gode bånd opp mot klubbens A-lag
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Spillerne skal være ambassadører for god treningskultur
- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe og benytte disse inn mot barne- og ungdoms fotballen

6.1.3 Spillerens hverdag:

- Vis mot – ta egne valg!” - MOT`s Verdier
- Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. At det alltid er ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig
- Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp
- Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Når treneren prater, så lytter spillerne
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening
- Spillerne skal være opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre (dersom dette er en målsetning for spillerne)
- Det bør opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppe og trener
- Spillerne skal maksimum spille 2 kamper i uken, bortsett fra turneringer

6.1.5 Hvordan skal det læres:

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Forsøk å sette pasningstreningen i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillemønster



Sportsplan 2016-2018

- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 og 6 mot 6 bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget.
- Tren på tilnærmet full bane, hvor det kan vektlegges å jobbe med ledd offensivt og defensivt (for eksempel 8 mot 8)
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer en tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet
- Det meste av taktiske påvirkning bør skje visuelt i begynnelsen (frys spillet og vis) før man går mer over til ”løpende” coaching (mindre stopp)
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Dette kan kombineres opp mot øvelser som gir keeperne

6.2 16 år - →: Seniorlag A

- Her skal man jobbe videre med momentene fra tidligere år, og videreutvikle disse
- Det er viktig at treneren setter fokus på prestasjon, men her må resultatet også settes i fokus
- Opprykk til 5 divisjon.

6.3 16 år - →: Seniorlag B

- Består i hovedsak av spillere fra a-lag og juniorlag.
- Fokuserer på prestasjon - ikke resultat
- Dette laget skal være med å gi alle seniorspillere i Gulset et kamptilbud

7.0 Spillerutvikling

Selv om Gulset setter fokus på breddetilbudet skal det være lov å bli god i Gulset også. Derfor har vi noen ekstratiltak for spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon. Dette handler om



Sportsplan 2016-2018

hospitering og utviklingsgrupper. Dette er viktige tema, og blir derfor konkretisert i dette avsnittet.

7.1 Hospitering

Hospitering er et gjennomtenkt program for positiv differensiering av spiller som ønsker noe ut over det som klubbtreningen har å by på. Dette kan gjennomføres på flere måter. Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som ønsker det og har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening og kamper i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.

Det skille klart mellom barnefotballen og ungdomshospiteringen. I barnehospiteringen (hospitering mellom lag i barnegruppa) skal de spillere som ønsker større utfordringer bli mottatt på det trinnet over. Det skal ikke være muligheter for trener på nivå over å avise spillere som ønsker denne utfordringen i samarbeid med sin trener på sitt nivå. Typiske kriterier for å hospitere er: å møte på treninger, motivasjon og punktlighet etc.

I ungdomsfotballen vil det i praksis bety at spilleren får trene og spille med og mot eldre/bedre spillere i trening og kampsituasjon. Hospitering skal også brukes som et virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Dette gjennom å ha vist en trenings- moral over tid om man ønsker å gi positiv oppmerksomhet.

Det viktigste er at fokus settes på den enkelte spiller utvikling og ikke på egen treningsgruppe og resultater for det enkelt lag,!!

Se for øvrig retningslinjer for hospitering i Gulset Fotball.

HVORFOR HOSPITERE ?

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om treninger i en treningsgruppe med **gjennomgående høyere ferdighetsnivå** enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.

I praksis betyr det at spilleren får spille med og mot eldre/bedre spillere i trening- og kampsituasjon. Spilleren vil da normalt oppleve at «alt» foregår i et høyere tempo. og det settes høyere krav til både handlingsvalg og handling -fotballferdigheten.

Hospitering kan også brukes som virkemiddel for å bygge opp under spillere som viser gode holdninger i sitt treningsmiljø. Altså å hospitere opp en spiller som ikke nødvendigvis er den fremste i sin treningsgruppe, men som har vist en trenings-moral over tid som man ønsker å gi en positiv oppmerksomhet.

HVORDAN KOMMER HOSPITERING I STAND ?

1.) Treneren for et høyere rangert lag kontakter trener for et lavere lag.

Hvis det ønske om å se en spiller et nivå høyere opp. (Dette forutsetter at treneren har satt seg inn i spillerens totale situasjon på forhånd)

2) Trener for et lavere rangert lag kontakter trener for et høyere rangert lag og ønsker å se en spiller et nivå høyere opp.

Som en grunnholdning internt er at det ønskelig at trenerne er positive til å imøtekomme ønsker om hospitering. Det styrker samarbeidet. Under avtalt hospitering's perioden er det naturlig at det er tett kontakt mellom trenerne for de involverte lagene. I siste instans er det naturlig at det er trenerne for den treningsgruppen det hospiteres til som vurderer i hvilken grad hospiteringen har vært vellykket og hvem som eventuelt kan hospitere videre.



FØLGENDE PRINSIPPER GJELDER FOR INTERN HOSPITERING 13-17 ÅR

- * Trenerne i hospiterings - gruppen har ansvaret for hospitering. Dette gjelder også for hospitering fra bredde til satsnings -grupper.
- * Samtlige trenere i den gruppa som er aktuell å hospitere i har ansvar for oversikt og god kommunikasjon mellom hospiterings-gruppen slik at man til enhver tid har oversikt over aktuelle spillere til hospitering.
- * Trenerne i hospitering`s-gruppen skal også holde kontakt med det bredde laget det hospiteres fra, slik at spillere som er aktuelle fra dette laget, blir vurdert til hospitering.
- * Hospitering i andre klubber skal gjøres i samråd med sportslig utvalg i ungdomsavdelingen og daglig leder i ungdomsavdelingen.
- * Dersom trenere ikke ønsker å avse spillere til hospitering, så avgjøres forholdet i sportslig utvalg i ungdomsavdelingen.

PROSESS VED INTERN HOSPITERING 13-17 ÅR

- * Trenerne for laget/treningsgruppen som spiller skal hospitere mellom bli enige om opplegget og bakgrunn for hospitering, samt varighet.
- * Trener for lag/treningsgruppe som spillere tilhører informerer foresatt til spiller, og aktuell spiller.
- * Trenerne for respektive lag informerer respektive foreldrekontakt/lagleder
- * Trener orienterer sine respektive spillergrupper om hospiteringen som er avtalt.

Ved permanent hospitering/flytting av spillernes tilhørighet fra en treningsgruppe til en annen, skal samme prosess følges. I tillegg skal sportslig utvalg i ungdomsavdelingen formelt godkjenne endringen av spillerens gruppetilhørighet.



7.2 Utviklingsgrupper (for spillere i alderen 14 – 16 år)

Utviklingsgruppene er opprettet for å gi spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon muligheten til å få ekstra stimuli utover sitt lags treninger. Hovedfokus for disse treningene er individuell fotballferdighet, som innebærer at man setter enkeltspilleren i fokus. Et viktig punkt er også å stimulere spillerne til egentrening.

Hvorvidt det opprettes utviklingsgrupper avhenger både av mengde potensielle spillere og tilgjengelighet av trenere. Ta derfor kontakt med lederen i Gulset fotball for mer informasjon om dette.

8.0 Nyttige linker

- For generelle øvelser innenfor ulike egenskaper kan Olympiatoppens hjemmeside brukes: <http://www.olympiatoppen.no>
- For å lese mer om vanlige fotballskader og forebygging av disse kan denne siden brukes: <http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/>
- Her har du fotballforbundets hjemmeside med diverse info: <http://www.fotball.no>
- Fotballtrenerforeningen i Norge har egen hjemmeside: <http://trenerforeningen.no/>

Vedlegg: Oppfordring til foresatte

- Møt opp på lagets kamper og delta på foreldremøter
- Gi oppmuntrende ord til egne og andres unger i medgang og i motgang, og ikke kjeft på dommeren
- La treneren få gjøre jobben sin (ved uenigheter diskuteres dette etter kampen uten at det er spillere tilstede)
- Bidra på lagets og klubbens dugnader
- Bidra med transport til lagets kamper



Sportsplan 2016-2018

- Støtt opp om lagets beslutninger og bidra i ulike roller rundt laget (for eksempel kasserer eller lagleder)
- Ikke røyk i nærheten av ungene!