

Vi é Åsane



SPORTSPLAN FOR ÅSANE FOTBALL.

Sportsplan Åsane Fotball

Innhold

Innledning	side 3
Visjon og strategi	side 4
Hva er fotball?	side 6
Verdier og holdninger	side 8
Målsetninger	side 11
Differensiering	side 12
Utdanning og kompetanse	side 14
Arbeidsmodell	side 15
Utvikling og fremgang	side 16
Nivå 1 Fotballglede 6-9 år	side 18
Nivå 2 Lære å trene 10-11 år	side 20
Nivå 3 Trene for å lære 12-13 år	side 23
Nivå 4 Trene for å lære 14-16 år	side 26
Nivå 5 Trene for å prestere 17-21 år	side 29
Øvelsesbank	side 33

INNLEDNING

- Hva og hvem er Åsane Fotball?
 - ✓ Åsane Fotball er en klubb med fotballtilbud for gutter og menn i alderen 6 til 60 år.
 - ✓ Klubben ble stiftet i 1971 og het den gang Åsane IL. Åsane Fotball er i dag medlem i Åsane Alliance IL.
 - ✓ Åsane Alliance IL har et klubbhus på Rolland, mens Åsane Fotball har Åsastuen og Mediebygget på Myrdal som sine sosiale rom. Klubben har i tillegg kontorer i Vestlandshallen hvor administrasjonen sitter.
 - ✓ Åsane Fotball har årsmøtet som sitt øverste organ. Styret har ansvaret mellom årsmøtene og består av 7 personer. Klubbens administrasjon er ledet av daglig leder som rapporterer til styret. Under styret har klubben et toppfotballutvalg, et ungdomsutvalg og et barneutvalg med felles sportslig utvalg, et dommerutvalg og et arrangementsutvalg.
 - ✓ Åsane Fotball har i 2018 – 44 lag påmeldt i kretsen og NFF sine serier. Vi har 5 seniorlag hvor det fremste er en del av Norsk Toppfotball og spiller i OBOS ligaen. Utover det har vi et lag i 4 divisjon, et lag i 6. divisjon og et lag i 7 divisjon.
 - ✓ I ungdomsfotballen 13-19 år har vi 9 lag, mens det er 30 lag i barnefotballen 7-12 år.
- ✓ Vårt rekrutteringsgrunnlag for spillere i alderen 6-19 år er skolekrinsene Åstveit, Rolland, Ulset, Haukedalen, Kyrkjekrinsen, Li og Flaktveit. I forhold til vårt arbeid innen spillerutvikling for spillere som vil mye, har vi også en naturlig rekruttering fra 15-årsalderen fra resten av Åsane, Arna og Nordhordland.
- ✓ Vi tilbyr 3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er fotball. Vi deltar i HFK sine kretsserier samt i både lokale og nasjonale turneringer. Åsane Fotball prioriterer spesielt deltakelse på Voss cup innen barnefotball og Norway cup innen ungdomsfotballen. Klubben har lange tradisjoner i disse turneringene.
- ✓ Åsane Fotball er en lokal klubb hvor virksomheten er basert på frivillig innsats fra våre medlemmer. Vår virksomhet er drevet gjennom kontingentinngang, arrangementsinntekter, offentlige tilskudd, dugnader og sponsorinntekter. Vårt a-lag i OBOS ligaen gir oss en del ekstra inntekter på sponsorsiden og i forhold til overføringer fra Norsk Toppfotball.
- ✓ Klubben har en liten administrasjon som er lønnet. I tillegg søker vi å dekke utgiftene for trenere i barne- og ungdomsfotballen samt at vi har noen få trenere som har deltidsstillinger de blir kompensert for med lønn. Den øvrige virksomheten i klubben er basert på frivillig arbeid fra medlemmene og i stor grad foreldrene til de aktive.
- ✓ Klubben sin sportslige virksomhet er nedfelt i klubbens sportsplan. Planen er forankret i klubbens styre og underutvalg. Klubbens trenere og lagleder skal drive sin virksomhet mupi sportsplanen.

Klubbens visjon og strategi.

Klubbens visjon er;

«Med offensiv og attraktiv fotball fra lokale spillere skal Åsane Fotball etablere seg i toppen av norsk fotball. Dette skal vi oppnå via et sterkt lokalt engasjement, kvalitetstilbud til alle aldersgrupper og et fremragende utviklingstilbud».

Klubbens overordnede mål er;

- Etablere oss som en del av norsk toppfotball. Med lokalt engasjement, et fremragende utviklingstilbud og et kvalitetstilbud til alle aldersgrupper.

Strategien bak visjonen har basert seg på følgende 6 punkter;

1. Et tidsriktig stadion i forhold til ambisjonen om å etablere oss i toppfotballen.
2. Bygge klubb gjennom en stabil og sikker økonomi hvor det å etablere en profesjonell administrasjon har vært viktig.
3. En klubb som skaper entusiasme. Rekruttere inn resurspersoner som skaper mer aktivitet og entusiasme.
4. Profesjonelt og kvalitativt arbeid rundt vårt a-lag for å sikre at det er etablert i toppfotballen.
5. Være den ledende klubben i nordre bydel i forhold til spillerutvikling. Bygge opp strukturer og kompetanse slik at vi blir sett på som ledende og vi er i stand til å utvikle spillere til vårt toppfotballag.
6. En breddeklubb med et kvalitetstilbud til alle som ønsker å delta.

Disse strategiene er brutt ned i prestasjonsområder hvor vi beskriver mål og tiltak for hvordan vi skal nå målene og hvordan vi underveis måler at vi når det vi søker å få til.

For strategiene

1. Et tidsriktig stadion
2. En stabil og sikker økonomi
3. En klubb som skaper entusiasme

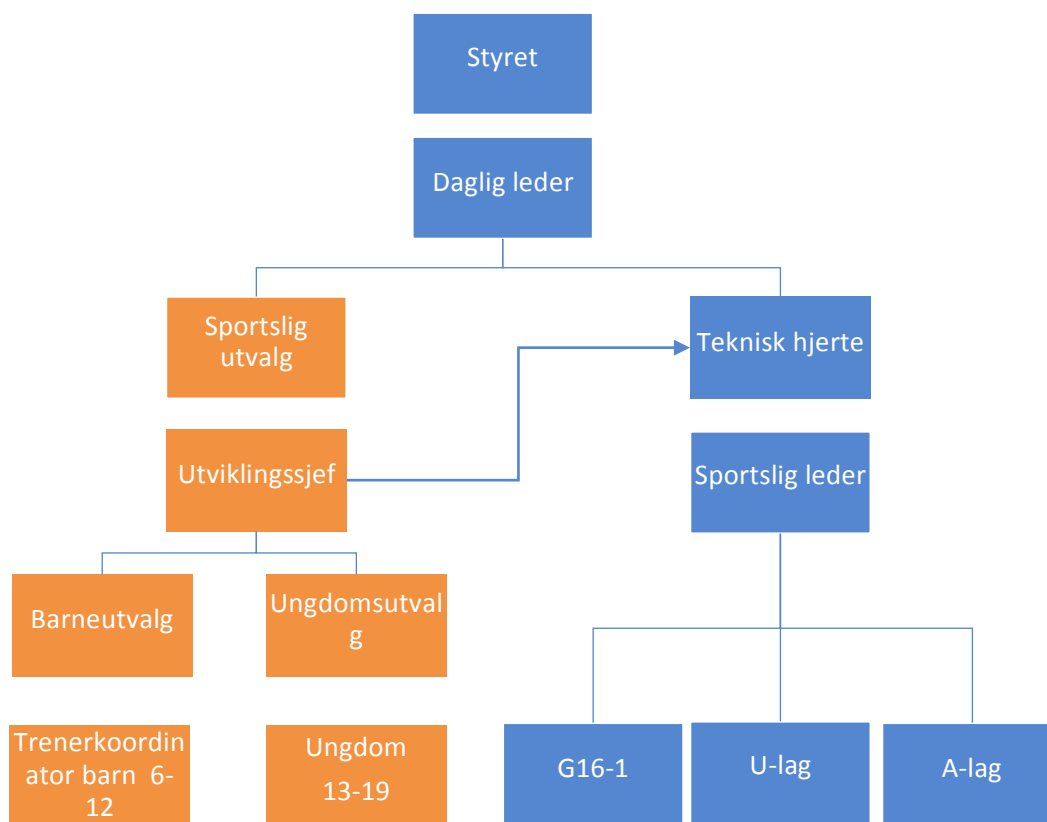
Er det utarbeidet egne notat som omtaler disse strategiene. For de øvrige strategiene som omhandler sportslige forhold er disse samlet i klubbens sportsplan.

- Klubbens sportsplan.

Klubbens sportsplan er håndboken for trenere og lagledere mtp retningslinjer for hvordan den sportslige aktiviteten skal drives. Det gjelder både i forhold til innhold i aktiviteten og i forhold til ledelse av aktiviteten og det miljøet og den kulturen vi ønsker skal kjennetegne Åsane Fotball.

- Organiseringen av klubben

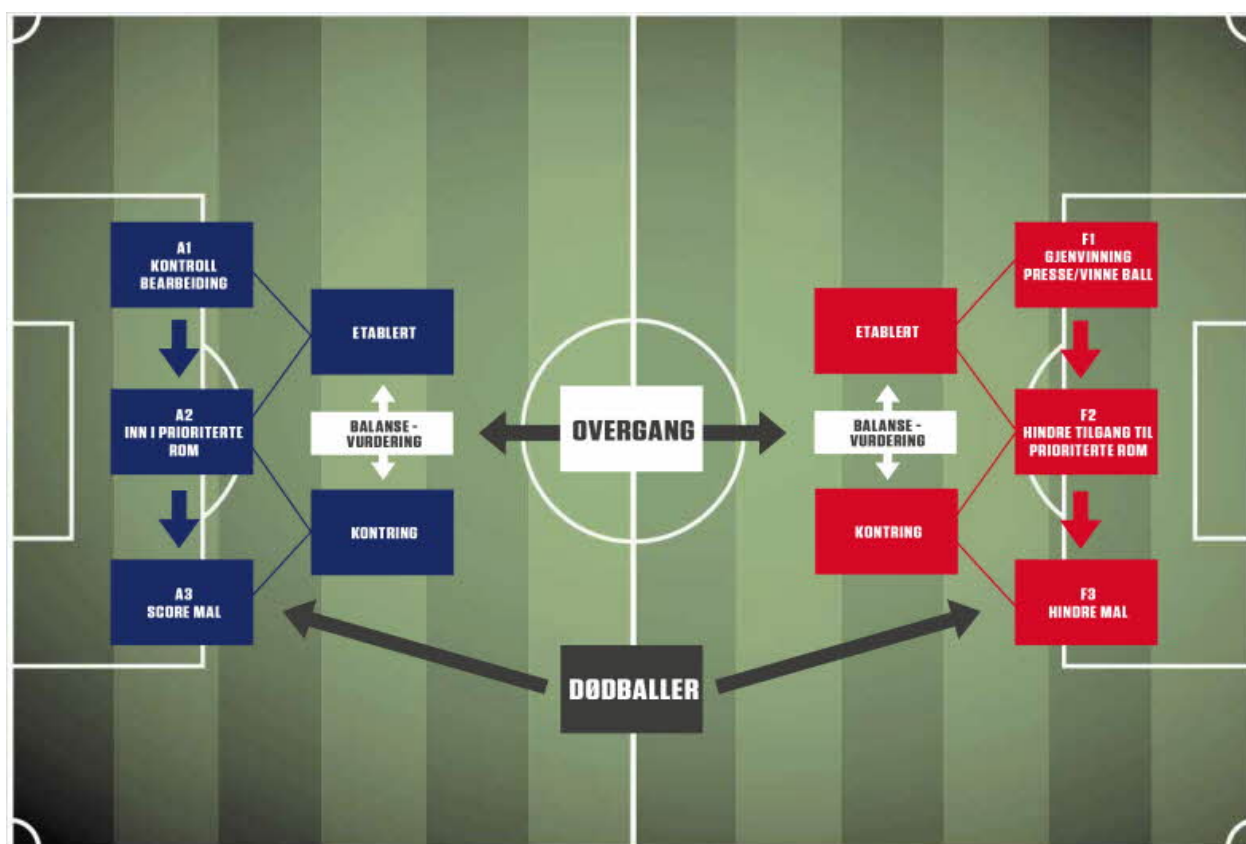
Klubben er organisert med årsmøtet som øverste myndighet. Styret leder klubben mellom årsmøtene. Styret har etablert en administrasjon som håndterer hverdagsoppgavene og det er opprettet utvalg som har ansvar for hvert sitt hovedområde. Ungdomsutvalg, barneutvalg og dommerutvalg er de fungerende utvalgene i dag. Utviklingssjef er ansvarlig for satsningslagene innen ungdomsfotballen, mens sportslig leder er ansvarlig for a-laget og u-laget. **Daglig leder, sportslig leder, utviklingssjef og hovedtrener A-lag danner det tekniske hjerte i klubben i forhold til driften av det sportslige knyttet til a-lag og satsningslag.** Organisasjonskartet ser slik ut:



HVA ER FOTBALL

- Spilletets ide

Fotball handler om å score mål og å hindre at motstander scorer mål. Vi deler derfor fotball inn i en angrepsdel, når vi har ballen i laget og en forsvarsdel, når motstanderen har ballen i laget. Angrepsdelen handler om å skape muligheter for å score mål. Forsvarsdelen handler om å hindre muligheter for scoring mot og vinne ballen tilbake slik at laget kan angripe. Det blir også naturlig å snakke om omstilling mellom forsvar og angrep og vise versa, også kalt overgang. En enkel modell i henhold til NFF landslagsskolen ser slik ut;



Innenfor spillet vil det stilles krav til egenskaper og ferdigheter hos enkeltindividene, til samhandlingen mellom spillerne på laget og til at laget som gruppe kan fungere sammen. Det stilles dermed krav til fysiske egenskaper, psykiske egenskaper, sosiale egenskaper og fotballferdigheter hos spillerne.

- Spillformer

I Åsane fotball tilbyr vi følgende spillformer;

6-7 år 3'er fotball

8-9 år 5'er fotball

10-11 år 7'er fotball

12-13 år 9'er fotball

14 år - 11'er fotball. Det er mulig å spille 7'er fotball for de som ønsker det.

Vi følger da NFF sine anbefalinger om spillformer for å sikre mest mulig aktivitet for den enkelte i oppveksten.

ÅSANE FOTBALL SINE VERDIER OG HOLDNINGER

- Hva er verdier?

Verdiene er leveregler for hvordan ÅF er/ønsker å være

- Hva er Åsane Fotball sine verdier?

Verdiene til Åsane Fotball skal utgjøre fundamentet i klubben. Verdiene skal vi ta med oss i alt vi gjør og i alle beslutninger som tas.

✓ Kameratskap

Kameratskap står sterkt i vår klubb. I de første årene er det gjerne klassekamerater som spiller på samme lag og er kamerater både på og utenfor banen. Gjennom hele livet, fra man tar første spark på en ball, skal Åsane være en klubb man vil være en del av fordi man trives i klubben og fordi man har et stort nettverk av kamerater der.

✓ Lokal

Åsane Fotball er en klubb som engasjerer barn, foreldre, besteforeldre, trenere, ledere, oppmenn og dommere fra lokalmiljøet. Klubben ønsker på ulike måter å bidra til lokalmiljøet i Åsane bydel. (På klubbens A-lag finner man en hovedvekt av spillere fra Hordaland).

✓ Utviklende

Åsane Fotball ønsker å utvikle spillere og ledere på alle nivåer. Det er viktig for oss at alle får et kvalitetstilbud uansett ambisjon og at alle får utvikle seg, både som spiller og menneske.

✓ Åpen

I Åsane Fotball ønsker vi alle velkommen til å delta i våre aktiviteter. Vi inkluderer alle uansett nivå og ferdigheter. Terskelen for å bli en del av Åsane skal være lav, og vi skal være en åpen klubb. Åpenhet skal gjelde i alle klubbens lag og organer.

I tillegg til klubbens verdier støtter vi oss også til NFF sine tre grunnpilare i verdigrunnlag for barn og ungdomsaktiviteten;

- ✓ Fotball for alle
- ✓ Fairplay
- ✓ Trygghet + mestring = Trivsel

- Holdninger og Fair Play

Åsane Fotball har gjennom sine verdier fastlagt at vi ønsker å bidra i vårt lokalmiljø og kameratskap i klubben er viktig for oss. Vi legger vekt på å skape og ta vare på gode holdninger som forplikter både spillere, trenere, ledere og foreldre så lenge de er i klubben.

Fair play – vi ønsker å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Det handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre både på banen og utenfor banen.

- Trenervett

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
3. Jeg velger å være positiv, fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

1. Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
2. Jeg tar spillerne med på råd. Jeg har autoritet, men er ikke autoritær.
3. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
4. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
5. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

- Foreldrevettregler.

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløpelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!

7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!
- Spillervett
 - Godt forberedt – kosthold, hvile, være presis, positiv
 - Lærevillig
 - Ønske om å prestere og gjøre mitt beste
 - Respekt for trenere og øvrige i støtteapparatet
 - Respekt for medspillere, motspillere og dommere.
 - Bidra i gruppen – helheten blir mye bedre hvis alle bidrar med sitt
 - Utvikling skjer gjennom planlegging, gjennomføring med vilje til utvikling, konstruktiv evaluering av det vi gjør, ønsket om å fortsette utviklingen.
 - Det jeg lærer i fotballen er positivt for hverdagen min ellers.
 - Møte i god tid til alle treninger.
 - Eventuelt fravær rapporteres til trener i god tid.
 - Skadet spiller møter på trening hvis ikke annet er avtalt med trener.

ÅSANE FOTBALL SINE SPORTSLIGE MÅLSETNINGER;

Vår visjon sier følgende;

«Med offensiv og attraktiv fotball fra lokale spillere skal Åsane Fotball etablere seg i toppen av norsk fotball. Dette skal vi oppnå via et sterkt lokalt engasjement, kvalitetstilbud til alle aldersgrupper og et fremragende utviklingstilbud».

- I. Med offensiv og attraktiv fotball innebærer at vi skal søke å dominere kampene vi spiller. Det innebærer at vi kan holde ballen i laget når det er riktig og vi kan angripe hurtig når det er mulig. Spillerne utvikles og oppfordres til å tørre å bruke ball enten det er i frispillingsfase, i overgangsfase eller i avslutningsfase.
 - En tydelig spillestil hvor hovedpunktene er nedfelt i videobilder og tekst
 - Bilder og tekst gir oss retning i forhold til trening og treningsinnhold
 - Spillestilen sier noe om de ulike rollene i laget og hvilke ferdigheter som er viktig i de rollene.
 - Alle trenerne på satsningslagene kjenner til og forstår hovedpunktene i stilen, rollene og ferdighetene.
 - Stil, roller og ferdigheter brukes systematisk i kartlegging av egne spillere og spillere vi ønsker å rekruttere inn til klubben.

- II. Vårt A-lag har som målsetning å være en del av Norsk Toppfotball. Det innebærer å være blant de 28 beste lagene i Norge til enhver tid og spille i minst OBOS ligaen.
 - Vi trenger et profesjonelt støtteapparat med god nok kompetanse innen lagbygging, kampløp, karriereplanlegging, spillerutvikling, fysisk trening og mental trening.
 - Vi trenger en spillerstall på minimum 20 spillere hvor sammensetningen er en blanding av unge fremadstormende spillere, etablerte spillere under utvikling og erfarne spillere som er kulturbærere i gruppen. Spillerne må samlet holde et nivå som gjør oss konkurransedyktig på dette nivået. Sammensetning av spillertropp er omtalt i eget notat.
 - Vi driver innen toppfotball og det innebærer minimum 40 fotballkamper i året over en periode på 45 uker hvor vi er i aktivitet 6 dager hver uke. Aktiviteten er både i lagstrening, gruppetrening og individuell trening.

- III. Vi ønsker en lokal profil og vi ønsker et sterkt lokalt engasjement. Det innebærer at vi vil være dyktig på vårt utviklingsarbeid i klubben slik at spillere i vår ungdomsfotball kan kvalifisere seg til vårt a-lag. Det er et mål at minst 40% av spillerne i A-stallen (9 av 22) og 1/3 av spillerne i «første» elver (4 av 11) skal være klubb utviklet.
 - Kartlegging av spillere i eget lokalområde (Åsane, Nord Hordland, Arna og Osterøy) i ungdomsalderen og samarbeid med klubbene i dette området.

- Rekruttering av spillere som tar del i vår utdanning og utvikling av spillere slik at de er godt skolert når de når voksenfotball alder.
- IV. For å være fremragende på vårt utviklingsarbeid så vil vi prioritere satsningsmiljø i klubben hvor det trenes mye og godt og det konkurreres på et så høyt nivå som mulig. Nivå mål:
- G 20 år – 3 divisjon i NFF seriesystem.
 - G 18 år – Nasjonal serie hvis mulig, Kretsmester og minst kvartfinale i NM
 - G16 år – Nasjonal serie hvis mulig, Kretsmester og minst kvartfinale i NM.
 - G14 år - Kretsmester

Alle lagene i G14 til G18 års klassene vil i tillegg delta på turneringer som gir større utfordringer enn kamparenaen i hverdagen. I tillegg er Norway Cup en viktig turnering for klubben hvor klubben har lange og gode tradisjoner.

Treningsmessig har disse spillerne aktivitet 6 dager pr uke fordelt på lag, gruppe og individuell trening.

- Trenertetthet rundt det enkelte lag med minimum 2 trenere pr lag med minimum B-lisens kompetanse.
 - Trenere med spesial kompetanse innen fysisk trening og keepertrening med ansvar for 2 lag hver.
 - Avtale med vgs – akademiet og U-phil skole samt ungdomsskole på Blokkhaugen og Kyrkjekrinsen som sikrer at spillere får utnyttet dagtid til trening minst 2 ganger pr uke.
- V. På spillersiden jobber vi med å utvikle spillere til å nå sine drømmer og mål. For oss er det naturlig at spillere har en drøm om en profesjonell karriere i Norge eller større fotball nasjoner. På denne veien har vi mål om;
- 2-4 spillere på sone og kretslag G13-G15.
 - 2 spillere pr kull på NFF sine talentleirer
 - Minst 1 spiller pr kull på aldersbestemte landslag G16-G19.
 - Minst 3 spillere i alderen 17-20 år med til sammen 5% av spilletiden på vårt a-lag pr sesong.
- VI. Vi vil ha et kvalitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball hos oss. Et kvalitetstilbud innebærer at den enkelte får et tilbud som er i tråd med dens ønske om mengde aktivitet og deltakelse i aktiviteten. Vårt mål er at minst 80% av de som starter i ungdomsfotballen hos oss er med oss når de er juniorer i klubben.
- Alle lagene har støtteapparat med trener, lagleder og foreldrekontakt.
 - Trenerne har nødvendig kompetanse og deltar i klubbens trenerforum.

- Det enkelte lag får akseptable treningsforhold og en god kamparena.
- Lagene deltar på fellesarrangement i klubben.

DIFFERENSIERING

Hva mener vi med differensiering og hvorfor differensierer vi?

- ÅF ønsker å ha et kvalitetstilbud til alle som ønsker å være med hos oss. Det gjelder enten du er veldig ambisiøs og vil prøve å nå så langt som du kan eller du ønsker å være i et miljø hvor du får spilt fotball et par ganger i uken sammen med likesinnede. For oss er differensiering å kunne gi et tilbud som passer til deg og dine behov og ønsker. Vi ønsker at alle skal oppleve mestring og få utfordringer tilpasset den enkeltes mestringsnivå. Vi legger til rette for differensiering på trening, i kamp og gjennom hospitering og satsningslag.
- Differensiering i treningsøkten
 - I den enkelte treningsøkt differensierer vi gjennom sammensetning av lag til smålagsspill. Her søker vi å ha jevnbyrdige lag, hvor vi søker å la spillere med likt ferdighetsnivå spille sammen. Det er også en god løsning å la spillere med høyt ferdighetsnivå spille sammen med spillere som ikke er kommet like langt hvor de lærer av å ha en ledende rolle og de andre lærer av å spille sammen med en med høyt ferdighetsnivå.
 - I øvrig øvelsesutvalg kan vi la spillerne gjøre det samme, men variere kravene til spillerne i forhold til ferdighetsnivå. F.eks kan begrensning på antall berøringer i en avslutningsøvelse være et godt virkemiddel.
 - Differensiering i treningshverdagen ved å tilby ekstra treningsøkter for de som ønsker det. Tilbudet kommer i tillegg til lagstreningen og er åpen for de som ønsker det. Tilbudet vil handle om øving på ferdigheter og kan drives på tvers av det enkelte lag. ÅF sitt akademi er slikt eksempel. Det samme gjelder klubbens FFO ordning.
- Differensiering på kamparena.
 - I klassene hvor vi spiller 7'er og 9'er fotball har vi overbygningslag hvor spillere får spille en klasse opp. Det gjør at de mest ivrige får et ekstra kamptilbud i tillegg til lagstilbudet i den klassen de hører hjemme. Det blir en ekstra utviklingsarena for disse spillerne.
- Hospitering
 - Hospitering innebærer at en spiller får muligheten til å trene eller spille kamp med de som er et år eldre. Dette gjelder spillere med stor treningsiver, et høyt ferdighetsnivå og gode holdninger. Hospitering styres av utviklingssjef og trenerkoordinator i samarbeid med lagstrenerne. Innen barnefotball er hospitering et tillegg til den faste lagsfotballen og skal ikke erstatte denne. I ungdomsfotballen gjelder hospitering inn mot

satsningslagene. Hospitering krever god kommunikasjon hvor trenere på det enkelte lag, spilleren og dens foreldre samt utviklingssjef og trenerkoordinator er involvert. Spilleren og dens situasjon er i sentrum.

- Breddelag og satsningslag
 - Når spillerne kommer til ungdomsfotballen så deler vi i breddelag og satsningslag. Uttaket til satsningslag er basert på holdninger, treningsvilje og ferdigheter. Satsningslagene vil trene mye mer og det stilles tøffe krav til deltakelse på disse lagene. Spillere på breddelagene vil ha muligheten til å kvalifisere seg til satsningslagene. Uttaket av spillere til satsningslagene gjøres av lagstrene i samarbeid med utviklingssjef og trenerkoordinator. På breddelagene er målsetningen å gi et tilbud som gjør at spillerne ønsker å fortsette med å være med på laget og holde på med fotballaktiviteten. På satsningslagene er det målsetninger både for enkeltindividet og for lagene.

UTDANNING OG KOMPETANSE I KLUBBEN

Krav til kompetanse

- Åsane Fotball jobber for å bli en kvalitetsklubb i NFF systemet. I tillegg har vi lisens krav som klubb i OBOS ligaen. Det innebærer en rekke krav til kompetanse spesielt hos trenere og ledere i klubben.
- Våre trenere rundt A-laget må ha minimum A-lisens.
- Vår utviklingssjef og vår U-trener må ha A-lisens.
- Våre trenere på satsningslagene skal ha minimum B-lisens.
- Innen gruppene knyttet til 3'er, 5'er og 7'er fotball skal minst en trener ha C-lisens og alle trenerne skal ha gjennomført kurset barnefotballkvelden.
- Trenerkurset «barnefotballkvelden» holdes internt i klubben, mens kursene innen C-lisens holdes av kretsen. Klubben betaler for deltakelse på disse kursene.
- Vi skal også ha keeperinstruktører som har NFF sitt keeperkurs for barn og ungdom samt fysisk trener med relevant kompetanse innen fysisk trening.
- Til satsningslagene skal vi ha en trener med utdanning innen spillerutvikling.
- På ledernivå skal minst 50% av styret ha gjennomført lederkurs I. I administrasjonen skal alle ha gjennomført lederkurs I. I tillegg oppfordrer vi våre ledere til å ta videre lederutdanning i NFF systemet

Trenerforum

- Det skal gjennomføres trenerforum 6 ganger i året for trenere på satsningslag. Trenerforum ledes av utviklingssjef.
- Det skal gjennomføres trenerforum 2 ganger i året for trenere på breddelag.
- Innen barnefotball gjennomføres det 2 årlige treningskvelder for de ulike årsklassene.

ARBEIDSMODELL TRENING OG KAMP

Modell og verktøy for trening

- **Retningslinjer for aktiviteten**

Læringsorientert utgangspunkt

- ✓ Vi legger til rette for læring gjennom tilrettelagte spill-like øvelser og forenklete spillformer (f.eks 3:3, 6:6, 4:2, 6:4). Aktiviteten i seg selv gir muligheter for prøving og feiling. Spillerne erfarer og mestrer gradvis de ulike spillsituasjonene. Treneren rolle blir å legge til rette for aktiviteten, tilpasse og forsterke det som fungerer - mer veiledning enn instruksjon.
- ✓ Vi forenkler spill øvelser ved å bruke færre spillere (f.eks 3:3, 6:6, 8:8)
- ✓ Vi forsterker vanskelighetsgrad ved f.eks touchbegrensning eller overtall / undertall spill.
- ✓ Vi tilpasser til nivået ved å redusere / øke bane størrelser slik at vi får god mestring.

Aktivitetsprinsippet;

- ✓ Kom raskt i gang,
- ✓ Kjent mønster for trening,
- ✓ Godt organisert og tilrettelagt på forhånd,
- ✓ Mye ball og nok baller

Spesifisitetetsprinsippet;

- ✓ Vi blir god til det vi øver på og øvelse gjør mester.
- ✓ Funksjonell trening – spille med og mot og med mål mest mulig. Øve likt slik spillet er.

- **Retningslinjer for treningsinnhold** (litt smør på flekk i forhold til oppsett på hvert nivå?)

Alle treninger er bygd opp etter følgende lest;

- ✓ Velkommen til trening – informasjon om fravær og hospitering, kort orientering om dagens tema og gjennomføring.
- ✓ Oppvarming 15-20 min
 - ✓ Samlet - enkle løpsøvelser og øvelser for bevegelse og leddutslag.
 - ✓ Pasningsøvelse / ballfølelse – mye ballkontakt.
 - ✓ Hurtighet / Fotballbevegelser – enkel løpsøvelse med noen repetisjoner med høy frekvens.
 - ✓ Keeper følger eget opplegg.
- ✓ Hovedtema for økten. 40-60 min
 - ✓ Øvelser, øving og spill
 - ✓ Keeper deltar i spill og spill-like øvelser ellers eget opplegg.
- ✓ Avslutning 10-20 min
 - ✓ Ned-jogging, tøyninger og oppsummering av økten med takk for i dag. Styrke- og spenstøvelser kan komme som en del av avslutningen.

- Modell og verktøy for kamp

UTVIKLING OG FREMGANG

I sportsplanen deler vi aktiviteten inn i 5 nivåer. Vi har beskrevet hva som er normal utvikling innen for det enkelte aldersnivå og hva som er utviklingsmålene for det enkelte nivået. Intensjonen er en «oransje» tråd i fotballarbeidet i klubben slik at spillerne utdanner og utvikler seg trinn for trinn frem til de er voksne seniorspillere.

I basisårene i barnefotballen er det lagt mest vekt på fotballglede og ferdigheter med ball, mens når spillerne kommer opp i ungdomsårene så vektlegges lagsarbeid og samhandling mer og mer. Vårt a-lag har en fastlagt spillestil og spillemodell som sier noe om hvordan vi ønsker å spille og hvordan vi trener for å kunne spille best mulig. Denne stilen og modellen påvirker innholdet i aktiviteten for spillere i ungdomsfotballen mer og mer jo eldre spillerne i ungdomsfotballen blir. Spillemodellen finnes i et eget dokument.

Utviklingsmålene som er satt opp på det enkelte nivå er ment som retningslinjer for trenerne på det enkelte nivå og lag. Detaljer og oppgaveløsning innen den enkelte gruppe overlater vi til trenere å løse med eventuelle råd og veiledning fra trenerkoordinator.

Planlegging og gjennomføring av trening og kamp handler om å finne enkle metoder for gjennomføring. Det viktigste er å få god aktivitet for alle som deltar på treningen. Vårt utgangspunkt er å tenke igjennom hva en ønsker å trene på, hvorfor og hva en ønsker å få ut av treningen og hvordan en organiserer den på best mulig måte. Hvordan vi kan ta individuelle hensyn i aktiviteten ønsker vi også fokus på.

Til planlegging av trening og kamp har vi lagt ved noen enkle skjema for planlegging for en økt, for en uke og for et år. Dette er et verktøy som trenerne lett kan bruke og som er tilpasset innholdet i den utdannelsen trenerne tar.

- Nivå 1 - 6-9 år – Fotball glede
 - Vi spiller 3'er fotball for 6-7 åringer og 5'er fotball for 8-9 åringer.
 - Lek og trivsel er det sentrale både på trening og i kamp.
 - Vår viktigste oppgave er å sørge for glede, mestringsopplevelse og trivsel for alle.
 - Spillformene 3'er og 5'er fotball innbyr til mye aktivitet og involvering for den enkelte.
 - Spill mye fotball.
- Nivå 2 - 10-11 år – Lære å trene

- Den motoriske gullalder – her vil vi prøve å beherske ulike teknikker i ulike situasjoner og øve mye.
- Mange repetisjoner på utførelse er nøkkelen i denne alderen.
- Felles treninger gir mye øving på ferdigheter og vi oppfordrer ungene til å øve mye utenom fellestreninger.
- Vi spiller 7'er fotball.

- Nivå 3 - 12-13 år – Lære å trene
 - Vi spiller 9'er fotball.
 - Vi er begynt å bli opptatt av hvordan vi organiserer laget i forhold til å forsvare oss og å angripe.
 - Forskjellen mellom barna øker da de utvikler seg i ulik takt.
 - Viktig med fokus på øving selv om spillere i vekstutvikling vil oppleve at ting ikke henger like godt sammen.

- Nivå 4 - 14-16 år – Trene for å lære
 - Vi spiller 11'er fotball.
 - Mengden trening vil øke.
 - Mer fokus på samhandling og det stilles mer krav i trening.
 - Mer øving i samhandling og lagstrening, men ferdighetsøving er like viktig.
 - Viktig å differensiere slik at de som ikke er like opptatt av trening og utvikling, men mest opptatt av å spille får et godt tilbud til det.

- Nivå 5 - 17-21 år – Trene for å prestere
 - De som ønsker å satse på fotballen vil satse helhertet på å bli så god som mulig.
 - Fokus i treningsinnholdet blir mer på detaljer i samhandling og samspill samt høy kvalitet i ferdighetstrening. Fysisk og mental trening blir også satt mer i system.
 - Lagstrening og lagsresultater blir viktig å trene.
 - Rett kamparena blir riktig for den enkelte, hvor utfordringer og mestringsopplevelse henger sammen.
 - Spiller har klare utviklingsmål og har gode feedbackrutiner knyttet til dette.
 - Helheten med skole, trening, hvile og et godt kosthold blir viktig.
 - Viktig å differensiere slik at de som ikke er like opptatt av trening og utvikling, men mest opptatt av å spille får et godt tilbud til det

NIVÅ 1 – Fotball glede 6-9 år

Fysisk utvikling

- En liten vekstperiode i starten av perioden.
- Stort bevegelsesbehov og store muskelgrupper er mer utviklet enn små.
- Grovmotorikk i sentrum – f.eks løpe, hoppe, sparke og gripe
- Finmotorikk er ikke fullt utviklet – f.eks øye-hånd og øye-fot koordinasjon.

Psykososial utvikling

- Egosentrisk
- Vil være i sentrum
- Mindre utviklet oppmerksomhet
- Vanskelig å lytte til lengre instruksjoner
- Liten forståelse for lag aktivitet
- Ikke spesielt utviklet egenskaper i forhold til å forstå tid og rom
- Rutiner er trygghet
- Behov for positiv feedback

Trenerveiledning

- Positiv og oppmuntrende feedback
- Få og tydelige beskjeder
- Bruk spørreteknikk
- Gi den enkelte oppmerksomhet

Trening

Kjennetegn av trening for denne alderen

- Høyt aktivitetsnivå med mange ballberøringer
- Enkle øvelser
- Korte samlinger – ut i aktivitet
- Variasjon
- Spill på små områder 1 mot 1 og opp til 5 mot 5
- Få spillere pr trener (maks 10 spillere pr trener)

Oppbygging av treninger

- Varighet 60 minutter
- Velkomst 2 min

- Oppvarming 10 minutter m ball – du og en ball eller spille med øvelser
- Ferdighetstrening 20 min – øving i ferdigheter som føring, pasning, medtak, utfordre-finte-drible eller skudd på mål.
- Smålagsspill 25 min – spill 3 mot 3 eller opp til 5 mot 5 med mål.
- Avslutning og oppsummering 3 min. Vi har hatt en gøy trening.

Kamp

Kjennetegn ved kamper på dette nivået

- Enkle rutiner og gjennomganger
- Mye spilletid og få innbytter
- Alle skal spille like mye og i ulike posisjoner
- Enkle beskjeder – la spillerne løse situasjonene på banen.
- Fokus på at alle vil gjøre sitt beste.
- Vi ønsker jevne kamper
- Vi har fokus på Fair play

Vi deltar i seriespill lokalt og oppfordres til å delta på turneringer innenfor Hordaland. Turneringer er ekstraordinært og høydepunkter i sesongen.

Utviklingsfokus

Spillestil

- Lagspill – alle deltar i angrep og forsvar
- Kontroll på ball – vi er opptatt av å ha kontroll på ball
- Dybde – vi spiller helst ballen fremover
- Skape sjanser og avslutte – vi utfordrer og dribler for å kunne skape sjanser og avslutte.
- Press på ballfører – vi presser ballfører for å vinne ballen.

Ferdigheter

- Orienter deg – løft blikket og se spillet.
- Pasninger – spill til medspiller
- Føring – føre ballen fremover når det er rom
- 1:1 – utfordre motstander med ball, finte og drible
- 1:1 – komme på rett side for å vinne ball
- Avslutte – skyte når det er mulig.
- Målmannen – gripe ballen og kaste ballen.

Nivå 2 – Lære å trene 10-11 år

Fysisk utvikling

- Forsiktig vekstperiode.
- Forandringer i kroppsformen skjer. Kroppens proporsjoner forandres.
- Bevegeligheten reduseres noe pga kroppens vekst.
- Motorisk gullalder- koordinasjonsinnlæring bør prioriteres.
- Finmotorikken bedres.

Psykososial utvikling

- Kort oppfattelsesevne
- Forståelse for tid og rom utvikles, men begrenset evne til å gjøre flere ting samtidig.
- Begynner å forstå sosiale roller.
- Begynner å bli interessert i å arbeide i små grupper – spesielt to og to.
- Selvbevissthet og kroppsoppfatning er fortsatt svak.
- Stort behov for aksept og respekt fra voksne personer som foreldre, lærere og trenere.
- Stort behov for positiv feedback.
- Imiterer sine idrettsidoler.

Trenerveiledning

- Positiv og oppmuntrende feedback
- Få og tydelige beskjeder
- Bruk spørreteknikk
- Gi den enkelte oppmerksomhet
- La spillerne gi hverandre feedback.

Trening

Kjennetegn av trening for denne alderen

- Høyt aktivitetsnivå med mange ballberøringer
- Enkle øvelser
- Korte samlinger – ut i aktivitet
- Variasjon
- Spill på små områder.
- Smålagsspill 2 mot 2 og opp til 5 mot 5
- Få spillere pr trener (maks 10 spillere pr trener)

- Posisjoner når man spiller
- Fokus på prestasjoner og at alle gjør sitt beste.

Oppbygging av treninger

- Varighet 60 minutter
- Velkomst 2 min
- Oppvarming 7-8 minutter m ball – du og en ball eller spille med øvelser
- Koordinasjonstrening 7-8 minutter med fokus på generell kroppsbeherskelse.
- Ferdighetstrening 20 min – øving i ferdigheter som føring, pasning, medtak, utfordre-finte-drible eller skudd på mål.
- Smålagsspill 20 min – spill 3 mot 3 eller opp til 7 mot 7 med mål.
- Avslutning og oppsummering 3 min. Vi har hatt en gøy trening.
- **NB! Vi oppfordrer spillerne til å øve på ferdigheter utenom fellestreninger. Øving på ferdigheter med mange gjentakelser og repetisjoner.**

Kamp

Kjennetegn ved kamper på dette nivået

- Enkle rutiner og gjennomganger
- Mye spilletid og få innbytter
- Alle skal spille like mye og i ulike posisjoner
- Enkle beskjeder – la spillerne løse situasjonene på banen.
- Fokus på at alle vil gjøre sitt beste.
- Vi ønsker jevne kamper
- Vi har fokus på Fair play

Vi deltar i seriespill lokalt og oppfordres til å delta på turneringer innenfor Hordaland. Turneringer er ekstraordinært og høydepunkter i sesongen.

Hospitering

Spillere som er spesielt ivrig, vil trene og spille mye samt har gode holdninger kan hospitere opp en klasse for å få mer trening og utfordringer. Hospiteringen kommer i tillegg til den faste lagtreningen og styres av trener og trenerkoordinator i samråd med foreldrene.

Utviklingsfokus

Spillestil

- Lagspill – alle deltar i angrep og forsvar. Tydeligere på posisjoner i 7'er fotball.
- Skape og stenge rom får fokus.

- Kontroll på ball – vi er opptatt av å ha kontroll på ball
- Dybde og bredde – vi spiller helst ballen fremover og vi får inn bredde i spillet.
- Kortpasningsspill – mottak og medtak er viktig.
- Vi skaper overtallsituasjoner i angrep 2:1 situasjoner.
- Skape sjanser og avslutte – vi utfordrer og dribler for å kunne skape sjanser og avslutte. I tillegg er pasningsspillet en del av det å skape sjanser. Presisjonen i avslutningen får økt fokus.
- Press på ballfører – vi presser ballfører for å vinne ballen. 1 forsvarer er den som er nærmest ballfører.
- Ballorientert forsvarsspill – vi plasserer oss forsvarsmessig i forhold til hvor ballen befinner seg.

Ferdigheter

- Orienter deg – løft blikket og se spillet.
- Pasningsspill – søke å skape rom for å spille pasninger til medspiller, spill pasninger med kvalitet langs bakken.
- Mottak og medtak – bevisst i forkant av at du mottar ball, vinkle mottak / medtak i den retningen du vil ballen skal spilles.
- Føring – føre ballen fremover når det er rom
- 1:1 – utfordre motstander med ball, finte og dribble
- 1:1 – komme på rett side for å vinne ball
- Avslutte – skyte når det er mulig. Skyte med begge bein.
- Målmannen – gripe ballen og kaste ballen. Igangsetting med presisjon enten det er med beina eller med armene.

Nivå 3 – Trene for å lære 12-13 år

Fysisk utvikling

- Begynnelsen på en sterk vekstperiode..
- Forandringer i kroppsformen skjer. Kroppens proporsjoner forandres.
- Bevegeligheten reduseres noe pga kroppens vekst.
- Motorisk gullalder- koordinasjonsinnlæring bør prioriteres.
- Finmotorikken bedres.

Psykososial utvikling

- Oppfattelseevnen forbedres
- Forståelse for tid og rom utvikles, med bedre evne til å gjøre flere ting samtidig.
- Begynner å forstå sosiale roller.
- Begynner å bli interessert i å arbeide i små grupper – spesielt to og to.
- Selvbevissthet og kroppsoppfatning er fortsatt svak.
- Stort behov for aksept og respekt fra voksne personer som foreldre, lærere og trenere.
- Stort behov for positiv feedback.
- Imiterer sine idrettsidoler.

Trenerveiledning

- Positiv og oppmuntrende feedback
- Få og tydelige beskjeder
- Bruk spørreteknikk
- Gi den enkelte oppmerksomhet
- La spillerne gi hverandre feedback.
- Oppmuntre og utfordre spillernes egne beslutninger.

Trening

Kjennetegn ved trening for denne alderen

- Høyt aktivitetsnivå med intensitet og mange ballberøringer
- Enkle øvelser med fokus på kvalitet
- Korte samlinger – ut i aktivitet
- Variasjon
- Spill på små og etter hvert større områder.
- Smålagsspill 2 mot 2 og opp til 5 mot 5.
- Storspill 9 mot 9 – hvordan løser vi oppgaver i backlinje, på midtbane og i løpperække

- Få spillere pr trener (maks 10 spillere pr trener)
- Posisjoner når man spiller
- Fokus på prestasjoner og at alle gjør sitt beste.

Oppbygging av treninger

- Varighet 60 minutter
- Velkomst 2 min
- Oppvarming 7-8 minutter m ball – du og en ball eller spille med øvelser
- Koordinasjonstrening 7-8 minutter med fokus på generell kroppsbeherskelse.
- Ferdighetstrening 20 min – øving i ferdigheter som føring, pasning, medtak, utfordre-finte-drible eller skudd på mål.
- Smålagsspill / spill 20 min – spill 3 mot 3 eller opp til 9 mot 9 med mål.
- Avslutning og oppsummering 3 min. Vi har hatt en gøy trening.
- **NB! Vi oppfordrer spillerne til å øve på ferdigheter utenom fellestreninger. Øving på ferdigheter med mange gjentakelser og repetisjoner.**

Kamp

Kjennetegn ved kamper på dette nivået

- Enkle rutiner og gjennomganger
- Mye spilletid og få innbytter
- Alle skal spille mye og i ulike posisjoner.
- Posisjoner og roller i lagene begynner å sitte seg
- Enkle beskjeder – la spillerne løse situasjonene på banen.
- Fokus på at alle vil gjøre sitt beste.
- Topping kun på satsningslag.
- Vi ønsker jevne kamper
- Vi har fokus på Fair play

Vi deltar i seriespill lokalt og oppfordres til å delta på turneringer innenfor Hordaland. Turneringer er ekstraordinært og høydepunkter i sesongen. For 13 åringer vurderer trenere i samråd med utviklingssjef hvilket nivå en melder seg på til i serien. Her kan en velge mellom 1, 2 og 3 divisjon.

Hospitering

Spillere som er spesielt ivrig, vil trene og spille mye samt har gode holdninger, kan hospitere opp en klasse for å få mer trening og utfordringer. Hospiteringen kommer i tillegg til den faste lagtreningen og styres av trener og trenerkoordinator i samråd med foreldrene.

Utviklingsfokus

Spillestil

- Lagspill – alle deltar i angrep og forsvar. Tydeligere på posisjoner i 9'er fotball.
- Skape og stenge rom får fokus.
- Kontroll på ball – vi er opptatt av å ha kontroll på ball
- Dybde og bredde – vi spiller helst ballen fremover og vi får inn bredde i spillet. Vending av spill får fokus med ball i laget.
- Kortpasningsspill – mottak og medtak er viktig.
- Vi skaper overtallsituasjoner i angrep 2:1 situasjoner.
- Skape sjanser og avslutte – vi utfordrer og dribler for å kunne skape sjanser og avslutte. I tillegg er pasningsspillet en del av det å skape sjanser. Presisjonen i avslutningen får økt fokus.
- Press på ballfører – vi presser ballfører for å vinne ballen. 1 forsvarer er den som er nærmest ballfører.
- Ballorientert forsvarsspill – vi plasserer oss forsvarsmessig i forhold til hvor ballen befinner seg.

Ferdigheter

- Orienter deg – løft blikket og se spillet.
- Pasningsspill – søke å skape rom for å spille pasninger til medspiller, spill pasninger med kvalitet langs bakken.
- Mottak og medtak – bevisst i forkant av at du mottar ball, vinkle mottak / medtak i den retningen du vil ballen skal spilles.
- Føring – føre ballen fremover når det er rom
- 1:1 – utfordre motstander med ball, finte og dribble
- 1:1 – komme på rett side for å vinne ball
- Avslutte – skyte når det er mulig. Skyte med begge bein.
- Målmannen – gripe ballen og kaste ballen. Igangsetting med presisjon enten det er med beina eller med armene.

Nivå 4 – Trene for å lære 14-16 år

Fysisk utvikling

- En sterk vekstperiode..
- Sentralnervesystemet utvikler seg og det er mulig å trene mer på fysiske egenskaper som hurtighet, bevegelighet, styrke, balanse og koordinasjon. Bevegeligheten reduseres noe pga kroppens vekst.
- Koordinasjon og tekniske ferdigheter bør jobbes mye med også i denne perioden.
- Vekstperioden og utvikling av hjerte / lunge systemet gjør det naturlig å utvikle utholdenhetsdelen av treningen.

Psykososial utvikling

- Oppfattelsesevnen forbedres
- Forstår forholdet mellom tid og rom.
- Lytter bedre og kan ta imot mer informasjon samtidig.
- Begynner å forstå sosiale roller.
- Selvbevissthet og kroppssoppfatning blir sterkere.
- Kommer i opposisjon med voksne , spenninger oppstår.
- Stort behov for positiv feedback.
- Tar valg i forhold til hvilken idrett de vil velge og starter spesialisering.

Trenerveiledning

- Positiv og oppmuntrende feedback
- Få og tydelige beskjeder
- Bruk spørreteknikk
- Gi den enkelte oppmerksomhet
- La spillerne gi hverandre feedback.
- Oppmuntre og utfordre spillernes egne beslutninger.

Trening

Kjennetegn av trening for denne alderen

- Høyt aktivitetsnivå med intensitet og mange ballberøringer
- Enkle øvelser med fokus på kvalitet
- Korte samlinger – ut i aktivitet
- Variasjon
- Spill på små og store områder
- Smålagsspill 2 mot 2 og opp til 5 mot 5.

- Storspill 11 mot 11 – hvordan løser vi oppgaver i backlinje, på midtbane og i løpperrekken?
- Få spillere pr trener (maks 10 spillere pr trener)
- Posisjoner når man spiller
- Fokus på prestasjoner og at alle gjør sitt beste.

Oppbygging av treninger

- Varighet 90 minutter
- Velkomst 5 min – hva skal vi gjøre i dag, hvem har fri i dag og hvem er på besøk?
- Oppvarming 10 minutter m ball og eller jogging.
- Hurtighet og koordinasjonstrening 10 minutter med fokus på generell kroppsbeherskelse.
- Rolle og ferdighetstrening 30 min – spill-like situasjoner hvor en får mange repetisjoner i ulike roller og ferdigheter knyttet til rollene.
- Smålagsspill / spill 30 min – spill 3 mot 3 eller opp til 11 mot 11 med mål.
- Avslutning og oppsummering 8 min. Vi jogger ned og tøyer ut og oppsummerer treningen.
- **NB! Vi oppfordrer spillerne til å øve på ferdigheter utenom fellestreninger. Øving på ferdigheter med mange gjentakelser og repetisjoner.**

Kamp

Kjennetegn ved kamper på dette nivået

- Enkle rutiner og gjennomganger
- Mye spilletid og få innbytter
- Alle skal spille mye og i ulike posisjoner.
- Posisjoner og roller i lagene begynner å sitte seg
- Enkle beskjeder – la spillerne løse situasjonene på banen.
- Fokus på at alle vil gjøre sitt beste.
- Topping kun på satsningslag.
- Vi ønsker jevne kamper
- Vi har fokus på Fair play

Vi deltar i seriespill lokalt og oppfordres til å delta på turneringer. Her kan en delta i turneringer i Norden. Åsane ønsker at lagene prioriterer Norway cup. Turneringer er ekstra ordinært og høydepunkter i sesongen. Trenere i samråd med utviklingssjef vurderer hvilket nivå en melder seg på til i serien. Her kan en velge mellom 1, 2 og 3 divisjon. G16 lag vil delta i NM og eventuelle nasjonale serier.

Hospitering

Spillere som er spesielt ivrig, vil trene og spille mye samt har gode holdninger og gode ferdigheter, kan hospitere opp en klasse for å få mer trening og utfordringer.

Hospiteringen kan gjelde både trening og kamp og styres av trener og trenerkoordinator i samråd med foreldrene.

Utviklingsfokus

Spillestil

- Lagspill – alle deltar i angrep og forsvar. Tydelige på posisjoner i 11'er fotball.
- Skape og utnytte rom har fokus i angrepsspillet.
- Stenge rom og hurtig i press har fokus i forsvarsspillet.
- Kontroll på ball – vi er opptatt av å ha kontroll på ball
- Dybde og bredde – vi spiller helst ballen fremover og vi får inn bredde i spillet. Vending av spill får fokus med ball i laget.
- Pasningsspill – mottak og medtak er viktig.
- Vi skaper overtallsituasjoner i angrep 2:1 situasjoner.
- Skape sjanser og avslutte – vi utfordrer og dribler for å kunne skape sjanser og avslutte. I tillegg er pasningsspillet en del av det å skape sjanser. Presisjonen i avslutningen får økt fokus.
- Press på ballfører – vi presser ballfører for å vinne ballen. 1 forsvarer er den som er nærmest ballfører.
- Ballorientert forsvarsspill – vi plasserer oss forsvarsmessig i forhold til hvor ballen befinner seg.
- Målmannen er opptatt av å dirigere medspillere i posisjoner i forsvarsspillet og tidlig igangsetting når han kan i angrepsspillet.

Ferdigheter

- Orienter deg – løft blikket og se spillet.
- Hurtig omstilling fra forsvar til angrep og vise versa.
- Pasningsspill – tempo i pasningsspillet.
- Langpasning er et virkemiddel i spillet. Spesielt for å vende spillet.
- Mottak og medtak – bevisst i forkant av at du mottar ball, vinkle mottak / medtak i den retningen du vil ballen skal spilles.
- Føring – føre ballen fremover når det er rom. Søke å skape overtallssituasjoner.
- 1:1 – utfordre motstander med ball, finte og dribble
- 1:1 – komme på rett side for å vinne ball
- Avslutte – skyte når det er mulig. Skyte med begge bein.
- 1 F – bryte foran , press på ballfører – lede vekk fra farlig område.

- Målmannen – gripe ballen og kaste ballen. Igangsetting med presisjon enten det er med beina eller med armene. Være en medspiller i frispilling.
- Målmannen – teknikker for å kaste seg etter skudd og gripe innlegg i luften.

Nivå 5 – Trene for å prestere 17-21 år

Fysisk utvikling

- Fullstendig biologisk modning.
- Økt muskelmasse. Effekt av styrketrening forbedres.
- Utviklet hjerte og lungesystem. Stor effekt av utholdenhetstrening.
- Effekt av anaerob trening.

Psykososial utvikling

- Vil involveres i beslutninger.
- Analytisk og kritisk tenking utvikler seg.
- Evner å vurdere egen utførelse og feil
- Tar visuell instruksjon.
- Viktig å bli akseptert og kunne gi uttrykk for egne synspunkter.
- Venner er viktig og er høyt prioritert.
- Klare ambisjoner med sin idrett. Setter seg mål og stiller krav.
- Tilpasser seg regler og retningslinjer og forstår hvorfor.

Trenerveiledning

- Positiv og oppmuntrende feedback
- Bruk spørreteknikk
- Gi den enkelte oppmerksomhet
- La spillerne gi hverandre feedback.
- Oppmuntre og utfordre spillernes egne beslutninger.
- La spillerne analysere og vurdere det laget og den enkelte gjør.

Trening

Kjennetegn av trening for denne alderen

- Høyt aktivitetsnivå med intensitet og mange ballberøringer
- Enkle øvelser med fokus på kvalitet
- Korte samlinger – ut i aktivitet
- Variasjon
- Rolletrening.
- Formasjonstrening.

- Spill på små og store områder
- Smålagsspill 2 mot 2 og opp til 5 mot 5.
- Storspill 11 mot 11 – hvordan løser vi oppgaver i backlinje, på midtbane og i løpperrekken?
- Få spillere pr trener (maks 10 spillere pr trener)
- Posisjoner når man spiller
- Fokus på prestasjoner og at alle gjør sitt beste.

Oppbygging av treninger

- Varighet 90 minutter
- Velkomst 5 min – hva skal vi gjøre i dag, hvem har fri i dag og hvem er på besøk?
- Oppvarming 10 minutter m ball og eller jogging.
- Hurtighet og koordinasjonstrening 10 minutter med fokus på generell kroppsbeherskelse.
- Rolle og ferdighetstrening 30 min – spill-like situasjoner hvor en får mange repetisjoner i ulike roller og ferdigheter knyttet til rollene.
- Smålagsspill / spill 30 min – spill 3 mot 3 eller opp til 11 mot 11 med mål.
- Avslutning og oppsummering 8 min. Vi jogger ned og tøyer ut og oppsummerer treningen.
- **NB! Vi oppfordrer spillerne til å øve på ferdigheter utenom fellestreninger. Øving på ferdigheter med mange gjentakelser og repetisjoner. Dette kan komme i skoletiden knyttet til enten egne fotballøker på skolen eller øker klubben kan få til i samarbeid med skolen.**

Kamp

Kjennetegn ved kamper på dette nivået

- Enkle rutiner og gjennomganger
- Mye spilletid og få innbytter
- Alle skal spille mye og i ulike posisjoner.
- Posisjoner og roller i lagene rendyrkes.
- Enkle beskjeder – la spillerne løse situasjonene på banen.
- Fokus på at alle vil gjøre sitt beste.
- Topping kun på satsningslag.
- Vi ønsker jevne kamper
- Vi har fokus på Fair play

Vi deltar i seriespill lokalt og oppfordres til å delta på turneringer. Her kan en delta i turneringer i Norden. Åsane ønsker at lagene prioriterer Norway cup. Turneringer er ekstra ordinært og høydepunkter i sesongen. Trenere i samråd med utviklingssjef vurderer hvilket nivå en melder seg på til i serien. Her kan en velge mellom 1, 2 og 3 divisjon. G19 lag vil delta i NM og eventuelle nasjonale serier.

Hospitering

Spillere som er spesielt ivrig, vil trene og spille mye samt har gode holdninger og gode ferdigheter kan hospitere opp en klasse for å få bedre trening og utfordringer. Hospiteringen kan gjelde både trening og kamp og styres av trener og trenerkoordinator i samråd med foreldrene.

Utviklingsfokus

Spillestil

- Lagspill – alle deltar i angrep og forsvar. Tydelige på roller i 11'er fotball.
- Hurtig omstilling og hurtig spill i lengderetning når det er godt klima for det.
- Skape og utnytte rom har fokus i angrepsspillet.
- Stenge rom og hurtig i press for å vinne ball har fokus i forsvarsspillet.
- Kontroll på ball – vi er opptatt av å ha kontroll på ball
- Dybde og bredde – vi spiller helst ballen fremover og vi får inn bredde i spillet. Vending av spill får fokus med ball i laget.
- Pasningsspill – mottak og medtak er viktig.
- Vi skaper overtallsituasjoner i angrep 2:1 situasjoner.
- Skape sjanser og avslutte – vi utfordrer og dribler for å kunne skape sjanser og avslutte. I tillegg er pasningsspillet en del av det å skape sjanser. Presisjonen i avslutningen får økt fokus.
- Press på ballfører – vi presser ballfører for å vinne ballen. 1 forsvarer er den som er nærmest ballfører.
- Ballorientert forsvarsspill – vi plasserer oss forsvarsmessig i forhold til hvor ballen befinner seg.
- Målmannen er opptatt av å dirigere medspillere i posisjoner i forsvarsspillet og tidlig igangsetting når han kan i angrepsspillet.

Ferdigheter

- Orienter deg – løft blikket og se spillet.
- Hurtig omstilling fra forsvar til angrep og vise versa.
- Pasningsspill – tempo i pasningsspillet.
- Langpasning er et virkemiddel i spillet. Spesielt for å vende spillet.
- Mottak og medtak – bevisst i forkant av at du mottar ball, vinkle mottak / medtak i den retningen du vil ballen skal spilles.
- Førning – føre ballen fremover når det er rom. Søke å skape overtallsituasjoner.
- 1:1 – utfordre motstander med ball, finte og dribble

- 1:1 – komme på rett side for å vinne ball
- Avslutte – skyte når det er mulig. Skyte med begge bein.
- Avslutning etter innlegg – time bevegelser og angripe ballen.
- Råskap i begge boksene – først på ball , enten klarere langt vekk eller avslutte direkte.
- 1 F – bryte foran, press på ballfører – lede vekk fra farlig område.
- Korte avstander i lengde og bredderetning mellom spillere i forsvarsspillet. Hurtig forflytning.
- Målmannen – gripe ballen og kaste ballen. Igangsetting med presisjon enten det er med beina eller med armene. Være en medspiller i frispilling.
- Målmannen – teknikker for å kaste seg etter skudd og gripe innlegg i luften.

Øvelsesbank

Sportsplanen skal skape forståelse for og kunnskap om utvikling i de ulike årskullene. Den skal også gi innsikt i spillet og hvilke områder som bør være sentral for laget og for den enkelte spiller i de ulike årsklassene.

Videre skal den si noe om hvordan en kan bygge opp trening og lede laget i kamp, men ikke gi detaljerte retningslinjer. Valg av øvelser overlater vi til den enkelte trener å gjøre dog med henvisning til Treningsøkta.no hvor NFF har lagt ut en rekke øvelser for ulike aldersnivå både med skriftlige forklaringer, skisser og ikke minst video av gjennomføring av øvelser.

Trenerforum og treningssamlinger i klubben er også naturlige arenaer å utveksle erfaringer om øvelser som en har gode erfaringer med.