SPORTSPLAN

FLEST MULIG LENGST MULIG

- MED SPILLEREN I SENTRUM

GJENNOM:

- **OVERORDNET MÅLSETNING**
- **TILPASSET DIFFERENSIERING**
- **HENSIKTSMESSIG HOSPITERING**
- **GODE TRENINGSØVELSER**
- **NOK TRENERKOMPETANSE**
- **TRENERFORUM MED KONTINUERLIG DIALOG**
- **LAGSORGANISERING - STØTTEAPPARAT**
- **FAIR PLAY - SPILLERE, TRENERE OG FORELDRE**

SPORTSPLAN

Overordnet målsetning

Hokksund Fotball er en breddeklubb, som legger til rette for å utvikle spillere, og da med vekt på differensiert tilbud, slik at alle ferdighetsnivåer får et godt tilpasset sportslig tilbud.

Andre viktige momenter for å skape et godt utviklingsmiljø er hospitering og godt organiserte treninger med kvalitet.

Hensikten med sportsplanen er å gi gode retningslinjer for spillerutvikling gjennom:

- *Differensiering*
- *Kvalitet*
- *Hospitering*
- *Rammer (trygghet, tillit og trivsel)*

Hokksund fotball,s mål for spillerutvikling:

- Ha med flest mulig lengst mulig gjennom et godt sportslig tilbud og gode sosiale miljøer.

- Utvikle spillere med gode holdninger som får mulighet til å prøve seg på høyere nivå i egen klubb/ i samarbeidsklubber/ bylag og kretslag.

- Sikre en kontinuerlig tilvekst til A-laget, slik at dette kan være etablert på et så høyt nivå som mulig.

SPORTSPLAN

Fair play:

Hokksund fotball skal være en klubb med fokus på fair play på alle nivåer og gjennom klubbens styre arrangere ett fair play arrangement i året for spillere, trener og ledere

SPORTSPLAN

Differensiering- topping av lag:

Med differensiering menes det å skape mestringsfølelse både i trening og i kamp.

Ved å differensiere vil trenere kunne gi spillerne mulighet til å spille med og mot spillere på eget nivå. Samtidig er det også viktig at spillere får utfordringer mot høyere og lavere ferdighetsnivå. Det er slik man gir alle utfordringer og utvikling uansett ferdighetsnivå. Topping gjøres for å skaffe gode resultater, dette vil kunne forekomme på junior og senior nivå.

I Hokksund FK ønsker vi at følgende prinsipper følges med tanke på å differensiere innad i en treningsgruppe:

For å lykkes med å skape differensiering må hvert alderstrinn ha tilstrekkelig antall spillere.
For organisering av aldersklassene 13-16 år vil følgende alternativer drøftes for å ha tilstrekkelig antall spillere:

- 13 og 14 år spiller i G14 - 15 og 16 år spiller i G16
- HFK stiller aldersbestemte lag G13, G14 og G16
- Dagens løsning med aldersbestemte lag opprettholdes (13, 14,15 og 16 år)

Differensiering på trening:

Trener(e) tilrettelegger på en naturlig måte at deler av treningen skjer med differensierte grupper.

Differensierte gruppene eksisterer kun for å sørge for at spillere som en del av treningen øver med spillere på tilsvarende ferdighetsnivå.

SPORTSPLAN

Differensiering i kamper:

6 til 12 år:

Alle skal spille like mye på jevne lag.

10 til 12 år:

Treningsoppmøte bør ligge som hovedgrunn for spilletid. Mest mulig spilletid for alle!
Driver noen med andre aktiviteter (som f.eks friidrett og ski), som gjør at de ikke får vært på alle fotballtreninger, skal det ikke det gå ut over spilletid i denne aldersgruppen.

Fra 12 – 14 år:

Kan vektlegge økt spilletid ut ifra ferdigheter, men alle skal ha spilletid. Dette bør fortsatt ses i sammenheng med treningsoppmøte og spillerens holdning. (fair play)

Fra 14 – 16 år:

Her kan man vektlegge ferdigheter, men spillerutvikling skal være fokus. Dvs. at man ikke topper lagene hele kamper for å oppnå resultater.

Fra 16 – 19 år:

Har mulighet til å fokusere på resultater, men alle spillere skal tilstrebes spilletid.

SPORTSPLAN

Hospitering

På samme måte som differensiering gir spillere mulighet til å spille med og mot spillere på eget nivå, vil hospitering kunne gi spillere ett videre løft ved å trene med spillere som er eldre og bedre.

Hospitering skal skje på spillerens premisser, og ikke lagets ønsker om resultater. For å sikre spillerens rettigheter til hospitering, så er følgende punkter gjeldende:

- Hospitering kan skje fra 10 år og oppover.
- Det skal være dialog mellom trenerne opp og ned. Det er spillerens trener sitt ansvar og plikt å opplyse trener over eget lag om gode spillere med gode holdninger som fortjener hospitering.
- Det er spillerens trener som avgjør hvilke spillere som skal hospitere, men det skal være en dialog med trener over i forhold til hvilke spillere som holder nivået.
- Det er uansett spillerens ønske som skal være gjeldende om en spiller skal hospitere opp.
- I utgangspunktet skal spillerens lag/årstrinn prioriteres
- Det skal legges opp til at alle spillere som vil trene mer skal få ett tilrettelagt tilbud på tvers av nivåene i klubben.
- Skulle det til tross for disse retningslinjene være uenigheter, skal sportslig utvalg involveres.

SPORTSPLAN

Lagorganisering:

- Hvert kull har en ansvarlig hovedtrener.
- Hvert kull har en ansvarlig lagleder.
- Gjennom et solid støtteapparat vil målet være å legge til rette for gode arbeidsforhold for trener(e), og ivareta et sosialt miljø også utenfor banen.

Lagene bør utnevnte dedikerte foreldre som får ansvar for å ta bilder fra kamper/cup'er og sosiale aktiviteter. Dette legges ut på klubbens websider/ FB-grupper.

Ansvar trener:

- Sette seg inn i Hokksund fotballs sportsplan.
- Sammen med lagets lagleder bidra til god overlapping der års-trinn legges sammen.

Ansvar lagleder

- Utarbeide lagets års-hjul for laget i samarbeid med trener(e), dette avstemmes med klubbens trenerkoordinator, og gjennomgås på foreldremøte.
- Ved kampdager: sørge for dommerkort blir fylt ut, betale dommerregning, sørge for garderobe og evt. annet som må tilrettelegges.
- Være ett bindeledd mellom laget og klubben ved informasjonsutveksling
- Være bindeledd inn mot kretsen vedrørende overganger, flytting av kamper
- Lagleder må sørge for at spillerne er meldt inn i fiks fra 12 år, og skal også tilegne seg kunnskap om elektronisk kamprapportering.
- Lagleder skal svare på alle interne henvendelser i klubben
- Ta initiativ og ansvar til sosiale samlinger utenom kamper
- Ta "temperatur" på spillergruppa fra foreldre og spillere inn mot trener

Økonomiansvarlig:

- Holde orden på lagkassa.
- Ansvarlig for innsamling av penger f.eks i forbindelse med trenings leire, cuper o.s.v
- Ha oversikt over hvilke spillere som ikke har betalt kontingent/lisens, og informere trener om dette.
- Lagets kasserer skal lage bilag på alle inntekter og de skal underskrives av 2personer.

SPORTSPLAN

Kvalitet på treninger/ trenerkompetanse

- **Kø fri sone**, organiser treningen slik at det er mest mulig aktivitet.
- Mestring for alle. Trenere godt forberedt. Gi mye ros.
- La spillerne få bli kjent med øvelser. Ikke forandre for hver trening. Ved samme øvelse blir det lettere å se fremgang. Kan ha forskjellig fokus for samme øvelse. Den beste øvelsen er spill, og minst 1/2 parten av økta bør inneholde forskjellige spillaktiviteter.
- Ett minimumskrav er at trenerne har aktivitetskurs. Fra 11'er spill må trenere ha gjennomgått Trener 2-kurs.
- Oppvarming. Alle lag oppfordres til følge skadefri.no oppvarmingen. (spilleklar + løpsdrill med ball)
- Organiser spill med få spillere pr lag (2 v 2, 3 v 3, 4 v 4) flest mulig touch pr, spiller pr. trening
- Keepere bør ha eget tilbud fra 11'er. (Samarbeid med krets og andre klubber.)
- Ha periodiserte fokusområder. Velg ut temaer som du som trener fokuserer på, - ikke prøv å lære bor alt på en gang.
- Trenere skal stille på trenerforum, dette for å ta del i klubbens utvikling. Om en selv ikke kan stille, så må en sørge for at en annen representant for laget kan stille.
- Enhver trener skal forplikte seg til å sette seg inn i sportsplanen, og være innerforstått med hvordan denne skal være førende for lagets trening og kamparena.

Generelle treningsinnspill-ulike aldersgrupper

Treningsøkta.no kan benyttes som base i forhold til tilpassede treninger for alle trenere.
Klubben utarbeider også en del faste øvelser som benyttes på tvers av aldersklassene.

Dette gjennomgås i egne trenerforum som gjennomføres 2-4 ganger pr. år.

SPORTSPLAN

Grunnleggende for alderstrinnene:

Alder 6 - 8 år

Fokus:
Balltilvenning. Lek med mye ballberøring. La spillerne trene med teknikk på begge ben

Mål for perioden:

Pasning: kunne slå korte presise pasninger med begge ben (innside)
Mottak: kunne ta i mot en ball med begge ben, med tilrettelegging for pasning.
Føring: kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ift kjegleløyper osv.

Alder 8 - 10 år

Fokus:
Etablere gode treningsrutiner (sette krav til konsentrasjon, oppvarming)
Fokus på leker med ball.
Mer sammensatte teknikk øvelser (øvelser som setter krav til flere teknikker samtidig)

Mål for perioden:
Pasning: Bruke ulik pasningsteknikk på å slå på bevegelse.
Mottak/medtak: kunne ta i mot en ball med begge ben. Medtak i bevegelse Begynne å jobbe med orientering. Være i forkant.
Skudd: kunne skyte med strak vrist i bevegelse
Føring: kunne føre ballen i bevegelse med tempo variasjon og retningsforandring.
Finter: kunne utføre enkle pasningsfinter, kroppsfinter
Heading: Kunne heade ballen etter oppkast av trener

Alder 11 - 12 år

Fokus:
Videreføre gode treningsholdninger Hospitering f.o.m. 12 år

Tilbud om ekstra trening til de treningsvillige Øvelser som setter krav til utholdenhet (med ball)
Øvelser som er litt mer sammensatte Basistrening for styrke og utholdenhet skal integreres
Bevisstgjøre spillere om ulike valg de kan ta i øvelser.

Mål for perioden.
Pasning: kunne slå korte presise pasninger med begge ben på bevegelse. Orientering. Hardhet i pasning. innside og utside
Mottak/medtak: kunne ta med ball med begge ben
Skudd: Kunne skyte harde skudd langs bakken.
Finter: kunne utføre enkle finter, overstegsfinter og pasningsfinter i spill,
Taktikk/valg: Kunne utføre 1 forsvarer rollen i spill (lede hvor og hvordan).
Spilleren skal være bevisst på valg i 1 mot 1 offensivt.
Heading: Kunne heade etter lengre pasninger

SPORTSPLAN

Alder 13 - 14 år

Fokus
Innleggsøvelser /langpasninger
Mer sammensatte spilløvelser i forhold til roller.
Krav til høyere hurtighet i utførelse av arbeidsoppgaver og utførelser
Strenge krav om holdninger til trening og utstyr.
Bør være styrt av trenere med minimum Trener C kompetanse
Økt fokus på spillerens valg i spill øvelser

Mål for perioden:
Pasning: kunne spille med hurtige pasningskombinasjoner, og slå pasninger utifra bevegelse på medspillere. Orientering, Hardhet i pasning, kamuflere pasninger
Mottak/medtak: kunne ta i mot en ball med begge ben i bevegelse. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Kamuflert 1. touch
Skudd/avslutning: beherske medtak - skudd fra innlegg . De fleste scoringer kommer på 1- eller 2 touch, derfor tilrettelegge øvelser hvor man har liten tid.
Taktikk/valg: Kunne utføre 1 og 2 forsvarer i spill (kommunikasjon, avstand), Kunne sette opp og utnytte 2 mot 1 med ball (overlapp og veggspill). Kunne utfordre og tvinge forsvarspiller til å ta ett valg.
Heading: Kunne heade ballen i alle situasjoner i en kamp(feks etter innlegg)

Alder 15-16 år

Fokus
Større treningsmengde, men også differensiere for de som ikke ønsker å trene mye. Om det ligger til rette for det i spillergruppen Større fokus på differensiert spilltilbud ut ifra ferdigheter Siste årskull før en del spillere faller fra, så treningsleir bør komme inn her for å knytte sosiale bånd. Mer detaljfokus i kampforberedelse (ernæring, individuelle oppgaver) Spilløvelser med fokus på valg skal ha trenere med minimum Trener C kompetanse.

Mål for perioden:
Pasning: Spille på medløpsbevegelse langs bakken og i lufta. Mottak/ medtak. Ha blikk i forkant av medtak/ mottak Skudd/avslutning: Dødballer (taktikk/teknikk) Taktikk/valg; Kunne sideforskyve og komprimere i ett ledd (uten ball). Kunne gå på og spille på 2 bevegelser. Bruke med- og motbevegelser

SPORTSPLAN

Junior

I denne aldersgruppen er det tydelig skille mellom de som ønsker å trene og bli gode, og de som kun spiller for moro. Klubben bør tilstrebe å kunne gi begge parter ett tilbud. For de som satser er det naturlig at det siktes inn mot spill på senior lag. Dette er alderen hvor frafallet er størst, man bør derfor i denne perioden gi likt sosialt tilbud (treningsleir, cuper) til begge grupperinger.

Fokus:

Rolletrening, samspill, forbedring av lagets svake sider. Treneren er mer fristilt her i forhold til innhold av treningen. Denne skal gjøres i samråd med senior trener, og bestemmes og en del utfra treningsgruppens motivasjon/ambisjoner.

A-lag

Treningsmengde for A-laget tilpasses etter hvilken divisjon laget befinner seg i.

På kort sikt er målsetningen å løfte laget opp et nivå (4. divisjon)

Gjennom en kontrakt skal følgende krav skal stilles til spillere som skal være med på A-lag:

- Stille opp på lagets inntektsbringende arbeid.
- Delta aktivt i klubbygging inn mot yngre lag.

SPORTSPLAN

Hokksund FK skal minimum 3 ganger pr. år (før/etter sesong) hvor sesong blir evaluert og planer for neste år fastsettes. Her vil organisering av aldersklassene 13-16 år drøftes for å ha tilstrekkelig antall spillere for å sikre differensiering på treninger og kamp.

Sportslig ansvarlige i klubben koordinerer og innkaller til trenerforum.

Møteplan:

- Mars/april
- Etter vårsesong
- Etter høstsesong

Møteagenda:

- Sportslig status
- Lags-sammensetninger(Evaluering og planlegging)
- Gjennomgang av sportsplan
- Ekstern foredrag/tema
- *Lagene kommer her med sine ønsker, og trenerkoordinator setter opp en plan for gjennomføringen.