EIK IF Tønsberg

"En drivkraft for ekte idrettsglede"

Sportsplan

2011-2013

Sportsplanen skal være et styringsdokument for klubben og gi støtte i det sportslige arbeidet både på kort og lang sikt.

Vinteren 2011 ble sportsplanen revidert. I revisjonsgruppa satt Nina Liljeback, Hilde Preus, Pål Engseth, Ketil Moen og Ole Jan Skoglund.

Innholdsfortegnelse

1 Introduksjon 3
1.1 Visjon og misjon 3
1.2 Leveregler i Eik Tønsberg 3
1.3 Målsettinger for klubben 4
1.4 Krav til Eik Tønsberg som klubb 4
1.5 Spillestil: 4
1.6 Krav til Eik medlemmer 6
1.7 Trenerkompetanse 7
1.8 Dommere 8
1.9 Årshjulet 8
1.10 Tips til organisering 8
1.11 Annen trening 8
1.12 Hospitering, differensiering, oppflytting og lagsammensetning 10
2 "5 er fotball": Aldersgruppen 5-7 år 12
3 "5 er fotball": Aldersgruppen 8-10 år 13
4 7 er fotball: Aldersgruppen 11-12 år: 14
5 Overgang 7 er til 11 er fotball: 16
6 11 er fotball: Aldersgruppen 13-14 år: 17
7 15-16 år: 20
8 Avdeling Junior 17-19 år 24
9 Avdeling A-lag herrer 26
10 Avdeling Damelag 27
11 Notater: 30

1 Introduksjon

Ved å innføre en egen sportsplan bidrar vi til å sikre at driften rundt de enkelte lag skal drives på noenlunde samme måte og med samme kvalitet.

Det er viktig at det på forhånd er nedfelt hva som kreves av den enkelte spiller, trener, lagleder og foreldre samt at det er kjent hvilke målsettinger EIK TØNSBERG som klubb har satt på de enkelte lag.

Sportsplanen er førende fra de yngste aldersklasser til senior. I forhold til ungdomsgruppen kan vi dele de forskjellige altertrinn inn i følgende epoker rent sportslig:

7 – 10 år:	Lek
11 – 12 år:	Teknikk
13 – 14 år:	Forståelse
15 – 19 år:	Konkurranse

1.1 Visjon og misjon

Sportsplanen er koblet til klubbens visjon og misjon som er:

Visjon:

En glødende kraft for idrettsglede

Misjon:

Idrettsleik gjør sterk som **EIK**

Engasjert miljø

Vi skal skape et miljø for engasjement og glede for spillere, støtteapparat og i nærmiljøet.

Inspirerende sportslig miljø

Vi skal gi et tilbud til ALLE, uavhengig av kjønn, alder, ferdigheter og egne målsettinger!

Kvalitet på idrettsanlegg

Vi skal bidra til å videreutvikle vårt idrettsanlegg som er et naturlig midtpunkt på EIK.

1.2 Leveregler i Eik Tønsberg

- Vi skal alltid være positive
- Vi skal alltid vise respekt
- Vi skal alltid sette klubben foran personlig interesser
- Vi skal alltid representere klubben på en god måte
- Vi skal alltid utføre oppgaver for klubben ansvarsfullt
- Vi skal alltid tenke på helheten i klubben
- Vi skal aldri snakke negativt om de som står på for klubben
- Vi skal aldri prate nedsettende om andrelag/klubber/personer

1.3 Målsettinger for klubben

- A-lag herrer har som mål å kvalifisere seg for ordinære NM-runder hvert år
- Etablere A-lag damer i 1. divisjon.
- Lagene i aldersbestemte klasser, 16-19 år, skal alltid hevde seg i kampen om kvalifisering til interkrets og kretsmesterskapene. I tillegg skal juniorlaget kvalifisere seg til NM gjennom vinterserien.
- Være representert med flest mulig spillere på gutte – jentesiden i Eiks spillerutviklingsprogram, og få fram minst en aldersbestemt landslagsspiller av hvert kjønn.
- Utvikle spillere til toppfotballen.
- Videreutvikle differensierte modeller, inkludert, hospitering, utviklingsgruppe, keeperutvikling og fotballskolen.
- Etablere miljø i klubbhus med daglig ledelse som sportslig, sosialt og miljømessig anker.
- Tilrettelegge for utvikling av trenere, dommere og ledere.
- Etablere ekstra treningstilbud for alle i aldersgruppa 8-16 år.
- Trenerkoordinatoren skal være en synlig ressurs for alle lag i Eik.

1.4 Krav til Eik Tønsberg som klubb

- gi et tilbud til alle
- tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter
- ha kvalifiserte trenere og ledere, samt utvikle disse
- rekruttere trenere, oppmenn, ledere og dommere
- utvikle et tettere og bedre fotballmiljø på Eik Tønsberg
- utvikle forholdet til bydelens skoler
- utvikle gode samarbeidsforhold til samarbeidsklubb(-er)

1.5 Spillestil:

EIK TØNSBERG ønsker at alle lag skal spille fin teknisk angrepsfotball hvor pasningspill, kreativitet og bevegelse er tre helt sentrale begreper og hvor spillet i hovedsak foregår langs bakken.

Hva innebærer dette?

- Det skal i størst mulig utstrekning kastes ut fra keeper

- Det skal alltid være en mening bak en pasning. Det betyr at en spiller bestandig skal prøve å slå en pasning til medspiller på en slik måte at det er lett å spille ballen videre. Det å beine ballen ut eller opp på tribunen er ikke bra såfremt dette ikke er hensiktsmessig for laget ditt og det er det svært sjeldent. Ved å fokusere på dette må spillerne lære seg å ta valg i vanskelige og trange situasjoner noe som vil utvikle spillet på sikt.
- Et slikt ambisiøst spill kan på kort sikt bety at spillere, lagledere og foreldre må kjemp seg gjennom forbigående dårlige resultater. Det er derfor viktig å se utvikling og resultater i et lengre perspektiv.
- Det skal være stor bevegelse fra spillerne uten ball slik at spilleren som har ballen har mange alternativer og velg mellom. Det handler ikke så mye om å ha faste spillemønstere, men mer å gi ballfører mange alternativer å velge i.
- Vi ønsker også at individet skal få utfolde seg. Det å kunne drible er viktig, for det vil skape muligheter for laget. EIK TØNSBERG ønsker derfor at trenerne skal oppfordre spillerne til å drible, slik at de lærer det så godt at laget kan utnytte dette til lagets fordel.
- Dribleferdigheter er bra og må prioriteres, men det må også fokuseres på lagspill.
- EIK TØNSBERG ønsker å prioritere offensiv og teknisk fotball framfor defensiv fotball som tar sikte på å ødelegge spillet for motstanderen. Vi ønsker å sette fokus på det å skape ting framfor å ødelegge og da blir det viktigere å trene på offensivt spill og det å lage mål framfor å lære bort det å takle og forvare seg. Vi ønsker en innstilling blant trenere og spillere at det er bedre å vinne 5 – 4 enn 1 – 0! Dette bør være alderavhengig. Når vi er i øverste alderstrinn så bør det være fokus på å vinne.

Det er klart at jo eldre spillerne jo blir vanskelige kan det være å følge den idealistiske spillestilen og på et A-lag kan det forsvares at det tenkes noe annerledes i spesielle situasjoner. Men hovedtanken bak spillestilen skal allikevel ligge der.

Anbefalt treningsaktivitet

Lag	Antall treninger pr uke	Antall timer pr trening
G6 + J6	1	1
G7 + J7	1	1 - 2
G8 + J8	1	1 - 2
G9 + J9	2	2
G10 + J10	2	2
G11 + J11	2	2
G12 + J12	2 eller 3	2
G13 + J13	3	2
G14 + J14	3	2
G15-G16 + J15-J16	3 eller 4	2
G17-G19 + J17-J19	3 eller 4	2
A - Lag	3 – 4	2

Ovenstående tabell viser minimum aktivitet pr lag. Ønsker lag å trene mer ser vi dette som svært positivt.

1.6 Krav til Eik medlemmer

Leder/trener:

- husk at du er et forbilde for spillerne
- spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier
- lær spillerne å respektere og tolerere dommerne, mot- og medspillere og ledere
- gi ros og oppmuntring – det virker positivt og konstruktivt. Vær fokusert på å formidle gode løsninger
- vær forsiktig med å fremelske "barnestjerner
- vær opptatt av alle og jobb med å differensiere i den enkelte økt/kamp
- vær opptatt av "hele mennesket"
- Involver foresatte og informer om evt. uheldige episoder
- husk "foreldre-vett-reglene". Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer
- trenerne/lederne har ansvaret for spillernes oppførsel på banen
- bruk Eik Tønsberg profilert tøy
- hold deg oppdatert på sportsplanen

Spilleren:

- Bruker ikke bruker stygge ord/tegn, banner eller kjefter/skriker til med-/motspiller, dommer, lagledelse
- Verken slår, sparker eller truer med- eller motspillere.
- Ødelegger ikke for andre på kamp eller trening.
- respekter dommeren og trenerens avgjørelser.

Brudd på punktene 1 eller 2 skal medføre at spilleren umiddelbart tas ut av kamp og ikke får spille mer denne dagen/tas ut av fellestreningen (om mulig sendes hjem).

Gjentatte brudd på punkt 3 eller 4 skal medføre at spilleren tas ut av kamp og ikke får spille mer denne dagen/tas ut av fellestreningen (om mulig sendes hjem).

Det er svært viktig at spilleren og de foresatte blir forklart hvorfor denne irettesettelsen blir gitt. Det forutsettes også at spilleren er kjent med kravene og mulige reaksjoner.

Foresatte:

Bidrar med positive kommentarer til spillere og dommer fra sidelinja

Oppmuntrer egne og andres unger i medgang og motgang

Lar treneren få gjøre jobben sin på trening og under kamp (evnt. uenigheter tas opp med trener/sportslig leder etter trening/kamp, uten at spillere er til stede)

Støtter opp om lagets beslutninger

Møter opp på dugnader

Bidrar med transport av egne unger og evnt. andres unger til kamper/treninger.

Er en støtte for laget, hjelper til med oppgaver som foreldrekontakt, lagleder, materiellforvalter, kasserer etc.

Røyker ikke i nærheten av der hvor laget har aktivitet, det er røykfritt miljø i hele fotballområdet.

Møter opp på alle lagets kamper

I tillegg ønsker vi at foresatte skal hjelpe klubben i "jakten" på sponsorer for på den måten å være med på finansiering av utgifter i forbindelse med treninger, baller, drakter etc.

1.7 Trenerkompetanse

a. Utdanning – kompetanseheving

Sportslig utvalg (SU) har som oppgave å være en pådriver i å få trenerne i klubben best mulig skolert. Sportslig utvalg vil prøve å arrangere aktiviteter internt som går på trenerutvikling. Dette kan være alt fra et trenerseminar til trenersamlinger hvor vi ser på og vurderer et av klubbens lag.

EIK TØNSBERG skal legge til rette for at alle trenere i klubben skal få tilbud om Trener 1-kurs. Eik har som målsetting at alle hovedtrenere for lag G/J10 og eldre skal ha minimum Trener 1-kurs og at klubben utdanner minst to trenere pr. år i ungdomsavdelingen. 0

b. Trenerforum egen klubb

Skape et miljø og en samarbeidsplattform mellom trenerne på de ulike nivåene i klubben.

Her skal det skapes lojalitet og bevissthet rundt klubbens sportsplan.

Trenerforum 4-6 ganger i året.

Trenerkoordinator har ansvaret for skolering, kompetanse oversikt, samt være en sparringspartner for andre og nye trenere i klubben. Det er denne personen, som må ha ansvaret for Trenerforumet. Personen må være trenernes talerør til sportslig utvalg, samt å vurdere kompetansenivå/økning sammen med SU og sportslig leder.

c. Treneransettelser

Sportslig utvalg skal være pådriver til å sette i gang prosesser rundt kommende sesongs trener og spillerstall. Slike prosesser bør starte allerede rundt 1. august, spesielt for A-laget, men også for alle andre lag i klubben.

Det skal være enighet om ansettelser og vilkår i tråd med klubbens egne interesser. Sportslig leder i klubben skal IKKE fatte slike vedtak selv, men med 2/3 flertall i sportslig

utvalg. Sportslig utvalg må være aktiv, og representeres fra ulike grupper fra jente og guttesiden.

Egen keepertrener må være på plass i klubben. Denne personen skal dekke alle nivåer, både på alderstrinn, og kjønn.

Denne personen skal være en frontfigur for å rekruttere keepere fra egen klubb.

1.8 Dommere

Det bør lages alternativ til personer som ikke vil spille men å dømme fotball.

Det bør prioriteres og belønnes for de som ønsker et annet alternativ til fotball. Prioriteres i aldersgruppen 14 til 19 år.

Klubben har egen dommerkontakt i Vestfold fotballkrets, for kontakt med denne henvises det til Eik-kontoret.

1.9 Årshjulet

Eget årshjul som setter av tidspunkter for generelle aktiviteter for klubben. Her bør det komme fram felles sosiale ting, eller for det enkelte lag.

Dette bør ligge oppdatert på nettet.

1.10 Tips til organisering

I og med at femmerfotball er hovedspillet for aldersgruppen 6-10 år, er det en del som lurer på hvordan dette praktisk gjennomføres.

Her følger noen nyttige tips:

- Meld på så mange lag som mulig - slik at det blir mest mulig spilletid for hver enkelt.
- Gir du barna morsomme treninger vil de stimuleres til å spille fotball også utenom fellestreninger og kamper.
- Bruk de målene som er til rådighet. Om det er 3 x 2 m (5er mål) eller 5 x 2 m(7er mål) spiller ingen rolle.
- Spill gjerne tre mot tre eller fire mot fire isteden for å ha store lag.
- Femmerfotball gir mange ballberøringer på hver spiller og er den beste spillformen for 6-10-åringer.
- La alle spillerne rullere på de ulike posisjonene på banen. Også keeperplassen.

1.11 Annen trening

Talentgruppe:

Gutter/jenter i alderen 13 - 16 år får tilbud om ukentlig trening basert på isolerte tekniske ferdigheter og evnen til å sette disse ut i mer funksjonell sammenheng. Tiltaket er også ment som kvalitetssikring mot uttak til krets/sonelag. Trenere på aktuelle lag nominerer. Viktig arena for trenerutvikling!

Keepertrening:

Som for utespillere, må keepere få trene grunnteknikker helt fra 10 års-alderen. Det forventes at treneren viser interesse for keeperens rolle i laget, og kan instruere i noen grunnteknikker. Klubben har som mål å ansette en keeperansvarlig som har som hovedoppgave å koordinere all keeperaktivitet i klubben samt være faglig ressursperson. Barn under 10 år kan få instruksjon i grep og grunnstilling, for øvrig bør følgende basisteknikker trenes på:

10-12 år:

- grunnstilling
- grep, baller langs bakken, rett på/til siden
- baller i mage/hode-høyde-rett på
- fallteknikk
- distribusjon, kasteteknikker/lang volley.
- smidighet

13-14 år:
satsteknikker, vertikalt/horisontalt

- fallteknikker - langs bakken, langt til side
- grep - langs bakken, langt til side
- boksing - en/to hender
- fisting
- bevegelse sideveis/bakover
- distribusjon – volley, dødball, tilbakespill

15-16 år:

- 1:1
- Feltarbeid
- Støttespillere/sikringspiller
- Sats/fallteknikker
- Spenst/hutighet
- Kommunikasjon/kampforberedelse

Det er viktig at keeperen er med på spilløkter og forbereder sine pasnings- og mottaksferdigheter, og at den taktiske delen av keeperjobben oppgraderes. I 17-19 års alder bør keeper være teknisk godt skolert, og den taktiske sida blir viktigere og viktigere. Dette er erfaringsavhengig!

1.12 Hospitering, differensiering, oppflytting og lagsammensetning

Begrepsavklaring:

Hospitering: En spiller med gode holdninger og ferdigheter får tilbud om å trene/spille på et høyere nivå, i den hensikt å tilpasse trenings og kamparenaen for spilleren. Dette gjelder for begge kjønn og eventuelt mellom kjønn. Det er trenerkoordinator som gjennom observasjon og samtaler med trenerne, avgjør hvilke spillere som skal få tilbud om hospitering.

Oppflytting: (Brukes sjeldnere enn hospitering.) Dersom vi over tid ser at spilleren presterer på et naturlig høyere nivå, skal permanent oppflytting vurderes.

Kjøreregler hospitering: Aldersgruppa 10-15 år praktiserer hospitering på følgende måte:

- Spiller hospiterer opp en til to dager i uka i tillegg til/i stedet for sitt lags program.
- Trenere på aktuelle lag avtaler, spillerutvikler kvalitetssikrer.

Aldersgruppa 16-19 år praktiserer hospitering på følgende måte:

- Spiller hospiterer opp en til to dager i uka i tillegg til sitt lags program, eller flyttes opp i en tidsbegrenset periode.
- Det skal ses på som en premiering å flyttes opp, og det er viktig at spilleren oppfattes som positiv rollemodell ved tilbakeføring til eget lag.
- Det skal være prestasjonsavhengig, slik at man kan miste plassen til fordel for ny spiller.
- Ansvaret ligger på lagstrenerne og sportslig leder.

I helt spesielle tilfeller kan yngre spillere hospitere opp. Sportslig ansvarlig for 5/7er fotballen styrer evt. dette.

Differensiering:

Differensiering er at hver enkelt spiller får treningen tilpasset det nivå spilleren er på. Det er ikke det samme som topping. Eik skal prøve å gi våre spillere et differensiert tilbud allerede fra de yngste årsklassene. I praksis vil dette si at trenerne gir ulike grupper av spillere ulike utfordringer på treningene. De flinkeste kan for eksempel sentre med både høyre- og venstrebeinet under pasningsøvelser, man kan sette spillere på omtrent samme nivå sammen når det er parøvelser og liknende. Som en del av differensieringen kan man også i perioder dele gruppa slik at de flinkeste spiller mot de flinkeste på trening. Dette vil også gi større utvikling til de som er på nivået under, da de vil oppleve økt mestring.

Lagutvelgelse:

Når man deler inn 5- og 7-lag for seriespill, er det tre kriterier man skal følge:

- Lagene skal være sportslig jevnbyrdige
- Spillerne skal ha en sosial tilhørighet til minst en av de andre på laget
- Lagene skal maksimalt opprettholdes en sesong. Ideelt bør det deles nye lag så ofte som praktisk mulig. På de aller yngste årgangene, skal det deles nye lag til hver aktivitetsturnering. Når seriespillet begynner, bør lagene rulleres på til sommerferien. I ulike cuper bør lagene være annerledes enn ved seriespillet.

For 11-lag blir lagene utelukkende satt sammen etter sportslige kriterier.

Kjøreregler oppflytting:

Oppflytting er som hovedregel aktuelt fra og med 13 år. Trenerkoordinator skal involveres i tillegg til foresatte. Hospitering skal alltid være gjennomført før oppflytting vurderes.

Retningslinjer for prioritering av spillere i trening- og kampsammenheng

Ved kollisjoner for spillere som deltar på flere lag/arenaer, skal følgende prioriteres:

- Kamp på eget lag prioriteres foran hospitering på trening i aldersgruppen over.
- Kamp på hospiteringslag går som hovedregel foran kamp på egen aldersgruppe. En forutsetning er da selvsagt at spilleren ikke brukes som innbytter.
- Bylagstrening og –kamper skal i utgangspunktet prioriteres foran aktivitet i egen klubb, både kamp og trening.
- Aktiviteter i regi av fotballkretsen og fotballforbundet skal prioriteres før aktivitet i Eik og bylag.
- Jenter som hospiterer på guttelag, følger prioriteringene fra punktene over.

2 ”5 er fotball”: Aldersgruppen 5-7 år

Innledning:

Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet.

Hovedfokus det første året skal være:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter

Trening og kamptilbud:

En trening/aktivitet i uka bør holde, men i tillegg kan enkelte kamper komme i tillegg. Det er en stor fordel med to trenere pr lag, som kan dele gruppa i to. Det er ønskelig at minimum en trener pr. årgang har gjennomført NFF sitt aktivitetslederkurs. I treningssituasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting. Organiser mange spillsekvenser, med for eksempel spill 4 mot 4. Blant annet boken ”God fotballferdighet, lær taktikk-teknikk” anbefales som grunnlag for forberedelser til trening. Boken fokuserer på de viktigste instruksjonsmomentene for de mest sentrale basisferdighetene spillerne bør trene på. I tillegg er ”Fotball er gøy” en bok som også kan anbefales. Øvelser finnes også på nettsider som for eksempel www.fotball.no

Alle spillerne bør rotere på de forskjellige rollene i laget og en bør tilstrebe at flest mulig også står i mål. Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme. I tillegg må spillerne stimuleres til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger. Det er på denne arenaen at den største ferdighetsutviklingen skjer.

Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det gøy
- Skape stor aktivitet på trening. Smågruppespill gir mye ballkontakt.
- Innføring i elementære samværsregler; toleranse-respekt-disiplin
- Innføring i elementære basisteknikker
- Skape lyst til ball-lek på fritiden.

Taktisk/teknisk påvirkning:

Trene pasning-mottak-skudd-føring, i tillegg til spillsituasjoner.

For hjelp, bruk trenerkoordinator.

3 ”5 er fotball”: Aldersgruppen 8-10 år

Trening og kamptilbud:

Det bør gis mulighet til fotballaktivitet hele året, med fotballferier når skolen har ferie. Sommerferien kan brukes til trening. En til to trening/aktivitet i uka anbefales, men i tillegg kan enkelte kamper komme i tillegg. Det er en stor fordel med to trenere pr. lag, som kan dele gruppa i to. Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF sitt aktivitetslederkurs. I treningssituasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting. Organiser mange spillsekvenser, med for eksempel 4 mot 4 spill. I tillegg må spillerne stimuleres til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger. Det er på denne arenaen at den største ferdighetsutviklingen vil skje.

Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det gøy
- Skape stor aktivitet på trening. Smågruppespill gir mye ballkontakt
- Innføring i elementære samværsregler; toleranse-respekt-disiplin
- Innføring i elementære basisteknikker
- Skape lyst til ball-lek i fritida

Taktisk/teknisk påvirkning:

- **Pasning:** øve på å slå korte presise pasninger med begge ben (innside, utsiden og vristspark). I tillegg bør en tilstrebe pasningsøvelser der spiller øver på å slå pasning ifht medspillerens bevegelse. Mottak/medtak: kunne ta i mot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Medtak bør øves på i bevegelse.
- **Skudd:** øve på skudd med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene foten er bedre enn den andre.
- **Føring:** øve på å føre ballen i bevegelse, gjerne ifht kjegleløyper, med-/motspillere, osv..
- **Finter:** kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfinter, overstegs finter, m.fl.
- **Heading:** introdusere heading som ferdighet.

For hjelp, spør trenerkoordinator

4 7 er fotball: Aldersgruppen 11-12 år:

Trening og kamptilbud:

Det bør gis mulighet til fotballaktivitet hele året, med fotballferier når skolen har ferie. Sommerferien kan brukes til trening. Veiledende antall treninger bør være en gang pr. uke fra januar ti lmars, fordelt på ute og inne. Deretter to ganger pr. uke, inkludert kamp.

Mål for opplæringen:

- Alle skal ha det gøy
- Skape motivasjon for ball-lek/egentrening på fritida
- Utvikle evne til toleranse, respekt og disiplin
- Utvikle basisferdigheter
- Lære grunnleggende pasningsspill pasning/motakk/skudd/føring/finter, alle må ha et bilde av ”riktig” utførelse.
- Spillerne får mer ansvar

Taktisk/teknisk påvirkning:

Fortsatt følge overordnede prinsipp om mye ballkontakt! (3-5 på hvert lag).

- **Pasning:** kunne slå korte presise pasninger med begge ben(innside, utsiden og vristspark). I tillegg bør en tilstrebe pasningsøvelser der spiller øver på å slå pasning ifht. medspilleren sin bevegelse. Øv på at det er medspillerens bevegelse som utløser pasningen.
- **Mottak/medtak:** kunne ta i mot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Medtak bør øves på i bevegelse.
- **Skudd:** kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene foten er bedre enn den andre.
- **Føring:** kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ifht kjegleløyper, med-/motspillere, osv.
- **Finter:** kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfinter, overstegsfinter, m.fl.
- **Heading:** introdusere og øv på heading som ferdighet.

For hjelp, bruk trenerkoordinator.

Aktiviteter:

- spill mot mål i mindre grupper, (mye ballkontakt) 3-5 spillere på hvert lag.
- skuddleker, føring, mottak, skudd.
- pasning, føring, mottak, skudd.

Introduser og jobb med 1 : 1 situasjoner, både som 1. angriper og 1. forsvarer.

Fysisk påvirkning:

Utvikling av koordinasjon, balanse og kroppskontroll er viktig. Bruk ideelt sett ballen, men lekbetonte aktiviteter kan også være både morsomme og gode. Å lære tidlig enkle tøyningsøvelser er også viktig. Uten å drive spesialtrening, bør man på slutten av perioden komme inn på løpsteknikker (eks. alle bevegelser rett fram, avslappet i skuldre, opp på tærne). Driv ikke med spesialtrening for å bedre utholdenhet eller styrke.

5 Overgang 7 er til 11 er fotball:

Innledning:

Erfaringsmessig er alle overganger fra 7er til 11er fotball en stor utfordring. På dette alderstrinnet er det mye som skjer, og det er viktig med forutsigbarhet myntet på en nedfelt plan og strategi. Det er derfor viktig at alle er lojale mot denne.

Følgende anbefales:

- Kartlegg spillergruppen før siste sesong 7er avsluttes (tidl. høst)
- Kartlegg trener og støtteapparat forøvrig, før siste sesong 7er avsluttes (tidl. høst)
- Fordeling av trenerkompetanse er ønskelig
- Eik Tønsberg forventer fortsatt at det er foreldre/foresatte som organiserer trening og aktivitet. Eik Tønsberg bistår med råd og veiledning.
- Kontakt andre lag i samme årgang for kartlegging og samarbeid. Først og fremst på egen skole, men også på tvers av skolekrets.
- Gjennomfør 2-3 interne treningskamper i løpet av sommer/høst før overgangen, og gjennomfør kampene som 11er lag.
- Antall spillere pr. treningsgruppe bør være 16-18 spillere (maks. 20).
- Treningsgrupper skal ikke organiseres etter ferdighet, men anbefales fulgt etter tidligere lagorganisering, med utg.pkt. i skolekretsen.
- De som trener mest bør få spille mest.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering, oppfølging av egen spillerutvikler og fotballakademi.
- Hvert lag skal ha en stamme på 5-6 spillere (de beste) de neste 5-6 spillerne rullerer inn på laget i kamper slik at at får anledning til å spille med de beste og dermed prestere best mulig

Hvis det i løpet av kartleggingsperioden utkrystalliserer seg en egen ”fun-gruppe”, så er det ikke noe som bør hindre det. Denne bør inkludere -og organiseres på tvers av skolekretsen.

Vær også oppmerksom på at situasjonen rundt de enkelte lag kan endre seg i løpet av sesongen. Forsøk derfor å forutse alternativer slik at man raskt kan håndtere og omstille seg til en ny situasjon (for eksempel 3 lag på vårsesongen, mens grunnlaget for høsten kun er 2 lag).

6 11 er fotball: Aldersgruppen 13-14 år:

Trenings og kamptilbud:

Tre treninger pr. uke inkludert kamper er veiledende. Treningstilbud bør også gis i oktober, november og desember. Deltakelse i lokale cuper og Norway-cup eventuelt Dana-cup. Egentrening og allsidige idrettsaktivitet er fortsatt viktig. Spillere med særlige forutsetninger får tilbudet om deltagelse i "utviklingsgruppe". Spillere som blir tatt ut til Eiks spillerutviklingsprosjekt må drive egentrening.

Her er det viktig i denne aldersgruppa å få fram at de med særlige forutsetninger gjelder de som presterer best i kamp og trening i tillegg til de som er nest best men har stor treningsvilje. Hvem vet hvem som er best om 8-10 år?

Det må fortsatt tilstrebes et samarbeid med øvrige grupper i Eik Tønsberg. Alle må få god spilletid, men de som trener mest må få spille mest! Hospitering og utvidet kamp/treningstilbud for de med best forutsetninger!

Mål for opplæringen:

- Alle skal få et tilbud om trening og kamper
- Videreutvikle isolerte tekniske ferdigheter
- I større grad bruke teknikk inn i rett taktisk sammenheng
- Gjøre spillere kjent med knagger som posisjonering, spill i lengderetningen, press/sikring, gunstige avstander
- Organisere laget i en 4:3:3/4:5:1/3:5:2 - formasjon
- Stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling
- Utvikling av enkeltspillere/lag viktigere enn lagets resultater (langsiktighet).
- Begynnere rolletrening (Kartlegge rollekrav)

Taktisk/teknisk påvirkning:

Arbeidet med å utvikle de samme ferdighetene som beskrevet under aldersgruppa 11-12 år må fortsette. Innsidepasningen bør også suppleres med halvtliggende vristspark (langpasning).

I tillegg bør følgende trenes på:

- heading: Utvikle mot og rett teknikk
- vending: Hurtige vendinger med og uten motstander i rygg
- takling: Evnen til å vinne dueller, snappe fra motstander (vinne foran)
- 1 mot 1: Utvikle evnen til å utfordre og drible motstander
- 2 mot 1: Evnen til å skape og utnytte 2 mot 1-situasjoner.

Sammen med utviklingen av ferdighetene beskrevet på forrige side, må spillerne lære seg å nyttiggjøre seg ferdighetene i spill (funksjonalitet). En vakker finte eller vending har liten verdi hvis spilleren mister ballen i neste trekk. Hvor ofte ser vi ikke spillere

lykkes med det vanskelige, men mislykkes med enkle ting. Spillerne må nå få praktisk innføring i noen sentrale fotballbegrep:

- forsvar: press, sikring, posisjonering, rett side, laget samlet, gunstige avstander, tempo i forflytning og sone
- angrep: riktig spillavstand, (bredde/dybde) vending av spill, gjennombrudd, bevegelse skaper rom og samhandling

Det bør settes opp gode tekniske øvelser under plexiglass på ballvegger som blir montert rundt nedre bane. Spillerne får gjennomgått øvelsene flere ganger årlig, de kan drive egentrening ved å bruke øvelsene. Klubben arrangerer teknikkkvelder/dager der ulike diplomer og teknikkpokaler kan oppnås ved oppnådde ferdigheter.

Fysisk påvirkning:

All trening i fotball har med prioriteringer å gjøre. Selv er vi av den oppfatning at "alt" kan trenes med ball! Utholdenhet er viktig, men langt fra like viktig som ferdighetsutvikling i denne alderen! Alt for ofte ser vi unge utøvere gampe i flokk uten ball. Hvorfor ikke dra inn ballen? Har alle utøverne likt behov? Dersom man av kapasitetsgrunner ikke har tilgang til treningsbane, kan ha lett styrketrening med egen kropp som belastning, anbefales.

Sirkel/intervall – betont trening av mage, rygg, knestrekkere/bøyere, hofteleddsbøyere og generelt overkropp, kan være et alternativ. Utholdenhetstrening bør søkes gjennom intensitet i spill, men spillerne bør motiveres til å bruke skogen vi har rundt oss til

joggeturer. Langkjøring 45 minutter til 1,5 time i pratetempo er bra og "legge i bunn". Unntaksvis utholdenhetstrening på fellesøkter!

Hurtighetstrening der ballen er en selvfølge å ha med, bør være en naturlig del av minst en økt i uka. Legges tidlig etter god oppvarming. Varighet 15-20 minutter, gode pauser høy intensitet. Bevegelighetstrening gjennom god uttøyning er en selvfølge!

Koordinasjonstrening i form av for eksempel lekpreget aktiviteter er positivt! Husk store individuelle forskjeller på utøverne!

Sosial og holdningsmessig påvirkning:

Respekt, toleranse og disiplin skal fremdeles være bærende stikkord for oppførsel på og utenfor banen (se også aldersgruppen 11-12 år).

Større krav til spillernes evne til å ta ansvar bør nå stilles:

- frammøte til trening. Klar 5 minutter før treningsstart
- holde orden i eget utstyr og i garderober
- unngå kjefting, krangel og banning. Oppmuntring og hjelp skaper bedre spillere
- skolearbeid før trening, men planlegging er stikkordet!
- meld alltid forfall til trening og kamp dersom forhindret

- man kan stille krav om at spillerne skal gjøre sitt beste

Råd til gjennomføring:

- still nå krav til kvalitet i utføring og oppdra spillerne til å stille krav til seg selv. Ingen utvikling gjennom slurv!
- spillerne må forstå nødvendigheten av at mange repetisjoner med kvalitet er det som gir framgang
- konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet, samtidig må spillerne oppdras til selv å se nødvendigheten
- treningene må ha et mål/tema som kommer klart frem for spillerne
- husk ros til spillerne som tar ansvar
- Utvikling av enkeltspilleren er viktigere enn lagresultater!
- keeperne bør få egen trening
- De beste jentene bør få tilbud om å hospitere på guttelag
- **tilstrebe bruk av klasse/skolelag og unngå topping av et førstelag**

Aktiviteter:

- spill i mindre grupper (4:4, 5:5 etc.) bør fremdeles være fremtredende
- konsentrer om ett maks to temaer, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra GFF, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende
- aktiviteter for nye teknikker:
    - vending
    - heading
    - 1:1
- aktiviteter for nye begrep:
    - press
    - sikring
    - laget samlet: spill 11:11
    - riktig spillavstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse og samhandling. Spill 5:5 opp til 11:11.

7 15-16 år:

Trenings og kamptilbud:

På dette nivået er det naturlig at det blir et skille i tilbudet til de som vil mest! Vi må være mest opptatt av treningstalentet! Det vil være feil å felle framtidsdom over en ung spiller i denne aldersgruppen. Vi må derfor sette motivasjon, interesse og ferdigheter som nummer en ved deling. Kartlegging av spillere i oktober hver høst. Krav til elitespill klargjøres. Alle som ønsker høyeste nivå, får trene med elitegruppen fram til jul. Uttaket kommer da. Spillere kan bli vurdert oppflyttet til å trene/spille fast på junior elitenivå – dersom spiller er moden!

Treningsgruppe 1. (16-18 spillere)

- trening/kamp 4-5 ganger i uka
- treningstilbud 2-3 ganger i uka i november/desember/sommer
- dersom egen talentgruppe i Eik Tønsberg, ekstratilbud
- tilpasning mot kretsaktiviteter for de beste
- deltagelse i Dana- eventuelt Norway-cup, 1-2 innendørscuper, 1 høst-cup
- forholdet mellom trening og kamper bør helst være 3:1, minimum 2:1 (Dvs. minimum 2 treninger mellom hver kamp)
- utstrakt bruk av hospitering
- Den sosiale biten er viktig å ivareta. Av den grunn er det viktig at alle trener samme dag og til samme tid. Spillere i gruppe 2 kan da lettvint rullere inn i gruppe 1. Mange spillere er kamerater på tvers av gruppene. En slik ordning vil hindre et stort frafall av spillere i gutte/jente og jr.tiden
- Det bør opprettes Ungdomskontrakter.

Treningsgruppe 2.

- trening/kamp 2-3 ganger i uka
- for de mest motiverte; sammen med gruppe i november/desember/sommer
- deltakelse i 1-2 cuper
- Den sosiale biten er viktig å ivareta. Av den grunn er det viktig at alle trener samme dag og til samme tid. Spillere i gruppe 2 kan da lettvint rullere inn i gruppe 1. Mange spillere er kamerater på tvers av gruppene. En slik ordning vil hindre et stort frafall av spillere i gutte/jente og jr.tiden.

Mål for opplæringen:

- alle skal få et seriøst tilbud om treninger og kamp
- utvikle enkeltspilleren viktigere enn lagresultater
- utvikle spillere mot toppfotballnivå primært, Eiks A-lag sekundært
- utvikle selvstendige fotballspillere
- være opptatt av spillestil (Eik stilen) og rolleferdigheter
- arbeide med hva som må til for å bli toppspiller
- videreutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet
- spillerne skal testes på styrke, hurtighet og utholdenhet

Taktisk/teknisk påvirkning:

Den tekniske ferdighetstreningen står fremdeles sentralt, men treningen må i større grad rettes mot rolletrening og den taktiske dimensjonen må sterkt inn, i hvert fall i gruppe 1. Følgende ferdigheter er sentrale:

- mottak/medtak NB! Førsteberøringen, kunne ta av press på en berøring!
- heading
- keepertrening må prioriteres
- forsvarsferdigheter
- pasning
- vending
- 2:1
- skudd
- finter
- 1:1
- sjongleringskamper er en målsetning for de beste

På fellestreninger bør pasning, mottak/medtak og gode avslutningsferdigheter stå sentralt. Likeså er det viktig å gi spillerne gode referanser på 1. forsvarsferdigheter. For få spillere er gode nok til å vinne ball! De andre ferdighetene bør vektlegges mot roller. Nytt nå er at man kan stille store krav til kvalitet – hele tida!

Den taktiske delen må det nå også stilles større krav til i sammenheng med ferdighetsutførelse:

- **mottak:** Være orientert før mottak/ha neste trekk tidlig klart. Spillestil/rolle basert. Retningsbestemt mottak i forhold til hvor rommet er, og hvor neste pasning bør slås.
- **pasning:** Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordna: lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spill mot etablert. Pasning i forhold til medspillers bevegelse er sentralt.
- **avslutning:** Når avslutte? Bruke riktig "verktøy", ikke bare fyre løs og håpe. Gode avslutnings bevegelser foran mål ved innlegg, og friløping med og uten ball sentralt. Jobbe med heading som viktig avslutningsredskap.
- **vending:** Hvor? Når?
- **forsvar:** Jobbe ut i fra følgende prioritering: (Innstilling vinne ball, avgjørende)
    - bryte med pasning i lengderetning
    - vinne duell
    - oppholde/tvinge på tvers
    - (Prioriteringene må ses i forhold til posisjon og sikkerhetsvurding)
- **finter:** Når?
- **1:1 off:** Når prøve?
- **2:1 off:** Hvordan skape og utnytte 2:1?

Spillerne må få et forhold til/følge følgende begrep:

- forsvar: Press - sikring - sideforskyvning - markering - avstand lagdeler - laget samla - dekke/nekte rom. Tempo i forflytning sentralt!

- angrep: Posisjonering, gunstig spillavstand (dybde/bredde), gjennombrudd, ballbesittende, bak rom/mellomrom, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing. Viktig at spillerne lærer seg å skille mellom når overgang/når spill mot etablert.

Fysisk påvirkning: Må periodiseres og individualiseres! (Ref fysisk ståsted)

- Lett styrketrening et par ganger pr. uke. Kropp som belastning, gjerne i intervallform, overkropp/strekkapparat.
- Utholdenhet trenes primært gjennom intensitet i spill. Spillerne i treningsgruppe 1 må legge inn egentrening her minst en gang pr. uke. Dette kanskje i form av langkjøring, skigåing, svømming eller sykling. 4-minuttere med pulstelling positivt
- Hurtighet bør vektlegges på felles treninger et par ganger i uka. Husk god oppvarming/uttøyning. Ca. 15 minutter med kvalitet, og bring inn ballen hvis mulig.
- Bevegelsestrening legges inn i alle pauser og avslutter naturlig kamper/treninger.
- Koordinasjon hører naturlig med. Vær kreativ og oppmuntre i tillegg spillerne til å drive med aerobic etc. spesielt etter avsluttet høstsesong.

Sosial og holdningsmessig påvirkning - utvikle forståelse for:

- Konsekvenser dersom man vil bli svært god, er å trene mye og riktig og at man må prioritere bort noe
- At skole er viktigere enn fotball, men god planlegging er nøkkelen til begge!
- Utvikle ansvar for hverandre, opptre oppmuntrende og inkluderende!
- Alle kan ikke bli like gode! Oppmuntre til å satse på leder, trener, dommer som et alternativ (refr. særlig gruppe 2)
- Mobbing og rus er ikke forenlig med idretten!
- Egentrening må til, men spillerne trenger hjelp til både innhold og struktur
- Se for øvrig smågutt

Råd til gjennomføring:

- Fastere roller (men ikke nødvendigvis "fastlåste")
- Stikkord "EIK-stilen" soneforsvar, hurtig spill i lengde, gjennombrudd!
- Kvalitet, ansvar og humør, bør gjennomsyre aktiviteten!
- Utvikling av enkeltspillere viktigere enn lagresultater!
- ”å være rettferdig er å behandle ulikt"
- Det er viktig at gode jr.spillere gjerne de som er med på A-laget er med på en trening i blant for å heve nivået og for motivere til ekstra innsats

Aktiviteter:

- spill i mindre grupper (4:4, 5:5 etc.) og helhet
- konsentrer om, ett maks to temaer, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra GFF, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende
- øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra GFF, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende.

- aktiviteter for nye teknikker:
  - vending
  - heading
  - 1 mot 1
- aktiviteter for nye begrep:
  - press
  - sikring
  - laget samlet: spill 11 mot 11
  - riktig spillavstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse, samhandling.
- Spill 5:5 opp til 11 mot 11.
- Det er viktig å gjennomføre teknikk kvelder/dager for alle aldersbestemte lag i jr.avdelingen med bilder av ulike "teknikkmestere" i klubbhuset.

Ellers :

- alle spillere i treningsgruppe 1 skal ha kontrakter
- det stilles krav til at alle trenere bør ha trener 2 kurs
- Hurtighet – og utholdenhetstesting

8 Avdeling Junior 17-19 år

Mål for opplæringen:

- alle skal få et seriøst tilbud om treninger og kamper, differensierte treningsgrupper
- utvikle spillere mot toppfotballnivå primært, Eiks A-lag sekundært
- skape et treningsmiljø der man lærer å forstå hva som må til for å bli en god idrettsutøver, senere kanskje toppidrettsutøver (holdninger, skole, levesett, ansvar)
- videreutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet og kreativitet
- utvikle selvstendige fotballspillere og hele mennesker
- være opptatt av spillestil (Eik stilen) og rolleferdigheter
- arbeide med hva som må til for å bli toppspiller
- skape et godt nok tilbud slik at ingen må skifte treningsmiljø i denne alderen for å bli toppspiller. I dette ligger A-lagspill for de beste. ”Er du god nok, er du gammel nok”!

Trenings og kamptilbudet:

På dette nivået er det naturlig at det blir et skille i tilbudet til de som vil mest (de som kan nå langt). Vi må være mest opptatt av treningstalentet! Vi må fremdeles sette motivasjon og interesse som nummer en ved deling. Høyning av krav til ”elitespillere”

Treningsgruppe 1. (16-18 spillere)

- trening/kamp 4-6 ganger i uka
- treningstilbud 2-3 ganger i uka i november/desember/sommer, turneringsdeltagelse i innecup(er)
- deltagelse i sommer – cup som oppkjøring til høstsesong
- forholdet mellom trening og kamper bør helst være 3:1, minimum 2:1 (Dvs. minimum 2 treninger mellom hver kamp)
- faste hospiteringer hos A-laget (i tillegg til permanente) 1-2 uker om gangen etter "fortjeneste-prinsippet"
- Treningsgruppe 1 og 2 trener sammedag og samme tid for å skape best mulig sosialt miljø. I perioder kan de da trene sammen når treningsfremmøte er lite.
- Det bør opprettes ungdomskontrakter
- De beste jentene bør trene og spille med Gutt jr.

Treningsgruppe 2. Basis

- trening/kamp 2-3 ganger i uka
- for de mest motiverte; sammen med gruppe1 i november/desember/sommer
- deltagelse i 1-2 cuper

Råd til gjennomføring:

- de som vil bli A-lagspillere bør føre treningsdagbok og drive egentrening i samsvar med utviklingsmål

- det settes krav til at trener må periodisere ukeaktiviteten for de mest belasta spillerne slik at det blir en fornuftig belastning i forholdet trening/hvile, mellom harde/lette økter og trening/kamp
- differensier
- klart definert spillestil gjennomføres (EIK-stilen)- lik A-lagets
- 1-2 spillersamtaler pr. sesong skal gjennomføres
- alle spillerne må forstå og anvende taktiske begrep beskrevet i "gutt 15-16"
- Det er motiverende at etablerte A-lagsspillere i blant deltar på jr.treninga for å øke nivå samt motivere til økt innsats

Fysisk trening:

Fysisk trening må nå stå mer sentralt. Periodisering/individualisering blir viktige stikkord. Styrt egentrening blir svært viktig for spillere i treningsgruppe 1, men også fellesøkter bør ha innslag av fysisk trening. Bruk av pulsklokke i forbindelse med utholdenhetstrening (4 – minutter), testing av utholdenhet, samt knebøy (individualisering), trening av hurtighet (10/40 meter test) og trening av generell styrke blir viktig! Koordinasjonsøvelser i forbindelse med oppvarming.

Stikkordet for god tilrettelegging av fysisk trening er kompetanse (synsing holder ikke). Som nevnt over, utøvere har forskjellige behov, mao. individualiser! Utstrakt bruk av ekspertise knyttet til samarbeidende treningsstudio.

Ellers:

- alle spillerne i treningsgruppe 1 skal ha kontrakter
- ukentlig kontakt mellom A-trener/jr. trener om hospitering (se eget punkt om hospitering)
- innhold i trening bør være i samsvar med hva denne planen legger opp til fram til 16 år, og man bør også skjele mot A-lag og gjennomføring av trening der.
- det forventes nå at spillerne tar hovedansvaret for sin egen utvikling
- detaljer om gjennomføring og innhold må komme fram i den årlige årsplanen.
- det stilles krav til at trener har trener 2 kurs
- det må avtales en rutine for spillere som avtjener førstegangstjenesten

9 Avdeling A-lag herrer

Når det gjelder Eik Tønsbergs A-lag skal det i Sportsplanen ikke legges sterke føringer for drift. Eik-stilen har som hovedknagger 4:4:2 basert på soneforsvar og hurtig spill i lengderetning, bør imidlertid ligge i bunnen. Andre viktige momenter bør være frispilling bakfra i tillegg til brede indreløpere og utvikle den teknisk/taktiske dimensjonen hos enkeltspilleren. Vi ønsker også å holde ballen mest mulig langs bakken og i laget, men ser også behov for å spille kynisk og taktisk når det er behov for det.

Dette er viktig når unge spillere skal opp å trene/evt. spille på klubbens A-lag, slik at gjenkjenning blir et viktig element.

Eik Tønsbergs A-lag ønsker å engasjere og begeistre i lokalsamfunnet og for å gjøre dette må vi skape en bedre ramme rundt våre hjemmekamper, og utvikle et A–lag, noe som gjør at folk har lyst til å komme for å se oss spille. Dette gjelder altså både det sportslige, men også det organisatoriske.

Målsetting:

- Sette en standard for klubben yngre spillere via testresultater. A-laget skal standardisere ulike tester som de yngre spillere i klubben kan se opp til. Dette for å bevisstgjøre unge spillere til å bli gode.
  Disse testene er som følger:
  1. 40 meter (hurtighet)
  2. Knebøy (styrke)
  3. Nordli-testen (8-talls test / utholdenhet)
- Sende 2 spillere til et høyere nivå i løpet av perioden
- Skape en bedre ramme rundt våre hjemmekamper
- Bruke ressurser på de yngste Eik spillere kontra det å hente spillere utenfra som tilsynelatende er like gode som våre egne.
- Det bør være en målsetting for bruk av egne juniorspillere i alle kamper med minimum 1 til 2 spillere fra start. Dette når vi spiller i 3 div.

Alle spillerne skal ha kontrakter som utløper til ulike tider (2-3 år varighet)

Støtteapparatet rundt satsningslagene skal minst dekke følgende roller/funksjoner:

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- Keepertrener, tilgang på eller prosjektrelatert
- Fysioterapeut, tilgang på behandling og oppfølging
- Oppmann
- (Varaoppmann)
- Dugnadsansvarlig
- Informasjonsansvarlig/Web

10 Avdeling Damelag

Eik Tønsbergs damelag vil kunne stå noe friere i sin drift, men skal i størst mulig grad videreføre prinsipper vi ser igjen hos de aldersbestemte lagene på jentenes 11er lag.

Målsetting:

- Rykke opp og etablere seg i 1. Divisjon i løpet av sportsplanens periode
- Gjennom en kontinuerlig og innarbeidet fadderordning være forbilder og skape større nærhet mellom damelaget og yngre jentelag i Eik Tønsberg
- Få frem minst en spiller til landslagsamlig eller fast spill
- Etablere et system for faste tester slik at spillere kan følge sin utvikling over tid.

Dette omfatter i hovedsak:

- Eik Tønsberg stilen som er fundamentert i 4:4:2 formasjon
- Soneforsvar og "spillende lag" bør være kjennemerke
- Spillende lag: mot etablert søkes oppspill via back, inn på midtbane (sentral/defensiv eller indreløper) for deretter spille seg til avslutning via kant
- Treningsmengde bør være en til to økter over Jenter 19 nivået pr. uke inkludert trening på skole
- Treningsmengde tilpasses divisjonsnivået
- ”Fair play” som viktig verdi

Ved ansettelse av damelags trener er det viktig at føringene i "Sportsplan" er kjent for trener. Å ansette en damelagstrener uten interesse for utvikling av unge spillere, vil stå i grell kontrast til sportplanens intensjoner.

Spillere skal tilbys spillersamtaler samt gjennomgang av egen spillervurdering/spillerutviklingsplan med hovedtrener.

Spillere skal tilbys jevnlig tester, både under oppkjøringsperioden og under konkurranseperioden. Dette skal være tester som dekker både kondisjon (Nordli-test, 3000 m test etc.) og hurtighet (40-meter sprint) som følges jevnlig opp for å følge progresjon og utvikling.

Det må også være et mål at damelaget blir sterkere integrert i Eik Tønsbergs totale liv. Dette innebærer deltakelse i Fotballskolen og cuper (og lignende arrangement) som instruktør og eventuelt dommere.

Støtteapparatet rundt satsningslagene skal minst dekke følgende roller/funksjoner:

- Hovedtrener
- Assistenttrener
- Keepertrener, tilgang på eller prosjektrelatert
- Fysioterapeut, tilgang på behandling og oppfølging
- Oppmann

- (Varaoppmann)
- Dugnadsansvarlig
- Informasjonsansvarlig/Web

Dersom du ønsker nærmere informasjon om Eik Tønsberg vennligst kontakt:

eller besøk oss på: www.eik-tonsberg.no

11 Notater: