



Sportsplan 2017



neste mål!



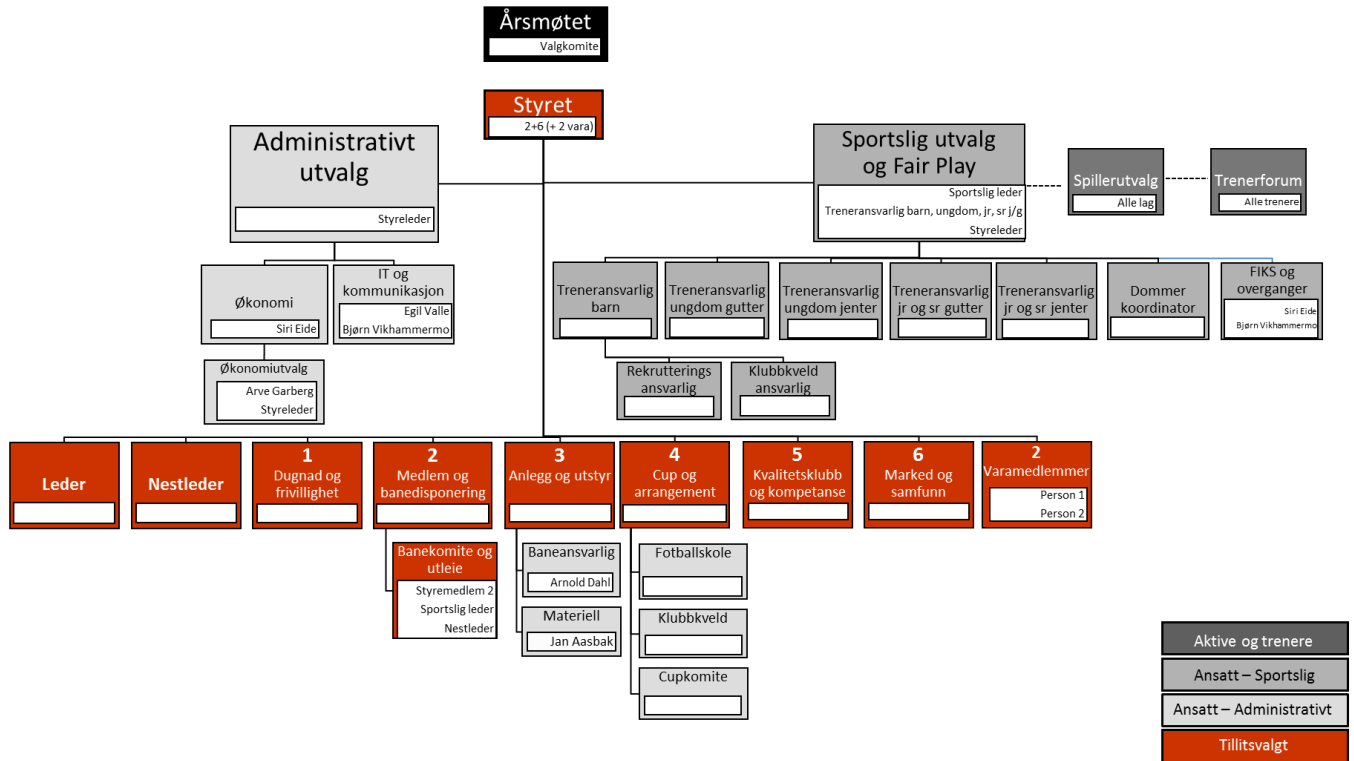
INNHOOLD

INNHOOLD	2
DEL 1 – DETTE ER MALVIK IL FOTBALL	3
1. INNLEDNING	4
2. MALVIK IL FOTBALL SIN VISJON, VERDIGRUNNLAG OG MÅLSETNING	5
3. FOTBALLENS VERDIGRUNNLAG	6
4. KRAV TIL MALVIK IL FOTBALL	6
5. TRENINGSKULTUR OG UTVIKLING FOR DEN ENKELTE SPILLER	7
6. VÅRE SPILLERE OG FORESATTE	8
7. VÅRE TRENERE OG LAGLEDERE	10
8. VÅR SPILLESTIL	11
9. GJENNOMFØRING AV TRENINGENE	11
10. GJENNOMFØRING AV KAMPER	18
11. ANDRE EKSTRATILTAK	19
DEL 2 – DE ULIKE LAGENE	20
12. Barnefotballen	22
13. Ungdomsfotballen	23
14. Junior- og seniorfotballen	24
DEL 3 – EKSEMPEL, ØKTER OG ØVELSER	25
15. Eksempel på komplette treningsøker	25
16. Eksempel på angrepsøvelser	25
17. Eksempel på forsvarsøvelser	26
18. Eksempel på øker – 5`er fotball (opp mot 10 år) og 7`er fotball (opp mot 12 år)	27
19. Eksempel på gode øvelser som kan tilpasses alle nivå	27
20. Aktuelle linker	28

Vedtatt 2. april 2017



DEL 1 – DETTE ER MALVIK IL FOTBALL



Malvik IL Fotball er en avdeling under Malvik Idrettslag. Idrettslaget er tilsluttet NIF gjennom Sør-Trøndelag Idrettskrets.

Hjemmeside: www.malvikil.no

Årsmøtet er Malvik IL Fotballs øverste myndighet. Ordinært årsmøte gjennomføres i henhold til retningslinjene gitt i Malvik IL sin klubbhåndbok, minst én gang pr år. Rutiner for innkalling og sakliste finnes på Idrettslagets hjemmeside.

Årsmøtet foretar blant annet valg av valgkomité og styre. Fra og med 2017 består styret av åtte tillitsvalgte og ett varamedlem. Hvert styremedlem har spesielt ansvar for hver sitt definerte område.

Malvik IL Fotball har ansatt en *sportslig leder*. Sportslig leder innstiller overfor styret *treneransvarlige* for hhv barn, ungdom jenter og gutter, junior og senior jenter og gutter samt dommerkoordinator. Sammen med *styreleder*, utgjør sportslig leder og treneransvarlig for barn, ungdom junior og senior avdelingens **Sportslige Utvalg og Fair Play**. Sportslig leder og samtlige treneransvarlige er ansatt av styret og er underlagt egne avtaler.

Malvik IL Fotball har for tiden tre deltidsansatte. Disse har arbeidsoppgaver innenfor økonomi, materiell og bane/anlegg.

Malvik IL Fotball har omkring 700 utøvere og noe over 150 trenere og lagledere. Vi stiller lag i alle jente- og gutteklasser innenfor barne- og ungdomsfotballen!

Kontaktinformasjon for samtlige roller finnes på vår hjemmeside – www.malvik-fotball.no



1. INNLEDNING

Formålet med **SPORTSPLANEN** er å utvikle barne-, ungdoms-, junior- og seniorfotballen i Malvik Fotball.

Sportsplanen omfatter følgelig alle våre lag, fra oppstart som 6-åringer til og med senior!

Sportsplanen skal være et rammeverk og verktøy for trenere og støtteapparat i klubben og skal sikre en felles forståelse og et felles grunnlag for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø.

Sammen med avdelingens *Klubbhåndbok* utgjør *Sportsplanen* de to viktigste dokumentene som danner rammer og retningslinjer for vår aktivitet.

Klubben ønsker at Sportsplanen skal brukes i det daglige arbeidet i lagene

Ambisjonen har vært å lage en plan som er mest mulig praktisk orientert

En følge av dette er at den ikke er uttømmende rundt begrunnelser og bakgrunnsstoff – vi oppfordrer våre trenere og tillitsvalgte å søke mer informasjon/ trenerutdanning slik at vi kan videreutvikle oss!

Det er således viktig at den praktiske bruken av Sportsplanen ofte er et tema på trenerforum

Sportsplanen er utarbeidet i løpet av høsten 2016 og vinteren 2017. Arbeidet har vært utført av ei prosjektgruppe bestående av Petter Roksvaag (leder), Steinar Lille, Frode Forbord, Kenneth Lund, Frode Hansen, Ronny Støbbakk, Marius Myrbekk, Petter Krogstad og Bjørn Rønne Lindholt. Sportsplanen er en videreutvikling av klubbens tidligere tre sportsplaner – *Sportsplan Jenter/Ungdom*, *Sportsplan guttefotball* og *Sportsplan barnefotball*.

Klubben ønsker at Sportsplanen skal være et levende dokument og skal derfor revideres regelmessig. Revisjonsprosess fastsettes av avdelingens styre. Siste versjon finnes alltid på avdelingens hjemmeside.

Sportsplanen skal distribueres bredt i avdelingen og skal presenteres på foresatttemøter til alle lag.



2. MALVIK IL FOTBALL SIN VISJON, VERDIGRUNNLAG OG MÅLSETNING

VISJON

Malvik Fotball – neste mål!

Å score mål er fotballens grunnide. Å sette seg mål, er grunnprinsippet bak all utvikling.

I Malvik IL Fotball ønsker vi **alltid å bli bedre – på alle nivå – spillere, trenere, ledere og tillitsvalgte!**

Å score mål – i overført betydning – er derfor like viktig for oss alle, «keepere» som «spisser»!

VERDIGRUNNLAG

Vårt verdigrunnlag er felles for **alle** i Malvik IL Fotball – spillere, trenere, foreldre, ledere, tillitsvalgte og andre med en rolle i avdelingen.

Vårt verdigrunnlag er vårt felles fundament. Med dette i bunn, har vi også et stort rom for individualitet.

Modig

Vi tør å gjøre det vi tror på. Tør å vinne. Tør å tape. Tør å prøve. Spillere, trener og foreldre i Malvik IL tør å være modige!

Angrepshungrig

Vi er offensive i alle sammenhenger. På og utenfor banen. Godt angrep er bedre enn tett forsvar. Spillere, trenere og foreldre i Malvik IL ønsker å angripe!

Læringstørst

Alle gjør feil. Det er bra. Bare slik kan vi lære. Spillere, trenere og foreldre i Malvik IL støtter og hyller den som tør å gjøre feil og som viser evne til å lære av dem. Det er bedre å gjøre egne feil enn å begå andres sannheter!

Vennlig

Et godt vennskap tåler en krangel. Fordi vi stoler på vårt vennskap blant spillere, trenere og foreldre i Malvik IL, ønsker vi at alle meninger kommer fram og møtes på en vennlig måte!

Inkluderende

Vi har plass til alle. Vi ønsker å ha med alle, fordi vi tror på fellesskap. Spillere, trenere og foreldre i Malvik IL skal alltid føle seg velkommen i enhver sammenheng, på og utenfor banen!

Kommuniserende

Vi snakker sammen. Så mye som mulig. Det er ikke farlig å være uenig. Spillere, trenere og foreldre i Malvik IL tør å snakke sammen og ta opp ting med den det gjelder på en konstruktiv måte, for at vi alle skal bli bedre!

MÅLSETNING

Med bakgrunn i vår visjon og verdigrunnlag, har vi en grunnleggende todelt målsetning:

- 1. Alle som har lyst til å spille fotball, skal få gjøre det i Malvik IL Fotball**
- 2. Alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball, skal få bli det i Malvik IL Fotball**

Vi har følgende konkrete målsetninger som skal måles og evalueres årlig:

1. Vi skal opprettholde lag i alle aldersklasser på både jente- og guttesiden
2. Vi skal opprettholde attraktive lag på junior- og seniornivå
3. Vi skal rekruttere flest mulig spillere fra egne lag til junior- og senioravdelingen hvert år
4. Vi skal skape balanse mellom kjønnene i alle roller i klubben, og vi skal øke andelen kvinnelige trenere
5. Våre hovedtrenere skal ha relevant del av grasrottrenerutdanningen for sin trenergjerning og lagsnivå. Det er også en målsetning at alle våre trenere, hovedtrenere og rolletrenere har trenerutdanning

SPORTSPLANEN skal bidra til at Malvik IL Fotball er en solid og attraktiv breddeklubb – med plass til alle!



3. FOTBALLENS VERDIGRUNNLAG

Barne- og ungdomsfotballen bygger på tre pilarer som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen, på og utenfor banen. Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning for hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen.

Utgangspunktet for NFF er – Gi så mange barn som mulig et kamptilbud og en fotballopplevelse preget av **trygghet, mestring og trivsel** gjennom både trening og kamp, samt deltakelse i sosiale og trygge lags- og klubbmiljø. Dette, kombinert med **Fair Play** og **Fotball for alle**, danner fotballens verdigrunnlag.

Barnefotballen i Malvik IL Fotball bygger på NFFs visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle, uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Alle barn skal få et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Hos oss skal alle barn gis like muligheter til å kunne delta i fotballen.

For å si det i klartekst – **alle spillere er like mye verdt og fortjener like mye fokus og oppmerksomhet!**

4. KRAV TIL MALVIK IL FOTBALL

Vi i Malvik IL Fotball skal:

- Ha et tilpasset tilbud til alle som ønsker å spille fotball, blant annet gjennom tilpasset aktivitet
- Drive aktiv rekruttering og utdanning av trenere og ledere, herunder også ungdomstrenere
- Arbeide for en jevnest mulig fordeling mellom kvinnelige og mannlige trenere
- Sørge for at alle lag har godt lagsutstyr til å drive sin aktivitet
- Ikke rekruttere spillere fra andre klubber, men samarbeide med våre naboklubber der det er naturlig
- Samarbeide med skoler i vårt nærmiljø og de øvrige avdelingene i idrettslaget
- Være en viktig aktør i nærmiljøet. Vi har et bevisst forhold til vårt samfunnsansvar gjennom et godt verdigrunnlag og samarbeid med f.eks. Villa Vika, Vikhovlia og tilsvarende institusjoner/ordninger
- Spille en naturlig rolle i oppvekstmiljøet i Malvik kommune
- Dyrke frivillighetskulturen og opprettholde vår profil som en attraktiv breddeklubb!

Vi ønsker å motivere til at *alle* våre trenere tar trenerutdanning. Plan for utdanning for alle våre trenere, er tatt inn i trenerkontraktene og følges opp av treneransvarlige i *Sportslig Utvalg* og *Fair Play*:

- Klubben dekker utgifter til trenere som vil ta hele C-lisenskurset/Grasrottrenerutdanning
- Klubben dekker utgifter til trenere som vil ta UEFA B-lisenskurset. Trener binder seg som trener for to år
- Sportslig leder har ansvar for å rekruttere trenere til alle lag, alle trenere ansettes av styret etter innstilling
- Treneransvarlig har ansvar for å følge opp trenerutdanning på alle nivå

Vårt krav til samlet trenerkompetanse

Barnefotball (6-12 år)

- Minst én trener pr. lag med minst ett delkurs fra C-lisens

Ungdomsfotball (13-19 år)

- Minst én trener pr. lag med C-lisensutdanning

Seniorfotballen

- Relevant trenerutdannelse

Vi ønsker minimum én trener pr. åttende spiller i alderen 6-10 år, og én trener pr. 10 spillere for alderstrinn 11-14. Fra 15 år og over ønsker vi én trener pr. 12 spillere.



5. TRENINGSKULTUR OG UTVIKLING FOR DEN ENKELTE SPILLER

Vi skal skape så gode fotballopplevelser for våre spillere i trening og kamp at frafall ikke er en utfordring!

Når begrepet «talent» brukes, mener vi ofte i dagligtalen en spiller som gjør gode valg og har tekniske ferdigheter med ballen som det er lett å legge merke til. *Dette er en alt for smal tolkning av begrepet.*

Malvik Fotball har et godt utgangspunkt for å utvikle spillere i Ytre Malvik. Klubben har gode anlegg, ordnet økonomi, stor aktivitet, godt samhold og mye kompetanse.

Vi er stolte over det vi får til!

Basis for all vår aktivitet, er at fotball som tilrettelagt idrett skal være morsomt for de som deltar! Vi ønsker at våre utøvere skal finne glede i å være sammen med sine venner på treninger og i kamper. Felles målsetninger og opplevelser i lagene vil forsterke fellesskapet og dermed også utvikling for hver enkelt spiller over tid. Felles opplevelser skjer også på tvers av egne årskull, dette skal vi være bevisst.

Stikkord for god treningskultur i Malvik IL Fotball:

- Smålagspill med mange mål, mange involveringer, mange valg og et stort antall ballberøringer, er god trening
- Passende og godt tilrettelagt trening for de yngste – kvalitet i trening, effektiv læring!
- Alle, uansett nivå, skal få et godt og utviklende sportslig tilbud
- Det kan stilles større krav til de mest ivrige og mest ambisiøse når det gjelder treningsmengde, treningskultur, holdninger osv.
- Bruk av tilpasset aktivitet (differensiering) i treningsgrupper
- Bevisst bruk av hospitering for de mest ivrige og ambisiøse spillerne, både i kamp og på treninger

Til grunn for utvikling av ferdigheter for spillere i Malvik IL Fotball ligger:

- **Trening er bra!** – De spillerne som møter opp på de organiserte lagstreneingene, og i tillegg trener mye på egen hånd, vil ha gode forutsetninger for å utvikle sine ferdigheter.
- **Tilstedeværelse er bra!** – De spillerne som møter opp til rett tid og er forberedt. De spillerne som forstår at gode holdninger er en avgjørende forutsetning. De spillerne som ofrer mye, gir mye av seg selv og lever seg inn i øvelsene med entusiasme og innsats. Med andre ord, de spillerne som er tilstede. De har også forstått at det motsatte er det å alltid måtte knyte skolisser midt i øvelsen, ofte må ett eller annet - som av eller på med gensenen, eller andre distraherende gjøremål
- **Teste sine egne grenser er bra!** – De spillerne som har lyst til å bli bedre, de som prøver på det de ikke fikk til i går, de som tester ut venstrefoten, de som tør og prøver å finte ut spilleren de ikke klarte å finte bort for ett minutt siden. De spillerne som tør å feile og som klarer å lære av sine feil!



6. VÅRE SPILLERE OG FORESATTE

Vi setter stor pris på at flest mulig kler seg i våre farger. Dette bygger samhold, kultur og felles stolthet! Vi bærer Malvik IL på ryggen og brystet med stolthet og med god framturen uansett hvor vi representerer.

Et rusfritt miljø er en selvfølge når vi representerer Malvik IL.

Ansvar og plikter – våre spillere

Våre spillere har tilgang til trygge rammer i lag, avdeling og klubb, og de bygger erfaring over tid til å se at egen innstilling til trening er avgjørende for de resultater som oppnås.

Våre spillere:

- Viser respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere
- Setter laget først!
- Utøver Fair Play

Våre spillere tenker på dette før og under trening:

- Møter opp på trening for å trene – ikke for å bli trent
- Har fokus på å være lærevillig, er konsentrert og disiplinert
- Holder ro og hører etter når det kreves
- Hjelper til slik at treningene er effektive

Våre spillere tenker på dette før og under kamp:

- Har respekt for laguttak og spillerbytter
- Aksepterer nederlag uten bortforklaringer
- Er ydmyk og positiv til rettleiding og beskjeder fra trenerne

Til deg som foresatt

Noen av våre viktigste ressurser er dere foresatte, og dere er det spesielt viktig å ha med på laget.

Dere er alltid velkommen!

Klubben har forståelse for at ikke alle foresatte kan bidra like mye. «Etter evne» er en god innstilling.

Likevel – vår aktivitet i lag og avdeling er helt avhengig av frivillighet. Vi har valgt å ha et minimum av lønnede, eksterne trenere. Dette fordrer engasjement av foreldre og foresatte.

Vi som sammen utgjør Malvik IL Fotball – fotballfamilien – skal alltid snakke sammen, så mye som mulig. Det er ikke farlig å være uenig. Spillere, trenere og foreldre i Malvik IL tør å snakke sammen og ta opp ting med den det gjelder på en konstruktiv måte – for at vi alle skal bli bedre!

Vi ønsker at alle foresatte kjenner godt til «tjenestevei» rundt kommunikasjon i eget lag:

- De aller fleste utfordringer kan løses innenfor laget
- Alle lag skal ha minst én lagleder og foreldrekontakt – bruk disse som første kontaktledd der det er naturlig
- Trenere har mange hensyn å ta ved laguttak og gjennomføring av kamp – ta gjerne kommentarer du eventuelt har rundt dette med lagleder
- Alle lag skal ha et foreldremøte før sesongen starter. Her har foresatte krav på god og presis informasjon fra trenerne og lagleder. Blant annet skal uttak til og gjennomføring av cuper være tema. Slik unngår vi «ikke-ønskede episoder» når det drar seg mot sluttspill i cupene. Målsetninger for sesongen, både i seriespill og cuper, fastsettes her – årets viktigste møte i laget!
- Styret er alltid tilgjengelig ved behov. Er din sak av en slik betydning, tar du kontakt med styret



Klubben har gode rutiner for å skaffe trenere til lagene, men det er også foresattegruppen for hvert lag sitt ansvar at laget har trenere og lagledere. Vi må sammen legge forholdene til rette slik at vi evner å rekruttere gode trenere til våre lag.

Vi vet at fotball engasjerer bredt i vårt nærmiljø og at mange «kamper blir spilt rundt middagsbordet» både i for- og etterkant. Som foreldre og foresatt har en den nærmeste relasjonen til sine døtre og sønner. Det er til dere de kommer når de "ikke får det helt til" og eksempelvis ikke får spille så mye som de ønsker. Men også for å få skryt og støtte når det behøves.

Selv om det ikke alltid er enkelt, kan foreldre og foresatte bidra mye i forhold til holdninger til trenere, medspillere og barnets egen utvikling.

Noen enkle **Foresatteregler:**

1. Støtt opp og vis respekt om klubbens arbeid – gjennom foreldre-/foresattemøter 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 kampløp – 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!

Vi i Malvik IL Fotball vet at rollen som foreldrekontakt i lagene er viktig. Derfor setter vi stor pris på foresatte som tar på seg denne viktige rollen.



7. VÅRE TRENERE OG LAGLEDERE

Vi setter stor pris på at flest mulig kler seg i klubbens farger. Dette bygger samhold, kultur og felles stolthet. Vi bærer Malvik IL på ryggen og brystet med stolthet, og med god framturen uansett hvor vi representerer.

Et rusfritt miljø er en selvfølge når vi representerer Malvik IL.

Ansvar og plikter – trenere og lagledere

Trenere og lagledere skal alltid stå fremst som gode eksempler og rollemodeller for spillerne i klubben. Gode og positive holdninger vil over tid smitte over på spillere og foresatte.

Trenere og lagledere er de som i første rekke representerer klubben overfor foresatte og andre lag og miljø innenfor fotballen. Holdningene til trenere og lagledere er derfor avgjørende for at vi skal lykkes i å nå målsetningene våre, samt at vår visjon, vårt verdigrunnlag og våre målsetninger blir mer enn tomme ord.

Våre trenere og lagledere – holdninger:

- Vet at en gjennom rollen er et forbilde på hvordan vi oppfører oss både på og utenfor banen
- Legger til rette for at spillerne trives med sin idrett og bryr seg om hver enkelt spiller
- Er bevisst sin rolle som trener når han/hun gjennomfører aktivitet for spillere utenfor lagets treningstid
- Legger til rette for at hver enkelt spiller utvikler sine ferdigheter gjennom rettleiding og læring
- Legger vekt på læringseffekten for laget og enkeltspillere på trening og i kampsituasjon, og vet at fokus skal være på ferdighetsutvikling fremfor å være opptatt av manglende prestasjoner eller resultat
- Møter opp til rett tid og er godt forberedt til trening og kamp
- Griper inn umiddelbart ved eventuelle tilfeller av mobbing, diskriminering eller ekskludering
- Gir sanksjoner tilpasset overfor spillere som ikke opptrer i samsvar med spillerne sitt ansvar og plikter
- Holder god kontakt med foresatte og tar opp eventuelle negative/positive episoder raskt
- Er lojal overfor klubbens sportslige og administrative retningslinjer og de bestemmelser og vedtak som fattes i MIL Fotball
- Opptrer lojalt overfor spillere, trenere, ansatte og tillitsvalgte i klubben
- Benytter representasjonsklær ved utføring av arbeidsoppgavene, unntatt når dette er uegnet
- Overholder NFFs lover og bestemmelser for barne- og ungdomsidrett
- Fremstår med godt humør og legger aktivt til rette for gode samarbeidsforhold i klubben og i laget

Våre trenere som har egne barn i laget er særlig bevisst dette, og passer på å ikke favorisere eget barn rundt eksempelvis kapteinsverv, spilletid, tilbakemeldinger med mer.

Våre trenere og lagledere – arbeidsoppgaver:

- Aktivt ivareta at lagets aktiviteter, treninger og oppfølging av lagets spillere er forankret i klubbens sportsplan og NFFs generelle retningslinjer for barne- og ungdomsidrett
- Utarbeide en plan for treningene i samarbeid med trenerteamet, herunder årshjul med hovedaktiviteter
- Ansvarlig for laguttak og ledelse av laget i kamp og trening
- Delta på trenermøter i regi av klubben
- Sammen med klubbens sportslige ledelse legge til rette for spillerutvikling innenfor klubbens sportsplan, også for utøvere utenfor eget lag gjennom hospitering og lån av spillere mellom klubbens lag
- Sammen med klubbens sportslige ledelse koordinere uttak fra laget til aktiviteter i regi av krets og forbund
- Innstille eget lags trenerteam overfor sportslig ledelse, som igjen innstiller dette overfor styret
- Bidra til at lagets aktivitet skjer innenfor rammene av Fair Play

Våre trenere og lagledere – målsetninger:

1. Skape fotballglede slik at spillerne gleder seg til neste trening og kamp
2. Skape fotballglede slik at spillerne har lyst til å gjennomføre mye egentrening



8. VÅR SPILLESTIL

Vi ønsker at alle våre lag skal ha en spillestil som bygger på oppbygging bakfra og evnen til å holde ballen i laget med raske og presise gjennombrudd. Vi ønsker mindre av «spark på lykke og fromme» og mer av et utviklende spill. Klarer vi å lære spillerne til å løfte blikket og orientere seg i forkant av en situasjon, vil forutsetningene for å lykkes øke.

Vi erkjenner at dette kan være vanskelig, men vi skal lykkes!

Vi ønsker at trenerne har frihet til å velge spillformasjoner som alle bygger på overnevnte. Følgelig skal ikke Malvik IL Fotball ha en fastsatt formasjon. Likevel – en felles grunnidé om fotball, vil gjøre det enklere for spillere å ta steget opp i nye årsklasser.

9. GJENNOMFØRING AV TRENINGENE

Allsidighet og spesialisering – hånd i hånd!

Fotballspillere i Malvik IL Fotball skal bli oppfordret til å drive allsidig idrettsaktivitet fra ung alder. Det er positivt både for personen og fotballspilleren å få erfaring fra flere aktiviteter.

Våre utøvere – totalbelastning (alle aldre):

- Våre trenere skal ikke sette spillere i skvis opp mot andre idretter
- Vi skal ikke stresse spillere om å velge idrett. Vi tror at spilleren selv finner ut av det når tiden er moden
- Vår oppgave er å sørge for at fotball er så artig at det er vanskelig å velge den bort
- Vi ønsker stor åpenhet til andre idretter, og vi tilpasser oss andre idretter slik at det blir til utøverens beste
- Vi prøver å hensynta treningstidene til andre idretter
- Gjennom allsidig idrettsaktivitet vil utøveren utvikle koordinasjon, balanse, styrke, utholdenhet, spenst og hurtighet. Dette vil være nyttig for en fotballspiller
- Allidrett er et positivt samarbeid for de yngste

En av trenernes viktigste oppgaver er å motivere til egentrening. Mye egentrening er en forutsetning for å bli god fotballspiller.

Hvordan kan treneren motivere, uten at dette blir oppfattet som masing? Her skal vi som avdeling dele erfaringer med hverandre, men vi tror at konkurranser indirekte ofte inspirerer og stimulerer til egentrening.

Et eksempel for yngre årsklasser, er å demonstrere en øvelse på ei trening og si at det skal kjøres samme øvelse som konkurranse neste uke. Introduser jevnlig nye konkurranseøvelser. Øvelser fra Ferdighetsmerket kan være et av flere tips til øvelser. Bruk fantasien. Øvelsene bør helst være med ball, men basisøvelser og koordinasjonsøvelser er også utviklende. Ha nok trenere til å gi rask feedback.

Treningen

Våre treninger skal ha basis i:

- Kom raskt i gang med treningen, unngå kø!
- Mest mulig trening med ball!
- Alle treninger skal ha minst 50 % kamplikt spill, helst mer
- Godt organisert trening slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Smålagsspill og mange ballberøringer er bra!
- Lystbetont og morsom aktivitet!
- Tilrettelegge for opplevd mestring!



Treningsverktøy – treningsøkta.no

Vi tar utgangspunkt i NFF sine retningslinjer for ferdighetsutvikling (NFF skoleringsplaner) som finnes på treningsøkta.no. Alle våre trenere har tilgang til dette verktøyet, og vi som klubb ønsker at det brukes aktivt som øvelsesbibliotek, planlegging av økter og kommunikasjon i trenerteamet.

På treningsøkta.no kan treneren forberede øktene med bakgrunn i ønsket tema og ta med seg læringsmomentene ut på feltet for på den måten å sikre effektiv læring. Her finnes også forslag til ferdige økter for ulike alderstrinn. Se for øvrig sportsplan del 2 og 3 for konkrete forslag til eksempeløkter.

Basistrening Koordinasjon

Spesifikk basistrening for fotball defineres som øvelser innen bevegelse, spenst, balanse og stabilitet. Her kan det benyttes stiger, ringer, små hekker, osv. Trening kan gjerne gjennomføres i regi av klubben/hovedlaget.

I Malvik IL Fotball skal vi drive med spesifikk basistrening fra oppstarten som 6-åringer og hvert årstrinn oppover. Det skal settes av tid til basistrening hver uke hele året, men oftere i oktober til mars enn i april til september. Spesifikk basistrening skal helst gjennomføres i starten av treningen, og det er anbefalt å sette av 15 til 20 minutter av treningen til dette. Hvorfor basistrening? Man blir trent til å trene mer! Ved siden av å kunne bedre prestasjonsevnen, er basistrening et hjelpemiddel til å tåle mer trening.

Spesifikk basistrening for fotball skal underbygge grunnteknikk i fotball og forebygge skader. Dette ser vi i Malvik IL Fotball som viktig i sammenheng med spillerutvikling. Vi vil legge vekt på dette i treningsarbeidet for alle i Malvik IL Fotball, fra 6-åringen til junior-/seniorlagene våre.

Fysisk trening

Utholdenhet – All fotballspesifikk utholdenhet skal først og fremst utvikles gjennom spill-lik fotballaktivitet.

Utholdenhetsøkter uten ball kan gjennomføres fra 16 år i oppkjøringsperioden fra oktober til mars. Med dette mener vi at laget eksempelvis først har 45 minutter med rolig trening med ball og avslutter økta med intervall. Ikke omvendt.

I sesongen bør det være mest utholdenhet med ball eller spill-frekvens. Eksempel på dette er 3-lagsmodell med mange baller og høy intensitet (3-6 min kamper – Bordeaux). For 16-årslag bør ei økt inneholde minimum 16 minutter intervall (4x4) utenfor kampsesong.

Styrke – Viktig at når du trener styrke, så trener du styrke, dvs. hardt, riktig og konsentrert. Fra 16-årslag og oppover bør det også trenes styrke med vekter. (PS! Dette må utføres korrekt. Søk gjerne hjelp). Styrketrening er godt for fart, utholdenhet, akselerasjon, skadeforebygging, duellspill og selvtillit.

Spesifikk fotballhurtighet/fotballbevegelser – Minimum 20 minutter hver uke fra 12 år. Dette er noe som må trenes på over lang tid for å få framgang. Ikke bytt for ofte på øvelser og velg gjerne øvelser som trener både koordinasjon og fart. Frekvenstrening (stigetrening) kan gjerne benyttes flere ganger pr. uke, eller så godt som på samtlige treninger i riktig periode av sesongen.

Erfaringstrening og nedjogging – Etter harde økter er det viktigere å jogge ned enn å tøye ut. Nedjogging inngår ikke i "treningstida" på 90 min. Spillerne bør begynne med litt nedjogging og lett uttøyning som 13-åringer, slik innarbeides gode rutiner. I tillegg gir det hurtigere klargjøring av kroppen til neste trening.

Intensitet i økta/uka/måned – Trenerne fra 14-årslag bør bestemme intensiteten på treningene på forhånd og skrive dette på ukens-/månedspanene. Hvorfor gjør vi dette? Da kan spillerne lettere planlegge sin egentrening og ta hensyn til lagets ønsker i denne planleggingen.

Det er også viktig for trenerne å ha en bevisst plan over belastningen som spilleren får. Man bør unngå middels intensitet, og enten kjøre hardt eller rolig på fellesøkter.



Fotballteknisk trening

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom utvikling skal skje. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt.

Hvor mye bør laget bruk kjegeøvelser/ øvelser fra ferdighetsmerket? Er det viktigere i ulike aldre? Fotballøvelser, bli venn med ballen, er spesielt viktig i de tidlige årene. Slike øvelser kan gjerne være 1/3 av treningsøkta i barnefotballen. Her er det mange øvelser å velge mellom, pass bare på at du som trener ikke introduserer alle på én gang.

I ungdomsfotballen kan bruk av «kjegeøvelser» reduseres til fordel for mer spillrelatert trening. Likevel – det er viktig at trenerne oppfordrer spillerne til fortsatt fotballteknisk trening og gjerne som egentrening. Man blir aldri «god nok» med fotballteknisk trening. Og, det er mye fotballglede på egenhånd i egenutvikling av dette.

Spillrelatert trening

Vi skal forenkle spillsituasjoner gjennom bruk av færre spillere og små baner. Vi skal forsterke dette gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill og igangsetting bakfra.

Vi skal tilpasse spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik. Spillere med liten erfaringsbakgrunn, må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn, må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.

Forenkling, forsterkning og tilpasning kan kombineres med en problembasert tilnærming fra trenerne. Det vil si at spillere gjennom spørsmål og veiledning utfordres til å finne egne og gode løsninger i ulike situasjoner.

Erfaring viser at spillsentrert tilnærming er den beste ferdighetsutviklingen både for enkeltspilleren og laget i forsvar og angrep.

Differensiering

Differensiering (tilpasset aktivitet) handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse lagstreeningen til den enkelte spiller.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening, mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de andre». Fotballferdighet er sammensatt, spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer.

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter. Treningene organiseres på en måte som er gunstig både for den enkelte og for laget.

Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget slik at alle får utfordringer på riktig nivå og gir opplevelse av mestring.

Våre trenere bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter.

Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt og for dem som har kommet noe kortere i sin utvikling.

Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.



Eksempel på differensiering i ei treningsøkt:

1. Alle varmer opp sammen
2. Videre i deløvelser kan spillere på samme nivå øve sammen. Det gir økt mestring og ballinvolvering for alle. Trener må her styre hvem som er sammen i grupper. Det å si «gå sammen 4 og 4» blir for tilfeldig og dårlig tilrettelegging for differensiering
3. I basisøvelser, koordinasjon, hurtighet osv. er alle sammen
4. I smålagspill spiller de på samme nivå mot hverandre
5. I sekvenser der treningsgruppen deles i to like lag spiller alle sammen. Her kan man utfordre de som har kommet lengst med egne interne oppgaver. Det kan være utfordringer som antall tilslag, alltid slå pasninger framover, skyte mye, pasninger kun med venstre, gjøre de andre gode, osv
6. Til slutt i øvelser der det skal scores mål er alle sammen

Hospitering

Hospitering er et viktig differensieringstiltak som Malvik IL Fotball vil benytte som ledd ferdighetsutviklingen i ungdomsfotballen (mao ingen hospitering under 13 år).

Det er kanskje det viktigste tiltaket i forhold til at vi skal klare å gi et godt tilbud til spillerne med det høyeste ferdighetsnivået. Hospitering skal derfor gjennomføres regelmessig på alle trinn i ungdomsfotballen.

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har *ferdigheter*, *gode holdninger* og *motivasjon* et tilbud om trening (primært) og kamp (sekundært) på et høyere ferdighetsnivå enn det de får gjennom sitt ordinære lagsmiljø.

I praksis betyr det at en spiller med eldre spillere, eller jenter på guttelag i trenings- og eventuelt kampsituasjon.

Følgende understrekes i forhold til bruk av hospitering:

- Med hospiteringsspiller mener vi spillere som har behov for utfordringer utover det vi klarer å gi i spillerens eget lag
- *Er en i tvil om en spiller skal hospitere eller ikke, så skal hun/han ikke hospitere*
- Aktuelle spillere skal ha meget bra oppmøte på eget lags kamper og treninger
- Spillere som skal hospitere må vise gode holdninger i trening og kamp i sin egen årsklasse. Dette gjelder særlig i forhold til å «ta med gode holdninger tilbake» til sitt eget lag. Dersom forutsetningene i dette punktet ikke er oppfylt, skal hospitering opphøre
- Hospitering er klubbstyrt, ikke styrt av den enkelte spiller, og aldri av spillerens foreldre
- Det er klubbens sportslige utvalg som formelt er ansvarlig for hospiteringsordningen, og ordningen skal styres av sportslig leder
- Sportslig leder skal sammen med treneransvarlig for aktuell gruppe og aktuell foresatt vurderer tiltak
- Sportslig leder har ansvar for å kvalitetssikre hospiteringen i forhold til det lag som tar imot spillerne, både i forhold til holdninger og opplegg
- Det skal være klart definert hvem som har ansvar på feltet for hospiterende spillere
- Hospiteringen evalueres underveis, også i forhold til spillerens totale treningstilbud og totalbelastning
- Hospitering er et middel i forhold til ferdighetsutvikling, det skal ikke benyttes med hensikt å toppe et lag eller med formål å vinne en kamp
- Hospitering er ikke et virkemiddel for å fylle opp et lag som i utgangspunktet har for få spillere. Det er enkeltspillerens behov for utfordringer i en prestasjonsgruppe med høyere nivå som skal være drivende faktor for hospitering
- Hospitering skal være godt forankret og informert om i spillergruppen som spilleren kommer fra. Foreldregruppen skal også være informert



Oppflytting

- Oppflytting kan være aktuelt når spilleren har spesielt gode holdninger, og har ferdigheter hvor den på eget alderstrinn ikke får tilstrekkelige utfordringer
- Oppflytting skal alltid initieres og godkjennes av Sportslig ledelse
- I Malvik IL Fotball er vi klar på at basis er å tilhøre eget alderstrinn, for så å eventuelt hospitere. Vi tror det er viktig for spillerens verdier og holdninger senere
- Dersom en spiller ønsker å flytte til et annet lag av «andre/sosiale» hensyn, skal dette først søkes løst innenfor eget lag. Kun i unntakstilfeller vil Malvik IL Fotball iverksette oppflytting basert på slike forhold

Medbestemmelse

Fra om med ungdomsfotballen ser vi det som særlig viktig at vi involverer spillerne i beslutninger.

Medbestemmelse betyr å involvere ungdom – ta ungdom med på råd – bruke ungdommen til selv å være med på å utforme aktiviteten.

Medbestemmelse handler om at ungdom må få være med å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. I ungdomsfotballen skal det gjennomføres spillermøter i forkant av sesongen.

Konsekvensene av dette er at ungdom får reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud.

I Malvik IL Fotball skal vi aktivt søke å etablere spillerforum i lagene fra og med ungdomsfotballen.

I Malvik IL Fotball skal vi benytte spillersamtaler, minimum årlig, fra og med ungdomsfotballen. Hvem som deltar i slike møter av trenere/lagledere/foreldrekontakter skal være nøye gjennomtenkt.

Totalbelastning i alderen 13-19 år

Vi er opptatt av at våre spillere har **riktig** totalbelastning i trening og kamp. Dette vil være individuelle vurderinger, og valg av løsning vil variere mellom spillere.

Som en konsekvens er vi opptatt av at det er god dialog mellom spiller, foresatt og trenere – også på tvers av ulike avdelinger/idretter i klubben.

Vi ser at treningskulturen for mange av våre spillere generelt har endret seg de siste årene, og at treningsmengdene generelt har økt noe. Vi må regne med at flere av våre spillere kjenner på grensa for hvor stor den totale treningsbelastningen kan være.

Det er viktig at trenere (og lærere) har et bevisst forhold til intensitet og antall kamper som spilles i de mest hektiske periodene.

Vi er ikke så redde for at det skal bli for mange kamper i forhold til antall treninger, men vi må vite at spilleren alltid har lyst. Noen spillere må likevel holdes igjen fordi de aldri sier nei. Vi styrer i stor grad potensiell belastning for spillere gjennom årlig oppmelding av antall lag til seriespill.

Utbrenthet over tid er vanskelig å fange opp før det er for sent, og vi risikerer dermed å miste en spiller. Føre var!

En tommelfingerregel kan være – Ikke kamp oftere enn hver fjerde dag, eller 2 fulle kamper per 10 dager.

Flere av våre unge spillere spiller på to lag. Det er viktig at en først og fremst tenker optimal spillerutvikling og hva som er best for den enkelte spiller, fremfor for enhver pris å ville vinne neste kamp med sitt lag.

Dersom en spiller er god nok til å spille på nivået over, bør han/hun få lov å spille mye på dette nivået. Dette forutsetter godt samarbeid mellom trenerne og at det ikke bare tenkes «mitt lag».

Trenerne har en viktig rolle for å følge opp dette i praksis.



Kosthold

Her er noen enkle, men viktige råd om kosthold for deg som trener mye og er opptatt av å prestere maksimalt. Mange fotballspillere trener hver dag, og av og til 2 økter om dagen. Da vil et godt kosthold være svært viktig for å kunne prestasjonene.

Får du ikke nok energi og næringsstoffer vil treningen slite på kroppen i stedet for å bygge den opp.

- Spis regelmessig - 4 hovedmåltider og 1-2 mellommåltider per dag
- Det bør ikke være mer enn 3-4 timer mellom hvert måltid
- Spis frokost. Den setter i gang forbrenningen ("kroppen")
- Spis nok karbohydrater (for eksempel grovt brød, grove kornprodukt, frokostblandinger, poteter, pasta, frukt og grønnsaker)
- Få i deg mat (raske karbohydrater og proteiner) helst innen en halv time etter trening, eksempelvis banan, rosiner, havrekjeks
- Drikk mye vann gjennom hele dagen, mens du trener og rett etter trening (min. 0,5 liter rett etterpå)
- Kutt ut (ned på) brus! - 0,5 liter brus annenhver dag gir over 30 kg med rent sukker. Raffinert sukker er et rent kjemisk produkt som fortrenger opptak av ulike næringsstoffer, vitaminer og mineraler
- Ta med matpakke (bortekamper/reiser) fremfor å spise "junkfood"
- Få nok og regelmessig søvn. Du må ha 8-9 timer (tenåringer) hver dag, og du må ikke bryte rytmen for mye i helgene

Keepertrening

Keeperrollen er den rollen i fotballspillet som kanskje har endret seg mest det siste tiåret. Fra å være en klassisk skuddstopper, har keeperen nå blitt mer en **spiller som har lov til å bruke hendene** innenfor 16-metersfeltet.

Økte utfordringer både i det defensive og offensive spillet påvirker bidraget for laget.

Tilbakespillregelen er den viktigste årsaken til at keeperen har utviklet seg til å bli en pasningsspiller. Keeperen må nå ta mer ansvar i spillet og samtidig være god med ballen i beina. Konsekvensen er at keeperen bør delta i spilløvelser på lik linje som utespillere. Keeperen møter stadig økende krav om større aksjons og arbeidsradius i feltarbeid; både i forhold til sweeperrollen (fange gjennomspillsforsøk) og ved å bryte høye innlegg og hindre avslutninger. Keeperen er svært ofte den som setter i gang angrepet (1.angriper).

Dette gir flere og bredere utfordringer i trenings- og utviklingsarbeidet.

På lik linje med utespillere må en keeper trene på grunnteknikker fra 7 års alderen. Det er avgjørende at treneren viser interesse for keeperen sin rolle i laget, og kunne instruere noe i grunnteknikker. Det er viktig i utviklingen av en keeper å legge vekt på mestring.

Er keeperen moden for mer utfordrende treningsoppgaver, kan en foreslå teknikkemnene som er foreslått under. I de yngste årene er det spesielt viktig å ta vare på de som liker å være keeper.

Malvik IL Fotball skal søke å gjennomføre felles keepertreninger på tvers av aldersgruppene i klubben!

6 - 9 år: (husk at i barnefotballen skal det rulleres på å være keeper)

- Grunnstilling, posisjonspill/ballinje, forflytting
- Grep: hode-, magehøyde, langs bakken. Kroppen bak ballen
- Fallteknikk: kort fallteknikk til sidene, offensive "kutter", angripe ballen rett med hendene
- Distribusjon: korte og lengre kast



9 - 12 år:

- Grunnstilling, posisjonspill/ballinje, forflytting og balanse
- Fallteknikk: kort fallteknikk til sidene, offensive "kutter", angripe ballen rett med hendene samt starte læring av teknikker for opphopp
- Grep: hode-, magehøyde, varianter langs bakken. Kroppen bak ballen, også etter forflytting
- Forflytningsteknikker med påfølgende redning også etter fall/sprang
- Distribusjon: kast, kort og lengre, halv volley, dødball, tilbakespill
- Starte læring av nærkampspill, én mot én

12 - 14 år:

- Større krav til god grunnstilling og posisjonspill
- Ballinje når motstander har ballen på egen banehalvdel. Øve på gjennomspill/tilbakespill
- Utvikle stødigere grep i ulike høyder med stadig økende vanskelighetsgrad
- Utvikle stødigere fallteknikker, lang og kort, med økende vanskelighetsgrad
- Sprangteknikker: økende vanskelighetsgrad etter økende mestring
- Kommunikasjon, bli vant med å høre egen stemme, rose lagkamerater
- Forflytting, fremover, bakover og sideveis
- Feltarbeid: lære posisjonspill ved ulike innleggsvarianter, forflytting og teknikker for opphopp

14 - 16 år:

- Krav til progresjon i utvikling av de ulike greps-, fall- og sprangteknikkene
- Utvikle et godt og rett posisjonspill under spillsekvenser
- Ha god balanse og timing i grunnstilling i avslutningssituasjoner
- Økt fokus på feltarbeid: Rett og godt posisjonspill, forflytting og teknikker for opphopp. Videreutvikle ferdighetene med tanke på timing og grep ved innlegg. Lære bokseteknikker
- Starte ressurstrening og - utvikling i samråd med trener. Hurtighet, spenst og koordinasjon
- Kommunikasjon: bli utfordret av trener på kommunikasjon. For eksempel flytte lagdeler, avstander i backfireren, gi offensive/defensive beskjeder til lagkameratene. Organisering av dødball imot. Utvikle forståelse av at kommunikasjon er en viktig ferdighet for en keeper
- Bevisstgjøre og vise 1A-ferdigheter gjennom distribusjon

16 - 19 år:

- Vedlikeholde/utvikle gode greps-, fall- og sprangteknikker
- Ha utviklet andre gode basisferdigheter innen keeperteknikk
- Være bevisst på å vise godt posisjonspill i kamp. Videreutvikle og forstå viktigheten av denne ferdigheten
- Feltarbeid: videreutvikle de ulike elementene innenfor feltarbeid. Vurdering, bokse/fiste eller holde ballen i fast grep
- Distribusjon: Utvikle presisjon og lengde (fra hånd og fot, 5-meterspark og 16-metersspark). Lære og vurdere hurtig, eller senere igangsetting sett fra et taktisk ståsted
- Kommunikasjon: Flytte ledd offensivt/defensivt, organisere dødball imot, avstander i backfireren og gi offensive/defensive beskjeder til lagkameratene

En keeper skal være kapteinsemne for sitt lag.



10. GJENNOMFØRING AV KAMPER

Jevnbyrdighet

I kamper ønsker vi jevnbyrdighet!

Leder vi mye, utfordrer vi våre spillere med nye posisjoner. Ligger vi under, lar vi lagets beste spillere utfordre motstanderens beste spillere, og ellers aktiv bruk av trygge roller. Bruk av ekstra spiller koordineres med motstander.

Vi skal melde på nok lag i forhold til spillergruppa i alle aldersgrupper, slik at alle spillere har et godt kamptilbud. Aktiv bruk av erfaringer fra forrige sesong er påkrevd.

Våre trenere og lagledere bør ha kontakt med motstander i forkant av laguttak for å koordinere at begge lag stiller med lag basert på identiske forutsetninger! I ungdomsfotballen skal vi melde på lag i divisjon ut fra de forutsetningene laget sammen har tatt.

Topping av lag

I barnefotball er coaching i verdensklasse å få til uavgjort resultat! I ungdomsfotballen regulerer vi nivåforskjeller hos våre spillere best gjennom differensierte kamparenaer. Topping av lag er følgelig ikke noe som bør være en aktuell problemstilling i barne- og ungdomsfotballen. Vi erkjenner likevel at vi gjennom påmelding i enkelte serier aksepterer kretsens avvik fra holdning til topping av lag, eksempelvis 0- divisjon.

Spilletid i kamp

Alle som er med i en kamptropp, i alle aldersgrupper fra 6-19 år, skal få spilletid. Det er åpenbart mer moro å spille, enn å se fotball fra sidelinja. Når en spiller vet at hun/han skal få spille i neste kamp, vil det motivere til økt interesse og treningsoppmøte.

Malvik IL Fotball følger NFF sine retningslinjer om tilnærmet lik spilletid i barnefotballen (til og med G/J 12 år). Vi vet at det alltid er forhold som medfører at en spiller i praksis ikke får tiltenkt spilletid (skader, egen lyst mm), men våre trenere og lagledere skal alltid forsøke å få dette til. For disse aldersgruppene legges det ikke til grunn treningsoppmøte, interesse, holdninger, ferdigheter osv.

Gjennom tilpasset størrelse på kamptropp bør ikke mangel på spilletid være en utfordring. For 3`er fotball bør kamptroppen være 5, for 5`er fotball bør kamptroppen være 7 og for 7`er fotball bør kamptroppen være 10. Som klubb skal vi sørge for å melde på nok lag til serie i forhold til antall spillere i gruppen.

NFF sine retningslinjer for spilletid i ungdomsfotballen er at «alle spillerne skal ha mye spilletid. Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn et resultatfokus». Fra ungdomsfotballen, G/J 13 år, skal Malvik IL Fotball derfor tilstrebe 50 % regelen – alle som er med i kamptroppen, skal få lov til å spille minimum halvparten av kamptiden. Tolkningen er likevel her at spillere over en periode skal ha 50 % spilletid. Blir det lite spilletid i én kamp, skal det bli desto mer spilletid i neste kamp. På denne måten tolker vi 50 % regelen mer over tid. Vi presiserer likevel at trenere ikke skal se 50 % regelen over en sesonglengde.

Fra G/J 15 år gjelder fortsatt krav om godt med spilletid i alle kamper, men nå kan vi begynne og hensynta treningsoppmøte. Det er viktig at treneren kjenner årsaken til manglende treningsoppmøte, eksempelvis manglende transport, familieforhold, skoleforhold og forhold til andre idretter. Årsaksforhold til manglende treningsoppmøte må derfor ligge til grunn for en konsekvens i form av kamputtak.

Fra G16/J17 år kan vi i tillegg til treningsoppmøte legge forhold som holdninger, interesse, tilstedeværelse og ferdigheter til grunn. Det skal likevel være plass til alle, og vi må evne og stille kamparena for alle våre spillere. Våre verdier og holdninger er like viktige når spillerne blir eldre.

Ingen resultater er så viktige i barne- og ungdomsfotball at ikke alle spillerne skal få spilletid i samtlige kamper!



11. ANDRE EKSTRATILTAK

Samlinger i regi av krets og forbund

Uttak av spillere til ulike tiltak kan være et dilemma. Erfaringer viser at det kan oppstå splittelse både i spiller- og foreldregruppa i forbindelse med dette.

Våre trenere er nesten uten unntak foreldretrenere. For at trenerne ikke skal stå alene med spilleruttaket, skal klubbens sportslige utvalg bistå trenerne i uttaket. Uttaket skal være i henhold til fotballens verdier og kriterier satt av NFF.

Følgende elementer er sentrale ved uttak av spillere:

- Spillere som trener mye
- Tilstedeværelse
- Tester sine egne grenser
- Nysgjerrig og reflektert

For spillere og trenere som er slike samlinger, er det god læring å bli kjent med nivået til de beste i regionen. Det er ofte en motivasjonsfaktor til å legge ned enda mer tid i treningen.

For Malvik IL Fotball er ikke deltakelse på samlinger i regi krets noe absolutt mål. Det må alltid kjennes inspirerende, lystbetont og artig.

Et alternativ til samlinger på krets nivå er aktivt å sørge for at de mest ivrige og ambisiøse spillerne får hospitere på et høyere nivå i egen klubb.

Det å la laget prøve seg i internkamper mot lag i egen klubb på høyere nivå er også lærerikt, enten mot en høyere årsklasse eller mot motsatt kjønn.

Hospitering til klubber på et høyere nivå enn Malvik IL Fotball

Dersom Malvik IL Fotball får forespørsel på spillere fra andre klubber i forhold til å delta på «spissede turneringer og kamper», skal vi i utgangspunktet si nei til dette.

Dersom Malvik IL Fotball får forespørsel på spillere fra andre klubber i forhold til å hospitere i treningsopplegg, skal vi i utgangspunktet si ja til dette. Det vil alltid være en grundig vurdering bak en slik beslutning basert på spillerens egenskaper og vår evne til å tilby et bra opplegg selv. Vi mener det er viktig at de beste spillerne får gode referanser og stimulanser også på et høyere nivå enn det vår klubben kan tilby. Dette er god spillerutvikling.

Sportslig leder gir endelig klarsignal, etter vurdering sammen med aktuell treneransvarlig og spillers trener.

Malvik IL Fotball fotballfritidsordning

Klubben vil i 2017 vurdere om vi skal legge til rette for oppstart av Malvik IL Fotball fotballfritidsordning. Om dette blir en realitet, skal vi som klubb ha et tett samarbeid med gjennomførende enhet.

Samarbeid med MVGS

Vi skal samarbeide med Malvik Videregående Skole der det er naturlig. Vi er opptatt av våre spilleres totalbelastning, og vi skal ta vår del av ansvaret for at ting blir behandlet best mulig i spillerens interesse.



DEL 2 – DE ULIKE LAGENE

Generelt

Våre trenere skal være aktive brukere av treningsøkta.no. Klubben har egen administrator for brukere, kontakt sportslig leder. Se for øvrig eksempel på relevante øvelser og linker til treningsøkta.no i del 3. Vi anbefaler at trenerne etablerer egne brukere for å få en bredere tilgang.

Selv om vi i kapittel 8 har definert vår spillestil, ønsker vi at det skal være stor frihet for trenerne til å velge øvelser som er effektive for å nå målsetningen. Det er viktig at trenerne finner øvelser som fungerer godt i lagene, og dette kan variere mellom lagene. Trenerforum er en god arena her for erfaringsutveksling!

Vi skal søke å få til en fadderordning. Dette er en utvidelse av trenerforumene. Fadderordningen skal i første rekke gi våre nye trenere en god start. Sportslig utvalg koordinerer dette.

Bruk av faste lag

Vi ønsker at lagene skal være varsomme med å dele opp spillergruppen i «faste» lag. Vi opplever også i vår klubb at dette brukes en del helt ned i barnefotballen, og da gjerne under påskudd om at spillerne skal «lære hverandres bevegelsesmønstre».

Vi som klubb mener det er bedre at spillerne utvikler «sitt eget blikk», og følgelig kan spille godt sammen med mange spillere. I barnefotballen er det derfor liten grunn å benytte faste lag.

I ungdomsfotballen kan det være aktuelt å benytte «delvis faste lag». Likevel, det skal fortsatt rulleres på disse i løpet av sesongen. Med «delvis faste» menes at det alltid skal være tilgang for nye spillere i en kamptropp for å få til effektiv spillerutvikling og læring.

Oppbygging av treningene for ulike årstrinn

I sportsplanens kapittel 9 er det beskrevet grundig hvordan vi som klubb ønsker at treningene skal bygges opp – prinsipper for læring. Likeledes angir sportsplanen i kapittel 5 momenter for utvikling av spillerne. Dette må naturligvis differensieres i barne- ungdoms- og seniorfotballen.

Det vil være opp til hvert trenerteam å sette seg nøye inn i dette, og finne sin metode/øvelsesregister som på best mulig måte responderer i laget. Forslag til øvelser vil en finne bakerst i sportsplanen (ulike linker), samt gjennom den utdanningen trenerne tar. Igjen – trenerforum er en god arena her for erfaringsutveksling!

Ved oppstart av nye lag (6-7 åringer) og i de første årene skal trenerne i tillegg ta hensyn til:

- Spillerne må bli trygge i miljøet – etabler lag tilknyttet skolene
- Tilbudet skal være motiverende og inkluderende
- Spillerne må bli kjente med en fast struktur. Ikke ha for mange øvelser. 3-5 øvelser utenom spill, og introduser 2-3 nye utover året
- Spillerne er barn og de trenger tid. Mye ros og godt humør
- Spillerne får etter hvert faste ansvarsoppgaver knyttet til treningene (f.eks å rydde utstyr)
- Det er bare positivt om spillerne også holder på med andre organiserte idretter. Trener må samordne aktivitetene, også sammen med andre avdelinger i klubben – overlappingsmøter sesong etterhvert
- Spillerne må få mulighet til å prøve om fotball er det rette, ikke still for sterke krav til framfærte
- Spillerne må likevel møte den holdningen at plikter og rettigheter henger sammen. Det er viktig å møte opp til rett tid og melde fravær til kamp
- I denne aldersgruppen er det ofte stor forskjell i modenhet og fysisk alder. Ta hensyn til dette
- Egne gutte- og jentelag, og disse skal behandles likt. Gjerne felles treninger!



Fotballsesongens varighet

Vår erfaring er at fotballsesongen har blitt lengre gjennom at kretsen har strukket ut kampsesongen, samt at cuptilbudene i stor grad er helårlige. Vi skal også være ærlige på at våre gode fasiliteter gjør det enkelt for lag å trene i vinterperioden.

Fotball er en helårsidrett, som veldig mange andre idretter.

Vi vet at vi må forvalte fotballinteressen blant våre utøvere fornuftig. For å holde motivasjonen og fotballgleden oppe over tid og over år, er det viktig at spillere og lag tar en pust i bakken i løpet av året. Dette er like viktig for både for trenere, lagledere og spillere.

Det er også viktig at forholdene legges til rette for andre idretter og aktiviteter.

Malvik IL Fotball har følgende retningslinjer:

- For klassene 6-10 år vil vi senere i 2017 komme tilbake med konkret informasjon rundt sesonglengde. Dette vil være koordinert med Malvik IL sin aktivitet for øvrig.
- Klassene 11-12 år har sesong 1. feb til 1. des
- Klassene 13-14 år trener hele året, men har en sammenhengende pause i minimum 4 uker i perioden desember – januar. I tillegg skal laget ha minimum 2 uker sammenhengende pause på sommeren
- Klassene 15-19 år trener hele året, men har en sammenhengende pause i minimum 3 uker i perioden desember – januar. I tillegg skal laget ha minimum 2 uker sammenhengende pause på sommeren
- Senior trener hele året, men skal ha minimum 4 uker pause i løpet av året

Det kan gjerne holdes samtreninger mellom lag og aldersgrupper utenfor kampsesong, for å opprettholde god aktivitet gjennom hele treningsåret.

Cuper, ekstratreninger og samlinger i vår regi

Vi skal:

- Hver søndag morgen gjennom høsten gjennomføre Malvik Extra, et tilbud for alle som ønsker litt ekstra fotballtrening på tvers av lagene
- Gjennomføre Kick-off i Abrahallen hvert år for lagene i barnefotballen, inkludert overnatting for de eldste
- Gjennomføre treningssamling i Vanvikan eller annet egnet sted hvert år for lagene i ungdomsfotballen
- Stille med juniorlag for gutter hvert 3. år i TuS Velen. Her skal vi gi økonomisk støtte
- Støtte juniorlag for jenter økonomisk hvert 3. år for deres treningssamling som gjennomføres på våren
- Gjennomføre en fulltegnet Fotballskole hver høst før skolestart!
- Vi stiller breddelag på alle overnattingscuper



12. Barnefotballen

6-7 år - primær spillform er 3'er fotball

Trenings- og kamptilbud:

- 1 treninger i uka, 60 min
- 1 kampaktivitet pr uke, klubbkveld
- Ikke klubbarrangert trening utenfor sesong
- Delta på klubbens treningssamling i Abrahallen, dagtilbud
- Cuper i nærområdet – meld på tilstrekkelig med lag

8-9 år - primær spillform er 5'er fotball

Trenings- og kamptilbud:

- 2 treninger i uka, 60 min
- 1 kampaktivitet pr uke, klubbkveld
- Ikke klubbarrangert trening utenfor sesong
- Delta på klubbens treningssamling i Abrahallen, dagtilbud
- Cuper i nærområdet - meld på tilstrekkelig med lag

10 år - primær spillform er 5'er fotball

Trenings- og kamptilbud:

- 2 treninger i uka, 90 min
- 1 kampaktivitet pr uke, oppmelding i serie krets
- Ikke klubbarrangert trening utenfor sesong. Lagene kan arrangere treningstilbud, spesielt for de som ikke har annen aktivitet
- Delta på klubbens treningssamling i Abrahallen, inkludert overnatting
- Cuper i nærområdet – meld på tilstrekkelig med lag

11 år - primær spillform er 7'er fotball

Trenings- og kamptilbud:

- 2 treninger i uka, 90 min
- 1 kampaktivitet pr uke, oppmelding i serie krets
- 1 klubbarrangert trening utenfor sesong
- Delta på klubbens treningssamling i Abrahallen, inkludert overnatting
- Lagene kan også delta på overnattingscup i eget område, eksempelvis Ørland Cup

12 år - primær spillform er 7'er fotball

Trenings- og kamptilbud:

- 2 treninger i uka, 90 min
- 1 kampaktivitet pr uke, oppmelding i serie krets
- Inntil 2 klubbarrangerte treninger utenfor sesong
- Delta på klubbens treningssamling i Abrahallen, inkludert overnatting
- Lagene kan også delta på utenlandscup, men kun Storsjø



13. Ungdomsfotballen

13 år

Trenings- og kamptilbud:

- 2 treninger i uka, 90 min
- 1 kampaktivitet pr uke, oppmelding i serie krets, divisjonsspill – med andre ord første årgang hvor det er tillatt med nivåinndeling av lag
- Inntil 3 klubbarrangerte treninger utenfor sesong
- Delta på klubbens treningssamling i Vanvikan eller tilsvarende
- Lagene kan også delta på utenlandscup, men kun Storsjø

14 år

Trenings- og kamptilbud:

- Inntil 3 treninger i uka, 90 min
- 1 kampaktivitet pr uke, oppmelding i serie krets, divisjonsspill
- Inntil 3 klubbarrangerte treninger utenfor sesong
- Delta på klubbens treningssamling i Vanvikan eller tilsvarende
- Lagene kan delta på Norway Cup og Storsjø

15 år

Trenings- og kamptilbud:

- Inntil 3 treninger i uka, 90 min
- 1 kampaktivitet pr uke, oppmelding i serie krets, divisjonsspill
- Inntil 3 klubbarrangerte treninger utenfor sesong
- Delta på klubbens treningssamling i Vanvikan eller tilsvarende
- Lagene kan delta på Norway Cup og Storsjø

Gutter 16 år/ Jenter 17 år

Trenings- og kamptilbud:

- Inntil 4 treninger i uka, 90 min
- 1 kampaktivitet pr uke, oppmelding i serie krets, divisjonsspill
- Inntil 4 klubbarrangerte treninger utenfor sesong
- Delta på klubbens treningssamling i Vanvikan eller tilsvarende
- Lagene kan delta på alle tilgjengelige cuper i Norden



14. Junior- og seniorfotballen

19 år

Trenings- og kamptilbud:

- Inntil 4 treninger i uka, 90 min
- 1 kampaktivitet pr uke, oppmelding i serie krets, divisjonsspill
- Inntil 4 klubbarrangerte treninger utenfor sesong
- Alle tilgjengelige cuper

Senior

Trenings- og kamptilbud:

- Antall treninger pr uke vil avhenge av hvilket spillermateriell laget består av, samt hvilken ambisjon laget har med tanke på divisjonsspill. Dette skal avklares tidligst mulig internt i laget, før dette tas videre med sportslig utvalg og til slutt styret. Klubben anser at 4 og 5 divisjon for herrer og 2 divisjon for damer kan gjennomføres innenfor vår nåværende organisering og rammer for seniorfotballen
- Laguttak kan i større grad relateres til treningsoppmøte
- Minimum 2 økter i uka, 90 min
- 1 kampaktivitet pr uke, oppmelding i serie krets, divisjonsspill
- Inntil 3 klubbarrangerte treninger utenfor sesong
- Alle tilgjengelige cuper

DEL 3 – EKSEMPEL, ØKTER OG ØVELSER

15. Eksempel på komplette treningsøkter

Barnefotball <https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=10604&free=1>

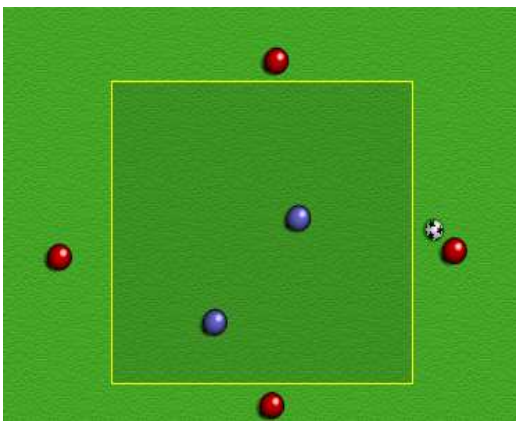
Ungdomsfotball <https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&free=1>

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=10379&free=1>

16. Eksempel på angrepsøvelser

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/angrepsøvelser/#Toppen>

Følgende øvelser kan være et utgangspunkt for alle aldersklasser. Grep/variasjoner etter nivå.

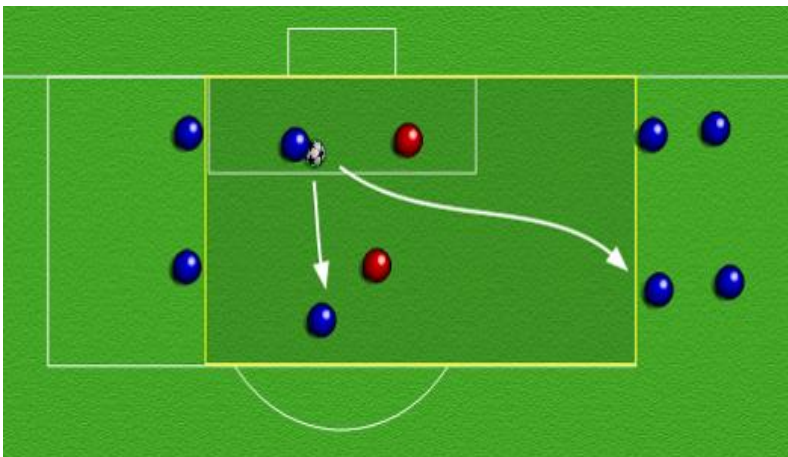


Oppvarmingsøvelse - lett

Fire angreppspillere med ansvar for hver sin side i firkanten. To forsvarspillere inne i firkanten.

Røde spillere skal holde ballen i «laget» gjennom å spille til hverandre. Enhver pasning må passere to linjer i firkanten. Blått lag skal forsøke å vinne ball / stenge pasningsvinkler.

Grep/variasjoner: Antall spillere, firkantstørrelse, touchbegrensinger, røde spillere kan gjøre seg spillbare inne i firkanten, joker inne i firkanten.



Oppvarmingsøvelse – mer utfordrende

To angreppspillere innenfor firkanten, skal forsøke å levere ballen til paret på motsatt side. To forsvarspillere i midten som primært skal forsøke å stenge rom. Det nye paret kommer da inn i firkanten, mens det forrige stiller seg «bak i køen».

Grep/variasjoner: Eventuelt starte med kun én forsvarsspiller. Spille med fast joker. Touchbegrensninger.



Angrepsspill

Tre lag á seks utespillere. Organiser i 3-1-2.

90–120 sekunders kamper.

Lagene rullerer.

Grep/variasjoner: Organisere i 3-3.

17. Eksempel på forsvarsøvelser

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/forsvarsøvelser/#Toppen>

Følgende øvelser kan være et utgangspunkt for alle aldersklasser. Grep/variasjoner etter nivå.

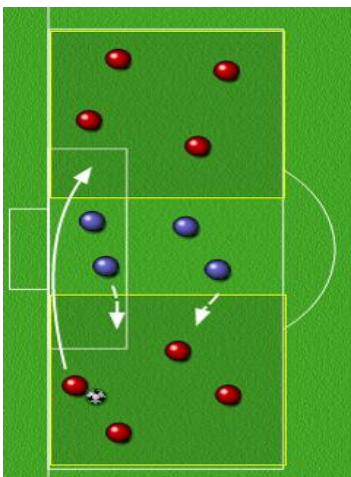


Oppvarmingsøvelse - lett

Forsvarende lag begynner bak midtstreken, og skal hindre angripende lag å passere midtstreken. Hvis forsvarende lag vinner ballen, får de poeng ved å føre ballen kontrollert over motstanders døddlinje.

Lagene angriper annenhver gang. Ballmagasin bak hver døddlinje.

Grep/variasjoner: Banestørrelse og antall spillere. Eventuell igangsetting fra trener midt på banen



Oppvarmingsøvelse – mer utfordring

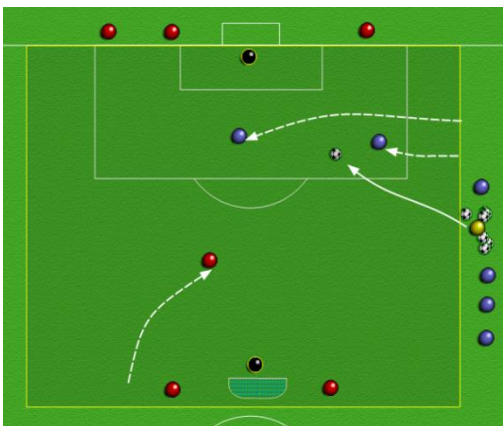
Organisering: To firkanter med fire angrepsspillere. En sone imellom hvor fire forsvarsspillere oppholder seg.

Angripende lag skal spille ballen internt i firkanten, for etter hvert å spille ballen over til motsatt firkant.

Blått lag (forsvarende lag), kan til enhver tid sende opp to spillere for å presse. De har ikke lov til å gå inn før ballen er inne i firkanten.

Hvis forsvarende lag vinner ballen, bytter de plass med den firkanten som mistet ballen.

Grep/variasjoner: Firkantstørrelser, antall spillere, eventuelle touchbegrensninger.



Spillsituasjoner

Forsvarsspillere fordeler seg med like mange bak hvert mål.

Angrepsspillere på sidelinjen sammen med trener og ballmagasin.

Trener sparker ballen utpå banen, og angripende lag skal score på motsatt mål.

Blått lag velger selv om de vil slippe utpå 1,2,3 eller 4 spillere. Rødt lag kan forsvare seg med like mange spillere som blått angriper med.

Ny ball fra trener når ballen er ute av spill eller i mål.



Forsvarsspill

Tre lag med fem utespillere. Organiser i 2-1-2.

90–120 sekunders kamper.

Lagene rullerer.

Grep/variasjoner: Ev. seks utespillere.



18. Eksempel på økter – 5`er fotball (opp mot 10 år) og 7`er fotball (opp mot 12 år)

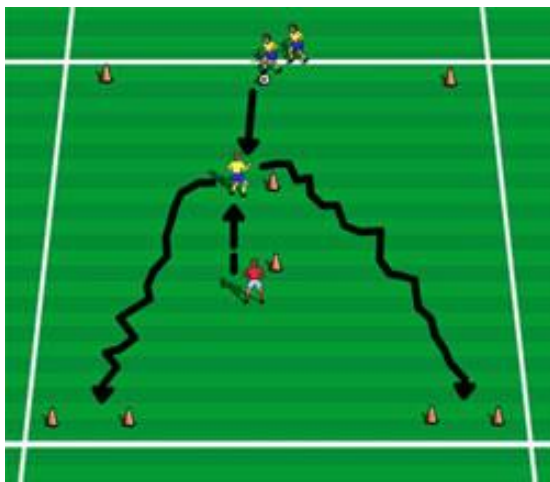
Det **er** helt naturlig: «Klyngespill», fravær av pasninger og samhandling. De aller fleste seks- og sjuåringer er ikke modne for «pasningen». Men det kommer etterhvert.

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/med-spilletts-ide-i-spill--og-kampdimensjonen--mot-8-ar---barnefotball/#Toppen>

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/med-spilletts-ide-i-spill--og-kampdimensjonen--mot-10-ar---barnefotball/>

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/med-spilletts-ide-i-spill--og-kampdimensjonen--mot-12-ar---barnefotball/#Toppen>

19. Eksempel på gode øvelser som kan tilpasses alle nivå

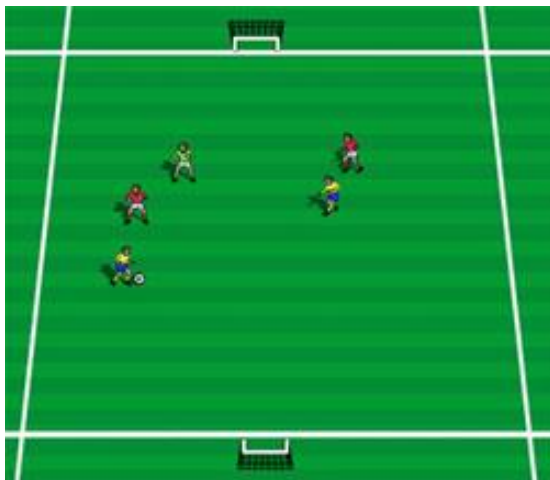


Spill med og mot – 1 mot 1 med ball

1 mot 1 øvelse der øvelsen starter med pasning på feilvendt spiller

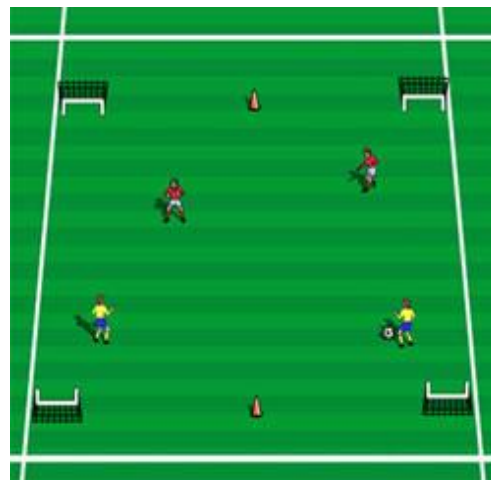
- 1F går i press mens pasningen går
- 1F scorer ved å føre over linjen der servern blir slått fra

- Kjapt oppi, hold feilvendt, kan vi bryte foran er det det beste
- Hvordan vinne ballen?
- Hvor langt unna eget mål er vi?
- Ikke for tett dersom vi holder feilvendt, armlengdes avstand
- Lavt tyngdepunkt, blikk på ball
- Variasjoner: Varier hvor servern kommer fra



Smålagsspill - 2 mot 2 + (keeper) og joker

- 15x20m: 2 mot 2 med joker, god flyt i spillet
- Hva skal jeg gjøre med ballen når jeg får den?
 - Hvordan utfører jeg medtak/mottak?
 - Møt ball, få kjapt kontroll
 - Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring?
 - Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning
 - Kort/ lang berøring?



Smålagsspill - 2 mot 2 med fire mål - trener som joker -

- 15x20m: 2 mot 2, 4 mål, joker på angripende lag
- Orienter seg, hvor ledig plass?
 - Hva gjør jeg når jeg får ballen, medtak/ mottak?
 - Møt ball, få kjapt kontroll
 - Kan jeg ta med ballen fremover på 1 berøring?
 - Tilrettelegge for pasning, føring eller avslutning?
 - Vending av spill?

Øvelsene er eksempler fra treningsokta.no – kom i gang selv, og finn øvelser som er tilpasset ditt lagsnivå!



20. Aktuelle linker

Norges Fotballforbund	www.fotball.no
Trøndelag Fotballkrets	http://www.fotball.no/Kretser/trondelag/
Norsk Toppfotball	http://www.toppfotball.no/
treningsokta.no	www.treningsokta.no
NFF øvelser – «Fotballskills»	http://www.fotballskills.no/
Øvelser stigetrening	https://www.youtube.com/watch?v=AtI08hA9CWc
Ferdighetsmerkeøvelser	http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/NFFs-merkeprover/
Norsk Fotball-Trenerforening (NTF). Linker til veldig mange fotballsider	http://www.trenerforeningen.no/
Fotballtreneren.no	http://www.fotballtreneren.no/
Massevis av faglige eksempler (filmklipp)	www.fotballab.no
Nettsted for dommere	http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Dommer/
Om idrettsskader og skadeforebygging	http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/ http://www.fysionett.no/typiske-fotballskader/
Om kosthold	http://olympiatoppen.no/fagavdelinger/ernaring/page1016.html
Olympiatoppens sider, øvelser innen fysisk trening (basis, utholdenhet, styrke, fart, koordinasjon)	www.olympiatoppen.no www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/page3460.html
FourFourTwo. Øvelser og treningstips	http://www.fourfourtwo.com/performance#:Sw1VcwuWbD3CqA
Øvelser og taktikk. Primært for ungdomsfotballen	www.expertfootball.com/coaching
Div fotballstoff, mest for trenere	http://thesefootballtimes.co/original-coach/
Trønderfotball	http://tronderfotball.no/



Sportsplan 2017



neste mål!