



VIKAPEDIA

HVORDAN VI SOM TRENERE, LEDERE, SPILLERE OG FORESATTE SKAL OPPTRE

Deles årlig ut til alle foresatte, trenere, ledere, spillere over 13 år. Disse plikter å lese samt etterleve klubbens retningslinjer og følge sportsplaner for sine respektive lag.

Alle foresatte får utdelt VIKAPEDIA for å følge med hvordan laget skal drives.

Sportslig utvalg 2019

Innhold:

- **Trenerrollen**
- **Spillervett**
- **Hospitering**
- **Sportsplan for alle lag 6-19 år**
- **Kontaktinfo**

Spjelkaviks kjerneverdier:

- Inkluderende
- Aktiv
- Attraktiv
- Engasjert

I Spjelkavik er vi stolte av klubben vår, prestasjonene, aktiviteten og å være en del av fellesskapet. Vi tydeliggjør dette gjennom å representere klubben på en måte der vi viser alle respekt og gjennom det bygge et godt rykte for klubben.

I Spjelkavik skal vi i form av hardt arbeid, folkeskikk og fair play være en del av norsk fotball. Klubben sine tillitsvalgte, ansatte, trenere og spillere skal gå foran og legge til rette for at all aktivitet blir preget av dette.

Klubbens målsettinger:

- Stille lag i alle klasser
- 100% av alle 6 åringer skal være innom å prøve fotball
- 80% skal begynne å spille fotball
- 40% skal fortsatt spille fotball når de er 16 år
- 20% skal spille aktivt på seniornivå



Trenervett

Kompetansekrav	<p>Kompetanse stigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6-12 år Grasrottreneren del 1-2 • 13-19 år Grasrottreneren 1-4 (fullt kurs) • A-lag UEFA B-Lisenskurs <p>Trenerforum: Møteplikt en trener pr lag.</p>
Holdning/verdier	<ul style="list-style-type: none"> • Treneren skal være gode forbilde • Vise respekt for spillere, dommere, trenere og lagledere. • Levere inn politiattest • Sosiale medier, bevisst sitt ansvar. • Du blir oppfattet som trener også på fritiden. • En trener skal ikke bruk snus, røyk og alkohol i.f.m. kamp/trening. • Telefon: bevisst forhold
Trening/kamp	<p>Før/under/etter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Før økt. samle og forklare dagens trening. • Under trening, justere/endre til ønsket klima. • Etter trening/kamp, evaluering av økta. • Fast oppvarmings mal på cuper/turneringer med ball • Møt tidlig - Godt forberedt • Påse at det ryddes etter trening og kamp (hjemme og borte) • Faste rutiner på innkalling av kamp. • Klubb bekledning under trening og kamp.
Tilnærming	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikasjon • Se alle • Konstruktiv tilbakemelding • Inkluderende lederstil • Veksle mellom spørrende og forklarende tilnærming • Vise øvelse samtidig som en prater. • Veiled, men la spilleren ta selvstendige valg. • Positiv, men stille krav • Være fornøyd med at spillerne gjør sitt beste. • Resultat som konsekvens av gode prestasjoner. • Skap konkurranse mentalitet
Ansvar	<ul style="list-style-type: none"> • Sportsplan skal studeres og følges. • Lag årsplan/aktivitetsplan • Gjennomføring av 4 trenermøte i året. • Sette seg inn i klubbens hospiterings- og Fair play dokumenter • Sette seg inn i klubbens differensieringsregler • Bevisst på at det er trener som skal kommunisere med spillerne under kamp og trening. • Sette seg inn i rollebeskrivelser av spiller. Ref. Landslagsskolen
VIKA treneren	<ul style="list-style-type: none"> • Aldri kjeffe • Ikke kommentere alt hele tiden • Bry seg • God folkeskikk • Spre glede • Positivt kroppsspråk • Må tåle å tape • Du er til for spillerne, ikke omvendt.

Spillervett

Trening	<ul style="list-style-type: none"> • Egen innstilling til trening er avgjørende for resultatet. Hardt arbeid er viktigst for din utvikling. • Møt presis til treninger. Meld fra om du ikke kan møte og hvorfor. Husk at trenere og ledere bruker sin fritid for at du skal ha det gøy. • Spilleren/foresatt selv er ansvarlig for å få tak i INFORMASJON hvis en ikke har vært på trening, kamp eller møte. • Vær lærevillig, konsentrert og disiplinert. Ha ei positiv innstilling. • Hold ro og hør etter når trener/lagleder snakker/informerer. • Hjelp til slik at treningene er effektive. Hjelp trener med å sette ut mål, kjegler etc. Ikke begynn med baller før du får beskjed. Hold baller i ro når trener skal informere. • Ikke klag på dømming under trening.
Kamp	<ul style="list-style-type: none"> • Ha respekt for laguttak og spillerbytte. Ikke prøv å påvirke bytte under kamp. • Vær ydmyk og positiv til veiledning og beskjeder fra trenere. • Innbyttere skal holde seg nær trenerne. Ikke prat med venner, familie eller andre tilskuere under kamp. • Det er gøy å vinne, men du skal også tåle å tape.
Holdning/ Fair play	<ul style="list-style-type: none"> • Vis "Fair Play" med/motspillere, ledere, trenere, publikum og dommere. Vis god disiplin på og utenfor banen og gjør som du blir bedt om. Vær lojal mot klubb, medspillere, trenere og lagledere. Ha kontroll over eget temperament. Banning er ikke god tatt. • Mobbing eller ekskludering er ikke akseptert. Hver enkelt spiller skal sørge for å skape trivsel og humør i laget. Du skal se til at alle som er på laget ditt føler tilhørighet. Gled deg over både egen og andres suksess og fremgang. • Si fra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe. • Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler.
Klubben	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for at treningsavgifter, kontingent og egenandeler blir betalte til rett tid. Manglende betaling kan føre til at du ikke får spille. Delta på alle inntektsbringende tiltak som laget ditt utfører. • Ta ansvar for å rydde i garderobe og på bana etter trening og kamp også på bortekamper. • Hold eget og lagets utstyr i orden. Mål skal ikke brukes som hengekøye. • Du er en representant for klubben, vis god folkeskikk også på laget sine reiser.
Hva skjer om vi ikke følger klubbens regler?	<ul style="list-style-type: none"> • Trener har myndighet til å gi 5 minutt på benken ved behov. • Ved grove brudd på noen eller flere av punktene ovenfor, plikter trener/leder å sørge for at du som spiller blir gjort oppmerksom på at du er i fare for å bli ilagt en sanksjon. Første trinn er at du får tilsnakk av trener/lagleder. • Om det ikke blir bedre, kan du bli bortvist fra trening. Du og/eller foresatte får da en mail eller telefon, om hvorfor du ble bortvist fra trening. Sportslig utvalg skal også informeres. • Er det fortsatt ikke bedring, kan du bli utestengt fra trening/kamp. Dette er det fotballstyret som bestemmer lengden av.

Hospitering

Hva er hospitering?	<ul style="list-style-type: none"> • Hospitering vil si å gi en spiller et sportslig tilbud utover ordinær trening i egen spillergruppe. • Spillere som hospiterer må minimum holde nivået til gruppen han/hun hospiterer til.
Hvorfor bruke hospitering?	<ul style="list-style-type: none"> • Gi gode spillere i Spjelkavik muligheten til å utvikle seg i egen klubb. • Sikre at spillere ikke forsvinner pga. manglende sportslig utvikling og utfordring, både mentalt, fysisk og ferdighetsmessig.
Når kan vi begynne/ Kriterier?	<ul style="list-style-type: none"> • Hospitering kan starte det året spilleren er 10 år. • For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere hos guttene. • Følgende kriterier skal legges til grunn for å vurdere om en spiller skal hospitere: <ul style="list-style-type: none"> o Modenhet o Holdninger o Ferdigheter o Ambisjoner o Interesser
Hvordan organisere?	<ul style="list-style-type: none"> • All hospitering skal avklares med spillerutvikler i klubben. • Trener (i ordinær gruppe) nominerer spillere etter kriteriene nevnt over. • Spillerutvikler skal styre og planlegge avtalene i samarbeid med spillerens trener og mottagende trener. • Spiller og foreldre involveres i prosessen. • Hospitanter kan også spille kamp, men aldri uten først å ha deltatt på trening. • Sportslig Utvalg Yngres holdes informert om hospiteringsordningene.
Hvor ofte?	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum en gang pr uke, men gjerne flere. Perioden avtales mellom trenerne, spiller og spillerutvikler.
Unntak	<ul style="list-style-type: none"> • Hospitering skal ikke gå på bekostning av trening og kamp med eget lag, men unntak kan gjøres for å unngå overbelastning. • Hvis en spiller utmerker seg ved hospitering på et lag i en eldre årsklasse, kan det være aktuelt å flytte opp spiller permanent for å sørge for at spilleren har et sportslig tilbud som står i stil til spillerens modning og behov for videreutvikling. Det vil skje helt unntaksvis og kun gjøres etter samtykke fra trenerne på de respektive lag, foreldre, leder sportslig utvalg, og ikke minst, spilleren selv.
Konflikthåndtering	<ul style="list-style-type: none"> • Trening er stort sett problemfritt. I kamp kan det oppstå konflikter ved at spillerne trekkes mellom de forskjellige lag. Dersom ingenting er avtalt skal spilleren forholde seg til egen årsklasse. • Ved vanskelige tilfeller blir Sportslig Utvalg koblet inn.

Alder 6-8 år

Ramme for aktiviteten	Målsetting av aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
<p>6-7 år: En treningsdag i uken med 1. klokketimes varighet.</p> <p>8 år: To treningsdager i uken med 75-90 minutters varighet.</p> <p>Alle skal ha hver sin ball på trening. Klubben tildeler treningstid.</p> <p>En grad av differensiering.</p> <p>Fast oppvarming og struktur før kamp/cup.</p> <p>Melde forfall til kamp/cup.</p> <p>Klubben tildeler treningstid.</p> <p>Flest mulig trenere tilstede på feltet (Minimum 1 trener pr 8 utøvere).</p>	<p>Overordnet mål: All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Utvikle grunnleggende tekniske ferdigheter med ball.</p> <p>-Føre/vende -Korte pasninger med innside -Loddrett vristspark -Bruke begge bein til å kontrollere ball (Ballmottak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra. -Hurtige føtter (stige)</p> <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på egen innsats, gjøre sitt beste. Være positiv til med/motspillere og trenere.</p>	<p>A) Trening</p> <p>Sjef over ball/ballkontroll 40%</p> <p>Spill med mot (1 vs 1) 10%</p> <p>Avslutninger på mål 10%</p> <p>Smålagsspill 40%</p> <p>3v3</p> <p>-Faste rutiner -Unngå kø -Gjenkjenning viktigere enn variasjon -Ikke for lange sekvenser -Vis – «ikke snakk»</p> <p>Konkurranse elementer i trening som for eksempel stafetter for å skape konkurransementalitet.</p> <p>Læring gjennom aktivitet.</p> <p>B) Kamp/Cup</p> <p>-Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p>C) Trening/kamp/cup</p> <p>-Oppsummering etter aktivitet på hva vi har trent på, hva vi lykkes med i kampen. Fokus på det positive.</p> <p>PS: Bruk treningsokta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leker. Øvelseshefte – ferdige økter</p>	<p>Alle skal spille like mye, uavhengig av ståsted.</p> <p>Ruller slik at alle får stått i mål og prøvd seg i ulike posisjoner på banen.</p> <p>Oppfordre til å holde på med ball på fritiden.</p> <p>Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper i nærområdet.</p> <p>Tilbud om Telenor Xtra FFO og camper fra 2 klasse (1-3 ganger i uken). Tilbud om Tinefotballskole (juni mnd).</p> <p>Teknikk/minimerket 2 ganger i året.</p> <p>Ta i bruk taktikktavle.</p> <p>Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv)</p> <p>Sportsplan skal distribueres til alle spillere og foresatte.</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene.</p>

Alder 9-10 år

Ramme for aktiviteten	Målsetting av aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
<p>2 treninger i uken, på 75-90 minutter.</p> <p>Alle skal ha hver sin ball på trening.</p> <p>En grad av differensiering.</p> <p>Fast oppvarming og struktur før kamp/cup.</p> <p>Melde forfall til kamp/cup.</p> <p>Klubben tildeler treningstid.</p> <p>Det skal utnevnes hovedtrener senest ved 9 år. 1-2 hovedtrenere alt etter størrelse på gruppe.</p> <p>Flest mulig trenere tilstede på feltet. (Minimum 1 trener pr 10 utøvere).</p>	<p>Overordnet mål: All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Utvikle grunnleggende tekniske ferdigheter med ball. -føre/vende med større tempo. -finte/drible. -korte pasninger med innside. -Loddrett vristspark -komme seg ut av pasningsskyggen. -bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmottak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra. -Opptreden som 1.forsvarer og vi andre. -opptreden som 1. angriper og vi andre -Innføring høyt press og stå etter (mann-mann markering). -Hurtigfotter (Stige)</p> <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste. Være positiv til med/motspillere og trenere.</p> <p>Snakk med ungene om hva det vil si å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere, trenere og lagledere.</p>	<p>A) Trening</p> <p>Sjef over ballen/ballkontroll 30 % Spill med og mot 20 % 1v1, 2v1, 2v2, 3v2 Avslutninger på mål 10 % Smålagsspill 3 VS 3 40 % 4v4 → 5v5</p> <p>-Faste rutiner -Unngå kø -Gjenkjenning viktigere enn variasjon -Ikke for lange sekvenser -Vis – «ikke snakk»</p> <p>Konkurransen elementer i trening som for eksempel stafetter for å skape konkurransementalitet.</p> <p>Læring gjennom aktivitet.</p> <p>B) Kamp/Cup -Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p>C) Trening/kamp/cup -Oppsummering etter aktivitet på hva vi har trent på, hva vi lykkes med i kampen. Fokus på det positive.</p> <p>PS: Bruk treningsokta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leker. Øvelseshefte – ferdige økter</p>	<p>Alle skal spille like mye, uavhengig av ståsted. Ruller slik at alle får stått i mål og prøvd seg i ulike posisjoner på banen.</p> <p>Legge til rette for keeper trening for de som ønsker, gjerne i rotasjon.</p> <p>Oppfordre til å holde på med ball på fritiden.</p> <p>Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper i nærområdet.</p> <p>Tilbud om Telenor Xtra FFO og camper fra 2 klasse (1-3 ganger i uken). Tilbud om Tine fotballskole (juni mnd).</p> <p>Hospiteringsordninger det året de har fylt 10 år. Se eget skriv.</p> <p>Teknikk/minimerket 2 ganger i året.</p> <p>Bruk taktikkavle.</p> <p>Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv)</p> <p>Sportsplan skal distribueres til alle spillere og foresatte</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene.</p>

Alder 11-12 år

Ramme for aktiviteten	Målsetting av aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
<p>3 treninger i uken, på 1,5 timer. Minimum 1 av 3 treninger skal være differensiert.</p> <p>Innslag av basistrening.</p> <p>Alle skal ha hver sin ball på trening.</p> <p>Melde forfall til trening, kamp og cup.</p> <p>Klubben tildeler treningstid.</p> <p>Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud. Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/modning)</p>	<p>Overordnet mål: All aktivitet foregår med ball og er lek og lystbetont. Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter. Utvikle et eget spill.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball.</p> <ul style="list-style-type: none"> -føre/vende med stort tempo. -finte/drible med tempo og balanse. -korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist. -«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner. -bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Død ball/triller mot eller fra. -Opptreden som 1.forsvarer og vi andre. -opptreden som 1. angriper og vi andre -Innføring høyt press og stå etter (mann-mann markering). -Hurtige føtter (stige) <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste. Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere.</p> <p>Snakk med ungene om hva det vil si å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere, trenere og lagledere</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 20 % Spille med og mot 30 % Avslutninger på mål 10 % Smålagsspill 40 % 4v4 → 7v7</p> <p>-Faste rutiner -Unngå kø -Gjenkjenning er viktig, men mer variasjon er tillatt</p> <p>Læring gjennom aktivitet.</p> <p style="padding-left: 40px;">A) Kamp/Cup -Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p style="padding-left: 40px;">B) Trening/kamp/cup -Oppsummering etter aktivitet på hva vi har trent på, hva vi lykkes med i kampen. Fokus på det positive.</p> <p>PS: Bruk treningsokta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser/leker. Øvelseshefte – ferdige økter</p>	<p>Det skal tilstrebes å gi alle lik spilletid på cup/kamper gjennom en hel sesong. Kan variere noe fra kamp til kamp. Avhenger av motstanders styrkeforhold.</p> <p>Ruller slik at alle får stått i mål, men er det noen som viser stor interesse for keeperrollen, så gi de muligheten til å utvikle seg i rollen.</p> <p>Oppfordre til å holde på med ball på fritiden.</p> <p>Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper i nærområdet.</p> <p>Tilbud om en ekstratrening «Akademi» på tvers, 11-14 år.</p> <p>Hospiteringsordninger, se eget skriv.</p> <p>Teknikk/minimerket 2 ganger i året.</p> <p>Bruk taktikktavle.</p> <p>Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv)</p> <p>Sportsplan skal distribueres til alle spillere og foresatte</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene.</p>

Alder 13-14 år

Ramme for aktiviteten	Målsetting av aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
<p>3 treninger i uken, på 1,5 timer. 2 treninger + kamp i sesong. Minimum 2 av 3 treninger skal være differensiert.</p> <p>Ikke mer enn 1,5 kamper pr uke. Noen uker kan det være riktig med 2 kamper, og noen uker riktig med 1 kamp. Ta hensyn til reiseavstand og total belastning. Rådfør med spillerutvikler.</p> <p>Nivå inndelte lag påmeldt i serien.</p> <p>Melde forfall til trening, kamp og cup.</p> <p>Trenerteam evalueres i overgangen til ungdomsfotball (13 år).</p> <p>Innslag av basistrening. Alle skal ha hver sin ball på trening.</p> <p>Klubben tildeler treningstid.</p> <p>Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud. Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/modning)</p>	<p>Overordnet mål: Nesten all aktivitet foregår med ball. Utvikling av individuelle og relasjonelle ferdigheter. Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball. -føre/vende med stort tempo. -finte/drible med tempo og balanse. -korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist. -Innlegg -«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner i forhold til med/motspillere. -bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner. Ballen triller mot/fra eller kommer fra siden. -Opptreden som 1 og 2 forsvarer og vi andre. -Opptreden som 1 og 2 angriper og vi andre -Innføring av offside -Videreføring høyt press og stå etter (mann-mann markering). -Hurtige føtter (stige)</p> <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste uansett. Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere. Still krav til det å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere, trenere og lagledere.</p>	<p>A) Trening Sjef over ballen/ballkontroll 10 % Spille med og mot 40 % Avslutninger på mål 10 % Spill 40 % 4 VS 4 → 9 VS 9</p> <p>Øvelsene bør ha innslag av variasjon. Vektlegg læring av gode valg spillerne tar i ulike spillsituasjoner.</p> <p>Innføring av faser og prinsipper i forsvar og angrep.</p> <p>Basistrening: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg. Utholdenhet.</p> <p>B) Kamp/Cup -Spillermøte -Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p>C) Trening/kamp/cup -Oppsummering etter aktivitet på hva vi har trent på, hva vi lykkes med i kampen. Fokus på det positive.</p> <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser. Her finnes det ferdiglagde treningsøkter dere kan bruke. Øvelseshefte – ferdige økter</p>	<p>Spilletid gjenspeiles i oppmøte og innsats på trening. Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og kamp. Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker. Spillerne skal fortsatt kunne bekle flere roller på banen.</p> <p>Oppfordre til å holde på med ball på fritiden.</p> <p>Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper i nærområdet. Delta på en større turnering i andre deler av landet. Delta på futsal KM.</p> <p>Hospitering fra 13->14 og 14->16, organisert av klubb, i samråd med trenerne. Jenter kan hospitere med gutter ved spesielle behov.</p> <p>Tilbud om en ekstratrening «Akademi» på tvers, 11-14 år Tilbud om en morgentrening i uken. Tilbud om Tinefotballskole (juni mnd).</p> <p>Teknikk/minimerket 2 ganger i året.</p> <p>Aktiv bruk av taktikktafle.</p> <p>Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv)</p> <p>Sportsplan skal distribueres til alle spillere og foresatte</p> <p>Man kan i denne aldersgruppen kombinere flere idretter. Ingen skal presses til å velge idrett.</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 2 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene.</p>

Alder 15-16 år

Ramme for aktiviteten	Målsetting av aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
<p>4 treninger i uken, på 1,5 timer.</p> <p>3 trening + kamp i sesong. 2 av 3 treninger skal være differensiert.</p> <p>Ikke mer en 1,5 kamper pr uke. Noen uker kan det være riktig med 2 kamper, og noen uker riktig med 1 kamp. Ta hensyn til reiseavstand og total belastning. Rådfør med spillerutvikler.</p> <p>Nivå inndelte lag påmeldt i serien.</p> <p>Melde forfall til trening, kamp og cup.</p> <p>Fast basistrening i periodisering. Alle skal ha hver sin ball på trening.</p> <p>Klubben tildeler treningstid.</p> <p>Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud. Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/modning)</p>	<p>Overordnet mål:</p> <p>Nesten all aktivitet foregår med ball. Utvikling av individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander.</p> <p>Resultat av overordnet mål:</p> <p>Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball.</p> <ul style="list-style-type: none"> -føre/vende med stort tempo. -finte/drible med stort tempo og god balanse. -korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist. -Innlegg -«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner i forhold til med/motspillere. -bruke begge bein til å Kontrollere ball (ballmedtak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner og med begge bein. Ballen triller mot/fra eller kommer fra siden. -Opptreden som 1 og 2 forsvarer og vi andre. Høyt eller lavt press? -opptreden som 1 og 2 angriper og vi andre. Mot etablert eller kontrung? -Offside -Identifisering av spilllets forskjellige faser. -Hurtige føtter (stige) <p>Lærings-holdningsmål:</p> <p>Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste uansett. Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere.</p> <p>Still krav til det å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere, trenere og lagledere.</p>	<p>A) Trening</p> <ul style="list-style-type: none"> Sjef over ballen/ballkontroll 10 % Basistrening 10 % Spille med og mot 30 % Avslutninger på mål 10 % Spill 40 % <p>4v4 → 11v11</p> <p>Øvelsene bør ha innslag av variasjon. Vektlegg læring av gode valg spillerne tar i ulike spillsituasjoner.</p> <p>Innføring av faser og prinsipper i forsvar og angrep. Temabaserte treningsøkter i henhold til spillemodellen (periodisering).</p> <p>14 dagers intervaller – fra desember → april (Temabaserte økter – offensivt/defensivt)</p> <p>Eksperimentere med ulike spillstiler.</p> <p>Offside i alle spillformer fra 5v5 →</p> <p>Basistrening: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg. Utholdenhet.</p> <p>B) Kamp/Cup</p> <ul style="list-style-type: none"> -Spillermøte -Felles oppvarming -Kort peptalk <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser. Her finnes det ferdiglagde treningsøkter dere kan bruke. Øvelseshefte – ferdige økter</p>	<p>Spilletid gjenspeiles i oppmøte og innsats på trening. Oppfordre alle til å holde på med ball mellom hver trening og kamp.</p> <p>Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker. Spillerne skal fortsatt kunne bekle flere roller på banen.</p> <p>Delta på kvalifisering til 1 divisjon i regi av krets (januar-februar).</p> <p>Delta på enten Norway Cup eller Dana Cup (Juli)</p> <p>Delta på Otta Cup (november).</p> <p>Hospitering 16->19, organisert av klubb, i samråd med trenerne.</p> <p>Tilbud om en morgentrening fra januar -mars.</p> <p>Aktiv bruk av taktikktavle.</p> <p>Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv)</p> <p>Sportsplan skal distribueres til alle spillere og foresatte.</p> <p>Man kan i denne aldersgruppen kombinere flere idretter. Ingen skal presses til å velge idrett.</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 1 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene.</p>

Alder 17-19 år

Ramme for aktiviteten	Målsetting av aktiviteten	Innhold på trening	Merknader/annet
<p>Oppstart i desember.</p> <p>4 treninger i uken, på 1,5 timer. 3 trening + kamp i sesong. 2 av 3 treninger skal være differensiert.</p> <p>Ikke mer enn 1,5 kamper pr uke. Noen uker kan det være riktig med 2 kamper, og noen uker riktig med 1 kamp. Ta hensyn til reiseavstand og total belastning. Rådfør med spillerutvikler.</p> <p>Nivå inndelte lag påmeldt i serien.</p> <p>Melde forfall til trening, kamp og cup.</p> <p>Fast basistrening i periodisering. Alle skal ha hver sin ball på trening.</p> <p>Klubben tildeler treningstid.</p> <p>Flest mulig trenere tilstede på feltet for å kunne gi alle et godt tilbud. Uavhengig av den enkeltes Ståsted: (ferdigheter/modning)</p>	<p>Overordnet mål: Nesten all aktivitet foregår med ball. Utvikling av individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. Videreutvikle eget spill uten å bli for opptatt av motstander.</p> <p>Resultat av overordnet mål: Videreutvikle tekniske ferdigheter med ball. -føre/vende med stort tempo. -finte/drible med stort tempo og god balanse. -korte/lange pasninger med innside/utside og strak vrist. -«alltid» være spillbar, bevege seg i riktige posisjoner i forhold til med/motspillere. -bruke begge bein til å kontrollere ball (ballmedtak) -Avslutninger på mål fra ulike posisjoner og med begge bein. Ballen triller mot/fra eller kommer fra siden. -Opptreden som 1 og 2 forsvarer og vi andre. Høyt eller lavt press? -opptreden som 1 og 2 angriper og vi andre. Mot etablert eller kontring? -Felles forståelse av hvilken fase vi er i, hva vi ønsker å oppnå. -Hurtige føtter (stige)</p> <p>Lærings-holdningsmål: Møte opp til rett tid og sted med riktig utstyr. Følger med på det som blir sagt og presentert av informasjon. Fokuser på innsats, gjøre sitt beste uansett. Være positiv til med/motspillere, trenere og dommere.</p> <p>Still krav til det å være del av et fellesskap. Hvilke rettigheter og forpliktelser har vi overfor medspillere, trenere og lagledere.</p>	<p>Sjef over ballen/ballkontroll 10 % Basistrening 10% Spille med og mot 30 % Avslutninger på mål 10 % Spill 40 % 4v4 →11v11</p> <p>Øvelsene bør ha innslag av variasjon. Vektlegg læring av gode valg spillerne tar i ulike spillsituasjoner.</p> <p>Videreutvikle faser og prinsipper i forsvar og angrep. Tema baserte treningsøkter i henhold til spillemodellen (periodisering). 14 dagers intervaller – fra desember → april (Temabaserte økter – offensivt/defensivt)</p> <p>Basistrening vinterstid: Utvikling av koordinasjon, spenst, hurtighet og styrke buk/rygg.</p> <p>B) Kamp/Cup -Spillermøte -Felles oppvarming -Kort peptalk</p> <p>PS: Bruk treningsøkta.no (video) som inspirasjon til å finne øvelser. Her finnes det ferdiglagde treningsøkter dere kan bruke. Øvelseshefte – ferdige økter</p>	<p>Spilletid gjenspeiles i oppmøte og innsats på trening. Gi spillerne veiledning og trening i roller de foretrekker.</p> <p>Delta på kvalifisering til 1 divisjon i regi av krets (januar-februar). Delta på enten Norway Cup eller Dana Cup (Juli)</p> <p>Hospitering fra 16->19 og 19->A-lag, organisert av klubb, i samråd med trenerne.</p> <p>Stille større krav til egentrening. Gi råd og veiledning.</p> <p>Aktiv bruk av taktikktavle.</p> <p>Ett trenermøte i kvartalet, 4 møter i året. (Planlegge treninger, kamper, cuper, ansvarsområde, osv)</p> <p>Sportsplan skal distribueres til alle spillere og foresatte.</p> <p>OBS: Skal gjennomføre minimum 1 obligatoriske foreldremøter i løpet av sesongen. Representant fra sportslig utvalg stiller på ett av møtene.</p>

Overordnet mål for SUY er å kvalitetssikre og utvikle det sportslige innenfor aldersgruppene 6-14 år.

- **Administrere hospitering internt i sine aldersgrupper**
- **Trenerutvikling/veiledning/bistand på feltet**
- **Følge og revidere sportsplan.**
- **Spillerutviklingstiltak/ekstratiltak**

VIKAPEDIA er et levende dokument - innspill tas imot med takk.

Sportslig Utvalg Yngres
09.10.19

www.spjelkavikfotball.no

