

SPORTSPLAN FOR FOTBALLEN I LARSNES IL

FOTBALL 2014 -2018

Fotballgruppa i Larsnes Il skal gje tilbod til gutar frå 6 år og opp til 16 år, dei som er eldre vil få tilbod i LG FK.

For jentene skal ein gje tilbod både i aldersbestemt- og i seniorklassa.

Føremålet med sportsplanen er å utvikle barne- og ungdomsfotballen i Larsnes Fotball - og gje eit stabilt godt tilbod til seniordame. Planen skal legge til rette for fornuftig og målretta opplæring i eit godt miljø for alle.

1. OVERORDNA MÅL:

- skal med omsyn til kvalitet vere ein av dei leiande klubbane i regionen og vere ein kvalitetsklubb.
- skal halde eit høgt nivå på spelarutviklinga
- skal vere ein klubb for alle, ein god breiddeklubb
- skal engasjerer, skape trivsel og vere attraktive for unge og ambisiøse spelarar

Skal ha gode trenarar, leiarar og dommarar som arbeider målretta etter NFF sine retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen og klubben sine mål og retningslinjer.

2.HOVUDMÅL:

1. Larsnes Fotball skal ha eit godt trenings- og utviklingsmiljø og gjennom det ivareta både spelarutviklinga og breiddefotballen, og syte for at alle har eit aktivitets/trenings- og kamptilbod ut frå eigne føresetnader.
2. Utvikle gode spelarar som kan ta steg opp gjennom divisjonane.
3. Larsnes Fotball skal til ei kvar tid vere representert på sone og regionsamlingar med gutar og jenter
4. Resultat skal alltid vegast opp mot utvikling, miljø og andre faktorar som er viktige for å skape utvikling både som fotballspelar og menneske.
5. Arbeide aktivt for å utdanne trenarar, slik at ein innanfor alle årssteg har trenarar med formell kompetanse – og tilfredsstillar krava til kvalitetsklubb

3. DELMÅL

Larsnes IL, Fotball skal:

- ha eit organisert sportsleg tilbod til alle der det vert tatt omsyn til individuell tilrettelegging særleg retta mot målvakter.
- utvikle spelarar, trenarar, dommarar og leiarar med gode haldningar.
- utvikle kompetanse på trenar, dommar og leiarsida.
- ha eit godt sosialt og positivt miljø for spelarar, trenarar, dommarar og leiarar. Foreldre er og ein naturleg del av dette. Miljøet skal være prega av: Respekt, glede og fellesskap som bygger på idrettslaget sitt verdigrunnlag.

Fotballen er samlande for spelarane, dommarar, foreldre og for Landsbyen Larsnes. Det er viktig at alle som representerer laget og landsbyen gjer det på ein måte som styrkar omdømme til klubben.

4. ÅRLEGE AKTIVITETSPLANAR.

Sportsplanen skal vere eit hjelpemiddel for å fremje måla til klubben, og for at dette skal overførast i kvardagen er det naudsynt at trenarar og leiarar for kvart lag utarbeider årlege aktivitetsplan med treningsinnhald og konkurransetilbod for ny sesong før den vert starta opp.

5. TRENARFORUM:

Klubben har ein som er ansvarleg for innkalling og innhald i trenarforum. Alle trenarane i klubben møter i trenarforum.

Før sesongstart går ein gjennom sportsplanen og planane for dei ulike laga og legg ein «strategi» for sesongen.

Kvar haust (oktober/nov) evaluerer trenarforum sesongen med tanke på forbetring av aktivitetsplanane.

I trenarforum vil det i tillegg til planlegging, oppfølging og evaluering av planar vere faglege innhald både av interne og eksterne kapasitetar.

6. DOMMARVEILEDAR:

Som dommarveileidar i Larsnes IL Fotball vil dine ansvarsområder vere å ta vare på klubben sine dommarar, sørgje for å utdanne nye dommarar og følgje opp dei som vert rekrutteringsdommarar og halde dommarforum i klubben. Dommarveileidar må ha god kontakt og godt samarbeid med alle dommarar i klubben (og klubbane omkring), styret, lagleiarar, trenarar og fotballkretsen.

Dine oppgåver er som følgjer;

- rekruttere og behalde nok dommarar i forhold til antal lag i klubben
- legge til rette og tilby dommarkurs til dei som ønskjer det, følgje desse opp i kamp og eventuelt på treningsfeltet gjennom veiledning, altså dommarar kan få trening i å dømme på treningane til ulike lag i klubben og dei må få dømme mest mogleg i alle kampar som skjer i klubbens regi, cupar, minihelgar og seriekampar.
- ansvar for å gi dei som har ambisjonar og talent vidare oppfølging og etterutdanning i tett samarbeid med kretsen
- ansvar for at dommarane har ein naturleg plass i klubbmiljøet, dei er like viktig som spelarane
- ansvar for at alt av utstyr til dommarane inngår i utstyrsavtala som klubben har
- ansvar for å heve statusen til dommarane i klubben

Som dommarveileidar er det viktig at du faktisk ønskjer å utdanne dommarar og gje dei veiledning og støtte i alle situasjonar, vere tilstades og tilgjengeleg når dommarane treng nokon å spørje om råd.

7. LARSNES FOTBALL SOM KLUBB.

Larsnes Fotball ynskjer å utvikle gode lag og fotballspelarar primært frå Landsbyen Larsnes, men og i samarbeide med naboklubbar der det må til for å etablere gode tilbod.

Klubben skal:

- gi alle som ynskjer det eit fotballtilbod.
- gi dei beste høve til å verte betre, samarbeide om spelarutviklinga med krets og naboklubbar, følgje opp Team Søre og Team Søre Satellitt.
- ha kvalifiserte trenarar og leiarar til alle lag.
- ha anlegg som stettar krava til breiddefotball og talentutvikling.
- jobbe haldningsskapande og vere ein viktig del av oppvekstmiljøet i bygda.
- samarbeide med naboklubbar for å gje best mulege tilbod.
- årleg arbeide for at krava til å vere ein kvalitetsklubb vert følgt opp.

8. FORVENTNINGAR TIL EIN SOM ER ENGASJERT I LARSNES FOTBALL

Leiar - trenar:

- hugs at du er eit førebilete for spelarane.
- hugs at spelarane legge meir vekt på det du gjer enn det du seier.
- lære spelarane respekt for: medspelarar, trenarar, leiarar, motspelarar og dommarar.
- gi ros og oppmuntring, gi gode øvingsbilete - vis og fortel kva ein kan gjere.
- hugse å ivareta alle spelarane. Gi tilbakemeldingar ut frå deira nivå og hald fokus på det positive.
- hugs å halde god kontakt med føresette, informere om positive og negative episodar.
- hugs at som trenar/leiar er ein ansvarlege for spelarane si framferd på bana, og på reiser til kampar.

Leiarar og trenarar i klubben skal ta del i ulike kompetanseoppbyggande tiltak og vere med slik at klubben tilfredsstillar dei krav som til ei kvar tid gjeld som kvalitetsklubb.

Spelar:

- respektere trenar og dommaravgjerder.
- vise god folkeskikk på bana og på reiser med laget .
- møte presis til trening og kamp.
- kome på trening for å trene, ikkje for å verte trena.
- ha respekt for ditt eige og laget sitt utstyr, rydde etter deg.
- ta del i fellesoppgåver og utfør plikter med ei positiv innstilling
- bruk av rusmiddel i samband med laget sine aktivitetar er forbode.
- vere lojal overfor trenarar, leiarar og klubb

Spelarane skal årlege verte gjort kjende med klubben sitt verdidokument og kva dei skal «yte og nyte» som medlemmer i Larsnes IL. Dette skal gjerast i samband med årets første spelarmøte.

Spelarar, trenarar og leiarar i Larsnes Fotball skal vise ansvar, respekt og gode haldningar i all representasjon for klubben.

Sportsleg utval:

Sportsleg leiar i Larsnes IL fotball

Leiar av Sportslig utval

Sportsleg leiar + trenarveileidar sit i klubben sitt sportslige utval som er klubbens øvste sportslige organ

Utvikling og implementering av sportsplanen og andre retningslinjer for sportslig aktivitet – og at disse blir følgt

Skaffe trenarar og personer i andre sentrale sportslige verv – skape gode team rundt laga

Prioriteringar (anlegg, trenere etc.)

Utvikling av sportslig kompetanse blant trenarane i lag med trenarveileidar

Differensiering (som inkluderer hospitering)

Krav til Sportslig utval

Skal ha det overordna ansvaret for alle spørsmål knytt til sportslige aktiviteter i Larsens IL Fotball i alle aldersgrupper

Skal ha ansvar for forvaltning og vidareutvikling av sportsplanen.

Kvalitetsklubb

Klubben er sjef

Lojalitet til klubbens retningslinjer

Sportsplanen er retningsgivande for det sportslige arbeidet i klubben

Utvikle ulik kompetanse – kurs – utvikle dyktige trenere, leiarar og dommarar

Ryddighet i forhold til naboklubber

Intern kommunikasjon – retningslinjer

Framsnakke kvarandre og klubben

Snakke til og ikkje om – respekt for kvarandre eigenskapar

Rollebeskrivelser til roller inn mot lag og klubb

Krav til Trenerveileder i Larsnes II fotball

Gi trenarar direkte oppfølging på feltet – trening og kamp

Gode trenarar skaper gode utviklingsmiljø

Ansvarlig for at sportsplanen i lag med sportsleg leiar leggst til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben

Rekruttere nye trenarar

Ved oppstart for 6-åringar

- Få tak i klasselistene
- Ta kontakt med aktuelle trenarar/ kontaktpersonar i lag med sportsleg leiar
- Presentere Larsnes IL fotball og sportsplanen for de aktuelle trenarane
- Sette saman og bygge trenerteam
- Lede dei fyrste treningane saman med trenerteamet – implementere sportsplanen

Planlegging og gjennomføring av trenerforum – ansvarlig for å utarbeide en struktur for korleis dei gjennomførast og at dei blir gjennomført i henhold til. sportsplanen

Trenarveiledar skal vere tilgjengeleg for trenarane i planlegginga av årshjul og aktiviteter – trening og kamp

Bidra til at trenarane føler trygghet og får økt kompetanse

Fokusområder for Trenerveilederen i Larsnes IL fotball er å fylgje opp trenarane på feltet

- 1) Klubbens verdigrunnlag
- 2) Organisering av aktivitet – sportsplanen
- 3) Trygg vaksenperson
- 4) Sjå alle
- 5) Leik – sjef over eigen ball
- 6) Spele saman med
- 7) Smålagsspel
- 8) Scoringstrening
- 9) Differensiering – jamnbyrdigheit på feltet

10) Påverke trenarane til meir nysgjerrigheit og læring

11) Lage utviklingsplanar for unge trenarar som vil verte trenarar

9. DIFFERENSIERING OG HOSPITERING

Differensiering i Larsnes IL, Fotball

- Tilrettelegging av treningane slik at flest mogleg får utfordringar ut frå interesse, ferdigheiter og modning.
- Trening og kamptilbod skal mest mogleg tilpassast kvar einskild spelar i høve til ferdigheiter, motivasjon, ynskje og behov
- Bruk av kvalitetssjekken for barnefotball
- Sjå døme «på trening» av Andreas Morrisbak. Sjå vedlegg 1 og 2.

Hospitering i Larsnes IL, Fotball

- Hospitering er eit eksempel på differensiering der spelaren i periodar får trene og spele på lag i høgare alderssteg enn ein eigentleg tilhøyrar.
- Hospiteringa er det Larsnes fotball som bestemmer.
- Trenarane har ansvar for at hospitering fungerer slik som det er ynskjeleg. Om trenarane ikkje er samde ligg det til leiar i fotballgruppa å avklare dette.

10. NIVÅPÅMELDING

Larsnes IL, Fotball har følgjande føringar når det gjeld påmelding av lag

- Alle som ynskjer det skal få eit tilbod om å delta på eit lag
- Samansetnaden av lag skal vurderast i samband med påmeldinga
- Tom 10 år, har vi fellelag for gutar og jenter
- Dersom ein melder på fleire lag i same klasse, skal ein prøve å få laga jamgode.

11. TURNERINGSBESTEMMELSAR

Larsnes IL, Fotball har følgjande føringar når det gjeld deltaking på turneringar/Cupar:

- Det vert lagt opp til at laga kan delta på 2 lokale cupar gjennom sesongen, alternativt 1 større cup. Ynskjer om turneringsdeltaking utover dette må klarerast i styret.
- Målsetting om at alle skal få muligheit til å delta på Norway Cup minst ein gong i løpet av ungdomsfotballen.
- I turneringar skal alle stille i Larsnes sine drakter og profilere Larsnes sine sponsorar
- Opptreden når ein er ute på turnering skal skje i samsvar med klubben sitt verdidokumentet og etter Fair Play reglar.

12. TOPPING AV LAG – SPELAREN I SENTRUM!

Barnefotball:

Alle som spelar fotball synes det er gøy og ingen vert betre av å sitje på benken. Alle er like mykje verdt og har dei same føresetnadane for å ha det kjekt med fotball. Gjennom ein sesong skal alle spele tilnærma like mykje. Det er viktig å setje saman laga slik at dei er likeverdige. På den måten legg ein opp til mange fine fotballopplevingar. Spelarane skal bytte på å starte kampar. Spelarane skal veksle på plassane fordi det gir ulike utfordringar. På trening skal samansetting av lag varierast.

Ungdomsfotball:

Frå det året spelaren er 13 år kjem overgangen frå barne- til ungdomsfotball. Dei fleste er med på fotballen primær for å ha det gøy og nokon vil satse. Det skal vere rom for begge deler. Ungdommar som ikkje har som mål å nå så langt i fotball bør vere med på definere sitt eige tilbod ut frå ynskjer og behov. Det skal samtidig arbeidast med spelarutvikling for dei som har ambisjonar. Ved å involvere ungdommane i omfang av trening vil vi hindre fråfall og skape trivsel. I staden for å tenke topping av lag slik at nokon vert benkeslitarar, kan dei beste få meir utfordringar med ekstratrening, deltaking i talentgruppe og hospitering. Spelarane skal setjast i sentrum og ikkje resultat. Alle spelarar skal få nødvendige utfordringar

13. UTVIKLINGSTREKK, TRENING OG KAMPTILBOD, PRINSIPP OG METODAR PÅ ULIKE ALDERSTRINN

7-10 år:

Kjenneteikn ved aldersgruppa:

- stor trong til aktivitet sjølvsentrert - oppteken av seg sjølv, ballen og mål
- tek verbal instruksjon dårleg kort konsentrasjonstid ideal og førebilete står sterkt
- motorisk gullalder mot slutten av perioden vare for kritikk

Trenings- og kamptilbod 6-10år.

- fellestrening 1 til 2 gongar pr .veke.
- kamp kun på eige alderssteg i form av turneringar (ikkje seriespel).
- motivere til uorganisert trening, gjerne i nærmiljøet.
- motivere til allsidig aktivitet - drive andre idrettar.

Sentrale mål for treninga:

- ein må legge vinn på at borna skal kjenne seg trygge i høve aktivitet, medspelarar, trenarar og andre vaksne rundt laget.
- skape trivsel og glede, la alle delta
- innføring i sentrale reglar for omgang med andre: toleranse - respekt – disiplin
- topping av lag skal ikkje skje i denne aldersgruppa
- legge vinn på jambyrde i trening og kamp for å skape spenning, glede og engasjement
- legge aktiviteten på eit nivå som gjer at alle har utbytte
- spel skal skje ut frå grunnspelet i fotball 4 - 4 + keeper
- alle skal ha eigen ball i trening
- øve på Minimerke I og II

Taktisk/teknisk påverknad:

Basisteknikk er grunnlaget for fotballspelet. Det er difor viktig at ein driv mykje spel med få spelarar på kvart lag (3 mot 3 / 4 mot 4). Etter kvart kan ein gå over til litt isolert teknisk trening. Hugse då å vise rett teknikk, jobb med få moment med mange repetisjonar. Gjentakning vil føre til at ein på sikt opplever meistring og framgang og det er motiverande.

Sentrale ting å trene på er:

- pasningar med begge bein

- mottak/demping
- føring av ball

10-12 år:

Kjenneteikn ved aldersgruppa:

- jamn og harmonisk vekst lik utvikling hos guttar og jenter
- god utvikling av finmotorikken, teknisk gullalder kreativiteten vert utvikla
- er lett å leie og påverke gunstig alder for påverknad av haldningar viljen til å lære aukar

Trenings -og kamptilbud:

- trening 2 -3 økter pr veke
- fellestrening og kamp kun på eige alderssteg. (kan gjere individuelle tilpassingar for 12 åringar som treng det)
- motivere til uorganisert trening
- motivere til allsidig aktivitet - drive andre idrettar
- det kan opprettast utviklingsgruppe for dei som vil trene ekstra.

Viktig at trenarane tenker grunnspelet i fotball 4 - 4 + keeper

Legg gradvis meir vekt på individuelle ferdigheiter, men tenker og relasjonar. Målvaktene må få tilrettelagt trening.

Alle skal ha kvar sin ball på trening.

Sentrale mål for treninga:

- alle skal ha det gøy
- utvikle basisteknikkar: mottak - pasning – skot - vending
- lære grunnleggande pasningsspel
- utvikle evna til toleranse, respekt og disiplin. Spelarane kan no ta og få ansvar.

- motiver til eigentrening/balleik på fritida.
- Alle skal ha teke Minimerket I og II (innan fylte 12 år) Sjå NFF sine merkeprøver

12 - 16 ÅR

Kjenneteikn ved aldersgruppa:

- stor ulikskap i fysisk og mental utvikling kraftig vekstperiode
- motorikk og koordinasjonsevne i fin utvikling konsentrasjonsevna i god utvikling
- kreativiteten i kraftig utvikling spelarane er ærgjerrige og lærenemme
- haldningar vert lett skapte spelarane er prestasjonsmedvitne
- stor variasjon i prestasjonsevna til den enkelte sterkare sosiale behov pubertetsutfordringar

Trenings og kamptilbud:

- 3 - 4 treningar pr.veke, kvalitet på trening framfor kvantitet
- kamptilbud til alle, både 7 ar, 9 ar og 11 ar aktuelt
- utviklingsgrupper kan opprettast etter same prinsipp som for yngre grupper.(sjå og eige punkt)
- trenarar i samarbeid med trenarkoordinator/klubb har ansvar for å melde på spelarar til evt. tiltak i regi av SFK ut frå ferdigheiter, haldning og innsats.
- hospitering - spelarar med gode føresetnader får tilbod om trenings -og kamptilbod på eit nivå over det alderssteget dei til vanleg spelar på. Trenarane for laga tek avgjerda saman med trenarkoordinator.
- permanent oppflytting kan i einiskilde høve verte aktuelt. Sportsleg utval tek avgjerda i slike saker.
- gi fotballtilbod gjennom heile året - dei aktive må etter kvart velje hovudidrett.

Treningsmengda i desse årsklassene skal som sagt ligge på 3-4 fellestreningar i veka, og ein må framleis oppmuntre og legge til rette for eigentrening.

Laga må ha kvalifiserte trenarar som gir spelarane utfordringar ut frå eigne ferdigheiter.

Sentrale mål for treninga

- alle skal få eit seriøst tilbod om trening og kamp innanfor desse årsklassene må ein gjere spelarane medvitne på kva som er kravd for at ein skal bli god.

- utvikle spelarar som skal verte framtidige A-spelarar (herre og dame)
- krav til eigentrening for dei som vil verte toppspelarar
- utvikle kreativiteten, fremje sjølvstendige val
- utvikle taktisk forståing og teknisk ferdigheit
- kvalifisere seg til Teknikkmerket (sjå NFF sine merkeprøver)

-teknisk ferdigheitstrening framleis sentralt; mottak, pasning , skot , heading, vending, takling, finter, 1 mot 1, 2 mot 1.

I tillegg til dei individuelle ferdigheitene må ein tenke meir relasjonar og struktur.

- skape ei trygt miljø
- jobbe med haldningar til trening og kamp
- ferdigheitsutvikling individuelt og relasjonelt
- ha ein klar plan og utviklingsmål som ein jobbar mot
- gradvis auking i treningsbelastninga, men trene uthald med ball og ved hjelp av speløvingar.

Det som heile tida må stå i sentrum er at kravet til kvalitet i det ein foretek seg vert sterkare. Som trenar må ein legge norma for kva som er kvalitet i høve det ein trenar på. Vis det gode øvingsbiletet.

Fellestreningar for alle lag

*Trenarar i samarbeid med trenarkoordinator legg i perioda januar- mars for barnefotballen og i desember- mars for ungdomsfotballen til rette for fellestreningar. Det vert lagt vinn på ressurstrening og trening av dugleik med vinn på eigenutvikling. Gruppa vil ikkje vere statisk, då spelarane kan velje kor mange treningar dei vil delta på kvar veke.

Desse treningane skal drivast av trenarane for laga på desse aldersstega i samarbeid med trenarkoordinator.

Team Søre er eit spelar- trenar og klubb utviklingsprosjekt. I spelarutvikling er det kartlegging av 13 åringar gutar og jenter som hausten det året dei fyller 13, går inn i Team Søre bylagsgruppe 13/14 der ein kan vere med i to år. Dette gir kvalifisering vidare til kretslag/regionslag og landslag.

Larsnes IL har som mål å vere kraftsenter for Sande og Vanylven

Dette er for dei spelarane som er ivrigast og mest motiverte til meir trening og impuls.

JUNIORALDER/SENIORDAME

For junior er det som er skildra over framleis sentralt og viktig. Men, ein må samtidig sette litt sterkare krav til prestasjonsforbetring for dei spelarane som snart skal inn i vaksenfotballen.

Mål for opplæringa:

- utvikle spelarar til A-laget (primært LG FK) og damelaget i Larsnes IL, Fotball
- utvikle taktisk forståing, teknisk ferdigheit og kreativitet
- sjå til at alle får eit trenings -og kamptilbod
- skape eit treningsmiljø der ein forstår kva som skal til for å verte ein god spelar og seinare ein toppspelar.
- haldningar til trening, skule, levesett og det å ta ansvar

Trening- og kamptilbod:

- ein må organisere treningane slik at dei som er best/kan nå lengst får høve til å verte betre. Treningsgrupper er ei god løysing, differensiering i kamptilbod naudsynt.
- 3 til 4 treningar i veka/ 2 – 3 for damer
- dei beste gutane hospiterer med A-lag
- dei beste kan samlast i eigen talentgruppetrening
- trening året rundt, ressurstrening
- pass på å halde spelarane i flytsona, dvs gi varierte utfordringar i høve nivå.

På damesida er målet å ha eit damelag stabilt med i serien.

Vedlegg:

1. Differensiering i praksis v/ Andreas Morisbakk
2. Kvalitetssjekken v/ Andreas Morisbakk

Vedlegg 1: Differensiering i praksis

Etterleves føringene?

Vi har inntrykk av at mange og stadig flere og flere forstår betydningen av ovennevnte føringer - og på forskjellige måter prøver å følge dem opp, selv om det ikke alltid er så lett. NFF får en del henvendelser fra trenere og andre i barne- og ungdomsfotballen som lurer på hvordan de skal gjennomføre differensiering i praksis, noe som er bakgrunnen for at jeg skriver denne artikkelen. Enkelte, svært toppfotballtenkende personer, med store egne ambisjoner på en barne-/ungdomsgrupperings vegne, er opptatt av de beste og tett oppfølgelse av disse, kanskje noen ganger etter noen misforståtte "kvasitoppidrettslige" retningslinjer og er glad de slipper å "streve med noen som aldri kan bli til noe" som de gjerne uttrykker det. Altså en ganske grov synd mot verdiføringene, men heller ingen sikker fasit på at en oppnår ønsket hensikt eller drøm. Det er nok større sjanse for at noen eller flere faller fra.

På den annen side er det noen som tolker NIFs barneidrettsretningslinjer på en så snever og absolutt måte at en misforstått "alt-skal-være-lik-for-alle"-tanke blir den altoverskyggende hovedretningslinjen for fotballvirksomheten. Ingen av disse ytterpunktene er i samsvar med ønskede realiteter i NFFs retningslinjer.

Differensiering - et nøkkelbegrep!

For å ivareta NFFs utviklingsmål og verdier i praksis blir begrepet differensiering særdeles sentralt. Differensiering vil si at en i oppfølgingen av unge spillere bør være opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspillers forutsetninger, lyst, ønsker og behov. En praktisk realisering av dette vil være at helst enkeltspillere, og/eller i hvert fall forskjellige hovedgrupperinger av spillere, bør tilbys forskjellige muligheter og oppfølging. Fotballens forenklete barneidretts-/barnefotballregler formuleres i en formel på treord: Trygghet + Mestring = Trivsel

Den gjelder like godt også for ungdommen. Trygghet er et sentralt element i det å trives. Den enkelte spiller må føle den rette tryggheten i forhold til aktiviteten, medspillerne, og ikke minst de voksne som leder aktivitetene.

Mestring dreier seg om å få til noe, ta en utfordring, beherske den, oppnå noe alene eller sammen med andre.

Det å mestre noe, også i fotball, utløser følelser som glede, stolthet og selvtillit. Og idrettens idé er jo nettopp bygget på mestring.

Det blir da viktig å tilpasse, differensiere, aktivitetene etter spillernes ferdighet - for å gi utfordringer og framkalle en mest mulig positiv mestringfølelse. Trivselen blir så summen av ganske mange viktige følelsesbegreper som allerede er nevnt - og som kan plusses på med fellesskap, inkludering, tilhørighet, aksept og respekt.

Hvordan gjør vi det i praksis?

Ovennevnte teoretiske forklaringer og begrunnelser bør altså ligge til grunn for hva som gjøres i de forskjellige barne- og ungdomsmiljøene bortover, men hva og hvordan vi gjør og kan gjøre det, er det nok mange som lurer en del på.

Her derfor noen eksempler og forslag:

Aktivitets- og treningsmengde

I de fleste fotballgrupperinger i en eller annen alders klasse vil det som regel være forskjellig interessenivå for fotball. Med det mener jeg at noen synes det er greit med eksempelvis to treninger i uka, mens andre gjerne skulle sett at det var trening hver eneste dag. De siste ordner nok opp selv i stor grad og benytter seg så ofte de kan av de mange kunstgressflatene og ballbingene som popper opp både her og der.

Men hvorfor ikke gi fleksible tilbud i klubben/alderstrinnet/laget også? La de som ønsker det få trene oftere ved å ha "frivillige" treninger i tillegg til de "obligatoriske", eller ved å få i stand ordninger der de også kan trene med grupperinger som trener på andre tidspunkter.

En annen mulighet er å etablere hospiteringsordninger der spillere kan få prøve seg på enkelte treninger på lag/grupperinger på et alderstrinn over eget.

For å få til dette på en ryddig og ordentlig måte, vil det være en stor fordel om en trenerkoordinator i klubben tar ansvaret for en slik ordning.

På trening

Utgangspunktet for en fornuftig differensiering her må bli å utfordre den enkelte spillers kapasitet, forutsetninger og fotballferdighet.

I smålagsspill - som bør være hovedaktiviteten på en hver trening - vil inndelingen i lag kunne gi forskjellige effekter og utfordringer.

Den bør derfor varieres ut fra forskjellig hensikter. Noen ganger setter en sammen f. eks. fire mest mulig jevne lag - og lar alle spille mot alle. "Gode" spillere får i oppgave å gjøre de "mindre gode" bedre ved å "spille dem gode". Eller vi kan i enkelte spilleomganger gi dem spesielle oppgaver i form av bestemte krav til deres utførelse, eksempelvis "i denne omgangen skal du spille bare med to eller en berøring".

Andre ganger kan en dele inn lagene etter ferdigheter, slik at de med best ferdighet spiller i to lag mot hverandre i flere omganger, mens den andre halvparten med lavere ferdighetsnivå gjør det samme. Å variere på denne måten vil gi alle både utviklingsmuligheter og forhåpentligvis noen positive mestrings- og trivselsopplevelser.

På lignende måte kan en gjøre det i ulike firkantøvelser - både i forhold til inndeling og krav. I det hele tatt er det meget vesentlig å tydeliggjøre konkrete oppgaver og krav i alle aktivitetene og øvingene en legger opp til.

I firkantøvelsene er det enkelt å regulere dette - og ferdighetene må bestemme kravene. Eksempelvis "To berøringer per spiller - og fem pasninger i trekk gir 1 poeng (eller mål)".

Eller: "En berøring per spiller - og ti pasninger i trekk gir et mål".

Det er lettere å spille innenfor en stor firkant enn en liten. Antall motstandere i firkantspill og eksempelvis i spill-mot-ett-mål-spill varierer også kravene i vesentlig grad.

I forhold til teknikkøvelser i forskjellige varianter, er det også viktig å klargjøre hvordan de skal utføres og hva som må gjøres for at kravene en har satt (etter ferdighetsnivået) oppfylles.

Og det skal spillerne kunne vurdere selv.

Eksempelvis ”Før ballen fra denne linja, berør den bare med høyre fot, vend med en yttersidevending ved kjevla der borte, før ballen tilbake bare med venstre fot og stopp ballen akkurat på startstreken”. ”Greier du det fire ganger uten å feile?”.

Her har vi store muligheter til å differensiere ut fra ferdighet. I eksemplet ble aktiviteten målrettet ved betingelser/krav for ett vellykket forsøk. Men det kan også dreie seg om antall vellykkede forsøk i trekk, eller antall vellykkede forsøk på tid.

En kan variere retningslinjer, regler og betingelser med ulike krav for start - igangsetting, for utførelse, for gjennomføring, for stopp, for avslutning.

Det var noen eksempler - og du kan sikkert finne på flere selv!

La oss alle øke trivselen og bedre utviklingen i treningsmiljøene for barn og unge ved benytte en fornuftig differensiering.

Andreas Morisbak Seniorrådgiver i NFF

KVALITETSSJEKKEN

BARNEFOTBALL

- Vi har alltid 4 eller færre utespillere på laget når vi spiller smålagsspill på trening.
- Vi har meldt på mange nok lag slik at jeg får masse av spilletid når det er kamper.
- Treneren vår bruker ikke vanskelige ord.
- Vi har aldri lenge i kø ved ferdighetsøvelser.
- Vi spiller mot jevnbyrdige lag slik at vi vinner og taper nesten like mye.
- Treneren vår viser oss det vi skal lære, så over vi med en gang.
- Vi spiller "smålagsspill" over halvparten av treningen.
- Klubben har ekstrenering for alle som vil, gjerne over "lagsgrensene", én eller flere ganger i uka.
- Treneren vår bruker ikke vanskelige ord.
- Når jeg rusler hjem fra treningen kan jeg si til meg selv: "I dag har jeg vært masse bortti ballen og har lyst til å spille fotball allerede i morgen".
- Jeg spilte sammen med beste-kompisen min innimellom.

! RESULTAT:

Dette gir både trivsel og bedre fotballspillere

Her har vi et forbedringspotensial

Det innkalles til trenermøte!
Her MÅ forbedringer til!

