

SPORTSPLAN



HAGA IF FOTBALL

Haga 6/3-2017

Sportsplan - Visjon og verdier

1. VISJON OG VERDIER

Visjon:

- Haga IF skal ha et godt tilbud til alle våre spillere, med mål om å skape et livslangt engasjement til fotballen og klubben.
- Haga IF skal utvikle trenere.

Verdier:

Treningskultur og holdninger:

- I Haga IF hilser vi på hverandre og tar vare på hverandre, slik at flest mulig trives best mulig.
- I Haga IF skal vi alltid være preget av en god og høflig adferd innad i klubben.
- I Haga IF viser vi respekt for motstanders spillere, trenere, ledere, dommere og andre besøkende.
- I Haga IF gjør alle alltid sitt beste både på trening og i kamp.
- I Haga IF representerer vi klubben på en positiv måte både på og utenfor banen.
- I Haga IF bruker vi sunn fornuft.
- I Haga IF utvikler vi gode holdninger gjennom bevisstgjøring og ansvar for egen utvikling.

Dugnadsånd:

- I Haga IF skal dugnadsånden være godt forankret hos alle, både blant spillere og foreldre, fordi dette bidrar til klubbens eksistens og et godt tilbud til våre medlemmer.

Sportsplan - Krav

Krav og konsekvenser for klubb, ledere, trenere og spillere

Haga IFs visjoner og mål gir konsekvenser for hvilke krav som stilles til klubben, ledere, trenere og spillere i Haga IF.

Krav til klubben:

- Gi et fotballtilbud til alle
- Tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter
- Ha kvalifiserte trenere og ledere, samt utvikle disse
- Rekruttere trenere, oppmenn, ledere og dommere
- Jobbe aktivt med klubb utvikling
- Utvikle et tett og godt samarbeid mellom de ulike lagene i både barne- og ungdomsfotballen
- Gjennomføre trenerforum
- Jobbe med tilfredsstillende treningsfasiliteter både sommer og vinter

Krav til ledere og trenere:

- Gyldig politiattest leveres minimum hvert tredje år
- Det oppfordres til at samtlige trenere tar kurs/utdanning gjennom kretsen.
- Husk at du er et forbilde for spillerne
- Spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier
- Lær spillerne respekt og toleranse, både overfor hverandre og dem man møter gjennom fotballen
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive løsninger
- Vis oppriktig interesse for alle spillerne, og differensier på den enkelte økt/kamp, vær positiv og veiledende
- Skap gode spillesekvenser som gir spillere ansvar og gi spillere som ikke følger med time-out med forklaring
- Husk foreldrevettreglene. Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer
- Trenere/ledere har også ansvar for spillernes oppførsel på banen
- I starten av sesongen skal alle trenere utarbeide aktivitet og årsplan for sitt lag som leveres til leder av fotballstyret.
- Bruk Haga IF profilert tøy på trening og i kamp.

Krav til spillere/foreldre:

- Respekter dommeren og trenerens avgjørelser
- Vis god folkeskikk, alltid. Banning og mobbing blir ikke tillatt
- Møt presis til trening og kamp
- Meld alltid fra hvis du ikke kan komme
- Bruk av rusmidler i forbindelse med trening og kamper er ikke tillatt
- Vis lojalitet til klubben og laget ditt
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne baller, samle vester etc. Rydd etter deg!
- Vær en like god taper som en god vinner
- Følg foreldrevettregler.

Barnefotball 5 - 12

Hovedmålsetning for Haga IF

Haga IF skal tilby gode aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner til barn og ungdom - jenter og gutter - som ønsker å spille fotball i klubben. Haga IF skal være en utviklingsorientert klubb, som favner bredden og samtidig har et attraktivt trenings- og kamptilbud til spillere som har ferdighetene og viljen til å nærme seg toppfotballen. Gjennom trivsel, utvikling og fotballglede vil vi oppnå sterk tilhørighet til lag og klubb.

Barnefotball 5 - 12 år

Barnefotballen i Haga IF skal organiseres og være tilrettelagt for fotballglede. Trivsel, trygghet og et godt miljø skal skapes rundt alle lag. Gleden ved å spille fotball skal dyrkes. Klubben skal gi et tilbud til alle spillere som ønsker å spille fotball, og all aktivitet er organisert og drevet av foreldrene i samsvar med retningslinjer fra Haga IF.

Spillere som driver annen idrett, spesielt på høsten og vinteren, skal oppfordres til fortsatt å drive med det.

Mål for barnefotballen

Aktiviteten i barnefotballen skal være en ren breddesatsing i hht. Norges Fotballforbunds regler for barnefotball og slik gi spillerne i Haga IF

- et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom trening, kamp og deltakelse i et godt klubbmiljø
- muligheter til å utvikle individuelle ferdigheter tilpasset deres eget utviklingsnivå

Inndeling i lag

Rekruttering til barnefotballen i Haga IF skjer normalt fra nærmiljøet.

Ved oppstart i 1. klasse sender Haga IF ut et informasjonsskriv til alle elevene ved disse skolene. Det gjennomføres et "kick-off" for alle interesserte spillere på våren i 1. klasse

Det kan etableres blandede lag, bestående av gutter og jenter, dersom det er ønskelig.

Haga IF oppfordrer allikevel til opprettelse av egne jentelag. I følge Norges Fotballforbund viser det seg at egne jentelag i større grad fanger opp flere jenter og gir et bedre fotballtilbud for de fleste jenter. Blandede lag fører ofte til at det kun er de beste og ivrigste jentene som deltar.

Lag som spiller 5'er fotball bør bestå av ca 14-16 spillere som deltar med 2 lag i seriespill, hvor spillerne rullerer mellom lagene. Under enhver omstendighet bør ikke antall spillere per lag påmeldt til seriespill overstige 10.

Lag som spiller 7'er fotball bør bestå av 10-15 spillere. Ved større lagenheter bør det vurderes påmeldt 2 lag til seriespill.

Støtteapparat og organisering

Støtteapparat rundt lagene bør minimum være en trener og en lagleder.

Treningstilbud og laguttak

Alle spillerne skal behandles likeverdig og treneren skal etterstrebe å gi alle spillerne utfordringer og mestringsfølelse blant annet gjennom et differensiert treningstilbud og individuell veiledning. Kampresultatene skal ikke være viktig på dette nivået, og det er viktig at spillerne utfordres i flere posisjoner på laget. Alle spillerne bør spille tilnærmet like mye.

Det kan/skal trenes 1-2 ganger pr uke i tillegg til kamp i sesongen fra mai til september.

Det skal gis fri fra både treninger og kamper dersom spilleren selv ønsker det.

I vinterhalvåret gis alle lagene mulighet til å trene inne ca 2-4 ganger pr måned i skolens gymsaler. Det er opp til hvert enkelt lag å bestemme hvorvidt de ønsker å legge opp til treningstider om vinteren. Haga IF oppfordrer også barna til å delta i andre aktiviteter i vinterhalvåret.

Trenerstruktur for barnefotballen

Som en klar hovedregel forutsettes det at det er foreldre som er trenere i barnefotballen. Hvert lag i barnefotballen skal ha en ansvarlig trener, men kan ha en eller flere assistenttrenere. Alle trenere innen barnefotballen i Haga IF skal ha en grunnleggende kjennskap til målsettingen med barnefotballen i Haga IF. Klubben ønsker å gi alle trenere et tilbud om skolering som gjør dem i stand til å utvikle seg som trenere. Klubben arrangerer to samlinger pr. år for trenere innen barnefotballen, én før og én under/etter sesongen. Trenerne innen barnefotballen bør sette opp en treningsoversikt for sesongen og har ansvar for å lede laget under kamper.

Turneringer

Haga IF betaler for Nesmesterskapet + Hvam vårcup + to turneringer pr lag pr år.

Lagene på samme årskull oppfordres til å delta på de samme turneringene gjennom sesongen. Dette for å skape større samhold og for å bli mer kjent på tvers av lagene på årgangen.

Holdninger

Fotball er en fritidsbasert, frivillig og lystbetont aktivitet hvor miljøet er viktig premiss. Alle lag skal være opptatt av fair play. Haga IFs retningslinjer for god oppførsel, skal følges på så vel trening som i kamp og turneringer.

Uttak til sonetrening i AFK

Hovedtrener i samarbeid med representant oppnevnt av fotballstyret nominerer aktuelle spillere til sonetrening. Utvelgelsen skjer høsten spilleren er 12 år.

Hospitering

Trenere i Haga skal gi alle spillere riktige utfordringer = enkeltspilleren i fokus. De spillere som har kommet lengst med tanke på prestasjoner og har de riktige holdningene skal gjennom hospitering få ett tilbud utover det ordinære i sitt eget lag. All hospitering er et samarbeid mellom trenere og foresatte. Det skal være mulig for Hagaspillere å hospitere opp til Team Nes for å delta på treninger og cuper.

Ordningen generelt:

Hospiteringsordningen eies av leder Haga IF fotballgruppa

- Hospitering er et tilbud om ”mer trening”. Klubb/lag legger til rette for hospitering.
- Hospitering skal gjennomføres på trening, men kan også være i kamp.
- Hospitantene skal behandles på lik linje med de andre i det laget man hospiteres til

Retningslinjer

- Det skal være mulig å ha med minimum 2 hospitanter. Er det flere aktuelle hospitanter på laget som hospitanten tilhører må det lages en rulleringsordning i eget lag.

• Hospiteringen skal være for en avtalt periode, for noen få spillere kan det være aktuelt med permanent overflytning til lag over..

5 -6 år - 3'er fotball: Bygge en grunnmur

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

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Mål for opplæringen:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter. Legge til rette for læring i grunnleggende teknikk og ferdighet

Ferdighetsmessig påvirkning:

Pasning: Kunne slå korte pasninger med begge ben (innside, utside, vrist)

Mottak/medtak: Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste

Avslutning/skudd: Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak

Føring/finte: Kunne en finte eller to

Vending/skjerming: Kunne vende - legge til rette - gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller

Heading: Kunne heade med panna og stive av i hals/nakke

Ballkoordinasjon: Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måter

Innhold på trening:

- Ballmestring: Ballkoordinasjon, pasning, føring, finter, heading, skudd, skjerming
- "Relasjonsarbeid" (for eksempel pasnings- og mottakstrening uten motstand, og holde ballen-i-laget-leker
- Trening med noe (lettere) motstand
- Ulike spillvarianter - gjerne med vektlegging på 3 mot 3 uten keeper og 5 mot 5 inkludert keeper
- Ingen faste posisjoner
- Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på 1vs1, 2vs2, 3vs3, osv.

7-10 år - 5'er fotball: Den motoriske gullalder

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" starter i slutten av perioden
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot noe verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær

Mål for opplæringen:

- Fortsatt vektlegging på trygghet, mestring og trivsel
- Videreutvikling av grunnleggende teknikk og delferdigheter

Ferdighetsmessig påvirkning:

- Videreutvikling av delferdighetene under forrige årsgruppe
- Samspill, pasningsspill - alltid prøve å spille til medspiller

Innhold på trening:

- Terping av teknikk og delferdigheter
- Trening med variert motstand
- Introduksjon til spilleforståelse / problemløsende øvelser
- Videreutvikling av relasjonsarbeid
- Ulike spillvarianter med vektlegging på 3 mot 3 uten keeper og 5 mot 5 inkludert keeper
- Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
- Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på 1vs1, 2vs2, 3vs3, osv.

11-12 år - 7'er fotball: "Gullalderen "

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativiteten utvikles

Mål for opplæringen:

- Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter
- Fokuserer i større grad på valgdelen av ferdigheten
- Utvikle samspillet

Ferdighetsmessig påvirkning:

- Pasning i forhold til medspillerinitiativ
- Opp - tilbake - gjennom/vri - kombinasjoner
- Veggspill
- Vri spillet
- Førsteforsvarer ferdighet

Innhold på trening:

- Terping av teknikk og delferdigheter
- Trening med motstand
- Introduksjon til spilleforståelse / problemløsende øvelser
- Videreutvikling av relasjonsarbeid
- Ulike spillvarianter - 5'er fotball prioriteres i tillegg til 7'er
- Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
- Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter i 12 års alderen

Overgang fra 7'er til 11'er fotball

Her vil det komme nærmere informasjon for perioden på et senere tidspunkt. Dette henger sammen med andre prosesser i klubben som pågår i disse dager, og som påvirker hvordan vi ønsker å organisere oss i overgangen fra 7'er til 11'er fotballen. Mer om dette vil også komme i et eget informasjonsskriv på klubbens hjemmesider.

NB! Mye smålagsspill bør fortsatt prioriteres fordi det er den mest læringsfremmende aktiviteten! 5'er fotball er fotballens "grunnspill" der alle elementer i spillet er til stede og der den hyppige involveringen i situasjoner og delferdigheter gir stor læringseffekt.

Trenerkoordinator utarbeider øvelser som gjelder for hvert alderstrinn.

<https://no-fotball.s2s.net/library.php>

Nyttige linker

<http://www.lynfotball.no/lenker/tips-til-egentrening/5322-ferdighetsprogram-5-ballkoordinasjon-v15-5322>

<http://www.lynfotball.no/lenker/tips-til-egentrening/5324-ferdighetsprogram-3-mottak-v15-5324>

<http://www.lynfotball.no/lenker/tips-til-egentrening/5320-ferdighetsprogram-2-medtak-og-vendinger-v15-5320>

<http://www.lynfotball.no/lenker/tips-til-egentrening/5319-ferdighetsprogram-1-pasninger-v15-5319>