



Sportslig plan for Stiklestad IL

Fotballavdeling

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING

MÅL FOR STIKLESTAD IL, 6 – 16 ÅR

KRAV TIL STIKLESTAD IL, FOTBALLAVDELINGEN

KRAV TIL FOTBALLTRENERE OG -LEDERE I STIKLESTAD IL

KRAV TIL SPILLERE I STIKLESTAD IL

KRAV TIL SPORTSLIG UTVALG

VEDTATTE RETNINGSLINJER FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

HOSPITERING

BLANDING AV JENTER OG GUTTER PÅ SAMME LAG

PÅMELDING TIL SERIESPILL

LAGOPPSETT, SPILLETID OG TOPPING

RAMMEPLANER FOR DE ULIKE ALDERSGRUPPER OG KEEPERE

Rammeplan for aldersgruppen 6 til 9 år

Rammeplan for aldersgruppen 10 til 11 år

Rammeplan for aldersgruppe 12 - 13 år

Rammeplan for aldersgruppe 14 - 16 år

Rammeplan for keepere

PLAN FOR DOMMERUTVIKLING OG –KOORDINERING

INNLEDNING

Sportslig plan skal være med på å bedre og kvalitetssikre fotballtilbudet i Stiklestad IL. Den skal skape en klubbidentitet, samt legge grunnlaget for fornuftig og målrettet lag- og spillerutvikling i et positivt idrettsmiljø.

Formålet med planen er å sikre kvaliteten på det sportslige og utenomsportslige arbeidet på alle nivåer i klubben. Den skal være et styringsmiddel for trenere og ledere i Stiklestad IL. Samtidig er det viktig at alle som bruker den vet at det er rom for nytenkning og egen stil innenfor vedtatte føringer.

Stiklestad IL følger i sitt arbeid sentrale føringer fra Norges fotballforbund (Strategiplan 2020 – 2025) og Trøndelag fotballkrets.

Norges Fotballforbund –NFF – har trygghet, glede, respekt, likeverd og folkelighet som førende verdier.

Alle som er opptatt av fotball, skal bidra til å ta vare på fotballens kjerneverdier.

Fair Play handler om det som skjer på og utenfor banen, og er normen som skal prege aktiviteten på alle nivåer. Fair Play er samlebegrepet for vårt verdiarbeid. Fair play-arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom. Fair play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap.

Dette fokuset på etikk gjør fotballen til den viktigste aktøren i holdningsarbeid ved siden av hjem og skole. Fair play handler om det som skjer på og utenfor fotballbanen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett.



Lenker:

<https://www.fotball.no/>

<https://www.fotball.no/tema/strategiplan-2020-2023/>

<https://www.fotball.no/Kretser/trondelag/>

MÅL FOR STIKLESTAD IL, 6 – 16 ÅR

- **Sterk forankring i nærmiljøet gjennom å være *en klubb for alle***
- **Gi alle barn og unge i klubbens nærmiljø, og som ønsker å spille fotball, et godt fotballtilbud i klubbens regi**
- **Skape stor fotballaktivitet, trivsel og samhold**
- **Skape et inkluderende og positivt sosialt miljø med gode holdninger blant spillere, trenere, ledere og foreldre**
- **Skape godt samarbeid i de enkelte lagene samt mellom de ulike lagene i klubben**
- **Skape følelse av ansvar, tilhørighet og lojalitet overfor Stiklestad IL og samarbeidsklubb.**
- **Utvikle dyktige trenere, ledere og dommere**
- **Ivareta både topp og bredde**
 - Legge til rette for trivsel og moro med fotballen, uansett ambisjonsnivå
 - Stille med jente- og guttelag i alle aldersbestemte klasser opp til og med 16-årsklassen
 - Være en utviklingsklubb for ambisiøse spillere
 - Rekruttere gode fotballspillere til sone- og kretslag

KRAV TIL STIKLESTAD IL, FOTBALLAVDELINGEN

- Skal ha et sportslig utvalg bestående av sportslig leder (sportslig ansvar), trenerkoordinator og dommerutvikler
- Skal gi alle fotballspillere et aktivitetstilbud
- Skal gi de beste og mest ambisiøse muligheter til å bli bedre ved å delta på samlinger samsvar med avtale mellom klubber i Verdal
- Skal rekruttere trenere og ledere på alle nivåer
- Skal gi trenere og ledere tilbud om kursing/trenerutdanning
- Skal rekruttere dommere og gi disse utviklingsmuligheter
- Skal samarbeide med naboklubbene om fotballkompetanse
- Skal tilby anlegg og utstyr som står i forhold til klubbens mål og ambisjoner
- Skal samarbeide med de andre avdelingene i Stiklestad IL for å fordele treningsdager slik at man unngår kollisjoner

KRAV TIL FOTBALLTRENERE OG -LEDERE I STIKLESTAD IL

- Skal være gode forbilder for spillerne ved å vise positiv og god oppførsel
- Skal representere Stiklestad IL på en måte som gagnar klubben
- Skal vektlegge god oppførsel, både på trening og kamper, og kreve at spillerne respekterer motspillere, medspillere, dommere og ledere
- Skal være positive, oppmuntrende og jobbe for å skape godt samhold i laget
- Skal ta vare på alle spillerne i treningsgruppa
- Skal ha god kontakt med foreldrene
- Skal jobbe i henhold til sportslig plan, og delta i trenerforum / temakvelder i klubbregi
- Skal ta vare på klubbens og lagets utstyr
- Skal samarbeide med andre grupper i klubben og eventuelt andre foreninger for å muliggjøre et allsidig aktivitetstilbud
- Ønskelig at samtlige trenere gjennomfører fotballforbundets trenerkurs

KRAV TIL SPILLERE I STIKLESTAD IL

- Skal respektere dommere, trenere og lederes avgjørelser
- Skal vise god oppførsel i forbindelse med alle klubbaktiviteter
- Skal være positive representanter for klubben
- Negativ språkbruk og nedlatende oppførsel overfor andre skal ikke forekomme
- Skal møte presis og forberedt til treninger og kamper
- Skal gi beskjed i god tid til trener/lagleder om forfall (krav i forhold til kamper)
- Skal ta del i pålagte fellesaktiviteter som dugnader med mer
- Skal holde orden i lagets utstyr, garderøber og på banene
- Alle er eiere av Stiklestad IL sine anlegg
- Skal benytte korrekt utstyr hvis dette er påkrevd
- Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med klubbens aktiviteter
- Sesongen de fyller 8år, skal de skrive under en Fair Play avtale.

KRAV TIL SPORTSLIG UTVALG

- Utvalgets leder skal være representert i fotballstyret og representere klubben på møter i fotballkretsen.
- Skal ha det overordnede ansvaret for alle spørsmål knyttet til sportslige aktiviteter i aldersgruppen 6 – 16 år.
- Skal ha ansvar for forvaltning og videreutvikling av sportslig plan (denne)
- Skal forankre og innarbeide sportslig plan blant klubbens trenere og ledere
- Skal ha ansvar for dommerutvikling i klubben (dommerutvikler)
- Skal ha ansvar for trenerutvikling og trenerkoordinering i klubben, med det formelle ansvar for tildeling av trenerroller på de ulike årstrinnene (trenerkoordinator)
- Alle lag med inntil 16 spillere bør ha en hovedtrener, en keepertrener, en lagleder, samt en til to hjelpetrenerer.
 - Hovedtrener er ansvarlig for alt treningsopplegg og det sportslige rundt laget
 - Keepertrener har et spesielt ansvar for keepertreninger og sportslig oppfølging av keeperne i laget
 - Lagleder er ansvarlig for alt det administrative rundt laget, men kan gjerne og aller helst organisere oppgaven slik at ansvaret deles opp og fordeles mellom flere
 - Hjelpetrenerer stiller på treninger og tar ansvar for hele eller deler av treningene etter avtale med hovedtrener

VEDTATTE RETNINGSLINJER FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

Innenfor enkelte, viktige områder har vi valgt å definere retningslinjer for barnefotball. Dette er områder som tradisjonelt skaper til dels store diskusjoner i den enkelte gruppen, og målet er å skape en klubbkultur som er enkel å forholde seg til i de vanskelige spørsmålene.

Klubbkulturen er viktig for at medlemmene, spillere, trenere, lagledere og foreldre, har en felles forståelse av hvordan de skal tenke og reagere i forhold til situasjoner de blir konfrontert med. Med en god klubbkultur blir vi tryggere på hverandre og hvordan vi utvikler oss, både sportslig og sosialt. Samtidig blir trivselen større for alle engasjerte. Klubben får gjennom dette en egen identitet som medlemmene har utviklet og som de videreutvikler selv.

Retningslinjene som gjennomgås under, skal være innarbeidet på en måte som ikke er til hinder for en viss fleksibilitet ut fra forholdene i de enkelte lagene. Alle avvik fra disse skal imidlertid være godt begrunnet og avklart på forhånd med sportslig utvalg.

HOSPITERING

Hospitering skal i all hovedsak foregå kun på trening.

- Spillere skal, dersom ikke annet er avtalt mellom trenere/lagledere, både trene og spille i egen årsklasse
- Oppflytting kan skje dersom en årsklasse mangler spillere. Dette skal skje i samråd mellom trenere på de berørte lag.
- For yngre spillere, som åpenbart ikke får nok utfordring på eget alderstrinn, kan hospitering vurderes i samråd med berørte trenere, spillerens foreldre og sportslig leder
- Hospitering og oppflytting er virkemidler som trenere/lagledere skal vurdere i forhold til individuelt tilpasset spillerutvikling
- Hospitering for egenutvikling av enkeltspillere bør ikke skje før 13 årsklassen
- All hospitering mellom klubber på trening skal informeres om til sportslig utvalg, dette på grunn av forsikringen på spillerne

BLANDING AV JENTER OG GUTTER PÅ SAMME LAG

- Dersom det i en årsklasse ikke finnes jentelag, skal spillerne få tilbud om spill på jentelag i årsklassen over, alternativt på guttelaget i samme årsklasse
- Når blandingen er et ledd i ordinær hospitering, gjelder samme regler for hospitering som beskrevet over

PÅMELDING TIL SERIESPILL

- Sportslig utvalg avgjør hvor mange lag som skal meldes på til seriespill i de ulike årsklasser og divisjoner
- Lagene skal som hovedregel meldes på i egen årsklasse
- Eventuell påmelding til serie i høyere årsklasser kan vurderes av hensyn til nivå og utvikling i de enkelte gruppene, men det er sportslig utvalg som skal beslutte dette etter begrunnede innspill fra trenere/lagledere

LAGOPPSETT, SPILLETID OG TOPPING

For aldersgruppen 6 - 12 år:

For disse årsklassene er hovedregelen (forutsatt at det er spillere nok) at klubben har adskilte treningsgrupper

Spillerne i disse årsklassene skal ha rullering på spilleplasser og lik spilletid.

For aldersgruppen 13 – 16 år:

Vi kan plassere spillerne og i større grad tilpasse treningstilbudet i forhold til ferdigheter og egenskaper.

Uttak til lagoppstilling på kamp skal baseres på kriteriene:

- *ferdigheter teknisk og taktisk*
- *treningsinnsats*
- *ambisjon*
- *holdning*

For å utvikle allsidighet blant våre yngre utøvere, skal kriteriet treningsinnsats vurderes slik at trening med alternative idretter, som rent fysisk kan likestilles med fotball, godskrives som én treningsøkt pr. uke. utenom sesong

Spilletid på førstelag kan differensieres, dog slik at alle spillere sikres et minimum spilletid (for eksempel 20 minutters spilletid per kamp i snitt).

Bruk av samme spillere på forskjellige lag:

Fra og med 13-årsalderen starter konkurransefotballen som også innebærer at vi innordner oss et strengere regelverk satt av Norges Fotballforbund. Generelt bør trenere og lagledere på dette nivået gjøre seg godt kjent med gjeldende regelverk.

Ved deling i første –og andre lag, kan det av hensyn til i hele tatt å kunne stille lag til kamper, være behov for at enkelte spillere må spille for flere lag. Dette kan være innen samme årskull, på tvers av gutte- og jentelag, eller på tvers av årskull (ref. avsnittet om hospitering).

Fotballforbundet setter strenge regler for bruk av spillere på flere lag, og bruk av over – og underårige. Reglene finnes på Norges fotballforbund sine nettsider.

Vi må til enhver tid holde oss innenfor gjeldende regelverket fra forbundet. Ved spørsmål kan trenere/ lagledere ta kontakt med sportslig leder, det er kun leder som skal henvende seg til kretsen.

RAMMEPLANER FOR DE ULIKE ALDERSGRUPPER OG KEEPERE

Innledning:

I de neste kapitlene følger en rammeplan for de ulike aldersgrupper. I tillegg har vi laget en separat rammeplan for keeper trening på tvers av aldersgrupper. Denne er lagt inn i slutten av dokumentet.

Rammeplanene kombinerer sportslige og kulturelle elementer

Rammeplanene er laget på et praktisk nivå og skal fungere som en veiledning for lagledere og trenere på de ulike aldersgruppene. De gir føringer for både den sportslige og den kulturelle delen av opplegget for lagene og spillerne, og er strukturert på samme måte for alle aldersgrupper som følger:

- Innledning med overordnede føringer
- Trenings- og kamptilbud
- Mål for aktiviteten
- Taktisk og teknisk trening
- Fysisk trening
- Holdninger
- Praktiske råd

Rammeplanen for keeper trening følger en litt annen struktur, og har en generell del samt en underdeling på de samme aldersgruppene som følger av de øvrige rammeplanene.

Justert breddeformel – utgangspunktet for bedre spillerutvikling og økt trivsel

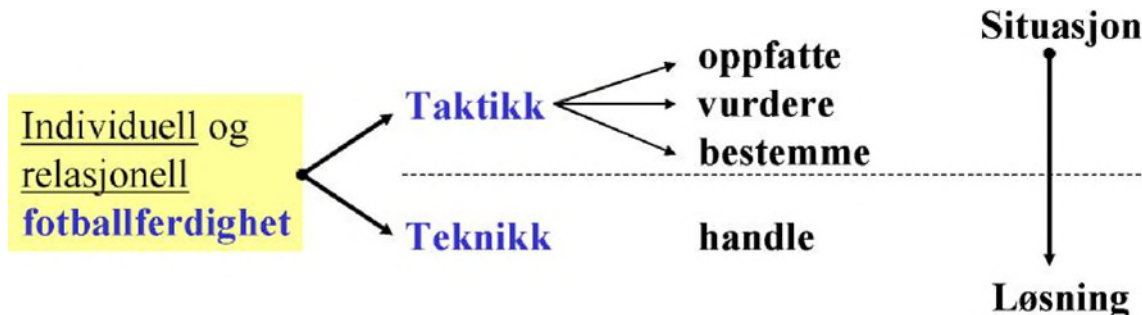
Følgende illustrasjon er grunnleggende i vår forståelse av et opplegg som både legger grunnlag for god spillerutvikling og samtidig sikrer størst mulig trivsel i lagene.



Målet er å skape en ramme for utvikling og trivsel, og modellen er tatt med for å få frem viktigheten av å balansere mellom generelt og individuelt tilpasset opplegg. I tillegg viser den også hvordan rammen omkring laget og enkeltspillerne er inkludert i forhold til trygghet, som et grunnleggende element.

Det sportslige opplegget skal ivareta en helhet

Følgende modell illustrerer hvordan det sportslige opplegget er tilrettelagt for å ivareta de ulike dimensjonene i spillerutviklingen:



Modellen viser hvordan vi tenker spillerutvikling både individuelt og i forhold til den relasjonelle dimensjonen (samspill). I begge elementer snakker vi om

- Taktiske ferdigheter – evne til å forstå spillet og ta gode valg
- Tekniske ferdigheter – evne til å utføre de taktiske valgene

Mange ballberøringer for alle spillerne – et grunnleggende element

Et gjennomgående trekk i rammeplanen for alle aldersgrupper, er fokus på antall ballberøringer pr. spiller. Anerkjente metoder viser at spillerutviklingen er bedre, desto større grad av ballberøring som kan innarbeides i treningsopplegget. Den praktiske konsekvensen av dette, og viktig ved planlegging og gjennomføring av trening, er:

- Kjør mest mulig av treningene med ball
- Legg gjerne kondisjons- og hurtighetstrening inn i form av variasjoner og økt intensitet i øvelser med ball
- Bruk mer spill med få spillere på hver side, slik at antall ballberøringer pr. spiller øker
- Legg opp treningene slik at det blir minst mulig ventetid for spillerne

Rammeplan for aldersgruppen 6 til 9 år

Innledning:

I og med at dette er barnas første år i møte med organisert fotball, er det viktig at klubben tilrettelegger en god start for dem, med ordnede forhold. Det må være trygge omgivelser, både når det gjelder det rent fysiske rundt baner eller i hall og gode sosiale forhold blant aktørene i lagene.

- Baner, trenings- og kampsteder samt frammøtetider skal være klart kommunisert for spillere og foreldre.
- Treningene og gjennomføring av kamper bør i stor grad følge et fast mønster i henhold til klare rutiner og innhold.
- Spillerne bør helt fra starten av læres opp til å ta ansvar for eget og laget sitt treningsutstyr, og samtidig hjelpe til med å holde treningsbanene ryddige ved fjerning av søppel.
- Spillerne og foreldre må få inntrykk av at det er viktig å møte presis til trening og kamp og at det skal gis beskjed om fravær.
- Det er viktig at barna får muligheter til å kombinere fotball i vår klubb med deltagelse i andre idretter og / eller andre foreninger.

Trenings- og kamptilbud:

- Fotballskole/idrettsskole oppstart fra høsten ved fylte 6 år og til og med de er 9 år (en trening per uke i sesong ellers andre idrettsgrener).
- Myggturnering for de yngste, seriespill og i utgangspunktet to lokale cup'er i tillegg for de eldste.

Mål for aktiviteten:

- Ha det gøy gjennom variert fotballaktivitet.
- Skape motivasjon for fotballspill på fritida og i Stiklestad IL
- Skape lyst til allsidig idrettsaktivitet.
- Opprettholde et høyt aktivitetsnivå med mye ballkontakt og innføring i varierte teknikker på trening.
- Enkel innføring i fotballregler og gode holdninger for samvær med andre.

Taktisk - teknisk trening:

Det er viktig at spillerne får så mye ballkontakt som mulig i løpet av ei treningsøkt, og at de får variert trening i grunnleggende fotballteknikker. Slik trening gjennomføres i spill på forholdsvis små baner og med få spillere på hvert lag, eller gjennom enkle tekniske øvelser.

Grunnleggende teknikker som bør trenes på dette nivået:

- pasninger med begge bein
- mottak, demping
- skudd, avslutninger
- innføring i headinger
- føre, skifte retning, finte

Fysisk trening:

Det bør ikke drives spesifikk trening av faktorene styrke og utholdenhet i disse årsklassene, men det kan eventuelt gjøres gjennom lek eller øvelser med ball.

Koordinasjon, rytme og balanse er egenskaper som er gunstige for læring av teknikk, og bør prioriteres ofte – helst med ball. Det anbefales å starte med enkle tøyingsøvelser i korte sekvenser. I slutten av perioden bør det gjennomføres hurtighetstrening i hyppige og korte sekvenser, gjerne gjennom lek og med ball.

Det anmodes om å starte noe med enkel styrke- og bevegelsestrening i hoftededdsøyerne, da det er et problem blant mange unge med svak og kort muskulatur på framsida (løp med høye kneløft m.m). Svært viktig muskulatur for løpshurtighet.

Holdninger:

Å innarbeide gode holdninger hos enkeltspilleren og i laget er svært viktig i arbeidet med å skape gode fotballspillere og gode utviklingsmiljøer for unge utøvere. I disse aldersklassene MÅ det jobbes med:

- Ikke kjeft på andre når det gjøres feil.
- Ikke godta negativ atferd overfor andre.
- Tåle egne feil, tåle å tape og vinne.
- Respektere trenere og ledere: godta irettesettelse, og høre etter ved beskjeder.
- God oppførsel overfor dommere og dommeravgjørelser.
- Møte presis og gi beskjed hvis en ikke kan møte.
- Utføre sine ansvarsoppgaver i forbindelse med kamp eller trening (utstyr m.m).

Praktiske råd:

- Vær positiv, skap god stemning og gi ros.
- Vær klar, tydelig og bestemt når det gjelder regler og rutiner for laget.
- Ta dere tid til å jobbe med god oppførsel under alle aktiviteter.
- Høyt aktivitetsnivå og mye ballkontakt er viktig i alle økter.
- La trenerne og kamper følge et forholdsvis fast mønster, som spillerne kjenner seg igjen i, slik at de blir trygge og kan holde høyt aktivitetsnivå.
- Snakk minst mulig - vis alle øvelser
- La spillerne få god tid til å trene på og gjenta kjente øvelser.
- Treningene bør bestå av mye spill, på småbaner og få spillere på hvert lag.
- Start med enkle øvelser og bygg videre på disse; eks: først pasning/mottak, så pasning/mottak/skudd, deretter pasning/mottak/innlegg/skudd.
- Det er motiverende med øvelser som ender med avslutninger på mål. Alle fotballspillere liker å score mål.

Rammeplan for aldersgruppen 10 til 11 år

Trenings- og kamptilbud:

- Minst en fotball økt inne og en økt ute pr uke om vinteren, siste økt kan erstattes av annen idrett.
- To treninger pluss kamp i sesongen (treningsfri i juli).
- Deltakelse i serie og i utgangspunktet to cup'er i tillegg.

Mål for aktiviteten:

- Ha det gøy gjennom variert fotballtrening.
- Skape motivasjon for fotballspill på fritida og i Stiklestad IL.
- Utvikle gode grunnleggende fotballferdigheter.
- Lære enkle spilleprinsipper.
- Utvikle respekt og toleranse overfor medspillere, trenere, ledere og dommere.
- Skape godt sosialt samhold, med gjensidige forpliktelser og ansvar.

Taktisk- teknisk trening:

Spill på småbaner med få spillere (3 – 5) bør prioriteres i stor grad. Dette gir muligheter til mye ballkontakt og trening av de grunnleggende fotballferdighetene.

Pasninger:

Presise pasninger med begge bein, bruke innside, ytterside og vrist. Prioriter trening av pasningsspill langs bakken og etter hvert på spillere i bevegelse. Innføring i halvtliggende vristspark.

Mottak/medtak:

Mottak med begge bein, både langs bakken og ball i lufta (gjerne etter kast). Legge ballen til rette for pasning med første berøring (medtak). Innføring av demping med andre kroppsdelar (lår, bryst, m.m)

Heading:

Presise og kontrollerte headinger, med gode treffpunkt på ball.

Skudd:

Skudd med strak/skrå vrist og balanse på standfoten. Vektlegg trening av skudd langs bakken og forsøk å bruke begge beina.

Finter:

Trening / innlæring av to finter - eks. pasningsfinte, kroppsfinde.

Spillesystemer:

Spillerne på dette trinnet må få innføring i grunnleggende forsvarsspill med press på ballfører, sikring og markering (første-, andre- og tredjeforsvarer). I tillegg bør spillerne lære løp uten ball, med hovedvekt på invitasjon til pasninger i angrepsspillet.

Fysisk trening:

Tøyning bør gjøres til faste rutiner i forbindelse med alle treninger. Det samme gjelder egenskapene koordinasjon, rytme og balanse, og da helst gjennom øvelser med ball. Hurtighets- og spensttrening trenes ofte i korte sekvenser. Utholdenhet og styrke trenes i utgangspunktet ikke isolert, men gjennom trening med ball og lek. Utholdenhet kan eventuelt legges inn som en ekstra frivillig trening pr. uke på dette trinnet, som joggetur eventuelt supplert med annen treningsform.

Holdninger:

Videreutvikle egenskapene som ble vektlagt for 6 – 9.

Lagledere / trenere bør stille større krav til spillerne når det gjelder å ta ansvar under og i forbindelse med treninger og kamper. Aktivitetene skal utføres ordentlig og ansvar for utstyr og anlegg kan utvides.

Det kan også stilles høyere krav til oppmøte og det å gi beskjeder ved fravær fra trening og kamp i god tid. Toleranse overfor andre, spesielt medspillere er meget viktig, i og med at ungene er mer bevisst egne og andres ferdigheter.

Praktiske råd:

- Videreutvikling av det samme som for alderstrinnet 6 – 9.
- Mesteparten av treninga bør foregå gjennom spill på småbaner eller i firkanter. Dette er gøy.
- Ved trening av teknikk i isolerte øvelser, sørg for at ventetida er minimal slik at aktivitetsnivået opprettholdes.
- Ved innføring av nye øvelser – la spillerne få tid, og bruk øvelsen flere ganger seinere.
- Ha gjerne samme tema på flere treninger gjennom en periode.
- Pasningstrening bør utføres både med og uten motstand, begynn gjerne med overtallsøvelser, eks. 4 mot 1 eller 5 mot 2
- Legg vekt på godt pasningsspill og overblikk hos spillerne.
- Tren etter hvert flere teknikker i samme øvelse, eks:
 - o Mottak/medtak – pasning
 - o Mottak/medtak – skudd
 - o Pasning – mottak/medtak – skudd
 - o Føre finte – skudd
- Spillerne er som regel svært motiverte for å trene avslutninger mot mål, og derfor er det gunstig å tilrettelegge mange øvelser som ender med avslutning mot mål.
- Bruk kort tid på verbal instruksjon, gi spillerne gode øvingsbilder.
- Taktikk øves inn med isolerte øvelser og spill der spillet gjerne stanses for å fremheve gode bevegelser, eventuelt drøfte spillernes valgmuligheter i de ulike spillsituasjoner
- Slå ned på all uønsket atferd, spesielt negative meldinger til medspillere, motspillere og dommere.

- Spillerne nærmer seg 13 år, og bør derfor få en forsiktig innføring og trening i kommende spilleform, gjerne noen treningskamper ved 12-års alder.
- Jobb mye med ”**Fair play**”.

Rammeplan for aldersgruppe 12 – 13 år

Trenings- og kamptilbud:

- Tre til fire treninger med kamp per uke hele året, med kort pause etter sesongslutt.
- Seriespill og 2-4 cup'er / turneringer.
- Treningskamper i vinterhalvåret.
- Forsiktig differensiering av treninger for best mulig spillerutvikling.

Mål for aktiviteten:

- Skape moro og trivsel med fotballen og lagkamerater.
- Alle aktive spillere får trene og spille kamper.
- Videreutvikle tekniske ferdigheter.
- Utvikle grunnleggende taktisk forståelse, som på dette trinnet innebærer å gjøre spillerne kjent med, og komfortable med 11'er fotball.
- Utnytte ferdigheter gjennom gode taktiske valg.
- Skape gode treningsvaner og motivere til å trene mye på egenhånd.
- Skape et godt og positivt miljø som betyr noe for spilleren og som kan påvirke positivt i starten av ungdomstida.

Taktisk- teknisk trening:

Det må fremdeles jobbes videre med de tekniske øvelsene vi har prioritert i tidligere årsklasser.

Vendinger:

Med ulike kroppsdeler – fot, bryst, vrist, ytterside og innside. Trenes med eller uten motstand.

Heading:

Innøve riktig teknikk, også med sats / opphopp og stup.

1 mot 1:

Utfordre, dribble og passere motstander med ball.

Presse, vinne ball – takle og vinne dueller i lufta og langs bakken.

2 mot 1:

Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner.

Ferdighetene trenes i deløvelser og ulike former for spilleøvelser. Det er viktig at det stilles større krav til spillerne om å utnytte ferdighetene ved å gjøre gode taktiske valg som gagnar laget.

Spillesystemer:

Spill på større bane representerer ofte en stor overgang for spillerne, og krever mer "coaching" fra treneren, både på og utenfor banen. Spillerne må utvikles til å kunne beherske nye

spillesystemer og grunnleggende taktikk.

- Press, sikring, markering (første-, andre- og tredjeforsvarer)
- Kontring / overgang, bredde, dybde, bevegelse, rom (med og uten ball)

Spillerne på dette trinnet starter med 11'er fotball som stiller større krav til forståelse av spillsystemer. Vi praktiserer derfor en enkel innføring av forståelse for spillsystemer med vekt på sonespill i forsvar og formasjonsspill i angrep.

Fysisk trening:

Det bør gjennomføres noe styrketrening med egen kroppsvekt som belastning minst en gang i uka. Treningen kan organiseres i sirkel eller enkeltøvelser i korte sekvenser.

Utholdenhetstrening bør foregå gjennom intensiv trening med ball, men det kan legges inn enkelte korte sekvenser med utholdenhetstrening, eventuelt egne treningsøkter i form av joggeturer eller alternative treningsformer.

Hurtighetstrening prioriteres hver uke, med minst en sekvens på 10 - 15 min.

Koordinasjons- og balansetrening er fremdeles viktig, og bevegelighet / tøyninger skal utføres hver gang.

Holdninger:

Spillerne skal vite at det stilles krav til dem i forbindelse med alle aktiviteter i klubbens regi. De er representanter for Stiklestad IL og det medfører krav om god oppførsel overfor dommere, motstandere og eget lag. Eventuelt lagutstyr skal brukes i henhold til avtaler.

- Frammøte 10 min. før trening. Beskjed ved alt fravær.
- God oppførsel i kamp og trening ” fair play ”. Skikkelig språkbruk.
- Holde orden i utstyr, rundt baner og i garderobe (koste). Innføre ordensgrupper?
- Holdningsarbeid i forhold til tobakk og alkohol. Forbud i alle aktiviteter i klubbregi.
- Oppfordre spillerne til å drive egentrening, og forstå hvor viktig dette er.

Det bør i tillegg jobbes aktivt med å skape en god treningskultur, der spillere og ledere gjør sitt beste på banen i trening og kamp.

Praktiske råd:

- Utvikling av enkeltspillere er like viktig som lagets resultater.
- Begynn å stille krav (etter forutsetninger) til utførelse og gjennomføring av aktivitetene.
- ”Hardt arbeid gir resultater”.
- Om å gjøre å få mange og gode gjentakelser i alle øvelser og i spillesituasjoner.
- Konsentrasjon og involvering er viktig.
- Gi øvelser som spillerne er motiverte til å bruke utenfor fellestreningene.
- Jobb med temaer.
- Viktig at spillerne får tid til å lære seg øvelser og er bevisste på hva det jobbes med i enkelte treninger og ulike perioder.
- Oppmuntre spillerne til å ta ansvar på og utenfor banen, eks. rose medspillere og engasjere seg i lagets beste.
- Prioriter trening av hodespill på linje med andre teknikker. Det kan virke som trening av disse ferdighetene har lett for å bli nedprioritert.
- Vær oppmerksomme på at spillerne er i en alder der de er lett påvirkelige i forhold til jevnaldrede (også andre miljøer enn idrettsmiljøet).
- Viktig at vi engasjerer oss i spillerne, og påvirker dem positivt.
- Arranger gjerne en eller to turneringsturer med overnatting.
- Vurder hospitering for bedre utvikling av de beste spillerne.

Rammeplan for aldersgruppe 14-16 år

Trenings- og kamptilbud:

- Tre til fire treninger med kamp per uke, hele året, med kort pause etter sesongslutt.
- Deltagelse i seriespill og 2 - 4 cuper/turneringer i tillegg.
- Treningskamper i vinterhalvåret.
- Muligheter for hospitering i, og oppflytting til junior eller seniorlag.

Mål for aktiviteten:

- Alle skal få et godt trenings- og kamptilbud.
- Utvikle spillere til junior- og seniornivå.
- Utvikle gode treningsvaner hos spilleren og en god treningskultur i laget.
- Forståelse for arbeidskravene i fotball.
- Få spillerne til å gjennomføre egentrening, spesielt de spillerne som har ambisjoner.
- Utvikle taktiske- og tekniske ferdigheter.
- Gode holdninger i Stiklestad IL – skape et positivt og attraktivt ungdomsmiljø.

Taktisk – teknisk trening:

På dette alderstrinnet bygger vi videre på det grunnlaget som er lagt på trinnet 12-13 år.

De grunnleggende tekniske og taktiske momentene må pleies og videreutvikles:

Mottak/medtak

Orientert før mottak og kroppen justert til neste trekk, eks. retningsbestemt mottak (medtak).

.

Pasning

Foreta rett valg til fordel for laget. Risikovurdering: holde ballen i laget eller forsøke gjennombrudd.

Avslutninger

Når avslutte? Bevegelser med kvalitet inn i feltet ved innlegg.

Velge sikre avslutningsteknikker (automatisere). Legge stor vekt på headinger.

Heading

Avslutning eller pasning. Klarering eller pasning.

1 mot 1

Når passere motspiller / dribble (sikring eller ikke – hva oppnår vi?)

Takle eller oppholde motspiller.

2 mot 1

Skape og utnytte 2:1 situasjoner. Bevegelser og spille pasning eller utnytte situasjonen og gå selv.

Spilløvelser med 1 mot 1 og 2 mot 1 situasjoner er viktig som en del av treningen. Ferdighetene terpes i ulike former for spilletrening/øvelser, og det må tilrettelegges for mange gjentakelser og gjenkjennelse. Trening av de enkelte ferdighetene kan utføres i enkeltøkter eller i planlagte perioder i henhold til en treningsplan. Det skal stilles krav til utførelse og kvalitet i all trening.

Det bør også stilles større krav til taktiske valg, med utgangspunkt i spillesystemer, en videreutvikling av arbeidet med sonespill i forsvar og formasjonsspill i angrep:

Spillerne skal være kjent med og forstå begrepene under. Disse er sentrale i treningssammenheng:

Forsvar

Press, sikring, dekke rom, markering, rett side, samle laget.

Angrep

Dybde, bredde, ballbesittelse, gjennombrudd, tilpasse pasning til bevegelse, bevegelser for å skape og å utnytte rom.

Fysisk trening:

Styrketrening med egen vekt bør gjennomføres i korte sekvenser (10 – 15 min) to ganger i uka. Denne treninga kan gjennomføres som sirkeltrening eller en kan ta ut enkeltøvelser som gjennomføres når det passer inn i økt (pauser i spill), eventuelt ved avslutning.

Spensttrening kan legges inn i styrkesekvensene, få hopp og heller ofte, både vertikalt og horisontalt.

Hurtighetstrening: minst en gang i uka (5 – 15 min) der øvelsene er funksjonelle og fotballrelaterte. Bruk øvelser med ball hvis det er effektivt.

Utholdenhetstrening bør gjennomføres gjennom intensive spilløvelser, men legg inn enkelte økter med intervalltrening hvis det er nødvendig – se an gruppa. Oppfordre spillerne til å trene utholdenhetstrening ved egentrening, gjerne ved allsidig aktivitet som ski, sykkel m.m.

Styrke – og spensttrening med egen vekt bør også inngå i egentreningsøkter.

Bevegighetstrening / tøyning etter alle treninger og kamper.

Holdninger:

- Være bevisst kravene som stilles til en god fotballspiller når det gjelder trening og livsførsel.
- Viktig med kvalitet på trening og egentrening.
- Ta ansvar og følge opp avtaler og forventede oppgaver i Stiklestad IL.
- Følge opp skolearbeidet og kombinere dette med idrett.
- Godta at ferdighetsnivået blant spillerne er varierende.
- Skape holdninger mot tobakk og rusmidler.
- **Være gode representanter for Stiklestad IL**

Praktiske råd:

- Utvikling av enkeltspillere er like viktig som lagets resultater.
- Spillerne bør fremdeles kunne spille i ulike roller og på ulike plasser på banen, selv om det blir tydeligere hvilke roller spillernes ferdigheter passer best i.
- Det må tas hensyn til at spillerne er ulikt utviklet, både ferdighetsmessig og når det gjelder modning.
- Det må trenes mer på spillestil, bla. sonedeforsvar.
- Det bør prioriteres å være et ”spillende lag” med stor bevegelse og mange med i angrep.
- Trekere bør i en viss grad være inneforstått med seniorgruppens spillestil.
- Viktig å gi spillerne utfordringer tilpasset deres nivå.
- Vurder hospitering for bedre utvikling av de beste spillerne.
- Det må være krav om kvalitet og konsentrasjon på trening.
- Stor aktivitet, humør og trivsel er selvfølgelig og viktige faktorer.
- Vær klare på hvilke kriterier og ønskede kvaliteter som vektlegges ved laguttak, eventuell inndeling i 1. og 2. lag, samt innstillinger til aktiviteter som sone- / kretslagssamlinger.
- Ansvarlige bør søke samarbeid med Verdal videregående skole, idrettslinja i tilfeller der dette er naturlig.

Rammeplan for keepere

Keepere må som alle andre spillere trene grunnteknikker fra de er små. Trenere i de yngste lagene må motivere flere av spillene til å stå noe i mål. Alle trenere må vise interesse for keeperens rolle i laget, og kunne instruere i noen enkle grunnteknikker. Treningen kan bakes inn som en naturlig del av fellestreningene.

Keepere må etter hvert få tilbud om et tilpasset treningsopplegg som sikrer utvikling av rene keeperferdigheter, inkludert tekniske og taktiske momenter.

I aldersgruppen 12 – 16 år anbefales at en av hjelpetrenerne tar Fotballforbundets keepertrenerkurs, slik at alle de ulike lagene har knyttet til seg en ressurs på dette området. Alternativt kan lagene avtale å samkjøre spesialtrening for keepere.

Trenings- og kamptilbud:

- Bør fra og med 12-års alder få tilbud om en keepertrening på 1 time per uke, hele treningsåret, minimum 1 time per 14 dager.
- Maksimalt 4 - 6 keepere til stede på keepertrening.

Mål for aktiviteten:

- Utvikle gode keepere.
- Bygge forståelse for keeperrollen og samspillet mellom keepere/utespillere.
- Motivere for keeperrollen og sikre tilgang til keepere i alle årsklasser.

Momenter for treningen:

6-9 år:

- Grep og grunnstilling.

10 – 12 år:

- Grunnstilling.
- Grep, baller langs bakken, rett på og til siden.
- Fallteknikk.
- Distribusjon
- Smidighet.

13 – 16 år:

- 1 mot 1 situasjoner.
- Keeperen som støtte- eller sikringsspiller.
- Satsteknikker, vertikalt og horisontalt.
- Fallteknikk- langs bakken, langt ut til sida.
- Grep – langs bakken langt ut til sida.
- Boksing – med ei eller to hender.
- Fisting.
- Bevegelse sideveis og bakover.
- Distribusjon – volley, dødball, tilbakespill.

PLAN FOR DOMMERUTVIKLING OG –KOORDINERING

Det er gjennom flere år prøvd å utvikle en god struktur på dommerutvikling og dommerkoordinering i Stiklestad IL. Denne ønsker vi å videreutvikle slik at klubben møter kravene fra Fotballforbundet til å stille med tilstrekkelig kvalifiserte dommere.

Fotballdomming kan være en spennende og morsom retning!

Store internasjonale dommerprofiler, samt norske dommere i verdensklasse, har satt dommere skikkelig på kartet. Dommere har fått økt anerkjennelse innen fotballen, og alle forstår behovet for å kunne rekruttere og utvikle gode dommere.

De egenskapene som utvikles gjennom å være fotballdommer, gir ikke bare anledning til følge fotballen fra en spennende vinkling, men gir også et veldig godt grunnlag til utvikling av verdifulle coaching- og lederegenskaper. Dommerjobben gir anledning til å lære mer om fotballen. Den kan kombineres med å være spiller, eller utvikles som en selvstendig retning.

Ingenting ville vært bedre for klubben, enn at vi kunne vise til et ledende miljø for rekruttering og utvikling av gode fotballdommere, og vi har svært mange talenter blant våre spillere og i nettverket rundt spillerne.

Ambisjonen er å ha egenutviklede dommere i Stiklestad IL

Vi ønsker å utvikle talenter på dommersiden, på en måte som gjør at klubben blir anerkjent for et godt dommermiljø med gode dommere på alle alderstrinn.

Helt konkret innebærer dette følgende delmål:

- Vi skal være selvforsynt med dommere i alle aldersbestemte årsklasser.
- Vi skal ha et aktivt dommermiljø som skal bidra til rekruttering, utvikling og videreutvikling av dommere.

Dommerkoordinator – en sentral rolle i fotballgruppa

Dommerkoordinator inngår i avdelingens sportslige utvalg, med hovedansvar for dommerutvikling og –koordinering.

Hovedaktivitetene knyttet til dommermiljøet i klubben er som følger:

Rekruttering av dommere i aldersbestemte klasser

Hvert år skal det arrangeres dommerkurs for nye dommere i aldersbestemte klasser, både blant jente- og guttelagene. Kandidatene velges ut blant spillere og andre interesserte på alderstrinnet 12 år.

Kurset gjennomføres før oppstart av myggturneringene, slik at de nye dommerne skal få dommer-praksis så snart som mulig etter at de gjennomførte kurs.

Det er en oppgave for de enkelte lagene å plukke ut og motivere aktuelle kandidater til disse dommerkursene, mens dommerkoordinator vil fungere som pådriver overfor lagene.

Etablere og vedlikeholde en oversikt over dommere i Stiklestad

Alle som har tatt dommerkurs vil inngå i en oversikt over dommere i Stiklestad IL. Det er dommerkoordinator som etablerer og forvalter denne listen, slik at alle lagene i Stiklestad til enhver tid har oversikt over tilgjengelige dommere, med telefonnummer og evt. mailadresse.

Pådriver overfor lagene i Stiklestad

Det er lagleder i de enkelte lagene som har ansvar for å gjøre avtale med dommere til de ulike hjemmekampene. Dommerkoordinatorens rolle i denne sammenheng er å være en pådriver slik at lagene får god oversikt over tilgjengelige dommere, og slik at de dommerne vi har får et tilstrekkelig antall kamper å dømme gjennom sesongen.