

SPORTS- OG SKOLERINGSPLAN 2008

Utviklet i samarbeid med Vestfold Fotballkrets



- Mulighetenes klubb



Forord

Sports- og skoleringsplanen er en del av klubb utviklingsprosjektet som startet i 2007. Det ble våren 2007 opprettet en intern prosjektgruppe som har vært ansvarlig for utarbeiding av planen, med veiledning fra Vestfold Fotballkrets v/ Harald Sando. Prosjektgruppen har vært ledet av undertegnede, som også har vært faglig ansvarlig og har ført planen i penn.

Klubbens mandat til prosjektgruppen har vært:

- Sports- og skoleringsplanen skal leve opp til klubbens målsettinger.
- Sports- og skoleringsplanen skal være et levende dokument.
- Sports- og skoleringsplanen skal brukes som fundament i klubbens barne- og ungdomsarbeid.
- Sports- og skoleringsplanen skal være et praktisk oppslagsverk.
- Arbeidet med Sports- og skoleringsplanen skal være ledd i utdanning for trenere og ledere.

I arbeidet med utarbeiding av planen har vi ønsket en mest mulig åpen og involverende klubb utviklingsprosess. Det har vært en blanding av prosjektgruppemøter og åpne klubbkvelder innenfor temaer barne- og ungdomsfotball.

Sports- og skoleringsplanen inneholder 5 deler:

- **Del 1: Innledning** med blant annet målsettinger, holdningsarbeid og trenerutvikling.
- **Del 2: Sportslig organisasjon** med "instrukser for trenere" og retningslinjer for "lagets organisering".
- **Del 3: Barnefotball** med retningslinjer, trening og "håndbok for trenere" G5/J5 – G12/J12.
- **Del 4: Ungdomsfotball** med retningslinjer, trening og "håndbok for trenere" G13/J13 – G19/J19.
- **Del 5: Spillerutvikling** med retningslinjer og Ørn Fotballakademi.

Sports- og skoleringsplanen skal settes ut i live og videreutvikles i løpet av 2008. Dette krever informasjon til trenere, spillere og foresatte på alle nivåer. Det skal opprettes trenerforum som en viktig arena for opplæring, implementering, kvalitetssikring og videreutvikling av planen. Planen skal foreligge interaktivt på klubbens hjemmeside i løpet av første halvår 2008. Sports- og skoleringsplan på nettet skal til enhver tid betraktes som gjeldende.

Planen skal tas opp som tema generelt og evalueres årlig på trener- og ledermøte etter endt sesong.

Horten, 30. mars 2008.

Terje Svensson
Prosjektleder

FK Ørn Horten

Sports- og skoleringsplan 2008

INNHold

Forord

Del 1 Innledning	Side 3
• Sports- og skoleringsplan 2008	Side 4
• FK Ørn Hortens overordnede mål	Side 5
• Gode holdninger i FK Ørn Horten	Side 6
• Trenerutvikling	Side 8
Del 2 Sportslig organisasjon	Side 9
• Instrukser	Side 10
• Lagets organisering	Side 16
Del 3 Barnefotball 5 – 12 år	Side 18
• Retningslinjer for barnefotballen i FK Ørn Horten	Side 19
• Trening barnefotball i FK Ørn Horten	Side 21
• Rammer ved overgang fra 7èr til 11èr fotball	Side 23
• Håndbok for trenere	Side 24
o G5/J5 – G6/J6, G7/7 – G8/J8, G9/J9 – G10/J10, G11/J11 – G12/J12	
Del 4 Ungdomsfotball 13 – 19 år	Side 28
• Retningslinjer for ungdomsfotballen i FK Ørn Horten	Side 29
• Trening ungdomsfotball i FK Ørn Horten	Side 31
• Ferdigheter og spillestil	Side 36
• Kjennetegn ved spillestil i FK Ørn Horten	Side 40
• Håndbok for trenere	Side 43
o G13/J13, G14/J14 – G15/J15, G16/J16 – G19/J19	
Del 5 Spillerutvikling	Side 46
• Spillerutvikling i FK Ørn Horten	Side 47
• Differensiering og hospitering	Side 49
• Ørn Fotballakademi	Side 51



Del 1 Innledning

- Sports- og skoleringsplan 2008
- FK Ørn Hortens overordnede mål
- Gode holdninger i FK Ørn Horten
- Trenerutvikling



Sports- og skoleringsplan 2008

Klubb utvikling

FK Ørn Horten har definert klubb utvikling som styrets hovedoppgave i 2007.

Som en del av klubb utviklingsprosjektet skal FK Ørn Horten utarbeide en Sportsplan for barne-, ungdoms- og seniorfotballen i klubben.

Målsetting

Målsettingen med planen er å få fram retningslinjer for hvordan en skal drive fotballen i de forskjellige årsklassene i FK Ørn Horten fra de aller yngste til A-laget.

Sports- og skoleringsplanen skal

For klubben

- Leve opp til klubbens målsettinger
- Være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet.
- Fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere.
- Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling.
- Kommunisere ut hva vi driver med til våre samarbeidspartnere og andre som er interessert.

For trenere/ledere

- Gi trenere/ledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen.
- Være et redskap for alle trenere og ledere og bidra til et mer planmessig arbeid
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
- Poengtere/vise at det er viktig å samle klubben, få en felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre.
- Øke trenerens kompetanse.

For spillerne

- Påvirke holdninger i trening og kamp.
- Påvirke ferdigheter, fart og fysikk.
- Påvirke samhandlingsevne og fotballforståelse.
- Påvirke sosial kompetanse.

Evaluering

Planen skal evalueres årlig etter endt sesong.



FK Ørn Hortens overordnede mål

Visjon

FK Ørn Horten skal bli en ledende breddeklubb innen norsk toppfotball.

Mål 2010

FK Ørn Horten skal bli en ledende klubb i Vestfold innenfor organisering av junioravdelingen som sikrer en sammenheng og helhet i skoleringen/utviklingen av yngre fotballspillere; barn og unge fra 5 til 19 år.

Posisjon

En entusiastisk fotballklubb som tror på egen styrke i arbeidet med å bli bedre og møte utfordringer.

Verdier

FK Ørn Horten skal være

- Offensive
- Åpne
- Inkluderende
- Utviklende

Klubbens målsetninger

- FK Ørn Horten skal være en veldrevet og anerkjent fotballklubb.
- Vi skal være et attraktivt tilbud for barn, ungdom og voksne som er glad i fotball.
- Vi skal underholde våre tilhengere og være til glede for lokalsamfunnet.
- Dette skal skje gjennom å bruke den kunnskap, interesse og styrke som finnes hos den enkelte spiller, laget, blant klubbens medlemmer og lokalsamfunnet.

Klubbens mål for juniorlag og A-lag

FK Ørn Horten skal ha det beste juniorlaget og A-laget i Nordre Vestfold.

- Junior elitelag blant de 3 beste i Vestfold.
- A-lag i topp 2. divisjon med langsiktig mål om 1. Divisjon.
- Profesjonelt tilbud for spesielt talentfulle spillere 15-19 år.

Klubbens mål for barne- og ungdomsfotballen

FK Ørn Horten skal være den ledende fotballklubben i Nordre Vestfold for barn og unge fra 5 – 19 år.

- Gi flest mulig et tilbud om å spille fotball og ha det gøy med idretten sin.
- Gi et tilbud om utvikling av samarbeidsevne, fellesskapsfølelse og tilhørighet.
- Gi utfordringer og utviklingsmuligheter som står i forhold til spillernes alder og modenhet.
- Fremme topp gjennom bredde.
- Oppnå resultater ved å være utviklingsorientert og prestasjonsorientert.
- Gutter 16 elitelag blant de 3 beste i Vestfold.
- Smågutter 14 lag blant de 3 beste i Vestfold.
- Helhetlig tilbud for jenter – Best i Horten.



Gode holdninger i FK Ørn Horten

Holdningsavtale for spillere, trenere og lagledere

I FK Ørn Horten ønsker vi å legge vekt på holdningsskapende aktiviteter som forplikter både spillere, trenere/lagledere og foreldre så lenge de er deltagende i klubben. Det inngås derfor en HOLDNINGSAVTALE mellom spillerne, trenere/lagledere og foreldre. Avtalen benyttes i ungdomsfotballen (13-19 år). For juniorlagene (G19) kan Fotballforbundets standardkontrakt benyttes i tillegg.

For at alle skal trives har vi laget noen regler vi vil at spillere, trenere og ledere skal lese gjennom og skrive under på at de er enige i.

Spilleren

Trenings- og kampatferd

- Vær presis til trening og kamp. FORFALL skal meldes fra til trener. Grunn skal oppgis.
- Møt opp på trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales med trener.
- Utfør pålagt egentrening.
- Sørg for alltid å ha med RIKTIG TRENINGSTØY og FOTBALLSKO i forhold til bane, årstid og vær.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt.
- Vis respekt for laguttak og spillerbytter.
- Vis respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere.
- Vær konsentrert på trening og kamp.
- Ta ansvar for å rydde i garderober og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte.

Holdninger generelt

- Delta på dugnader, betal treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Vis god sportsånd og fair play.
- Vis sunne kost- og levevaner.

Trener- og lederatferd

- Vis god sportsånd og fair play.
- Grip inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende opptreden.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Følge kamp-/turneringsreglement og spilleregler.
- På banen: Respekter dommere, motstandere, trenere, ledere og publikum.
- Utenfor banen: Respekter organisasjonens lover og regler for sunn drift av fotballvirksomhet.

.....
Spiller/Trener/Leder

Født: ___ / ___ - ___

.....
Foresatte (for spillere under 18 år)

.....
FK Ørn Horten

Foreldrenes rolle

En av de viktigste ressurser er foreldrene. Foballforbundet har satt opp en plakat for FORELDREVETTREGLENE. Den gir mange gode tips om det å være med å motivere og heie fram enkeltspillere og laget. Denne ønsker vi at alle foreldre i klubben skal følge.

- Møt frem til trening og kamp – barna ønsker det!
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare ditt barn!
- Oppmuntre både i motgang og medgang – ikke gi kritikk!
- Respekter treneres og lagleders bruk av spillere – ikke forsøk å påvirke treneres eller lagleders avgjørelser.
- Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser dommeravgjørelser!
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap!
- Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det!
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet!
- Sørger for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv!
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – den trenger din hjelp!
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du!
- Du er i likhet med trener, lagleder og øvrig støtteapparat et forbilde for barna!



Trenerutvikling

Overordnede mål

FK Ørn Horten

- skal bidra til at alle som jobber som trenere og leder på alle nivåer i klubben får den nødvendige skoleringen internt eller i NFFs utdanningssystem.
- skal ha spesifikke krav til skolering av trenere og ledere i forhold til alle nivåer/alderstrinn.
- ønsker å rekruttere og skolere gode trener- og lederemner fra egen klubb.

Litt om trenerrollen i barne- og ungdomsfotballen

Trenerrollen er vanskelig og utfordrende. Det finnes ikke noe fasitsvar på hva som er ideell eller riktig treneratferd. Det er også stor forskjell på å være trener for en gruppe 10-12 åringer og å trene ungdommer i 14-16 års alderen. De unge gjennomgår i denne perioden en stor utvikling, og gruppen kan være svært forskjellig sammensatt. Mens de yngre utøverne trenger mye lek, en fast ledelse, orden og klare beskjeder, er behovene hos de noe eldre ungdommene mer sammensatte. Den gode treneren har evnen til å se utøverne i et helhetsperspektiv og har sans for hele personen, ikke bare den fysiske siden. Det krever kunnskap om og forståelse for denne utviklingen - og ikke minst interesse og et godt blikk for den enkelte utøveren.

Treneren skal gjennom sin atferd aktivt forsøke å påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere. Treneren prøver gjennom valg av aktiviteter, tidsdisponering og ikke minst gjennom dialog med spillerne, å skape gunstige læringsvilkår for spillerne.

Trenerutdanning gjennom NFFs utdanningssystem

Det er mange ting som er viktig i fotball. Som trener trenger man mange typer kunnskap. Norges Fotballforbund har utviklet et utdanningssystem hvor det er mange muligheter gjennom et bredt og variert kurstilbud, der den enkelte kan bruke litt tid, litt mer tid eller veldig mye tid på sin skolering, alt etter egne ambisjoner og muligheter. All informasjon om NFFs utdanningstilbud, alt om praktisk gjennomføring av kurs og annen praktisk tilleggsinformasjon, samt brosjyren "Fotballutdanning 1-2-3".

Kursansvarlig

- Klubben skal ha en kursansvarlig som har følgende ansvarsområder:
- Lage en fortegnelse om hvilke kurs de enkelte trenere/lagledere har, og hva de trenger/ønsker seg.
- Undersøke med fotballkretsen om hvilke kurs som går til hvilke tider.
- Informere om kurstilbud.
- Være teknisk arrangør for kurs på Ørnhuset som fotballkretsen holder.

Trenerkoordinator har et spesielt ansvar for trenerutvikling. Det henvises til spesifikk stillingsinstruks for trenerkoordinator.



Del 2 Sportslig organisasjon

- Instrukser
 - Instruks for Trenerkoordinator Barnefotballen
 - Instruks for Trener G5/J5 – G12/J12
 - Instruks for Trenerkoordinator Ungdomsfotballen
 - Instruks for Spillerutvikler Ungdomsfotballen
 - Instruks for Trener G13/J13 – G16/J16
 - Instruks for Trener G19/J19
- Lagets organisering



Instruks for Trenerkoordinator Barnefotballen

Stillingen som trenerkoordinator har et spesielt ansvar for trenerutvikling G5/J5 – G12/J12. Stillingen rapporterer til juniorleder.

Ansvarsområder

- Være bindeledd mellom klubbstyret og det enkelte lag i barnefotballen.
- I samråd med klubbledelsen finne trenere til de ulike lagene.
- Integre, følge opp og ta vare på de nye trenerne.
- Aktiv oppfølging av klubbens skolerings- og sportsplan.
- Kvalitetssikre tilbudet som gis på det enkelte lag, slik at det legges til rette for både trivsel og god ferdighetsutvikling.
- Ansvar for trenerforum i barnefotballen (informasjons- og diskusjonsarena).
 - Råd og veiledning til hver enkelt, i forhold til retningslinjer, treningsinnhold, mengde, hospitering etc., og evt. spørsmål av pedagogisk art.
- Være en aktiv samtalepartner for klubbens trenere når de er på feltet.
- Sørge for utdanning og kurs for trenerne i klubben og stimulere til trenerutdanning.
- Ha ansvaret for faglig innhold på klubbens fotballskole.
- Ha et tett samarbeid med spillerutvikler for ungdomsfotball – og bidra til at overgangen fra barn til ungdom fungerer.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med barn.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Minimum ha delkurs 1 av Trener I / B-kurs - "Aktivitetslederkurs - barnefotball".
- Helst ha delkurs 2,3 og 4 Trener I / B-kurs og/eller Trenerkoordinatorkurs.
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.



Instruks for Trener G5/J5 - G12/J12

Stillingen rapporterer til trenerkoordinator barnefotball.

Ansvarsområder

- Ansvar for sportslig aktivitet i henhold til føringer i klubbens sports- og skoleringsplan.
- Forberede treninger.
- Gjennomføre treninger.
- Lede laget under kamp.
- Møte på trenerforum.
- Tilrettelegge for at alle får et godt tilbud.
- Bidra til å skape et godt og utviklende miljø i laget.
- Samarbeide med trenerkoordinator for å skape en god fotballoplæring og et godt tilbud for alle spillerne på laget.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med barn.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Minimum ha delkurs 1 av Trener I / B-kurs - "Aktivitetslederkurs - barnefotball".
- Helst ha delkurs 2 og 3 Trener I / B-kurs – "Fotballferdighet og samspill".
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.



Instruks for Trenerkoordinator Ungdomsfotballen

Stillingen som trenerkoordinator ungdomsfotballen har et spesielt ansvar for trenerutvikling G13/J13 – G19/J19. Stillingen rapporterer til sportslig leder.

Ansvarsområder

- Være bindeledd mellom sportslig leder og det enkelte lag i ungdomsfotballen.
- I samråd med klubbledelsen finne trenere til de ulike lagene.
- Integre, følge opp og ta vare på de nye trenerne.
- Aktiv oppfølging av klubbens sports- og skoleringsplan i samarbeid med spillerutvikler.
- Kvalitetssikre tilbudet som gis på det enkelte lag, slik at det legges til rette for både trivsel og god ferdighetsutvikling.
- Ansvar for trenerforum i ungdomsfotballen (informasjons- og diskusjonsarena)
 - Råd og veiledning til hver enkelt, i forhold til retningslinjer, treningsinnhold, mengde, hospitering etc., og evt. spørsmål av pedagogisk art.
- Være en aktiv samtalepartner for klubbens trenere når de er på feltet.
- Sørge for utdanning og kurs for trenerne i klubben og stimulere til trenerutdanning.
- Samarbeide med trenerne på de enkelte lagene for å skape en god treningshverdag for de aktuelle spillerne.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med ungdom.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Bør ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling.
- Minimum trener I / B- kurs og/eller trenerkoordinatorkurs.
- Helst ha trener II / C-kurs.
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.



Instruks for Spillerutvikler Ungdomsfotballen

Stillingen som spillerutvikler ungdomsfotballen har et spesielt ansvar for spillerutvikling i årsklassene 13 – 19 år. Stillingen rapporterer til sportslig leder.

Ansvarsområder

- Følge opp de største talentene i klubben, uavhengig av hvilket lag de spiller på.
 - Herunder: Hospiteringsordninger, by-, krets-, regions- og landslag, skole, hjem.
- Ansvar for at de største talentene og de som ønsker mer trening får et tilbud som de trives med.
- Følge opp samarbeid klubb – skole, for å tilrettelegge optimalt for de utøverne som ønsker å kombinere utdanning og idrett (videregående skole).
- Samarbeide med A-lagstrener/Rekruttstrener – og bidra til at overgangen fra ungdom til senior fungerer.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med ungdom.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Bør ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling.
- Minimum trener I / B- kurs og/eller trenerkoordinatorkurs.
- Helst ha trener II / C-kurs.
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.



Instruks for Trener G13/J13 – G16/J16

Stillingen rapporterer til trenerkoordinator ungdomsfotballen.

Ansvarsområder

- Ansvar for sportslig aktivitet i henhold til føringer i klubbens sports- og skoleringsplan.
- Forberede treninger.
- Gjennomføre treninger.
- Lede laget under kamp.
- Møte på trenerforum.
- Tilrettelegge for ferdighetsutvikling og spillerutvikling ut fra behov og forutsetninger.
- Påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere og laget til å bli best mulig.
- Ivareta spillernes interesser og bidra til å skape et godt og utviklende miljø i laget.
- Samarbeide med trenerkoordinator og spillerutvikler for å skape en god fotballoplæring og et godt tilbud for alle, også for de beste talentene og de som ønsker å trene mer.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med ungdom.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Bør ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling
- Minimum trener I / B- kurs, delkurs 1, 2, 3 og 4.
- Helst ha trener II / C-kurs.
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.



Instruks for Trener G19/J19

Stillingen rapporterer til trenerkoordinator ungdomsfotballen.

Ansvarsområder

- Ansvar for sportslig aktivitet i henhold til føringer i klubbens sports- og skoleringsplan.
- Forberede treninger.
- Gjennomføre treninger.
- Lede laget under kamp.
- Møte på trenerforum.
- Tilrettelegge for ferdighetsutvikling og spillerutvikling ut fra behov og forutsetninger.
- Påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere og laget til å bli best mulig.
- Ivareta spillernes interesser og bidra til å skape et godt og utviklende miljø i laget.
- Samarbeide med trenerkoordinator og spillerutvikler for å skape en god fotballoplæring og et godt tilbud for alle, også for de beste talentene og de som ønsker å trene mer.

Ønsket kompetanse/kvalifikasjoner

- Personlig egnethet i forhold til å jobbe med ungdom.
- Utadvendt med gode kommunikasjons- og samarbeidsevner.
- Ansvarsbevisst, strukturert og nøyaktig.
- Selvstendig og engasjert.
- Bør ha god kunnskap om fotballspillet, fotballtrening, ferdighetsutvikling, spillerutvikling og formidling.
- Minimum trener II / C- kurs.
- Klubben tilbyr kurs, dersom kompetansen ikke foreligger.



Lagets organisering

FK Ørn Horten har ansvaret for å oppnevne trener/trenere til hvert lag. Hvert lag har selv ansvaret for å oppnevne ledere. Den beste organiseringen er at man har to trenere som tar seg av det sportslige. Det er opp til trenerne selv om de vil organisere seg med en trener og en hjelpetrener, eller to sidestilte trenere.

Hovedtrener

Ansvarsområder: Se spesifikk stillingsinstruks.

Assistenttrener

Ansvarsområder

- hjelpe til med trenerens oppgaver.
- fungere som trener når trener ikke er tilstede.
- hjelpe til med organisering av spillerbytte under kamp.

Lagleder

Ansvarsområder

- Ta seg av det praktiske rundt laget.
- Føre laglederbok.
- Fylle ut dommerkort.
- Betaling til dommer.
- Holde fellesutstyr i orden.
- Hjelpetrener (hvis det ikke er to trenere på laget).
- Lagliste (liste med spiller navn, adresse, telefon, e-post).
- Foreldreliste.
- Følge opp medlemskontigenter.
- Påmelding til serie og cup.
- Informasjon til spillere og foreldre.
- Være tilstede på flest mulig kamper.
- Møte lagledermøter, foreldremøter, klubbens tema-/evalueringsmøter, samt på den årlige klubbkonferansen.
- Har ansvar for lagets regnskap.
- Minst mulig organisering av transport til kamper er et virkemiddel som bør brukes for å få med foresatte til kamp.
- Lagleder må gjerne være to personer, men med en hovedansvarlig. En må ha tilgang på PC med internetttilgang og e-post.

Foreldregruppe - Foreldrekontakt

Hver årsklasse bør ha en foreldregruppe på 3-5 personer. Blant disse skal det velges en foreldrekontakt som er bindeledd mellom foreldrene/laget og juniorleder/sportslig leder.

Foreldrekontakten skal sørge for at foreldregruppen:

- Er kontaktpunkt til lagleder og trener.
- Involvere flest mulig foreldre i arbeidet rundt laget.
- Organisere inntektbringende tiltak/dugnader for laget.
- Holde orden på "timekonto" i forbindelse med dugnader.
- Arrangere sosiale tilstelninger for barn og voksne gjennom sesongen.
- Være med å beslutte viktige aktiviteter for laget.
- Er med som foreldre på kamper og cuper.

- Avholde foreldremøter for alle etter behov og delta på klubbens tema-/evalueringsmøter.
- Er representert på den årlige klubbkonferansen

Foreldremøte

Det skal avholdes min 1 foreldremøte forsesong (vinter), vårsesong og høstsesong.

Agenda foreldremøte:

- "Hva er FK Ørn Horten". Orientering om klubben.
- Hovedområdene i klubbens sports- og skoleringsplan.
- Foreldrevettregler (NFF).
- Foreldregruppe.
- Kamper og cuper.
- Inntektsbringende tiltak.

Utstyr

Trenernes / lagledernes ansvarsområder

- Ballene skal være pumpet før trening og kamp
- Drakter, overtrekksdrakter og kjepler skal holdes i orden
- Legekoffert skal være i orden og tas med på hver trening og kamp
- Treneren skal stille i treningstøy både til trening og kamp
- Målene skal sikres før trening og kamp

Spillernes ansvarsområder

- Personlig utstyr og tøy til trening og kamp skal holdes i orden
- Leggbeskyttere skal alltid brukes
- Ved trening i kaldt vær skal varmt treningstøy benyttes
- Spillerne er ansvarlige for å samle inn lagutstyr etter trening

Materialforvalter junioravdelingens ansvarsområder

- Det skal være en ball til hver spiller
- Det skal være tilstrekkelig med kjepler og overtrekksdrakter
- Det skal være legekoffert med nødvendig innhold til hvert lag
- Trener og lagleder skal utstyres med utstyrspakke (klubbens treningstøy)

Kampantrekk

Trenere, lagledere og spillere i FK Ørn Horten skal stille uniformert til kamp:

- Under kamp skal det alltid brukes brun drakt, hvit fotballshorts (jenter brukes svarte fotballshorts) og svarte fotballstrømper.
- Trener og lagleder skal alltid bruke klubbens treningstøy.



Del 3 Barnefotball 5 – 12 år

- Retningslinjer for barnefotballen i FK Ørn Horten
- Trening barnefotball i FK Ørn Horten
- Rammer ved overgang fra 7'èr til 11'èr fotball
- Håndbok for trenere
 - G5/J5 – G6/J6, G7/7 – G8/J8, G9/J9 – G10/J10, G11/J11 – G12/J12



Retningslinjer for barnefotballen i FK Ørn Horten

Med barnefotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 5 – 12 år.

Laguttak

Hovedprinsippet i FK Ørn Horten er at spillere i barnefotballen gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospiteringsordninger.

Inndeling av lag

- I 5-er fotball bør hvert lag bestå av 8-10 spillere.
- I 7-er fotball bør hvert lag bestå av 10-12 spillere.
- Lagene bør deles inn i forhold til bosted/skole/skoleklasse/vennskap/sosiale hensyn/ferdighetsnivå.
Her er det ingen fasit – hver og en må dele inn lag ut hva som passer for sitt lag basert på en grundig vurdering der gjerne mange ulike aktører involveres. Spesielt bør trenerkoordinator og foreldrekontakt være delaktig i prosessen.
- TOPPING AV LAG SKAL IKKE FOREKOMME I BARNEFOTBALLEN. Det er viktig at alle spillere får et godt tilbud. Topping av lag er ingen forutsetning for å drive god spillerutvikling.
- Generell retningslinje: Flest mulig lag, rikt kamptilbud, få innbyttere.

Kamper

- G6/J6 – G9/J9 deltar i løkkeserien. G10/J10 – G12/J12 deltar i kretsserien.
- Alle spillerne skal spille like mye.
- Spilletid kan reguleres i tråd med treningsframmøte og interesse fra 11 år og oppover.
- Spillerne bør få prøve seg på ulike plasser, også som keeper.
- Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spillerne.
- Oppvarming til kamper skal skje med innslag av tekniske øvelser med ball og spilløvelser, smålagsspill.
- Etter kamp skal det alltid jogges ned og tøyes ut. Mat og drikke skal inntas umiddelbart etter kamp.

Deltakelse i turneringer

- Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- Det bør være en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder.
- Spillere 10 år og yngre bør i hovedsak delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet (bokommune, nabokommune, med inntil 1 times reise en vei).
- Spillere 10-12 år bør i hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen og nabokretsene. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta på en turnering innenfor landets grenser. Deltakelse i utlandet anbefales ikke for disse klassene.
- Fra årsklassen 11 år kan laget delta i cuper i årsklassen over.
- Fra årsklassen 12 år kan laget delta i 11-er cuper, og spille 11-er fotball i årsklassen over.
- Ved valg av turnering bør klubben vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at klubben planlegger i god tid, slik at det passer inn i familiens (ferie-)planer. Spillere. Ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen med valg av turnering.



Årshjul barnefotballen i FK Ørn Horten

Uke 1/2/3	Aktivitetslederkurs
Siste onsdag i jan.	Lagledermøte jr. avd.: Presentasjon av jr.styret og ledere)
Ca. 1. febr.	Implementering av Sports- og skoleringsplan
Ca uke 5	Årsmøte FK Ørn Horten
Uke 6/7	Foreldremøter for alle lag. "Hva er egentlig FK Ørn Horten "
Siste onsdag i feb..	Lagledermøte jr. avd.
01.mar	Påmelding krets. (11-12 år)
10.mar	Påmelding løkkeserie (5-10 år)
Siste onsdag i mars	Lagledermøte jr. avd.: (førstehjelpskurs)
April/mai	Dugnad på anlegget
01.mai	Innlevering av nøkler og kort til haller og skoler.
Uke 18	Eiks vår-cup
Ca. uke 19	Seriestart løkkeserie/krets
17.mai	Kafeteria på Ørnhuset + Borgertoget
Siste onsdag i mai	Lagledermøte jr. avd.
Første lørdag i juni	Kanal-cupen (5-12 år) som innebefatter dugnad for alle lag.
Uke 24	Ynglinge Cup, Nykirke
Siste onsdag i juni	Lagledermøte jr. avd. (sommeravslutning)
Uke 32	Tine og Ørns Fotballskole (5-14 år)
Uke 33	Paletten Cup Åsgårdstrand
Uke 34	Gullhaug Cup
Siste onsdag i august	Lagledermøte jr. avd.
Uke 38	Løkkeserie avslutning
Siste onsdag i sept.	Lagledermøte jr.avd
Uke 41/42	Miljøturnering
Siste onsdag i okt.	Lagledermøte jr. avd. (oppsummering av sesongen)
Siste onsdag i nov.	Lagledermøte jr. avd. (innlevering av lagsrapporter og regnskap)
Ca. 1. desember	Årlig evaluering av sports- og skoleringsplan m/ bl.a. foreldrekontaktene



Trening barnefotball i FK Ørn Horten

Ballbehandling og fart

Ballbehandling og fart skal prioriteres fra tidlig alder. Spillerne skal oppfordres til å "TØRRE Å HOLDE I BALLEN" slik at de over tid vil beherske de ulike sidene av ferdigheten

BALLKONTROLL/BALLBESITTELSE opp til et høyere nivå. Det er viktig med mye øving på INDIVIDUELLE DELFERDIGHETER:

- Ballbehandling/ballkontroll
- Føre ballen
- Pasning
- Mottak/medtak
- Finte, dribble, vende
- Avslutninger - skudd
- Heading
- Tackling

Grunnleggende basisegenskaper innenfor fart, smidighet, koordinasjon, balanse skal påvirkes gjennom lekeaktiviteter med og uten ball og bruk av "agility stige", "agility ringer, hekker med mer.

Bevegelsehurtighet med og uten ball er sammensatt av de tre ulike bevegelsesformer:

Akselerasjoner, bevegelsesendringer og hopp. Gjennom spill og lekeaktiviteter med og uten ball skal man påvirke disse bevegelsesformene.

Spillet – en god læremester

Selve kjernen i fotballens egenart er fotballferdigheten. Fotballferdighet defineres som

"hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner for eget lag".

Dette medfører at spillere må ha mye øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kamplike situasjoner.

Den absolutt viktigste aktiviteten for å utvikle fotballferdigheten i ovennevnte betydning er en stor mengde spesifikk fotballaktivitet der SMÅLAGSSPILL ivaretar den rette læringen samtidig som akkurat denne aktiviteten er motiverende og morsom. Med smålagsspill menes her primært 5 mot 5, 4 mot 4, 3 mot 3 og sekundært 2 mot 2 og 1 mot 1.

Smålagsspill er kjernen av aktiviteten: Bane, mål, motstander og ball, og mye ballkontakt.

Femmerfotball (5 mot 5) er den ypperste og mest læringsfremmende av smålagsspillene. Det

inneholder alt som de større spillene har, samtidig som alt foregår så mye mer intenst og fortettet enn i "11 mot 11"-spillet.

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!"

Man må faktisk øve på akkurat den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i. Hvis man ønsker å bli bedre i skudd, må man selvfølgelig trene spesielt på denne ferdigheten. Man må trene mye og spesifikt for å oppnå god ferdighet. I forhold til at noe som skal læres krever svært mange repetisjoner, er det meget vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter. Det er bedre Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!

Treningsinnhold

- Delferdigheter som
 - PASNING, MOTTAK, SKUDD, DRIBLING og VENDING må prioriteres

- Den beste måten å øve disse delferdighetene er gjennom spill for da trener en ikke bare teknikk, men også på å ta valg (utvikle forståelse). Det kan i tillegg også trenes isolert teknikk, men det må gjøres i små grupper for at barna skal få nok repetisjoner.
- Opp til 9 år bør LEKBETONTE AKTIVITETER og SMÅSPILLVARIANTER være et stort innslag i treningen.
- Bevegelseshurtighet (fart) med og uten ball.
- Koordinasjon, rytme, balanse og fotrapphet.
- Hoveddelen av treningen skal være MED BALL.
- Det bør spilles med maks 4 på hvert lag + keepere på minst halve treningen. Ulike småspillvarianter er morsomt og veldig ferdighetsutviklende, både i forhold til fotballforståelse og teknikk.
- For 10-12 åringer gjelder samme prinsipp som over, men de kan også spille 7èrfotball på trening. Men vær oppmerksom på at sjuer gir færre involveringer pr spiller enn hva smålagspill gjør. Det er ikke like god ferdighetstrening.
- Del inn lag og grupper på trening slik at alle får "brynt" seg litt. Skap jevne lag. La gjerne de som har kommet lengst i utviklingen spille med og mot hverandre enkelte ganger.

Keepertrening

FK Ørn Horten skal gi tilbud om egne keepertreninger minst en gang i uken for keepere fra 12 år og oppover. På keepertreninger vektlegges basisferdigheter og keeperspesifikk teknisk trening med egne keepertrenere. Det henvises til spesialferdigheter for keeper i delen om ungdomsfotball.

Fotballkampen – et ledd i utviklingen

Fotballkampen er ikke noe mål i seg selv i barnefotballen. Den er et naturlig ledd i barnas utvikling. I kampen skal barna få vise om ferdighetene se har øvet på, fungerer i en mer urolig og uvant situasjon mot ukjente spillere. Under kampen bør derfor trenere og ledere konsentrere seg om å observere hvordan den enkelte spiller lykkes. Hva behersker han/hun godt og klarer de ikke så bra. Etter kampen bør hvert barn få vite litt om hva de har lykkes med – blitt flinkere til.

Barnetrenerens 10 bud i FK Ørn Horten:

1. Planlegg treningen – Spillerne har rett til en forberedt trener.
2. Mesteparten av treningen skal skje med ball.
3. Det skal finnes en ball per spiller.
4. Unngå lange køer på trening – Hver spiller skal ha mange ballberøringer.
5. Ha spilleren i sentrum.
6. Gi barna like mye oppmerksomhet.
7. Spiller på små områder – Små fotballbein skal spille fotball ikke løpe fotball.
8. Spill i små grupper – For eksempel i form av 5èr fotball.
9. Ha fokus på å utvikle spilleintelligensen – Gi ikke svarene direkte til barna, still spørsmål og la dem finne svaret selv.
10. Gi foreldrene mulighet til å delta i treningen.

LEK, TRIVSEL og UTVIKLING er viktigere enn kampresultatet!

For treningstips anbefales:

- **NFFs DVD om barnefotball ("Treningsøkta – Barnefotball 6-12 år")**
Den inneholder blant annet en øvelsesbank, bygd opp etter de fire kategoriene "sjef over ballen", "spille sammen med", "avslutninger" og "spillformer".
- **Øvelser for trenere og spillere på nett**
Norges Fotballforbund har i samarbeid med Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF), Interplay Sports og Telenor tilgjengeliggjort videoen Gøy med Fotball på Internett. Her er det

mange øvelser og treningstips. Masse å velge i til bruk på organiserte treninger for barn. Videoen er en del av NFF`s Trener I-kurs. Det er ikke nødvendig med brukernavn og passord, bare klikk på logg inn.

Øvelsene ligger som link på www.fotball.no.

Det henvises også til:

www.fotball.no/barnefotball/femmerfotball

www.fotball.no/barnefotball/smålagspill

www.fotball.no/barnefotball/femmerfotball



Rammer ved overgang fra 7`er til 11`er fotball

Overgangen fra 7`er til 11`er fotball er ofte en utfordring for spillere og trenere. Flere spillere, større spilleflate, større rom å bevege seg i, økt krav til godt tilslag, økt krav til den relasjonelle og strukturelle dimensjonen av spillet (samhandling offensivt og defensivt) er noen nye utfordringer for små fotballbein. Nedenfor følger noen knagger som trenere og spillere kan jobbe med på trening ved overgangen til 11`er fotball.

Glede med mye ball

Mange baller på trening, ofte ballkontakt, mye smålagsspill, mye deløvelser med skudd/avslutninger, spilletid for alle, vekt på gøy og ferdighetsutvikling fremfor seier/tap. Glede, tålmodighet og læring.

Bli kjent i ledd og roller

Trening i å spille sammen i ledd/delformasjoner i smålagsspill: spissene sammen, midtbaneleddet sammen, bakre ledd sammen (2:2, 4:4, 6:6, 8:8). Lære hva rollene går ut på i smålagsspill: spiss, sentral midtbane, kant, back, midtstopper, målvakt. La spillerne teste ut ulike roller! (Ikke "blir" midtstopper for evig og alltid allerede nå). Oppmuntre/tilrettelegge for å utvikle den enkeltes styrker og gi den enkelte en rolle der disse kommer til sin rett.

Offside

Spille med offside ofte – også smålagsspill, men ikke vekt på offsidefelle/sjansing. Det vil si at offsiden skal være krystallklar før treneren blåser.

Soneforsvar

Legge vekt på å lære spillerne soneforsvar og de rollene dette innebærer. Press, sikring, markering (1 forsvarer, 2 forsvarer, 3 forsvarer). Konsentrasjon om ball, ikke følge spillere før de holder på å få ball eller på dødball.

Forsvar med sikte på å vinne ballen og angripe raskt. Innlæring av sonespill er en god måte å lære og forstå 11`er fotball på – særlig spillet uten ball.

Bevegelse og raske pasninger

Skryte av og bevisstgjøre det å angripe med stor bevegelse og at ballen kan gå mye raskere enn noen kan løpe med den (med økt spilleflate er dette viktig): Tidlige og gode pasninger, gjøre hverandre gode!

Valg og tilslag

Trene og coache på gode handlingsvalg med ball. Spiller må ha tidlig overblikk – kunne handle hurtig. Spiller må ha godt tilslag, "aktiv ankel", "trøkk i pasning, skudd.

Ro med ball, unngå stress

Oppmuntre spillere til å tørre å bruke ferdigheter, til å ha ro med ball og ta gode valg i forhold til lagets måte å spille på (spillestil).

Ta vare på individualisten

Treningene må by på mange muligheter til utfordring. Individualisten må få skryt når han våger, dribblefanten når han tør å utfordre med ball og misslykkes. (Ballartisten og dribblefanten må ikke ofres på bevegelsens og pasningens alter).

Håndbok for trenere G5/J5 - G6/J6



Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

<p>Overordnet mål i 5 – 6 årsalderen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball. • Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring – og dermed trivsel. 	<p>Individuell ballbehandling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Føre ballen • Beherske ballen • Treffe ballen
<p>Taktikk - Ferdighetsutvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig. • Pasningsspill og mottak. • "Spille sammen med" - samarbeid 	<p>Fysikk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lekeaktiviteter, spillvarianter, "agility stige", "agility ringer" med mer.



Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

<p>Føre ballen – varianter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Med fot <ul style="list-style-type: none"> ○ Innsiden ○ Utsiden ○ Undersiden • Med begge føtter • Med retningsforandringer <ul style="list-style-type: none"> ○ Sik-sak ○ 90 grader ○ 180 grader • I sirkelbevegelser <ul style="list-style-type: none"> ○ Begge veier • Med stopp og igangsetting <ul style="list-style-type: none"> ○ Såle ○ Utsiden av foten • Med vending og føring i motsatt retning ved <ul style="list-style-type: none"> ○ Såle ○ Utsiden av foten ○ Innsiden av foten 	<p>Sjonglere</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ved bruk av <ul style="list-style-type: none"> ○ En fot, begge føtter, lår, hodet <p>Dempe/kontrollere</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mellom fot og bakke (lage skråtak) <ul style="list-style-type: none"> ○ Med sålen, innsiden, utsiden <p>Skudd på mål - avslutninger</p> <p>"Spille sammen med"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasningsøvelser. • Femmerfotball. • Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle. <p>LITEN GRAD AV INSTRUKSJON ER NØDVENDIG.</p>
<p>Anbefalt treningsmengde</p> <p>2 økter pr. uke i forsesongen. 2 økter + kamp i kampsesongen.</p> <p>Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.</p>	

Håndbok for trenere G7/J7 – G8/J8



Noen sentrale utviklingsmål – Dette skal vi trene på!

<p>Overordnet mål i 7 – 8 årsalderen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball. • Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring – og dermed trivsel. 	<p>Individuell ballbehandling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Føre ballen • Beherske ballen • Treffe ballen • Pasninger. • Mottak. • Avslutninger <p>”Spille sammen med”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avlevere ballen • Motta ballen fra og returnere. Direkte spill
<p>Taktikk - Ferdighetsutvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig. • Lære hva pasningsspill er – og betydningen av dette. • Samarbeid 	<p>Fysikk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lekeaktiviteter, spillvarianter, ”agility stige”, ”agility ringer” med mer.



Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

<p>Som G5/J5 – G6/J6</p> <p>Skudd på mål i forskjellige varianter</p> <ul style="list-style-type: none"> • En skyter mot mål med målmann <ul style="list-style-type: none"> ○ På død ball ○ På halvsprett etter nedslepp fra hendene ○ På helvolley etter nedslepp fra hendene ○ Etter føring ○ Direkte trillende fra målmann • En skyter mot mål med målmann etter pasning fra medspiller <ul style="list-style-type: none"> ○ Etter pasning bakfra ○ Etter pasning rett fra siden ○ Etter pasning langs bakken og i lufta ○ Etter retningsbestemt mottak i forskjellige vinkler <p>Heading mot mål etter kast</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Fra målmann ○ Fra seg selv ○ Fra medspiller 	<p>Avlevere ballen (pasninger)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Innsidepasning ○ Utsidepasning ○ Løftet pasning med halvtliggende vrist <p>Motta ballen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Mottak med sålen, innsiden av foten, utsiden av foten <p>Direkte spill</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Innside, utside, vrist ○ Variert avstand <p>”Spille sammen med”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femmerfotball. • Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle. <p>LITEN GRAD AV INSTRUKSJON ER NØDVENDIG.</p>
<p>Anbefalt treningsmengde</p> <p>2 økter pr. uke i forsesongen. 2 økter + kamp i kampsesongen.</p> <p>Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.</p>	

Håndbok for trenere G9/J9 – G10/J10



Noen sentrale utviklingsmål - Dette skal vi trene på!

<p>Overordnet mål i 9 – 10 årsalderen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball. • Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring – og dermed trivsel. 	<p>Teknikk - Ferdighetsutvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasninger. • Pasninger/Mottak • Føre, kontrollere, dribble. • Headinger. • Avslutninger - Skudd. • Tackling. • Individuell ballbehandling.
<p>Taktikk - Ferdighetsutvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevisstgjøring av betydningen av å få ballen til medspiller så ofte som mulig. • Lære hva pasningsspill er – og betydningen av dette. • Bevisstgjøring av betydningen av å ta gode valg på fotballbanen – med ball og bevegelse uten ball. • Plan på forhånd - Spillers valg • Tørre å bruke ferdigheter med ball • Vise seg - Gjøre seg spillbar 	<p>Fysikk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis styrke: mage, rygg, beina. • Fotballhurtighet: Løpe fort i en retning, stoppe hurtig, løpe hurtig i en annen retning. • Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lekeaktiviteter, spillvarianter, "agility stige", "agility ringer" med mer.



Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

<p>Som G5/J5 – G6/J6 Som G7/J7 – G8/J8</p> <p>"Spille sammen med"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 og 2 sammen om ball <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasning – kontroll ○ Spille ballen til medspiller som inviterer • 3 og 3 sammen om ball <ul style="list-style-type: none"> ○ Spille i trekant ○ På rekke • 4 og 4 sammen <ul style="list-style-type: none"> ○ I firkant-formasjon ○ På en rekke ○ I bevegelse innenfor et avgrenset område 	<p>"Spille mot"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mot 1 – variasjoner • 2 mot 1 variasjoner • 3 mot 1 variasjoner • 2 mot 2 variasjoner • 3 mot 2 mot mål med målmann • 4 mot 2 mot mål med målmann • 3 mot 3 mot mål med målmann • Femmerfotball. • Sjuerfotball • Lekbetonte aktiviteter og småspillvarianter. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dette er den mest grunnleggende fotballaktiviteten for alle. <p>LITEN GRAD AV INSTRUKSJON ER NØDVENDIG.</p>
<p>Anbefalt treningsmengde 3 økter pr. uke i forsesongen + 1 akademitrening. 2 økter + kamp i kampsesongen + 1 akademitrening.</p> <p>Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.</p>	

Håndbok for trenere G11/J11 – G12/J12



Noen sentrale utviklingsmål - Dette skal vi trene på!

<p>Overordnet mål i 11 – 12 årsalderen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle barnas grunnleggende ferdigheter med ball. • Utvikle spillere som er: <ul style="list-style-type: none"> ○ TRYGGE og SMARTE med ballen i føttene. ○ Gode en-mot-en offensivt og defensivt. • Barna skal gjennom fotballaktiviteten oppleve trygghet og mestring – og dermed trivsel. 	<p>Teknikk - Ferdighetsutvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mye øving på individuelle basisferdigheter <ul style="list-style-type: none"> ○ - videreutvikle ferdigheter • Tilslag: Pasninger - Skudd • Pasning/Mottak • Føre, kontrollere, dribble • Headinger • Ferdigheter som førsteforsvarer • Rolleferdigheter • Ferdigheter og spillestil
<p>Taktikk - Ferdighetsutvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasningsspill. • Plan på forhånd - Spillers valg. • Tørre å bruke ferdigheter med ball. • Unngå stress med ball. • Vise seg - Gjøre seg spillbar. • Bevisstgjøring av betydningen av å ta gode valg på fotballbanen – med ball og bevegelse uten ball. • Bevisstgjøring av og trening i roller sjuerfotball. • Kjennetegn ved måte å spille på (spillestil). 	<p>Fysikk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotballspesifikk utholdenhet gjennom spilløvelser. • Basis styrke: mage, rygg, beina. • Fotballhurtighet: Løpe fort i en retning, stoppe hurtig, løpe hurtig i en annen retning. • Koordinasjon, fart, smidighet, akselerasjon, rytme, balanse, bevegelsesendringer og hopp gjennom lekeaktiviteter, spillvarianter, "agility stige", "agility ringer" med mer.



Anbefalte fotballaktiviteter - Slik trener vi!

<p>Som G7/J7 – G8/J8 Som G9/J9 – G10/J10</p> <p>Øvelser angrepsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasning – avslutning, To pasninger og avslutning • Veggspill og avslutning • To mot èn – og avslutning • Innlegg – avslutning • Vinklet pasningsspill - medløpsøvelse <p>Som G13/J13</p>	<p>Øvelser forsvarsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> • Èn mot èn-situasjon • Èn mot to-situasjon. • To mot to-situasjon. • Tre mot to-situasjon. <p>Som G13/J13</p>
<p>Anbefalt treningsmengde</p> <p>3 økter pr. uke i forsesongen + 1 akademitrening + egentrening. 2 økter + kamp i kampsesongen + 1 akademitrening + egentrening.</p> <p>Ta hensyn til at barna også skal ha tid og overskudd til å delta i andre fritidsaktiviteter, og tilpass treningsmengden deretter.</p>	



Del 4 Ungdomsfotball 13 – 19 år

- Retningslinjer for ungdomsfotballen i FK Ørn Horten
- Trening ungdomsfotball i FK Ørn Horten
- Ferdigheter og spillestil
- Kjennetegn ved spillestil i FK Ørn Horten
- Håndbok for trenere
 - G13/J13, G14/J14 – G15/J15, G16/J16 – G19/J19



Retningslinjer for ungdomsfotballen i FK Ørn Horten

Med ungdomsfotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 13-19 år.

Laguttak

Hovedprinsippet i FK Ørn Horten er at spillere gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet til ulike spillere bør skje innenfor denne rammen. For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospiteringsordninger.

Inndeling av lag

Ved inngangen til 11`er fotball skjer det ofte naturlig frafall. Utgangspunktet for laginndeling er at to grupper fra 7`er fotball slår seg sammen til ett 11`er lag. Er det tre 7`er lag med 15 spillere på hver kan man vurdere to 11`er lag. Er det for få spillere til to 11`er lag kan man vurdere ett 11`er lag og ett 7`er lag. En viktig forutsetning ved inndeling av lag er at ALLE SKAL HA ET KAMPTILBUD.

Sammensetning av lagene

- På G13/J13 – G14/J14 plukkes 1. Laget ut blant de beste spillerne.
- På G16/J16 – G19/J19 plukkes 1. Laget ut blant de beste spillerne uavhengig av årsklasse.
- For øvrig henvises det til klubbens retningslinjer for differensiering og hospiteringsordninger.
- Generell retningslinje: Flest mulig lag, rikt kamptilbud, få innbyttere.

Topping av lag

Fra 13 år og oppover er det mulighet til å "toppe laget". Dette for å gi gode spillere utvikling og at laget kan hevde seg i serie og cuper. Dette kan gjøres ved å dele inn lag med gode spillere med høye ambisjoner og lag med spillere som ønsker å spille fotball pga det sosiale samholdet.

Treningsoppmøte og holdninger er også kriterier man bør legge vekt på ved "topping av lag". Dette for å fremme gode holdninger og lette arbeidet for trenerne. Denne ordningen skal KUN benyttes hvis alderstrinnet kan gi ett tilbud til alle (bredden). Spillere og foresatte/foreldre SKAL orienteres om dette på spiller/foreldremøte på forhånd.

Kamper

- G13/J13 deltar kun i kretsserien.
- G14/J14 – G19/J19 deltar i kretsserien med mulighet for kvalifisering til interkrets.
- 1. Laget G14/J14 – G19/G19 skal ha som mål å spille interkrets, samt spille treningskamper og delta i turneringer/cuper på høyest mulig nivå.
- 2. Lagene deltar i kretsserien.
- 1. laget kan delta på cup i utlandet; for eksempel Esbjerg Cup, Danmark i pinsen og Dana Cup/Holland Cup/Arsenal Cup om sommeren.
- G 16/J16 og G19/J19 bør delta i Norway Cup.
- På 1. laget skal alle spillerne som møter til kamp/turnering få rimelig med spilletid.
- På 2. laget skal alle spillerne som møter til kamp spille minst en omgang.
- Oppvarming til kamper skal skje med innslag av tekniske øvelser med ball og spilløvelser, smålagsspill.
- Etter kamp skal det alltid jogges ned og tøyes ut. Mat og drikke skal inntas umiddelbart etter kamp.

Deltakelse i turneringer

- Hovedmål ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.
- Det bør være en progresjon i reiseavstander til cuper og turneringer, i takt med økt alder.
- Ved valg av turnering bør man vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at man planlegger i god tid, slik at turneringsdeltakelse passer inn i familiens (ferie-)planer. Spillere, ledere og foreldre bør involveres i prosessen med valg av turnering.

Kosthold - kostråd for trening og kamp

- Siste måltid før trening og kamp bør spises 2-3 timer før (karbohydratrikt måltid med noe protein).
- Væskebalanse må sikres, minst 5 dl væske siste 2 timer før kamp.
- Vann skal drikkes på alle økter som varer under 60 minutter.
- Begynn å drikke så raskt som mulig.
- Alle skal bruke egen flaske.
- Karbohydrat skal inntas på økter over 60-90 minutter (svak saft, sportsdrikk, banan, rosiner).
- Drikk så raskt som mulig etter trening/kamp.
- Spis et lite måltid så raskt som mulig etter trening/kamp (restitusjonsmåltid).

Ungdomsinvolvering

Når ungdom benyttes som en ressurs, styrkes grunnlaget for senere rekruttering av tillitsvalgte, trenere, ledere og dommere. Derfor er det viktig at ungdommene får erfare at fotball har så mye mer å by på enn selve spillet.

Fotballforbundet har satt opp rammer for UNGDOMSUTVALG på klubbnivå som vi ønsker at klubben skal opprette.

Ungdomsutvalg på klubbnivå

Som et tiltak å gi ungdom medbestemmelse bør en opprette ungdomsutvalg på klubbnivå. Tanken bak er å opprette et forum der ungdom får snakke med andre ungdommer og voksne om sin fotballhverdag. Forumet kan være et kommunikasjonsledd mellom ungdommen og de voksne i klubben. Ungdomsutvalget bør bestå av noen ungdommer fra hvert lag i ungdomsgruppen, og en eller flere voksne med ansvar for ungdomsfotball. Utvalget kan gi innspill i forhold til:

- Treningstider, satsningsområder, satsningsnivå, dugnader, cupdeltakelse, nye ungdomstilbud fra klubbens side, sosiale tiltak rundt laget og i klubben, andre ting

NFFs retningslinjer for ungdomsfotballen

Se NFFs hjemmesider: www.fotball.no , www.ungdomsfotball.no



Trening ungdomsfotball i FK Ørn Horten

"Verdens beste 17-åring har et bredt repertoar i ballbehandlingen, kombinert med at de gjør gode taktiske valg. Samtidig framstår de med en fysikk som tyder på at de er klare for seniorfotball på internasjonalt nivå."
(Terje Liknes, NFFs fagansvarlig for spillerutvikling/ Bård Flovik, trener G17-landslaget, etter G17-VM i Finland i 2003. Fotballtreneren, nr 5-2003).

Litt om spillerutvikling og trening

I FK Ørn Horten ønsker vi å utvikle

- HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- Spillere som er trygge med ballen i alle situasjoner og som er dyktige til å utnytte sine ferdigheter i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- Spillere som er bevisst i forhold til hvilke ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet.

Dette skal de beherske med høy kvalitet i alderen 16-17 år. Det vil kreve en PRIORITERT, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD RETTLEDNING. I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte som de vil spille kampen på. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner som spillerne møter i kamp. Mye egentrening og gruppetrening i tillegg til trening med laget er en forutsetning for å nå målene.

Ferdighetsutvikling

Den "røde" tråden i utviklingsarbeidet skal være

- FERDIGHETSUTVIKLING med vektlegging på å overføre ferdighetene inn i kampsituasjoner.
- FERDIGHETSTRENING gjennom repetisjoner, mye trening, kvalitetstrening.
- BEVISSTGJØRING av å øve opp HANDLINGSVALGENE hos spillerne.



FOTBALLFERDIGHET ER KJERNEN I FOTBALLSPILLET.

Kreativt spill og gode ferdigheter

I FK Ørn Horten ønsker vi trenere og ledere på sidelinjen som er opptatt av kreativt spill og gode ferdigheter. Vi ønsker at det skal spilles etter følgende retningslinjer:

- Forsøk alltid å spille ballen så presist som mulig i forhold til en medspillers plassering og bevegelse. (Klarering er bare tillatt i ytterste nødsfall!)
- Gjør deg alltid spillbar for medspiller med ballen, men pasningsvalget er hans/hennes.
- Tørr og spill på markert spiller. Det utvikler både initiativet, rykket og vendingen.
- Se etter pasninger som passerer motstandere, men la ikke det bli viktigere enn høy grad av sikkerhet for at pasningen kommer fram til medspiller.
- Varier støttepasningen med vendinger.
- Vær opptatt av bevisst å snu retningen på spillet og pasningen kjapt og overraskende.

Unge spillere i FK Ørn Horten skal altså OPPFORDRES OG OPPMUNTRES til å bruke grunnleggende taktisk/tekniske ferdigheter i kamper! Vi skal gi dem positiv feedback når de gjør det og når de gjør det med god kvalitet!

Læring av ferdigheter – "Øvelse gjør mester!"

Man må faktisk øve på akkurat den ferdigheten man ønsker å forbedre prestasjonen i. Hvis man ønsker å bli bedre i skudd, må man selvfølgelig trene spesielt på denne ferdigheten. Man må trene mye og spesifikt for å oppnå god ferdighet. I forhold til at noe som skal læres krever svært mange repetisjoner, er det meget vesentlig for trenere og spillere å prioritere tidsbruken og repetisjonene på relativt få ferdigheter. Det er bedre Å KUNNE FÅ FERDIGHETER MEGET GODT ENN MANGE FERDIGHETER HALVGODT!

Ved læring av fotballferdigheter er spesielt to forhold meget viktige og avgjørende:

1. Spillerne må FORSTÅ hvordan en ferdighet skal utføres og det gjør de aller best ved Å SE ET GODT ØVINGSBILDE!
Som trener bør du si minst mulig og vise mest mulig. Gjerne selv om du kan, men gode utøvere er kanskje det beste.
2. ØVING og atter ØVING med utgangspunkt i det gode øvingsbildet!

Unge spillere ønsker å spille fotball. La dem spille! Men man må sørge for at det er kvalitet og at spillaktiviteten er bygd opp metodisk fra grunnen av. Fra smågruppeaktiviteter, via smågruppespill til det ferdige spillet. For å få fram individuelle ferdigheter og kombinasjonsspill (veggspill, ballovertakelse og overlapping), behøves det både en gjennomtenkt organisering, et tilpasset øvingsutvalg, nødvendige betingelser og ikke minst en aktiv trener som vet hvordan han/hun arbeider med spillerne for å få frem det beste i dem.

Trening og utvikling av fysiske ressurser

Målet med den fysiske treningen er:

- Å utvikle individuelle fysiske basisegenskaper som gir grunnlag for økt prestasjonsutvikling og skadeforebygging:
 - Utholdenhet, styrke, hurtighet, koordinasjon og bevegelighet .

Dette krever

- En planmessig og strukturert trening av fysiske ressurser, fra 12 år og oppover.
- Påvirkning av fysiske ressurser gjennom funksjonelle spilløvelser med høy intensitet.
- Individuell oppfølging og planlegging / Oppfordre til egentrening av fysiske ressurser.
- Fysisk testing av hurtighet, spenst og utholdenhet.

Basistrening

Basistrening er generell og spesifikk trening av koordinative, fysiske, psykiske og sosiale egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutviklingen i ulike idretter. Hensikten er å forberede spillerne mot en hardere fysisk trening senere i karrieren, samt utvikle et grunnlag som øker spillernes sjanse til å være skadefrie.

Mellom 10 og 14 år er det veldig interessant med tanke på utvikling. 2 økter i uka i tillegg til vanlige fotballøkter, dersom man ønsker å gjøre en reell påvirkning. Forslag til program:

Koordinasjon

- Balanse (forover, bakover, sideveis) med og uten ball.
- Forflytningsteknikk / fotkoordinasjon (forover, bakover, sideveis)
- Løpsteknikk (lære mønsteret, deretter sette krav til frekvens og hurtighet)
- Rytmeendringer

Styrke og stabilitet

- Styrke stabilitet buk /rygg
- Styrke / spenst i strekkapparatet (En del av dette er koblet til forflytningsteknikk)

Olympiatoppen har laget et stort øvelsesutvalg for basistrening som man finner på deres internettside: www.basistrening.no

Fotballspesifikk hurtighet

Å være hurtig på en fotballbane skiller seg en hel del ifra å løpe 60m. Ett rykk på en fotballbane er oftest mellom 5-40 meter langt, det er sjeldent på en rett linje men involverer oftest retningsforandringer til ulike retninger. Oftest finnes en motstander med i rykket som man skal forsøke å ta seg forbi og spillerne behøver å bevege på hodet for å holde kontroll på ball, motspillere og medspillere. Dette betyr at fotballspillere ikke kan trene presis som en sprinter for å forbedre sin hurtighet på banen.

Fotballspesifikk hurtighet er en meget sammensatt egenskap. Den består av forskjellige psyko-fysiske egenskaper. Blant annet evnen til å reagere og handle raskt, starte og løpe raskt, behandle ballen raskt, sprinte og stoppe. I tillegg består den fotballspesifikke hurtigheten av evnen til raskt å kunne oppfatte, utnytte og ta avgjørelser i enhver situasjon. Fotball er i tillegg en lagidrett, der samhandlingen i laget, presisjon og hurtighet i samspillet mellom spillerne er en viktig del av den fotballspesifikke hurtigheten.

Fotball spesifikk hurtighet deles opp i 7 ulike "hurtighets områder":

1. **Spilleforståelse** – er viktig for at spilleren skal kunne lese situasjoner før motstanderen gjør det. Gjennom å øke sin spillforståelse kan spilleren tidligere lese spillet og forflytte seg til situasjonen.
2. **Reaksjonshurtighet** – er hvor hurtig en spiller kan gå ifra å oppfatte en situasjon til å reagere på den.
3. **Akselerasjon** – er hvor hurtig en spiller kan komme opp i sin maksimale hurtighet. Akselerasjonen kan dels forbedres gjennom teknikktraining (startposisjon, armbevegelser, steglengde) men også for eldre ungdom/seniorspillere gjennom styrketrening.
4. **Maksimal hurtighet (med og uten ball)** – er den hurtighet en spiller løper når han/hun løper som hurtigst.
5. **Frekvenshurtighet** – er hvor mange fotisetninger man kan gjøre under en viss tid. Det er oftest bra for fotballspillere å løpe med føttene relativt nære marken da det er vanskelig å endre retning hurtig når man har foten i luften.
6. **Power (hurtig kraftutvikling)** – fysiske forutsetninger for å komme forbi motspiller.
7. **Bevegelsesendringer og hopp.**

Ved trening bør man kombinere 2 eller 3 av "hurtighetsområdene" i en økt.

Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker m.m. er hensiktsmessige verktøy for å utvikle:

- Smidighet / Rytme
- Retningsforandringer / Fart
- Balanse
- Fotarbeid/fotrapphet

Spensttrening

Det å trene spenst i ungdomsårene er gunstig. En viktig faktor for å lykkes med spensttrening er evnen til å hoppe med riktig teknikk. Selve spenstresultatet er avhengig at man treffer bakken med fotbladet og ikke hælen. "Fotbladstreffen" utvikler størst kraft på kort tid. Det er viktig å tenke på at ungdom i puberteten har større problemer med å koordinere bevegelser, hvilket kan bidra til en overgangsperiode hvor man timer bevegelser dårligere. Likevel er forbedringspotensialet ved økt spensttrening i puberteten relativt stor. God spenst har også en meget stor effekt på løpsteget, da det er stor sammenheng mellom spenst og hurtighet.

Forslag til øvelser

- "Sprunglauf"
- Enbeinshopp framover (høyre og venstre hvert for seg).
- Stående split-hopp (Telemarkshopp).
- Hopp med samlet bein og 2 ganger halv dreining (over benk, kjele)
- Hoppserier over benker / Hekkehopp. 6-10 hekker, hopp med samlet bein.

Fotballspesifikk utholdenhetstrening

Fotball er en intervallpreget utholdenhetsidrett. Spillesekvensene er i perioder av ulik varighet. Hvor mye, hvordan og med hvilket innhold en spiller skal gjennomføre trening for å forbedre utholdenhet (aerob kapasitet), avhenger av hvor mye trening han/hun har til rådighet, den aktuelle yteevnen, målsetningen og ikke minst alder og treningsalder.

Målet med utholdenhetstrening:

- Utvikle tilstrekkelig FOTBALLSPESIFIKK UTHOLDENHET både med hensyn til kapasitet og vilje/innstilling (evne til å ta ut alt).
- Å arbeide med relativt høy intensitet over lang tid (hele kampen).
- Et høyere spilltempo over lang tid (hele kampen).

Fotballspesifikk utholdenhetstrening gjennomføres MED BALL og i relevante SPILLSITUASJONER, for eksempel:

- 10 min Jogging
- 20 min Pasningsdrill
- 5 min 6 korte sprinter, retningsforandringer.
- 21 min. Spill to lag, 6 mot 6, 60x40 m bane. 3x7 min, 2 min pause, moment: press på ballfører.
- 5 min. 6x80 m
- 24 min. Spill to lag, 6 mot 6, 30x40 m bane. 3x8 min, 2 min pause, moment: spill i lengderetningen. Betingelser: 1 berøring fram etter støtte eller tversover pasning.
- 10 min Nedjogging og uttøying

I tillegg kan det være praktisk nødvendig i noen situasjoner å gjennomføre utholdenhetstrening som ren løping, men det bør være unntaket. Økter som gjennomføres som rene løpeøkter kan legges inn i kombinasjon med FOTBALLSPESIFIKKE for å øke volumet av fysisk påvirkning.

Forslag til egentrening utholdenhet

"Langintervall 4x4"

Bør helst foregå i flatt / lett kupert og mykt terreng (skogsveier/gangstier).

Oppvarming:

- 10 min oppvarming med puls på 120-160

Hoveddel:

- Gjennomføres i en passende "rundløype).
- 4 minutter løping med relativt høy intensitet (puls 160 – 190).
- 3 minutter aktiv pause, dvs. rolig jogging. Siste 30 sekunder av pausen, økes intensiteten.
- 4 minutter løping med høy intensitet, 3 minutter aktiv pause med rolig jogg, osv.
- Totalt 4x4 minutter løping med høy intensitet.
- Avslutning: Rolig nedjogging i 10 minutter, etterfulgt av god uttøying.

Belastningstrening/styrketrening

Belastningstrening er et bedre ord enn styrketrening ettersom det er mange som ubevisst eller bevisst kobler dette direkte til trening med vekter og manualer.

- Ungdom kan begynne styrketrening tidlig, men bør IKKE DRIVE TUNG OG SYSTEMATISK TRENING FØR PUBERTETEN. Store belastninger bør unngås i denne alder pga. at voksesonen i skjelettet kan bli skadet.

I fotball kompleks styrke viktig, det er en sammensetning av ulike styrkeformer (statisk, dynamisk, maksimal hurtighetsstyrke, utholdende styrke). For spillere er det viktig å trene STREKKAPPARATET I BEINA (knebøy, utfall, framtrekk, bencurl) samt stabiliseringsmuskulatur i MAGE, HOFTE og RYGG. Maksimal og eksplosiv styrketrening er viktig for hurtigheten.



Ferdigheter og spillestil

FK Ørn Horten ønsker vi å være tydelige på hva slags fotball vi ønsker å spille. Det henvises til "KJENNETEGN VED SPILLESTIL I ØRN". Ut fra det har vi satt opp mål og nærmere konkretiseringer for 6 sentrale ferdigheter (FERDIGHETSOMRÅDER) for utespillere samt de mest sentrale spesialferdigheter for en keeper. De enkelte ferdighetsmålene og konkretiseringen av dem vil bidra til en bevisstgjøring av hva som skal til for å få fram de ferdigheten og den spillestil vi er ute etter. Det må bli opp til de enkelte trenere og spillere å finne en egnet prioritering.

Ferdighetsområde 1: Hurtig og effektivt pasningsspill

A: OVERBLIKK

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne orientere seg FØR og UNDER ballmottak slik at han/hun velger GODE løsninger i forhold til gjennombruddsprinsippet.

Konkretisering:

- Orienter seg i situasjonen, få oversikt, vurdere mulighetene og velge gode løsninger i forhold til effektivitet – skape sjanser, kunne avslutte mot mål.

B: HURTIG SPILL MED ÈN ELLER TO BERØRINGER

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne spille ballen videre hurtigst mulig for å vinne tid i forhold til motstander og gjennombruddsprinsippet.

Konkretisering:

- Henger sammen med A.
- Spille ballen forbi motstandere direkte og presist.
- Spille ballen direkte og presist i støtte til medspiller som i neste trekk kan spille framover og forbi motspillere.
- Legge best mulig til rette for neste trekk i mottaket (èn berøring).
- Kunne foreta ballkontroll i lengderetningen.

C: PASNINGSKVALITET

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne spille pasninger i forhold til medspilleres plassering og bevegelse som sikrer en hensiktsmessig og effektiv utførelse av neste trekk.

Konkretisering

- Spille pasning i riktig øyeblikk i forhold til medspilleres initiativ ("timing").
- Spille pasningen i riktig retning og med passe kraft for å sikre hurtig og effektiv utførelse av neste trekk.
- Kombinere presisjon med å skjule hensikten med pasningen (kamouflering – bruke yttersiden i steget).
- Kunne slå en langpasning uten sideskru.
- Under fart mot mållinje kunne legge presist innlegg foran mål.

Ferdighetsområde 2: Ferdigheter i forbindelse med oppspill bakfra

A: VENDE OPP I ANGREPSRETNINGEN

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne vende opp med ballen uten eller med én berøring slik at neste trekk kan gå framover i angrepsretningen.

Konkretisering:

- Taktisk kunne vurdere og velge om en kan vende eller bør benytte støtte. (NB! Kan du vende – vend!)
- Kunne se og skape rom før mottaket (rolig bevegelse én vei – rykke motsatt).
- Teknisk kunne utføre en vending med ball ved én berøring slik at neste trekk (skudd, pasning eller føring) kan gå framover.
- Gunstig kroppstilling i forhold til skjerming av ballen (ofte sidelengs fotstilling og lavt tyngdepunkt).
- Riktig timing av vending uten ball før ballmottak.

B: BEVEGELSESKVALITET I POSISJON FORAN BALLFØRER

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne plassere og bevege seg slik at han skaper rom for seg selv eller medspillere til å utføre neste trekk.

Konkretisering:

- Vite hva som er gunstig tidspunkt for å starte bevegelse.
- Observere hvor det er ledig rom og utnytte det.
- Vite når og hvordan han/hun bør dra bort motspiller eller komme vekk fra motspiller.
- Rolig bevegelse én vei – rykke motsatt.
- Avhengig av samhandling og "timing" med ballfører.
- Rolig bevegelse fra – rykke mot.

C: BEVEGELSESKVALITET I POSISJON BAK BALLFØRER

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne vurdere fornuftig om han/hun bør være i støtteposisjon for ballfører eller bevege seg forbi ballføres i posisjoner framover på banen.

Konkretisering:

- Når ballfører er feilvendt og presset – bli i støtteposisjon.
- Ta initiativ til løp framover og forbi ballfører når denne er rettvendt og har kontroll over ballen. (se tidlig og start gjerne tidlig.)

Ferdighetsområde 3: En-mot-en situasjoner

A: FINTER - DRIBLINGER

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne lure og/eller passere motstandere slik at neste trekk kan gå framover i angrepsretningen.

Konkretisering:

- Kunne minst to finter i fart for å passere motstander.
- Kunne finte i stående stilling (med motstander tett innpå) for å skape mulighet for neste trekk.
- Utnytte finter maksimalt ved kjapp akselerasjon.
- Kunne føre ballen i stor fart i åpent rom.

Ferdighetsområde 4: Headeferdighet

A: HEADFERDIGHET

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne heade ballen med nødvendig hardhet og presisjon for å avslutte mot mål, klarere ballen ut av farlige soner foran eget mål og få ballen til medspiller.

Konkretisering:

- Kunne utføre en heading teknisk riktig og effektivt stående på bakken og med opphopp.
- Kunne variere måten å heade på ut fra situasjon og hensikt.
- Kunne legge mot og dristighet i avslutningssituasjoner.
- Kunne heade hardt og presist mot mål etter innlegg.

Ferdighetsområde 5: Avslutningsferdighet

A: AVSLUTNINGSFERDIGHET (skudd – heading)

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne avslutte kjapt, bestemt, hardt og presist mot mål i forskjellige avslutningssituasjoner.

Konkretisering:

- Kunne skyte (heade) direkte mot mål i ulike posisjoner og situasjoner foran mål.
- Kunne skyte hardt og tilstrekkelig presist innenfor målstengene.
- Kunne utføre et loddrett vristspark effektivt rent teknisk. (Kjapt tilslag).
- Kunne legge tilstrekkelig mot og tøffhet i avslutningssituasjonene.
- Alltid være oppmerksom på returer.
- Kunne utnytte situasjonen "alene med keeper" på en effektiv måte.

Ferdighetsområde 6: Ferdigheter i forsvar

A: FERDIGHET SOM FØRSTEFORSVARER

Utviklingsmål:

- Spilleren skal kunne opptre så fornuftig og effektivt foran motstanders ballfører
 - at han/hun ikke lar seg passere av denne.
 - at han/hun så langt det er mulig hindrer gjennombruddspasning.
 - at han/hun vinner ballen når det er mulig.

Konkretisering:

- Kunne komme kjapt innpå ballfører uten å bli utspilt.
- Kunne innta en hensiktsmessig fot- og kroppsstilling som gjør at en kan justere posisjonen sin kjapt og effektivt.
 - bøy i knærne – lavt tyngdepunkt.
 - sidelengs fotstilling.
- Kunne opptre med tilstrekkelig kontrollert aggressivitet og tålmodighet.

Spesialferdigheter som keeper

Utviklingsmål:

- Keeperen skal kunne lære og trene inn taktisk/tekniske ferdigheter, fysiske og psykiske ressurser som gjør han/hun meget godt skikket til
 - å avverge ulike typer avslutninger mot mål
 - å utføre et effektivt forsvarsarbeid i feltet
 - å sette i gang angrep hurtig og presist

Konkretisering:

- Kunne plassere og bevege seg effektivt og riktig i forhold til ball, motstander og eget mål i ulike avslutningssituasjoner skudd/heading.
- Kunne effektive og sikre angrepsteknikker for ulike varianter av baller mot mål.
- Kunne slenge seg kjapt og effektivt i ulike høyder med lang rekkevidde til begge sider.
- Kunne plassere seg, bevege seg og hoppe opp riktig i forhold til innlegg og høye baller inn i feltet.
- Kunne gripe effektivt og beregnede inn i situasjoner der en motstander kommer alene mot en med ballen.
- Kunne spille ballen høyt og langt fra hendene via foten til minst midten av motstanderens banehalvdel.
- Kunne kaste kjapt, langt, presist og lett mottakelig til medspiller.
- Hele tiden kunne justere sin plassering fornuftig etter spillets gang.
- Kunne kommunisere med og dirigere sine medspillere effektivt i forsvarsarbeid.
- Vise resolutt og bestemt opptreden i alle situasjoner og vise mot og tøffhet når det er nødvendig.



Kjennetegn ved spillestil i FK Ørn Horten

Det er viktig i treningsarbeidet med et grunnspill offensivt og defensivt, uavhengig av motstander. Som et utgangspunkt ønsker vi at G13/J13 – G19/J19 skal jobbe etter de samme KOLLEKTIVE RETNINGSLINJER i forhold til lagets måte å spille på (spillestil). Den enkelte trener står fritt i valg av prioriteringer av virkemidler offensivt og defensivt.

I treningsarbeidet er det viktig at det jobbes med kontinuerlig utvikling av ferdigheter i forhold til lagets spillestil, både individuelle (rolleferdigheter) og relasjonelle ferdigheter. Det skjer best ved å at spillerne får mye øving i å utføre HANDLINGSVALG og HANDLINGER i kompliserte situasjoner. Aktivitetene må inneholde handlingsalternativer for spillerne å velge mellom, og spillerne må kunne velge mellom flere måter å utføre handlingen på.

Gjennom trening med HØY FUNKJONALITET (spillaktivitet, 2 lag) på bane med tilpassede romforhold vil man kunne trene på ulike momenter. Coaching gjennom "fryse-metoden" eller "instruksjon i flyt" må varieres ut fra ferdighetsnivå og ønske om hva man ønsker å oppnå.

Nedenfor skisseres forslag til prinsipper, virkemidler og knagger som kan være retningsgivende for treningsarbeidet og kampgjennomføring for å utvikle vår måte å spille på.

Spillestil i FK Ørn Horten

Fotballfilosofien bygger på;

1. Angrepsfotball – med vekt på HURTIGE angrep.

Nøkkelord: spill gjennom ledd, vingspill, innlegg

2. Sonedeforsvar

Nøkkelord: aggressivitet, vilje til å VINNE ball.

3. Ballbesittelse – evne til å spille seg til sjanser

Nøkkelord: individuelle ferdigheter i MOTTAK, PASNING og BEVEGELSE.

Angrep

Overordnet mål

- Skape hyppige målsjanser, samt være effektiv i å utnytte sjansene.

Virkemidler

- Se etter muligheten for TIDLIG GJENNOMBRUDD som første alternativ.
- Hurtige angrep – tempo offensivt.
- Utfordre pressledd/ Spill gjennom ledd.
- "Tre ballen gjennom og bak backfirer".
- Bevegelse foran ballfører, bak ballfører.
- Utfordre bakrom med og uten ball
 - "Bakromspillere", "Spisser og midtbanespillere som truer bakrom", "Tidlig i bakrom", "Slå i bakrom. Få motstandere til å løpe hjem".
- Vinklet pasningsspill.
- Vingspill og innlegg.
- Overtallspill, doble på kantene med fart.
 - Utfordre back/midtstopper.
- Trøkk i overgangene.
 - "Gode overgangsangrep".

Forsvar

Overordnet mål

- VINNE BALLEN i gunstige posisjoner for angrepsstart, samt HINDRE MOTPARTEN i å skaåe målsjanser og score mål.

Virkemidler

- SONEFORSVAR.
- Aggressivt og kompakt forsvarsspill – Tette avstander mellom de to bakerste leddene
- Fram å støte i midtbaneledd. Ikke bli trykt bakover.
- Midtstopperer fram å støte i forrom.
- Samlet og aggressivt midtbaneledd.
- Gjenvinning. "Gjenvinningspress".
- "Lås av press".
- Vilje til å **VINNE** ball
 - "Få i gang overgangsspillet"
- Forflytning defensivt – komme tidlig opp i, og bli i press over en lengre periode.

Overgangsfasen fra forsvar til angrep

- Det er viktig å utnytte overgangsfasen fra forsvar til angrep i fotball.
- Bryt med pasning i lengderetningen.
- Bruk spillere i medløpssituasjoner (side-/rettvendt)
- Prioriter pasningsvalg etter følgende mal
 - Pasning i rom foran medspiller.
 - Pasning på spiller i bevegelse framover.
 - Pasning på spiller som står stille eller kommer imot.
 - Støttepasning.
- Utvikle forståelse for og bruk av 3. bevegelse.
- Skape/utnytte 2:1 situasjoner.
- Vinkle inn/vinkle ut.
- Hold av rom til rett tid.
- Tjuvstarte bevegelser – for å vinne ball/utnytte ledige rom.
- Rombevissthet.
 - Bruk av bakrom.
 - Bruk av mellomrom.

Laget i forsvar

Kort om soneforsvar

- **Førsteforsvarer har ansvaret for ballfører. AGGRESSIVITET** og ønske om å **VINNE BALLEN** i enhver situasjon (uten å selge seg). Gi motstander **MINST MULIG TID** med ball. Komme seg opp i, og bli i, press over lengre tid. Høy frekvens i forflytning.
- **Andreforsvarer har ansvaret for å sikre 1F.** Opptre **AGGRESSIVT** og **RESOLUTT** dersom 1F misslykkes i sitt forsøk på å vinne ballen.
- **Tredjeforsvarere (alle øvrige) har ansvaret for å DEKKE FARLIGE ROM,** innenfor soneprinsippet og vår måte å forsvare oss på.

Et viktig begrep innenfor forsvarsspill er **balanse**. Graden av balanse varierer fra situasjon til situasjon. Når **laget er i god balanse** er alle ovennevnte oppgaver tilfredsstillende dekket. Det er **press på ballfører, sikring og farlige rom er dekket**.

Grunnprinsipper for forsvarsspill

Grunnformasjonen er 4-4-2. Vi ønsker å spille en offensiv og sjanseskapende fotball, basert på sonedeforsvar. Defensivt innebærer det å spille med **tre pressledd** (spisser, midtbane firer og bakre firer), med klart definerte oppgaver på samtlige spillere (bevisstgjøring av rollekrav over tid, i trening og kamp.) Spillemåten stiller krav til **fysisk kapasitet**. Den må utvikles hos alle over tid. På det individuelle plan er **opptreden 1:1 defensivt** sterkt vektlagt.

Innenfor denne formasjonen gjøres kun små justeringer i forhold til hvilken formasjon motstander opptrer i. Disse detaljene er oftest basert på om motstander spiller med 2 eller 3 sentrale midtbanespillere (4-3-3 og 4-5-1 eller 4-4-2 med "stjerne"-formasjon i midtbaneleddet.) Viktigste defensive virkemiddel er presshøyden, som justeres på bakgrunn av ytre forhold.

Alternative formasjoner er 4-4-1-1 dersom situasjonen krever et sterkere fokus på å hindre sjanser imot, mens 3-4-3 (eg 3-2-1-4) benyttes dersom situasjonen krever større risiko i angrepsspillet. 4-2-3-1 har klare slektninger i både 4-5-1 og 4-3-3. Den største forskjellen ligger i at det er to "ankere" istedenfor ett eller kanskje ingen.

Presshøyder

Samhandling mellom lagdeler er helt avgjørende for et fungerende forsvarsspill. Det er viktig at laget er inneforstått med hvilke oppgaver hvert ledd og hver spiller i leddet har i den gjeldende presshøyden. Vi definerer **mellomhøyt press** som vår presshøyde. Mellomhøyt press innebærer at spissene (S2) starter presset 10-15 meter inn på motstanderens halvdel. Midtbane firer (M4) ligger ved midtstreken og bakre firer (F4) 15 meter bak M4. Hver spiller må ha en individuell aggressivitet i sin sone (Press på ballfører/Vinne ball som 1F).

Laget i angrep

Grunnprinsipper for angrepsspill

Ha et hurtig pasningsspill. Det fordrer at ballbehandlingen foregår hurtig og at ballen spilles hurtig (fart i pasninger) og presist i forhold til medspillerens posisjon eller bevegelse.

Spille en direkte angrepsfotball der ballen spilles hurtig gjennom ledd så tidlig som mulig og så ofte som mulig.

Angrepsspillet baserer seg i stor grad på bevegelighet, spesielt fra spissene. Her ligger nøkkelen til rytmen i spillet.

Vi ønsker å oppnå mange gjennombrudd på kantene og i bakrommet på rettvendte spisser.

Prioriteringer

- Bredde (kantspillere), vingspill og innlegg.
- Bakromsspillere
- Backer som understøtter kantene, evt. dobler på kant 2:1 offensivt.
- Sentrale midtbanespillere skal fore vinger og spisser med ball.

I denne spillemåten oppnås mange gjennombrudd på kantene. Da prioriteres ankomsten i boksen slik.

- 1. prioritet: 1. stolpe, som skal dekkes helt inn.
- 2. prioritet: Skrått bakom 1. løpet, med ansvar for området fra bortre stolpe til midt foran målet.
- 3. prioritet: 2. stolpe (ofte motsatt ving), med ansvar fra 16m-hjørnet til bakre stolpe.
- 4. prioritet: 45 grader ut i feltet (ofte fjernest smb).

Håndbok for trenerne G13/J13



Noen sentrale utviklingsmål - Dette skal vi trene på!

<p>Overordnet mål individuelle ferdigheter</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere: <ul style="list-style-type: none"> Tilslag: Pasninger - Skudd Pasning/Mottak Føre, kontrollere, dribble Headinger Tackling 	<p>Overordnet mål forsvarspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer. Spillerne skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren. Spillerne skal utvikle ferdighet som første- og andreforsvarer i ulike situasjoner. Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren. Spillerne skal lære om press, sikring, dekke rom og markere motspillere, og sin rolle i laget knyttet til dette.
<p>Overordnet mål angrepsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og annen medspiller. Forståelse for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges. Ballfører skal lære seg å mestre spillsituasjoner på egen hånd. Spillerne skal utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens nærmeste ledd. Spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og bevege seg forbi dette pressleddet. 	<p>Fysikk</p> <ul style="list-style-type: none"> Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning. Fotballspesifikk hurtighet. Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker: <ul style="list-style-type: none"> Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse Fotballspesifikk utholdenhet.



Anbefalte øvelser – Slik trener vi!

<p>Øvelser angrepsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasning – avslutning, To pasninger og avslutning Veggspill og avslutning To mot én – og avslutning Innlegg – avslutning Vinklet pasningsspill - medløpsøvelse Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET, fem mot fem, seks mot seks, syv mot syv (evt. elleve mot elleve). Ferdighetsområde 1, 2, 3, 4, 5 	<p>Øvelser forsvarspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Èn mot èn-situasjon Èn mot to-situasjon. To mot to-situasjon. Tre mot to-situasjon. Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET, fem mot fem, seks mot seks, syv mot syv (evt. elleve mot elleve). Ferdighetsområde 6
<p>Anbefalt treningsmengde</p> <p>1.laget: 4 lagtreninger + 1 akademitrening</p> <p>2. laget: 2 lagtreninger</p>	

Håndbok for trenere G14/J14 – G15/J15



Noen sentrale utviklingsmål - Dette skal vi trene på!

<p>Overordnet mål individuelle ferdigheter</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere: <ul style="list-style-type: none"> Tilslag: Pasninger - Skudd Pasning/Mottak Føre, kontrollere, dribble Headinger Tackling <p>Psykiske ressurser</p> <ul style="list-style-type: none"> Innstilling, lærevillighet, tålmodighet, vilje, målrettethet, innsats, tøffhet. <p>Lagsamhandling</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillestil og fotballforståelse Systemer/formasjoner – organisering 	<p>Overordnet mål forsvarspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom førsteforsvareren og to andre forsvarere. Spillerne skal lære å skifte roller i forsvarsspillet ut fra hva det angripende lag gjør. Spillerne skal gradvis øke forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom, og hvordan de i størst mulig grad kan nekte motstanderlaget rom. Spillerne skal lære å forholde seg til og opptre som en del av et forsvarsledd og videreutvikle sin rolle knyttet til press, sikring, dekke rom og markere.
<p>Overordnet mål angrepsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og to angripere. Spillerne skal få øving i å vurdere hvem av de to øvrige angriperne som skal søke å få ballen med en gang, og hvem som skal være klar til å motta ballen i neste trekk. Romforståelsen skal videreutvikles. Spillerne skal gradvis videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom. 	<p>Fysikk</p> <p>Vektlegge utholdenhet, styrke og hurtighet fra 15 år.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fotballspesifikk hurtighet Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker: <ul style="list-style-type: none"> Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse Fotballspesifikk utholdenhet. Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning. Styrketrening med lette vekter, innlæring av teknikk i bevegelsen fra 15 år <ul style="list-style-type: none"> Prioritering av strekkapparatet i beina: Knebøy, utfall, framoverføring



Anbefalte øvelser – Slik trener vi!

<p>Øvelser angrepsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Som G13/J13 Vinklet pasningsspill og avslutning Tre mot to og avslutning Opp – tilbake - gjennom (vri) – innlegg – avslutning Pasning, bevegelse og avslutning Tredjemannsløp og avslutning Stuss/flikk og avslutning Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter, opp til elleve mot elleve. Ferdighetsområde 1, 2, 3, 4, 5 	<p>Øvelser forsvarspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Som G13/J13 To mot tre og avslutning Tre mot tre og avslutning Fire mot tre og avslutning Fremre ledd, midtre ledd og bakre ledd i forsvar Spill: Èn mot èn, to mot to, tre mot tre, fire mot fire med målvakter, opp til elleve mot elleve. Ferdighetsområde 6
<p>Anbefalt treningsmengde</p> <p>1.laget: 4 lagtreninger + 1 akademitrening + 1 egentrening</p> <p>2. laget: 2 lagtreninger</p>	

Håndbok for trenere G16/J16 – G19/ J19



Noen sentrale utviklingsmål - Dette skal vi trene på!

<p>Overordnet mål individuelle ferdigheter</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerne skal videreutvikle og forbedre/automatisere: <ul style="list-style-type: none"> Tilslag: Pasninger - Skudd Pasning/Mottak Føre, kontrollere, dribble Headinger Tackling <p>Psykiske ressurser</p> <ul style="list-style-type: none"> Innstilling, lærevillighet, tålmodighet, vilje, målrettethet, innsats, tøffhet. <p>Lagsamhandling</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillestil og fotballforståelse Systemer/formasjoner – organisering Balanse i laget Disiplin 	<p>Overordnede mål forsvarsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse av hvordan spillerne på laget skal forflytte seg og ivareta forsvarspåggavene for å kunne forsvare seg på en best mulig effektiv måte. Spillerne skal kunne opptre som en del av et forsvarsledd, og de skal lære om forholdet mellom de ulike leddene i laget når motstanderlaget har ballen. Spillerne skal videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget ut fra press, sikring, dekke rom og markere motspillere. Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk forsvarsferdighet. Romforståelse skal videreutvikles.
<p>Overordnede mål angrepsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse for hvordan spillerne på laget skal bevege seg og spille ballen for å kunne angripe på en best mulig effektiv måte. Ut fra dette skal hver spiller utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget. Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk fotballferdighet både med og uten ball. Romforståelsen skal videreutvikles. Spillerne skal få innsikt i hvordan tidsforhold påvirker måten man bør angripe på i en gitt situasjon. 	<p>Fysikk</p> <p>Vektlegge styrke, utholdenhet og hurtighet.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fotballspesifikk hurtighet Koordinasjonsstige, agility ringer, hekker: <ul style="list-style-type: none"> Fart, fotarbeid, koordinasjon, rytme, balanse Fotballspesifikk utholdenhet. Basistrening/styrke: Mage, rygg, strekkapparatet i beina, overkropp – med egen kropp som belastning. Systematisk og målrettet styrketrening med vekter: Vektlegge strekkapparatet i beina og benkpress.



Anbefalte øvelser – Slik trener vi!

<p>Øvelser angrepsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Spill: Som G14/J14 – G15/J14 Overgangsspill Frispillingsfasen – bakre ledd i angrep Inn i mellomrom – bakre og midtre ledd i angrep Gjennombrudd og avslutning – midtre og fremre ledd i angrep. Ferdighetsområde 1, 2, 3, 4, 5 	<p>Øvelser forsvarsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> Spill: Som G14/J14 – G15/J14 Midtre og fremre ledd i etablert forsvar/i ubalanse Bakre og midtre ledd i etablert forsvar/i ubalanse Laget i etablert forsvar Laget i ubalanse Som G14/J14 – G15/J14 Ferdighetsområde 6
<p>Anbefalt treningsmengde</p> <p>1.laget: 5 lagtreninger + 1 akademitrening + 1 egentrening</p> <p>2. laget: 3 lagtreninger</p>	



Del 5 Spillerutvikling

- Spillerutvikling i FK Ørn Horten
- Differensiering og hospitering
- Ørn Fotballakademi
- Skjema for spillersamtale



Spillerutvikling i FK Ørn Horten

Overordnede mål spillerutvikling i FK Ørn Horten

- Utvikle flest mulig spillere lengst mulig.
- Gi et profesjonelt tilbud til alle barn og unge – gutter og jenter som ønsker å utvikle seg som fotballspiller, slik at de får en god mulighet til å nå sitt potensial.
- Å medvirke til at målet til klubbens A-lag blir nådd.
- Utvikle toppfotballspillere.

Spillerutvikling og trening

FK Ørn Horten ønsker å ha en tydelig profil utvikling av egne spillere.

I FK Ørn Horten ønsker vi å utvikle:

- HURTIGE og TEKNISKE spillere med god SPILLEFORSTÅELSE, i tillegg til at de er ENTUSIASTISKE og TRENINGSVILLIGE.
- Spillere som er TRYGGE MED BALLEN i alle situasjoner og som er DYKTIGE TIL Å UTNYTTE SINE FERDIGHETER i samhandling med medspillere i krevende situasjoner på banen.
- Spillere som er bevisst i forhold til hvilke ROM som skal brukes og TIDEN man har til rådighet.
- Spillere som har VILJE TIL UTVIKLING, som har HOLDNING, FOKUS og FYSIKK.
- Spillere ønsker å TRENE for å bli god.

Dette skal de beherske med høy kvalitet i alderen 16-17 år. Det vil kreve en PRIORITERT, SYSTEMATISK OPPLÆRING OVER FLERE ÅR MED SVÆRT MANGE GJENTAKELSER OG GOD RETTLEDNING. I treningsarbeidet er vi opptatt av at spillerne øver på den måte som de vil spille kampen på. Derfor skal trening i hovedsak være knyttet til å øve i realistiske situasjoner som spillerne møter i kamp. Mye egentrening og gruppetrening i tillegg til trening med laget er en forutsetning for å nå målene.

Spillerutvikling – ”De fire hjørnesteinene”

Vi kan sette opp ”fire hjørnesteiner” for spillerutvikling:

Teknikk Repertoar <ul style="list-style-type: none"> • Basis • Rolle • Spisskompetanse 	Taktikk <ul style="list-style-type: none"> • Riktige – Fornuftige valg • Lagets spillestil • Individuell spillestil
Fysikk <ul style="list-style-type: none"> • Utholdenhet • Styrke • Fart • Koordinasjon 	Mentalt <ul style="list-style-type: none"> • Holdning • Fokus • Ro • Innstilling - Vilje

Hovedelementer spillerutvikling

I FK Ørn Horten ønsker vi å prioritere følgende hovedpunkter vedrørende spillerutvikling i barne- og ungdomsårene – for gutter og jenter:

- Dyktig og utdannet Spillerutvikler og Trenerkoordinator
- Dyktige og utdannende trenere på alle lag.
 - Trenerutvikling
- Mer fotballaktivitet for alle gjennom hele året.
 - Tilrettelegge for bedre fotballtilbud gjennom hele året.
- Sesongforlengelse og anleggsutnyttelse.
- Større grad av ferdighetsfremmende aktivitet.
- Alternative kamptilbud (syverlag, vinter/høst).
- Tydelig differensiering av trenings- og kamptilbud.
 - Det henvises til differensiering og hospiteringsordninger.
 - Optimal trenings- og kamparena.
- Tydelige krav til treningsmengde og treningskvalitet
- Spille flere kamper/turneringer på utfordrende nivå fra 12 år og oppover.
- Etablering av Ørn Fotballakademi.
 - Ekstratrening
 - Individuell målsetting
 - Individuell oppfølging
 - Skoleoppfølging
 - Testing
 - Analyseskjema
 - Karriereplanlegging
 - Intern og ekstern hospitering (toppklubb)
- By – krets – region - landslag



Differensiering og hospitering

Viktig verdiforankring i klubbens mål

FK Ørn Hortens mål for barne- og ungdomsfotballen har i seg viktig verdiforankring som alle fotballmiljøer i klubben har et ansvar for å følge opp så positivt som mulig. Det vil si at spillerne skal få positive opplevelser og oppleve trivsel, uavhengig av nivået de spiller på. Samtidig er disse målene også en vesentlig forutsetning for at de som har potensial til å bli gode fotballspillere kan hevde seg på et høyt nivå.

Differensiering

For å ivareta klubbens mål for barne- og ungdomsfotballen og verdier i praksis blir begrepet differensiering særdeles sentralt. Differensiering vil si at man i oppfølgingen av unge spillere er opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltpilleres forutsetninger, lyst, ønsker og behov.

Hovedprinsippet er at spillere gis tilbud om fotballaktivitet i den aldersklassen de hører hjemme. Denne tilhørigheten er den primære og differensiering av tilbudet bør skje innenfor denne rammen.

Hvordan differensierer vi i praksis?

- 2 treningsgrupper innen aldersklassen.
- Elite (1.lag) vs. 2.lag. fra 13 år og oppover.
- Etablere hospiteringsordninger fra 12 år og oppover, se eget avsnitt.
- Akademitrening (Ørn fotballakademi), se eget avsnitt.
- Differensiering på trening, se eget avsnitt.

Differensiering på trening – forslag og eksempler

Utgangspunktet for en fornuftig differensiering er å utfordre den enkelte spillers kapasitet, forutsetninger og fotballferdighet. Eksemplene under viser hvordan man kan variere på en måte som kan gi alle både utviklingsmuligheter og forhåpentligvis noen positive mestrings- og trivselsopplevelser.

- I smålagsspill vil inndelingen av lag kunne gi forskjellige effekter og utfordringer. Den bør varieres ut fra forskjellige hensikter. Noen ganger setter man sammen for eksempel fire mest mulig jevne lag – og lar alle spille mot alle.
- Andre ganger kan man dele inn lagene etter ferdigheter, slik at de med best ferdigheter spiller i to lag mot hverandre i flere omganger, mens den andre halvparten med lavere ferdighetsnivå gjør det samme.
- På lignende måte kan man gjøre det i ulike firkantøvelser – både i forhold til inndeling og krav.
- Det er vesentlig å tydeliggjøre konkrete oppgaver og krav i alle aktivitetene og øvingene man legger opp til.
- I firkantøvelsene er det enkelt å regulere dette – og ferdighetene må bestemme kravene. Eksempelvis "To berøringer per spiller – fem pasninger i trekk gir 1 poeng (eller mål)."

Hospitering

Mål med hospitering er å gi gode og motiverte spillere mulighet til å trene på et høyere nivå. Hospitering brukes for å øke treningsmengden, og for å heve kvaliteten/tempoet på det som skjer i hverdagen med tanke på å utvikle spillere til et høyere nivå.

Retningslinjer ved hospitering i FK Ørn Horten

- Grense for hospitering er fra 12 år og oppover.
- By-, krets- og regionsspillere, samt gode spillere med ambisjoner og interesse skal få tilbud om hospitering på lag i høyere aldersklasse.
- Spilleren som skal hospitere må over tid ha vist gode treningsholdninger ved at han/hun har bortimot 100% frammøte på eget lag.
- Spillere kan også delta på hospiterende lags kamper etter avtale med trenerne og trenerkoordinator.
- Hospitering SKAL ALLTID avtales mellom trenerne og trenerkoordinator FØR spillerne blir informert. En trener skal IKKE gå direkte til spilleren.
- Hospitering kan også benyttes for å hjelpe lag som har få spillere.
- FØR hospitering trer i kraft skal spilleren og foresatte involveres og være enige i hospiteringsordningen.
- Dersom hospiterende spiller også skal delta i kamp vil det innvirke på hverdagen til avgivende og mottakende spillergruppe med trenere og foreldre. Da mister det yngste laget en god spiller, og en eldre spiller mister plassen på laget sitt. Dette setter følelser i sving. Avklaringer med involverte grupper er særlig viktig for å forebygge disse situasjonene.
- Tidlig i sesongen skal trenere, ledere, spillere og foresatte informeres om differensiering og hospiteringsordninger i klubben.
- Dersom hospiterende spiller utvikler seg til et høyere nivå, kan spilleren flyttes 100% opp på et høyere nivå (skyving av spiller). SKYVING SKJER FRA 13 år OG OPPOVER.

Ansvarsforhold ved hospitering

- Hovedtreneren på involverte lag skal i fellesskap fremme forslag om hospitering for trenerkoordinator for ungdoms fotballen.
- Trenerkoordinator tar beslutning om hvem som skal hospitere og hvordan hospiteringen skal gjennomføres, samt skyving av spiller(e).
- Beslutningen skal tas i samråd med involverte trenere, spiller(e) og foresatte.
- Trenerkoordinator har ansvaret for å følge opp hospiteringsordningen.



Ørn Fotballakademi

Om Ørn Fotballakademi

Med etableringen av Fotballakademiet ønsker FK Ørn Horten å gi et profesjonelt tilbud til alle barn og unge – gutter og jenter – i Horten og omegn som ønsker å utvikle seg som fotballspillere. Alle spillerne skal gjennom akademisatsingen få en god mulighet til å nå sitt potensiale.

Dette skal skje i kombinasjon med normal skoleutdannelse hvor forholdene legges til rette for at spillerne sikres de beste muligheter til å kombinere skole og fotball.

Formålet er også å skolere trenere og ledere slik at de kan utvikle sin kompetanse.

Akademimodellen er et resultat av Ørn klubb utviklingsprosjekt hvor vektleggingen av å etablere et profesjonelt spillerutviklingsmiljø anses som helt avgjørende for å ha et godt og tilfredsstillende tilbud til ungdommer som vil utvikle seg som fotballspiller.

Akademiet vil gjennomføre fotballskoler og ekstratrening for alle som ønsker det i alderen 5 – 15 år, akademigrupper som samler de beste fra klubbene i distriktet fra 13 – 16 og individuell tilretteleggelse for ungdom i alderen 15 og eldre som vil satse på å bli så gode fotballspillere som mulig.

Struktur Ørn Fotballakademi

Ørn Fotballakademi består av 3 nivåer:

1. Ørn Fotballskole 5-15 år

- a. Ferieskoler og ekstratrening.
- b. Åpen for alle som vil

2. Ørn Fotballhøyskole 13-19 år

- a. Talentgrupper G13, G14, G15-16, J15-16 og Keeper.
Etter bylagsstrukturen til Vestfold Fotballkrets.
- b. Toppidrettslinjen/Fotball Horten VGS I,II,III.

3. Ørn Masters 15-19 år

- a. 10 største talentene.
- b. Fellessamlinger/Individuell treningsplan.

Tiltak Ørn Fotballakademi 2008

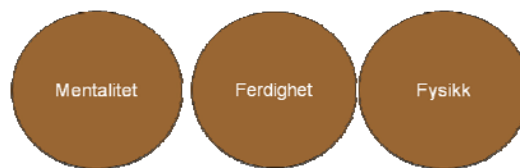
- Igangsetter alle treningsgruppene
 - Oppstart samarbeid med Vestfold Fotballkrets
 - Oppstart samarbeid med Horten Videregående Skole
- 10 aktiviteter med Vålerenga
 - Hafslundstipendet – 4 plasser fast (5 i 2007!)
 - VIF Superlørdag 16/2
 - Gruppesamlinger og lagstiltak
 - Individuelle tiltak; Gjestespill, hospitering...
- 4 Fotballskoler
- 2 Akademikonferanser
- Etablerer selskap "Eagles Academy AS!"

Årshjul Ørn Fotballakademi

Januar	Kartlegging av spillere til Akademigruppe 15-16 og (12) 13/14 for NY sesong. Spillernes trenere kommer med innspill/forslag på hvilke spillere som bør være med.
Februar	Utvelgelse av Akademispillerne. Spillerne vil fortløpende bli vurdert og få beskjed om hvem som blir med videre. De som ikke kommer med vil få beskjed om hvorfor de ikke blir tatt ut slik at de kan jobbe med de ferdighetene/holdningene som trengs for eventuelt å være god nok for Akademiet ved senere anledning.
Mars - oktober	Trening og individuell oppfølging. I samarbeid med hver spiller vil Akademitrenerne sette opp konkrete målsettinger med delmål ift. Forbedring av ferdigheter. Det vil spiller og lagstrener kunne jobbe nærmere på sammen. Høyskoleuka i August er et høydepunkt hvor såollerne og klubbens trenere 13-19 får møte landslagstrener G15, spillerutvikler krets, kretslagstrener, bylagstrener og andre gjestetrenere.
Juni	Evaluering av spillerutvelgelse.
November –Desember → Vinterserie	Akademiet vil her vektlegge vinterseriekampene. Desember avsluttes med spillerevaluering.

Kartlegging – utvelgelse av spillere av Akademispillere

Vi vurderer dyktig i fotball ut fra 3 hovedelementer:



Det viktigste vi ser etter er: "Hvor god kan spilleren bli?"

Kartleggingspunkter: "Ting vi ser etter hos spilleren"

Basisferdighet

- Taktikk
 - Plan på forhånd, spillers valg, fotballforståelse.
- Teknikk
 - Forholdet til ball, repertoar, hurtig teknikk.

Rolleferdighet

- Spisskompetanse

Fysikk

- Kraft, balanse, koordinasjon og fart.

Mentalitet

- Treningsvilje og være mentalt innstilt på å bli bedre.
- God innstilling og holdning til å lære.

Type i forhold til bestemte posisjoner på banen.

Treningsinnhold Ørn Fotballakademi

Ferdigheter

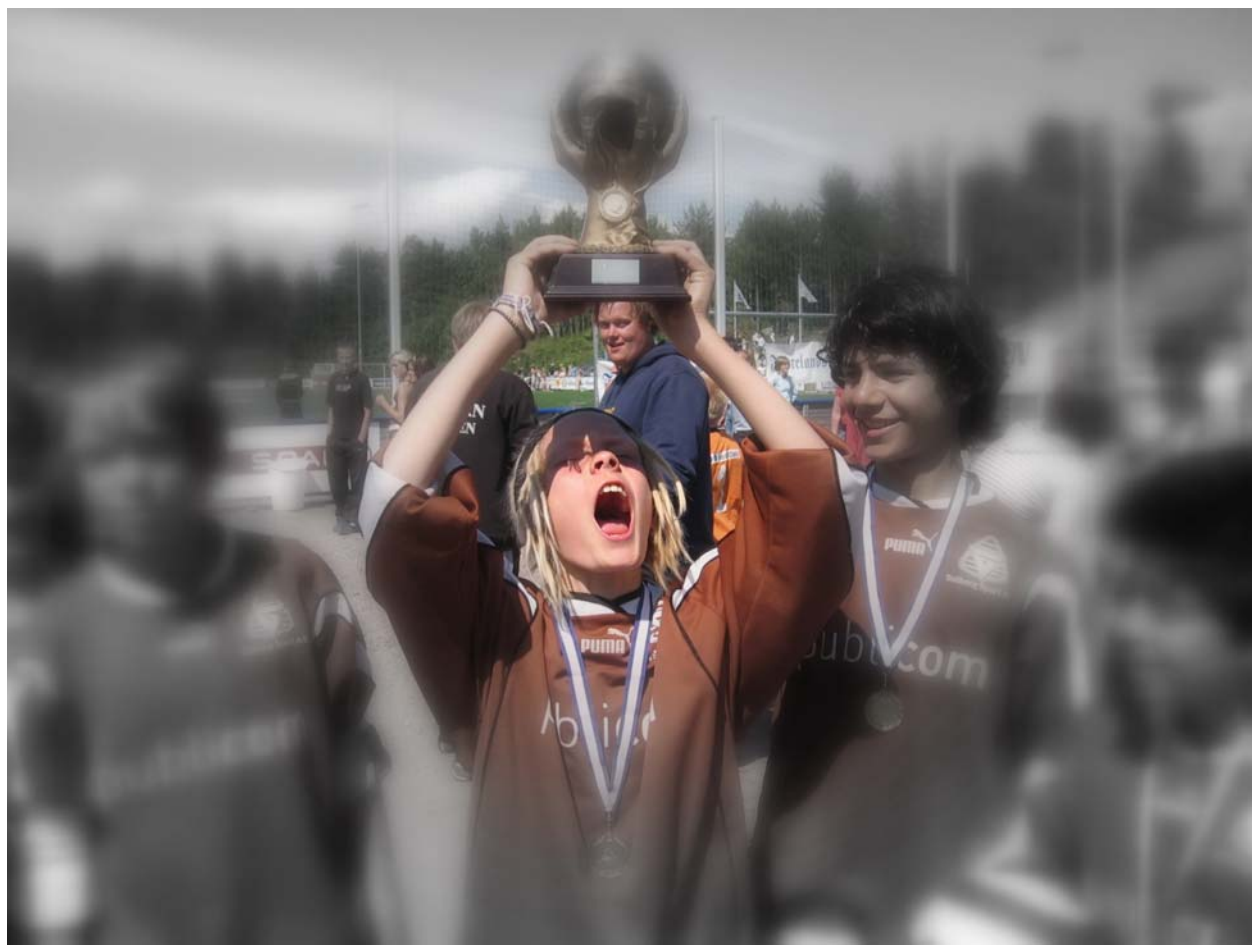
- Overblikk - Handlingsvalg
- Medtak/mottak og påfølgende pasning til medspiller
- En-mot-en ferdigheter begge veier
- Heading
- Tilslag (skudd/pasning)
- Ballføring/vending
- Spisskompetanse/Rolleferdighet
- Individuell spillestil – Lagets spillestil

Fysikk

- Power (Hurtig kraftutvikling)
 - Fysiske forutsetninger for å komme forbi motspillere
 - akselerasjonsevne
 - kjappe retningsforandringer
 - hurtig stopp
- Balanse, reaksjon, koordinering, fart og rytme
 - Agility stigen
- Stabilitet
 - Stabiliseringstrening
 - mage/rygg/hofte, standfot

Mentalitet

- Fokus
- Innstilling
- Innsats
- Lærevillighet
- Ydmykhet
- Konsekvensen av egne valg
- Samarbeid



- Mulighetens klubb