## Bilderesultat for logo herd **SK HERD** Bilderesultat for kvalitetsklubb emblem

**UTVIKLING – RESPEKT – INKLUDERENDE**

**SPORTSPLAN 2021/2022**

 

**«INGEN FORTJENER Å TILHØRE ET BEDRE LAG**

**ENN DET MAN ER VILLIG TIL Å VÆRE MED PÅ Å SKAPE SELV»**

##  **2**



**Sportsplan 2021/2022**

**«Den blå tråden»**

**HVEM ER SPORTSKLUBBEN HERD?**

Herd er en av de største breddeklubbene mellom Trondheim og Bergen med over 600 aktive medlemmer.

Vi ønsker å være en klubb for alle, dvs. både de som ønsker å bli gode og de som ikke har de samme ambisjonene.

Vi ønsker som klubb å utvikle både «fotballspilleren» og den gode adferden som mennesker. Vi ønsker derfor å utvikle et miljø hvor trivsel står sentralt.

**3**

**VÅRE VERDIER**

Utvikling

* Vi skal utvikle mennesket og fotballspilleren
* Vi skal utvikle vennskap og sosial tilhørighet
* Oppleve mestring

Respekt

* Ha respekt for medspillere, motspillere, trenere og dommere
* Alltid ha Fair play i fokus
* Vi rydder etter oss, både på Herd-tun og når vi besøker andres arena

Inkluderende

* Flest mulig, lengst mulig
* Trygghet for alle
* Alle skal føle seg hørt og sett

Holdninger, motivasjon og miljø

I SK Herd etterstreber vi et miljø som er basert på våre verdier.

For at vi skal få dette til er vi avhengig av alle som har en rolle i klubben.

SK Herd er en fotballklubb for både jenter, gutter og mennesker med forskjellig kulturell bakgrunn. Vi følger NFF`s retningslinjer om barnefotball.

Vi vektlegger det sosiale miljøet og trivsel like mye som gode prestasjoner og resultater.

**4**

Sammen skal vi:

* Dyrke fellesskapet
* Snakke med, ikke om
* Skape trygghet og sunne holdninger
* Vise respekt for alle, også for konkurrentene våre
* Bidra til humør og glede
* Si nei til mobbing
* Skape mestring

Misjonen vår er:

* Vi skal være gode på å utvikle ferdigheter for å få ting til sammen
* Vi skal gi flest mulig sjansen til å finne glede, trivsel og utfordringer til å fortsette med fotball fra Idrettsskole til voksen alder.
* Trenere og ledere skal med klokskap og dyktighet lære våre aktive å bli bedre, hele tiden
* At både spillere og lagene skal få det til, skal være en viktig del av klubbens filosofi
* Vi skal differensiere og hospitere for å gi alle utfordringer og mestring, også for de som ønsker å bli «gode»
* Vi skal inkludere tilflyttere til bydelen, også fremmedkulturelle, på en god måte
* Gjennom praktisering av verdier og misjon, blir vi attraktive for både eksisterende og potensielle samarbeidspartnere.

**5**

**UTVIKLING – RESPEKT – INKLUDERENDE**

**FFO**

FFO er grunnmuren for at vi kan drive spillerutvikling på den måten vi gjør i SK Herd. Vi har i dag ca. 60 deltakere på dagene tirsdag og fredag.

På FFO legger vi på mange måter grunnlaget for videre utvikling av både mennesket og fotballspilleren i SK Herd.

Vi deler opp i forskjellige grupper ut ifra alder og eierskap til det vi holder på med. FFO er basert på gode og lærerike treningsøkter.

Instruktørene på klubbens FFO skal minimum ha grasrottrener-kurs.

På denne måten sikrer vi oss kompetente trenere til enhver tid.

Fotballskoler

I utgangspunktet skal SK Herd stå for 4 fotballskoler i løpet av året.

Med tanke på anlegg, kapasitet og instruktører, kommer fotballskolene til å bli en stor satsing i årene fremover.

Planen er å ha to litt mindre tiltak i vinter- og høstferien som vi kaller «Fotballproff». Vi ønsker da ca. 50 deltakere og kjører over 3 dager med intensivt opplegg hvor det er et stort faglig fokus fra instruktørene.

Vi ønsker også å arrangere to større fotballskoler rundt sommerferien, en rett etter skoleslutt i juni og en før skolestart i august.

Dette er større fotballskoler med ca. 100 deltakere over en hel uke. Her blir lek og spill prioritert og ikke like mye faglig fokus som på «Fotballproff»-tiltakene.

Vi ser at det blir mer og mer populært med navn som «Tine fotballskole» etc.

Men for SK Herd er det viktig å bygge videre på vårt merkenavn og vi ønsker derfor å beholde navnet «Herd fotballskole».

**6**

**BARNEFOTBALLEN I SK HERD**

Barnefotballen bygger på NFF`s visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer for alle, uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Det betyr at alle barn skal få et godt fotballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen, «alle er like mye verdt».

Trygghet + mestring = trivsel

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitetene, sine lagkamerater og ikke minst de voksne i idrettsmiljøet. Mestring handler om å få til noe. Klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål – alene eller i samspill med andre. I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring,

Fair play

Fotballen blir bedre når alle som deltar viser respekt for hverandre.

Enten du er spiller, leder, trener eller dommer, så trives du best i et miljø som er positivt og basert på gjensidig respekt. Det er på trening, under kamper og i turneringer vi kan drive holdningsskapende og påvirke alle aktører til positiv adferd. Det er dette som er vår arena, det er her vi som driver med fotball har kontrollen, setter grenser og bestemmer hvordan vi skal ha det sammen.

Fair play handler selvsagt om alt som skjer på fotballbanen, både på trening og under kamper. Men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor selve fotballbanen. Med Fair play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd.

**7**

**UNGDOMSFOTBALLEN I SK HERD**

Overgangen fra 12-13 år utgjør en merkbar forskjell for fotballspillere. Spillerne skal spille på større bane, resultater skal innrapporteres til krets, det publiseres tabeller og turneringene har sluttspill.

For mange er overgangen spennende, men for noen kan det virke litt skummelt og for seriøst. I SK Herd ønsker vi å legge til rette for at overgangen blir mest mulig naturlig og gir et tilbud som gjør at utviklingen til spilleren kan tilpasses ambisjonsnivå og behov.

Det er viktig at spillerne forstår at de vil få muligheter til å utvikle seg i hele ungdomsperioden og at det er rom for ALLE som ønsker å spille fotball, uansett satsningsnivå. Vi vil understreke at de som ønsker å se hvor gode de kan bli, vil få muligheten til å utvikle seg. Vi ønsker alltid å utfordre spillerne til å ta nye steg. Det er også viktig å understreke at det ikke finnes en endelig utvalgsprosess i ungdomsfotballen.

Ungdommene utvikler seg i ulikt tempo. Desto viktigere er det å gi alle et best mulig tilbud, slik at spillerne hele tiden har muligheten til å utvikle seg i sitt eget tempo.

I ungdomsfotballen vil man fortsette å utvikle ferdighetene man har opparbeidet gjennom barnefotballen.

Lagånd og ytelse for å fremme kollektive prestasjoner vil i større grad bli en del av treningene og kampene.

Det sosiale aspektet og gode holdninger vil vi fremme vel så sterkt i denne fasen. Spillerne skal respektere alle aktørene i fotballen og vise toleranse for alle. Hovedfokus er på individuell teknisk utvikling i et tempo tilpasset hver enkelt spiller. Samtidig vil ungdomsfotballen utvide spillerens forståelse av taktikk, og krav til tekniske og fysiske ferdigheter.

**8**

**A-LAG SENIOR**

A-lagene representerer en videreføring av den utvikling spillerne har i aldersbestemte årsklasser i klubben. Vi ønsker primært spillere som har som mål å utvikle seg som fotballspillere, med ambisjoner på egne og lagets vegne.

Våre A-lag skal kjennetegnes av å bestå av yngre spillere, hvor en stor andel er fostret opp i egen klubb.

Vi skal ha et kompetent og ambisiøst trenerteam som samarbeider tett med yngre årganger, slik at yngre spillere til enhver tid har noe å strekke seg etter.

Våre seniorlag er pr. nå i 2 divisjon for kvinner og 4 divisjon for herrer, med andrelag i 3 divisjon kvinner og 6 divisjon herrer.

Målet til klubben på kort sikt er å opprettholde nivåene på damesiden og satse på opprykk for herrelagene.

På lengre sikt håper vi å kunne mønstre et herrelag i Post Nord-ligaen, med et andrelag i lokal 4 divisjon.

Dette krever hard jobbing over tid, der man må skape en god treningskultur slik at vi gjennom kvalitet oppnår de målene vi setter oss.

Vi ønsker å skape et godt totaltilbud for alle som ønsker å utvikle seg som fotballspillere hos oss.

Et samarbeid med toppklubb, AaFK, vil også på sikt kunne tilføre oss kompetanse på spillersiden med flyt av spillere med gode holdninger og en innbakt treningskultur.

2-lagene

Våre to rekrutt-lag fungerer som en god øvingsarena mellom juniornivå og seniornivå. Disse lagene har et tett samarbeid med A-lagene og skal både være en kamparena for de som ikke får spilletid på A-lag og en rekrutteringsarena for spillere som ikke tar steget direkte fra junior og opp til A-lag.

Det er ønskelig at 2-lagene skal spille i en divisjon tett opp til A-lagene for å få en så lik kampdimensjon som mulig.

**9**

**DIFFERENSIERING**

**«SPILLEREN I FOKUS»**

**Retningslinjer for differensiering i barnefotballen i Sportsklubben Herd.**

* Differensiering er forskjellsbehandling av spillere i positiv forstand.
* Hensikten med differensiering er å gi alle spillerne både utfordringer og mestringsopplevelse på fotballtreningene.
* Dette vil føre til utvikling.

Eksempler på differensiering i økta:

1. Smålagsspill

Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 4 lag ut fra spillernes ståsted.

1. Pasningstrening

Eks: 12 spillere på trening.

Organiser 2 pasningsøvelser, en lett og en litt vanskeligere.

Alle spillerne er 1 gang innom den vanskelige øvelsen, men de beste spillerne er her lengre enn de andre..

1. Når det gjelder kamparena så kan man melde på 1 lag opp en årsklasse for å få nok utfordringer, og 1 lag i egen årsklasse.

**Retningslinjer for hospitering i barnefotballen i Sportsklubben Herd..**

* Hospitering er for de spillerne som trenger ekstra påvirkning i sin treningshverdag.

**10**

* Hospitering i barnefotballen skjer når ikke eget lag trener..
* Fra 6-8 år har vi ikke hospitering i Herd, ved spesielle behov ta kontakt med klubben.
* Trenerne har god kommunikasjon og bestemmer hvem som skal hospitere..
* Rullèr på de spillerne som trenger hospitering. Hospitering er ikke for alle.

**HOSPITERING**

**«SPILLEREN I FOKUS»**

**Retningslinjer for intern hospitering i Sportsklubben Herd.**

* Trenerne har ansvaret for hospitering mellom lagene.
* Trenerne har oversikt og god kommunikasjon, slik at man til enhver tid har kontroll over aktuelle spillere til hospitering.
* Hospitering fra andre klubber skal gå gjennom klubben..
* Hospitering til andre klubber skal gå gjennom klubben.
* Dersom ikke trenere ønsker å avse spillere til hospitering, så avgjøres forholdet i klubben.

**11**

**Prosess ved intern hospitering.**

* Spillere som hospiterer, følger syklusen til den treningsgruppen man hospiterer hos. Hvis spilleren ønsker flere treninger, skjer dette når spilleren ikke har treninger med hospiterings-laget.
* Trenerne blir enig om syklusen skal være 1 eller 2 uker.
* Trenerne informerer foreldre..
* Trenerne informerer spillergruppen om hospitering som er avtalt.
* Ved permanent flytting fra en treningsgruppe til en annen, skal klubben formelt godkjenne endringen av spillerens gruppetilhørighet.

**Nøkkelbegrep**

1. Kommunikasjon mellom trenere.
2. Hvilken periode/varighet?
3. Hvilke kamper?

**TRENERUTDANNING**

Skal du være en god fotballtrener er det en fordel at du har pedagogiske evner i tillegg til en god porsjon fotballkompetanse. Vi mener at alle våre trenere i barne- og ungdomsfotballen bør ta Grasrot-trenerkurs.

Dette er noe klubben legger opp til gjennom vår trenerveileder, som kjører disse kursene.

Klubben ønsker at våre trenere er gode forbilder og at de klarer å ivareta «hele gruppen», selv om der er store nivåforskjeller sportslig.

Trenere som ønsker å videreutdanne seg etter grasrot-kurset, skal få muligheten til dette gjennom at klubben følger opp disse trenere.

**12**

**TURNERINGER:**

* Lag som ønsker å delta i Nasjonale turneringer, skal avklare dette med klubben/Sportslig leder før påmelding.
* Sportsklubben Herd dekker påmeldingsavgiften til 1 ekstern turnering for hvert lag i barne- og ungdomsfotballen.
* Hvilke turneringer laget skal delta i, avklares hvis mulig før sesong, da skal dette innlemmes i lagets årshjul/planverk.
* Årshjulet med lagets planer, skal legges frem for klubben/Sportslig leder på Trenerforum i februar.
* Trenerne/laglederne i Sportsklubben Herd skal sørge for at alle spillerne i gruppen får være med.
* Dette vil legge føringer for hvor mange lag man melder på i de ulike turneringene.
* Spillerne skal i utgangspunktet ha tilnærmet lik spilletid.
* Hvis noen av de eldste lagene i Ungdomsavdelingen melder seg på elite/spissede turneringer, kan man stille med tilnærmet toppet mannskap, dette skal avklares med klubb/Sportslig leder. Man skal allikevel prøve å få gitt alle spillerne i troppen spilletid.
* Ved deltagelse i NM er det lov å stille med sitt sterkeste mannskap.

**PÅMELDING SERIESPILL:**

* Ungdomsfotballen har påmelding i slutten av januar, barnefotballen i slutten av februar.
* På første trenerforum i januar går sportslig leder gjennom de ulike spillertroppene i ungdomsfotballen sammen med hovedtrenerne. Det samme med barnefotballen i februar.
* Klubben skal melde på riktig antall lag, slik at alle spillerne har en kamparena.
* Trenerne skal ved påmelding av flere lag, sørge for at de spiller på det «rette» nivået i forhold til mestring.

 **DOMMERUTVIKLING I SPORTSKLUBBEN HERD ! 13**

**Rekruttering:**

Sportsklubben Herd ønsker å bli bedre på å utvikle unge dommere i egen klubb.

Gjennom vår dommer ansvarlig Edward Tennøy har vi sammen med krets prøvd å arrangere dommerkurs på vårt anlegg.

Dette har vært vanskelig i inneværende periode pga. Covid-19 pandemien.

Edward og undertegnede ønsker å se på en modell for rekruttering gjennom våre lag i Ungdomsavdelingen.

Dvs. at vi ønsker å starte opp med dommerkurs for våre 13-års lag og kjøre samme opplegg til og med G19/J17.

Det er viktig at vi setter inn støtet mot jenter som dommere. Det er altfor få jenter som dømmer og her må vi bli flinkere til å oppmuntre jentegruppene til å gjennomføre de kursene vi har planlagt.

**Øvingsarena:**

Sportsklubben Herd arrangerer hvert år sin faste Møre-cup i Sparebanken Møre Arena.

Denne cupen har nå vært avlyst under pandemien, men vi har satt ned en arbeidsgruppe som skal planlegge Møre-cup 2022.

I denne turneringen med over 200 lag så er det en flott arena for våre nyutdannede dommere å få erfaring.

Vi kjører et dommerkurs i forkant og sørger for at vi stiller så godt forberedt som mulig.

I tillegg har vi miniturneringer, der også de nyutdannede dommerne kan få praktisere og tilegne seg verdifull erfaring.

**Dommeransvarlig/veileder:**

Edward er den i klubben som er dommeransvarlig. Mye av ansvaret og arbeidet med dommer-prosessen har falt på han. Det er ikke så enkelt å skulle følge opp dommerne i klubben helt alene. Men samtidig er det viktig at de uerfarne dommerne får tilbakemeldinger på sin innsats, det vil føre til utvikling.

Har i samtaler med Edward sagt at når pandemien gir seg og ting normaliseres, så skal vi kalle inn til et dommerseminar i egen klubb og komme i dialog med de som allerede er dommere og samtidig planlegge utviklingen av nye dommere som nevnt i avsnitt 1. Det er viktig for oss som klubb å følge opp de som allerede har en dommerfunksjon i Sp.kl. Herd.

FOTBALLSKOLER

FFO

 **Organisasjonskart SK Herd 14**

ÅRSMØTE

 **Årshjul 15**

SATELITT

DUGNAD

FFO

LØNN

BARN

MØRE CUP

REKLAME

MØRE CUP

VEDLIKEHOLD

BARN

ØKONOMI

BUDSJETT

PROGNOSER

FAKTURERING

PLAKATER

INNE/UTE

INNKJØP

UNGDOM

DRAKTER/

FRITIDSTØY

UTSTYR

A-LAG

SPONSOR

PAKKER

4 OG 6 DIVISJON

MENN

UNGDOM

2 OG 3 DIVISJON

KVINNER

ARRANGEMENT

MARKED

SPORT

DRIFT/ANLEGG

DAGLIG LEDER

HOVEDSTYRET

**JANUAR**

FFO Oppstart

Trenerforum

Planlegging årshjul

**DESEMBER**

FFO Avslutning

Trenerforum

Planlegging 2022

**FEBRUAR**

Treningsavgift

Påmelding lag

Fotballproff



**MARS**

Årsmøte

Møre cup

Kick off

**JUNI**

Fotballskole

Akademitiltak

Trenerforum

**AUGUST**

FFO Oppstart

Fotballskole

Turneringer

**SEPTEMBER**

Oppstart 1 klasse

Akademitiltak

Trenerforum

**NOVEMBER**

Satelitt

Akademitiltak

Trenerforum

**OKTOBER**

Serieslutt

Dugnad høst

Akademitiltak

**MAI**

NM Cup

Dugnad vår

Trenerforum

**JULI**

Ferie

Oppsummering

Evaluering

**APRIL**

Seriestart

Akademitiltak

Trenerforum

 

**«DEN BLÅ TRÅDEN»**

**6-8 ÅR**

MÅLSETTING TRENING

MÅLSETTING LAG

INNHOLD

**AKTIVITETSRAMME**

Herd skal ha lag på alle alderstrinn.

Lik spilletid.

Rullering av posisjoner, også keeper.

Hvert lag skal ha minst en trener som skal delta på barnefotballkvelden.

Hovedtrener skal ha minst et delkurs fra grasrottreneren.

Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper.

Sportsplan skal distribueres gjennom et foreldremøte i januar og etter sesongslutt.

Alle lag skal ha

-Trenere

-Lagleder

-Økonomiansvarlig

-Sosialkomite

I Herd skal vi skape fotballglede i et trygt og godt fotballmiljø der alle blir sett.
Mestring vil føre til økt aktivitet utenfor fellestrening.

Delmål
-Sjef over ball
-Spill med og mot
-Score mange mål

-Smålagsspill

Læring og holdningsmål
Voksne er forbilder overfor fair play, medspillere, motspillere, dommere, trenere og lagledere.

Pedagogikk/Disiplin
Fotballtrening er en lek med samme fokus på orden som på skolen. Barna skal få mye skryt. Vi ønsker at alle barna skal bli sett. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening og kamp.

Treningsøkten

20% sjef over ball

20% Spill med og mot

20% avslutninger på mål

40% spill, 2 v 2 -> 5 v 5

Rutiner

-Komme raskt i gang.

-Unngå kø

-Ikke for lange sekvenser

-Læring gjennom aktivitet

Oppsummering etter aktivitet

-Fokusere på det positive

www.treningsokta.no er et hjelpemiddel for å ha en god planlagt fotballtrening.

6-7 år: 1-2 økter i uka på 60 min.
8 år: 1-2 økter i uka på 60 min.

Det skal være en ball per spiller. Vester, kjegler og medisin-bag - Hvert lag har ansvar for å passe på dette.

Laget tildeles treningstider.

Foreldre melder forfall til kamper og cuper. Gi tidlig beskjed!

Herd har ekstratilbud som FFO x 2 per uke og fotballskole (vinter/sommer).

Flest mulig trenere.

(Minimum 1 trener på 5-10 spillere på hver trening.)

Egentrening

Øv på å føre ballen i hagen.

Spark ball mot en vegg og øv på å ta imot.

 

**«DEN BLÅ TRÅDEN»**

**9-10 ÅR**

MÅLSETTING TRENING

MÅLSETTING LAG

INNHOLD

**AKTIVITETSRAMME**

I Herd skal vi skape fotballglede i et trygt og godt fotballmiljø der alle blir sett.
Mestring vil føre til økt aktivitet utenfor fellestrening.

Delmål
-Sjef over ball
-Spill med og mot
-Score mange mål

-Smålagssill

-1A og vi andre

-1F og vi andre

-Innføring av koordinasjon og spenst

Læring og holdningsmål
Voksne er forbilder overfor fair play, medspillere, motspillere, dommere, trenere og lagledere.

Pedagogikk/Disiplin.

Barna skal få mye skryt. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening og kamp.

Differensiering på trening, alle må føle mestring. Innføring av fair play.

Sørg for at enkeltspillere ikke får forstyrre treningen.

9-10 år: 2 økter i uka på 60/90 min.
De som vil, skal ha muligheten til å trene mer – hospitering.

Det skal være en ball per spiller. Vester, kjegler og medisin-bag - Hvert lag har ansvar for å passe på dette.

Laget tildeles treningstider.

Foreldre melder forfall til kamper og cuper. Gi tidlig beskjed!

Herd har ekstratilbud som FFO x 2 pr. uke og fotballskole (vinter/sommer).

Flest mulig trenere.

(Minimum 1 trener på 5-10 spillere på hver trening.)

Egentrening

Øv på å føre ballen i hagen.

Spark ball mot en vegg og øv på å ta imot.

Triksing med ball.

Herd skal ha lag på alle alderstrinn.

Lik spilletid.

Rullering av posisjoner, også keeper.

Hvert lag skal ha minst en trener som skal delta på barnefotballkvelden.

Hovedtrener skal ha minst et delkurs fra grasrottreneren.

Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper.

Sportsplan skal distribueres gjennom et foreldremøte i januar og etter sesongslutt.

Alle lag skal ha

-Trenere

-Lagleder

-Økonomiansvarlig

-Sosialkomite

Treningsøkten

20% sjef over ball

20% 1 v 1, 2 v 1, 2 v 2, 3 v 2

10% avslutninger på mål

50% spill, 3 v 3 -> 7 v 7

Rutiner

-Komme raskt i gang.

-Unngå kø

-Ikke for lange sekvenser

-Læring gjennom aktivitet

Oppsummering etter aktivitet

-Fokusere på det positive

www.treningsokta.no er et hjelpemiddel for å ha en god planlagt fotballtrening.

 

**«DEN BLÅ TRÅDEN»**

**11-12 ÅR**

MÅLSETTING

TRENING

MÅLSETTING LAG

INNHOLD

**AKTIVITETSRAMME**

Herd skal ha lag på alle alderstrinn.

Lik spilletid.

Rullering av posisjoner, også keeper.

Innføring av posisjoner.

Hvert lag skal ha minst en trener som skal delta på barnefotballkvelden.

Hovedtrener skal ha minst et delkurs fra grasrottreneren.

Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper.

Sportsplan skal distribueres gjennom et foreldremøte i januar og etter sesongslutt.

Alle lag skal ha

-Trenere

-Lagleder

-Økonomiansvarlig

-Sosialkomite

Treningsøkten

10% sjef over ball

30% 1 v 1, 2 v 1, 2 v 2, 3 v 2

10% avslutninger på mål

50% spill, 4 v 4 -> 9 v 9

Rutiner

-Komme raskt i gang.

-Unngå kø

-Ikke for lange sekvenser

-Læring gjennom aktivitet

Oppsummering etter aktivitet

-Fokusere på det positive

www.treningsokta.no er et hjelpemiddel for å ha en god planlagt fotballtrening.

11-12 år: 2-3 økter i uka på 60/90 min.
De som vil skal ha muligheten til å trene mer – hospitering.

Det skal være en ball per spiller. Vester, kjegler og medisin-bag - Hvert lag har ansvar for å passe på dette.

Laget tildeles treningstider.

Foreldre melder forfall til kamper og cuper. Gi tidlig beskjed!

Herd har tilbud som Akademi/ekstra 1-2 ganger i uken og fotballskole (vinter/sommer).

Flest mulig trenere.

(Minimum 1 trener på 5-10 spillere på hver trening.)

Egentrening

Øv på å føre ballen i hagen.

Spark ball mot en vegg og øv på å ta imot.

Triksing av ball.
Finter og vendinger gjennom mesterlære på trening.

I Herd skal vi skape fotballglede i et trygt og godt fotballmiljø der alle blir sett. Mestring vil føre til
økt aktivitet utenfor fellestrening.

Delmål
-Sjef over ball
-1Spill med og mot
-Score mange mål

-Smålagsspill

-1A og vi andre/innføre bevegelse, dybde og bredde.

-1F og vi andre/balanse, dybde.

-Innføring av koordinasjon og spenst

Læring og holdningsmål
Voksne er forbilder overfor fair play, medspillere, motspillere, dommere, trenere og lagledere.

Pedagogikk/Disiplin.

Barna skal få mye skryt. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening og kamp. Differensiering på trening, alle

må føle mestring. Innføring av Fair play

Sørg for at enkeltspillere ikke får forstyrre treningen.

 

I Herd skal vi skape fotballglede i et trygt og godt fotballmiljø der alle blir sett. Mestring vil føre til økt aktivitet utenfor fellestrening.

Delmål

* Sjef over ball
* 1 mot 1 aktivitet
* Score mange mål
* 1A og vi andre/innføre bevegelse, dybde og bredde
* 1F og vi andre/balanse, dybde
* Innføring av koordinasjon og spenst

Læring og holdningsmål

Voksne er forbilder overfor Fair play, medspillere, motspillere, dommere, trenere og lagledere.

Pedagogikk/Disiplin

Barna skal få mye skryt Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening og kamp. Differensiering på trening, alle må føle mestring. Innføring av Fair play. Sørg for at enkeltspillere ikke får forstyrre treningen.

**«DEN BLÅ TRÅDEN»**

**13-14 ÅR**

MÅLSETTING TRENING

Herd skal ha lag på alle alderstrinn.

Alle som er tatt ut i troppen skal spille minimum 30 minutter. Prioriterte kamper kan gi ulik spilletid

Beherske flere posisjoner

Treneren bør delta på kurs i kretsregi.

Hovedtrener skal ha minimum grasrottrenerkurs.

Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper.

Sportsplan skal distribueres gjennom et foreldremøte i januar og etter sesongslutt.

Treningsøkten

30% Basisferdigheter

20% 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2

10% avslutninger mot mål

40% spill, 4 mot 4 / 11 mot 11

Tema:

Angrep: Frispilling-Mot etablert-Siste tredel-Scoring

Forsvar: Lavt press-Høyt press- Avstander i og mellom ledd- Hindre avslutning

Rutiner

* Komme raskt i gang
* Unngå kø
* Ikke for lange sekvenser
* Læring gjennom aktivitet

Oppsummering etter aktivitet

* Fokusere på det positive
* Konstruktiv feedback på læringsmål.

[www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no) er et hjelpemiddel for å ha en god planlagt fotballtrening.

11-12 år: 2-3 økter i uka på 60/90 min.

De som vil, skal ha muligheten til å trene mer-hospitering.

Det skal være en ball pr. spiller. Vester, kjegler og medisin-bag. Hvert lag har ansvar for å passe på dette.

 Laget tildeles treningstider.

Foreldre melder forfall til kamper og cuper. Gi tidlig beskjed!

Flest mulig trenere.

(Minimum 1 trener på 5-10 spillere på hver trening.)

Egentrening

Øv på å føre ballen i hagen.

Spark ball mot vegg og øv på mottak.

Triksing med ball.

Finter og vendinger gjennom mesterlære på trening

MÅLSETTING LAG

INNHOLD

**AKTIVITETSRAMME**

 

I Herd skal vi skape fotballglede i et trygt og godt fotballmiljø der alle blir sett. Mestring vil føre til økt aktivitet utenfor fellestrening.

Delmål

* Rolletrening
* 1 mot 1 og vi andre
* Score mange mål
* 1A og vi andre/innføre bevegelse, dybde og bredde
* 1F og vi andre/balanse, dybde
* Fortsette å utvikle koordinasjon og spenst

Læring og holdningsmål

Voksne er forbilder overfor fair play, medspillere, motspillere, dommere, trenere og lagledere.

Pedagogikk/Disiplin

Spillerne skal få mest mulig positive tilbakemeldinger. Differensiering på trening, alle må føle mestring. Praktisering av Fair play. Sørg for at enkeltspillere ikke får forstyrre treningen.

**«DEN BLÅ TRÅDEN»**

**15-16 ÅR**

MÅLSETTING TRENING

Herd skal ha lag på alle alderstrinn.

Herd skal/ønsker sterkt å ha et lag i øverste divisjon.

Alle som er tatt ut i troppen, skal spille minimum 30 minutter. Prioriterte kamper kan gi ulik spilletid.

Beherske flere posisjoner.

Trenere bør/skal delta på kurs i kretsregi.

Hovedtrener skal minimum ha grasrottrenerkurs.

Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper.

Sportsplan skal distribueres gjennom et foreldremøte i januar og etter sesongslutt.

Treningsøkten

30% Basisferdigheter med og uten press

20% 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2

10% Avslutninger mot mål

40% spill, 4 mot 4 / 9 mot 9

Tema:

**Angrep**- bearbeidingsfasen, inn på siste 3 del, komme til avslutning.

**Forsvar-** Høyt press, avstander i og mellom ledd, hindre tilgang til avslutninger.

Rutiner

* Komme raskt i gang
* Jobb med tema
* Læring gjennom aktivitet

Oppsummering etter aktivitet

* Fokusere på det positive
* Konstruktiv feedback på læringsmål

[www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no) er et hjelpemiddel for å ha en god planlagt fotballtrening.

15-16 år: 3 økter i uken på 90 min.

De som vil, skal ha muligheten til å trene mer – hospitering.

Det skal være en ball pr. spiller. Vester, kjegler og medisin-bag. Hvert lag har ansvar for å passe på dette.

Laget tildeles treningstider.

Foreldre melder forfall til kamper og cuper.

Gi tidlig beskjed!

Flest mulig trenere.

(Minimum 1 trener på 5-10 spillere på hver trening.)

Egentrening

Øv på vendinger, mottak/medtak, scoringstrening og innside vrist.

MÅLSETTING LAG

INNHOLD

**AKTIVITETSRAMME**

 

I Herd skal vi skape fotballglede i et trygt og godt fotballmiljø der alle blir sett. Mestring vil føre til økt aktivitet utenfor fellestrening.

Delmål

* Rolletrening
* 1 mot 1 og vi andre
* Score mange mål 1A og vi andre/innføre bevegelse, dybde og bredde
* 1F og vi andre/balanse, dybde
* Fortsett å utvikle koordinasjon og spenst

Læring og holdningsmål

Voksne er forbilder overfor Fair play, medspillere, motspillere, dommere, trenere og lagledere.

Pedagogikk/Disiplin

Spillerne skal få mest mulig positive tilbakemeldinger. Differensiering på trening, alle må føle mestring. Praktisering av Fair play. Sørg for at enkeltspillere ikke får forstyrre treningen.

**«DEN BLÅ TRÅDEN»**

**17-19 ÅR**

MÅLSETTING TRENING

Herd skal ha lag på alle alderstrinn.

Herd skal/ønsker sterkt å ha et lag i øverste divisjon.

Alle som er tatt ut i troppen skal spille minimum 30 minutter. Prioriterte kamper kan gi ulik spilletid.

Beherske flere posisjoner.

Trenere bør/skal delta på kurs i kretsregi.

Hovedtrener skal minimum ha grasrottrenerkurs.

Delta på klubbens cuper og gjerne andre cuper.

Sportsplan skal distribueres gjennom et foreldremøte i januar og etter sesongslutt.

Treningsøkten

30% Basisferdigheter med og uten press

20% 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2

10% Avslutninger mot mål

40% Spill 4 mot 4 / 11 mot 11

Tema

**Angrep-** Bearbeidingsfasen, inn på siste 3 del, komme til avslutning.

**Forsvar-** Høyt press, avstander i og mellom ledd, hindre tilgang på avslutninger.

Rutiner

* Komme raskt i gang
* Jobb med tema
* Læring gjennom aktivitet

Oppsummering etter aktivitet

* Fokusere på det positive
* Konstruktiv feedback på læringsmål

 [www.treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no) er et hjelpemiddel for å ha en god planlagt fotballtrening.

17-19 år: 3 økter i uken på 90 min.

De som vil, skal ha muligheten til å trene mer – hospitering.

Det skal være en ball pr. spiller. Vester, kjegler og medisin-bag. Hvert lag har ansvar for å passe på dette.

Laget tildeles treningstider.

Foreldre melder forfall til kamper og cuper.

Gi tidlig beskjed!

Flest mulig trenere.

(Minimum 1 trener på 5-10 spillere på hver trening.)

Egentrening

Øv på vendinger, mottak/medtak, Scoringstrening og innside vrist.

MÅLSETTING LAG

INNHOLD

**AKTIVITETSRAMME**