



Sportsplan Haugerud Fotball 2020/2021

Innholdsfortegnelse



Klubbens verdigrunnlag	3
Visjon	3
Virksomhetsidé	3
Verdigrunnlag	3
Hvordan Haugerud IF vil implementere verdigrunnlaget i fotballen	3
Dette er Haugerud Fotball	4
Overordnede mål	4
Prioriteringer i femårsperioden	5
Årshjul for fotballgruppa	5
Haugerudbanen	6
Overgang til nye idrettsanlegg	6
Sportslig utvalg	6
Foreldre i Haugerud IF Fotball	6
Trenere i Haugerud IF Fotball	7
Hva forventer klubben av en HIF-trener?	7
Hva kan en HIF-trener forvente av klubben?	7
Skolering av trenere	7
Mentor-ordning i Haugerud IF Fotball	8
Trenersforum	9
Rekruttering av trenere i Haugerud Fotball	9
Skolering av Lagledere	9
Utvikling av dommere	9
Kampavvikling	10
Utstyr til spillere og ledere	10
Differensiering	11
Hospitering	12
Selvregulering	13
Målsetningsplan	13
Barnefotballen (6-12 år)	13
Aldersgruppen 6-7 år	14
Aldersgruppen 8-9 år	16
Aldersgruppen 10-12 år	18
Ungdomsfotballen (13-19 år)	20
Aldersgruppen 13-14 år	20
Aldersgruppen 15-16 år	23
Aldersgruppen 17-19 år	24
Senior-fotballen	26
Vedlegg	27
Vedlegg 1: Motivasjonstabell	27
Vedlegg 2: Eksempel på målsetningsplan	28
Vedlegg 3: Retningslinjer for kampavvikling	29

Klubbens verdigrunnlag

Haugerud Fotball bygger sin virksomhet på det verdigrunnlaget som hele Haugerud idrettsforening utviklet og fikk vedtatt på klubbens årsmøte i 2016:



Virksomhetsidé: *Haugerud IF skaper allsidig idrettsglede, er en synlig klubb i nærmiljøet og fremmer sosiale nettverk, aktivitet og frivillighet.*

Verdigrunnlag: *Mangfold – Glede – Forbilder*

Mangfold

Klubben skal tilby et bredt spekter av idretts- og trimaktiviteter som er attraktive for medlemmer med ulike interesser og ulike ambisjonsnivåer. Vi skal være en inkluderende møteplass for beboerne i nærområdet, på tvers av alder, kjønn og etnisk, kulturell og religiøs bakgrunn.

Glede

Haugerud IF skal dyrke gleden ved å bruke kroppen og være i bevegelse, gleden ved å drive aktivitet i friluft, gleden ved å spille på lag og oppnå resultater sammen, gleden ved å vise god sportsånd, gleden ved å utvikle sine talenter. Klubben skal legge til rette for at utøvere med spesielle talenter skal kunne nå toppen i sine idretter.

Forbilder

Alle trenger vi forbilder i våre egne liv, og vi kan alle være forbilder for andre. Trenere og ledere i Haugerud IF skal være forbilder for utøverne. Den enkelte utøver i klubben kan være et godt eksempel for sine klubbkamerater. Våre lag og spillere skal være forbilder når det gjelder oppførsel i konkurranser. Og idrettslaget medlemmer skal vise for resten av lokalmiljøet hvordan trening og trim kan gi bedre helse og velvære.

Ved utarbeidelsen av denne sportsplanen har vi hatt verdigrunnlaget til klubben som utgangspunkt, og vi ønsker et sportslig miljø som bygger på disse verdiene. Ved en felles forståelse for hvordan vi ønsker å opptre på og utenfor banen når vi representerer Haugerud IF, håper vi denne sportsplanen kan være et nyttig verktøy i klubbhverdagen uansett om du er spiller, trener eller leder i klubben. Vi ønsker en felles plattform for alle lagene i klubben og at spillerne i klubben får en naturlig og hensiktsmessig utvikling i fotballen uansett om ambisjonene er lave eller høye.

Hvordan Haugerud Fotball vil implementere klubbens verdigrunnlag i hverdagen.

Mangfold

Vi skal inkludere hele treningsgruppen i trening og kamp. Treneren er ansvarlig for at alle spillere blir sett og hørt, og at man inkluderer alle i treningene. Øktene på trening skal aller helst være av slik art at ikke for mange står stille samtidig. Utgangspunktet i treningene skal være at så mange som mulig til enhver tid er i bevegelse og ikke står og ser på økta.

Jo eldre spillergruppen blir aldersmessig, jo mer naturlig blir det å fordele spilletid ut ifra ferdigheter, men det skal kommuniseres til spilleren hva spilleren må utvikle (treningsoppmøte, tekniske-, taktiske ferdigheter, holdninger etc) for å få mer spilletid utover i sesongen. Treneren skal ha en inkluderende lederstil der man inkluderer spillergruppa og gruppens synspunkt før man fattet beslutninger. Jo mer eierskap spillergruppa har til laget, jo større sannsynlighet er det for økt og kontinuerlig deltakelse.

Glede

Det skal være en glede å komme på trening. Spillerne våre skal alltid føle på at de virkelig ønsker å møte opp på trening og treffe treneren og lagkameratene sine for en treningsøkt. Det er viktig at treneren utviser glede og entusiasme, ikke bare i kampsituasjon, men også under trening. Vi ønsker trenere som skryter høyløst av gode avgjørelser, innsats og positive holdninger. Det vil selvsagt ikke være alle avgjørelser fra spillerne som er like bra, men da skal treneren proklamere dette som et potensial for utvikling foran å fremme det som kritikk.

Forbilder

Trenere og ledere i treningsgruppene skal være gode forbilder for spillerne, men spillerne skal også opptre som gode forbilder ovenfor hverandre. Å være et godt forbilde innebærer å hjelpe hverandre til å bli best mulige fotballspillere, dytte hverandre til å bli bedre og motivere hverandre både under trening og kamp. Det er ikke trenerens ansvar å motivere, men hele spillergruppa sitt ansvar.

Dette er Haugerud Fotball

Haugerud Fotball skal være den foretrukne fotballklubben for barn og ungdom i området Haugerud, Trosterud og Lutvann, men vi er også åpne for spillere fra omkringliggende områder, men vi vil ikke konkurrere med våre naboklubber.

Haugerud Fotball skal være en breddeklubb som skal ta vare på flest mulig lengst mulig. Men vi vil også legge til rette for at våre spillere samtidig deltar i andre idretter i klubben eller at de går over til andre idretter. De spillerne hos oss som blir så gode at de vokser ut av vårt tilbud, skal vi hjelpe videre hvis de ønsker å satse på en karriere.

Haugerud Fotball legger vekt på å ha et godt og nært samarbeidsforhold til våre naboklubber slik at vi hjelper hverandre og kan gjøre totaltilbudet best mulig for barn og unge, også gjennom fellestiltak der dette er mest hensiktsmessig.

Haugerud Fotball skal samarbeide nært med skolene i nedslagsfeltet vårt, primært Haugerud, Trosterud og Lutvann, men også Skjønnehaug og Tveita når det er hensiktsmessig og ikke kommer i konflikt med naboklubbene våre.

Haugerud Fotball skal ha et konstruktiv, nært og godt forhold til Oslo fotballkrets, følge opp retningslinjer og planer derfra og gjennomføre kampene våre uten konflikter og regelbrudd som klubben og kretsen må rydde opp i. Men vi prioriterer det lokale arbeidet framfor å engasjere oss oppover i "idrettspyramiden".

Overordnede mål

- Haugerud Fotball skal ha et tilbud til alle barn og unge som ønsker å spille fotball, både jenter og gutter fra seks år og opp til senior.
- Barnefotballen skal utvikle ferdigheter med ball, forståelse av lagspill og gode FairPlay-holdninger.
- Ungdomsfotballen skal holde på spillerne lengst mulig, utvikle lagfølelsen og være et trygt og forebyggende miljø gjennom krevende ungdomsår, og ved å legge til rette for den rene fotballgleden og for de av spillerne og lagene som ønsker å se hvor langt de kan nå.
- Seniorfotballen skal gi lokale spillere mulighet for å fortsette med fotball langt oppover i voksen alder, samtidig som de fungerer som rollemodell for resten av klubben og bidrar som ressurspersoner inn i klubben.

Prioriteringer i femårsperioden

Det overordnede er å skape et bedre fotballmiljø som gjør at flere blir aktive spillere gjennom flere år. I femårsperioden vil vi prioritere disse områdene:

- Skape en felles treningskultur som følger spillerne opp gjennom barne- og ungdomsårene; dvs. at treninger i større grad skal standardiseres og strømlinje-formes
- Systematisk skoleing av trenere
- Oppfølging av trenere og lagledere og skape et felles miljø for disse ressurspersonene
- Utvikling av spillernes ferdigheter

Det blir en ekstra utfordring å holde på spillere og utvikle klubbmiljøet i perioden når de nye idrettsanleggene på Haugerud blir bygd og fotballgruppa må trene og spille kamper på midlertidige fotballbaner.

Årshjul for fotballgruppa

Haugerud Fotball og lagene våre vil normalt følge denne årsrytmen:

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

Januar-mars:

- Intensiv treningsperiode
- Treningskamper
- Delta på cup-er eller turneringer
- Seriepåmelding for de yngste lagene (jan/feb)
- Sosiale aktiviteter for å bygge lagfølelse
- Foreldremøte om planene for sesongen
- Sikre at lagene har nødvendig utstyr til kampsesongen
- Fordeling av treningstider for sommersesongen (april til oktober)
- Årlige møte i fotballgruppa og årsmøte i klubben
- Betaling av medlemskontingent og fotballavgift
- Oppdatering av FIKS (spillere fra 12 år og oppover)
- Overganger inn og ut av klubben
- Dommerkurs i kretsens regi

April-oktober:

- Seriekamper og trening
- Våravslutning
- Sommerferie i skoleferien; trening om lagene ønsker det
- Sommertilbud (fotballskole e.l.)
- Norway Cup-deltakelse for lag som ønsker det og har spillere og ledere tilgjengelig

Oktober-desember:

- Moderat trening
- Sesongavslutning med årspremier
- Møter mellom fotballstyret og lagleder/trenere på hvert lag
- Planlegging av neste sesong, skaffe spillere
- Seriepåmelding for de eldste lagene (desember)
- Treningspause, om lagene ønsker det
- Fordeling av treningstider for vintersesongen (november til påske), ute på banen og inne i gymsalene
- Grasrottrenerkurs (i egen eller kretsens regi)

Haugerudbanen

Kunstgressbanen her på Haugerud er det aller viktigste redskapet som fotballgruppa har. Vi har driftsansvar for banen i henhold til en kontrakt mellom klubben og Bymiljøetaten (BYM) i Oslo kommune. Kontrakten fornyes i 2020, antakelig for fem nye år. BYM har økonomi- og driftsansvar på overordnet nivå, mens vi i klubben har ansvar for daglig oppfølging. Prinsipper for drift og bruk av banen:

- Banen og området rundt skal alltid være ryddig og velholdt
- Bruken av banen styres gjennom en nettbasert kalender som alle kan se og bruke til planlegging.
- Alle lagene våre, uansett alder og ferdighetsnivå, skal ha lik rett til trening på banen. Utgangspunktet er at lagene ønsker seg treningstider, og så fordeles tidene slik at de yngste lagene trener tidligst og de eldste senest, og slik at større grupper får mer plass enn de mindre.
- Når det er seriekamper satt opp på banen, må treninger vike. Da er det trenernes ansvar å snakke sammen for å dele på plassen slik at vi får best mulig utnyttelse av banen og at flest mulig får trene.
- Fra 2020-sesongen skal vi praktisere en tydeligere inndeling av banen og angivelse av hvem som skal være hvor, for å unngå konflikter om treningsplass.
- Vi skal ha tilbud om vintertrening på kunstgress for lagene våre hver vinter.
- Om vi finner det hensiktsmessig, deler vi vinterdriften på banen med naboklubber, fortrinnsvis Furuset Fotball, for å spare penger og arbeid.

Overgang til nye idrettsanlegg

Selv om vi kan se fram til nye baner og større kapasitet om kanskje fire år, vil Haugerud Fotball få en krevende periode mens anleggsperioden pågår for bygging av nye skoler og idrettsanlegg. Denne perioden kan bli på både to og tre år, i og med at området hvor banen ligger i dag, blir midt i anleggsområdet. Utfordringen blir å legge praktisk til rette for trenere og spillere slik at vi ikke mister lag og trenere pga. vanskelige treningsforhold. Fra kommunens side er vi garantert avlastningsbaner i byggeperioden, men de vil på ingen måte bli så praktiske og gode som banen vi har i dag. Det planlegges en midlertidig kunstgressbane (11er) på Tveita og en mindre bane på Haugerud/Trosterud, antakelig på sletta ved Haukåsen skole.

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

Vi satser på at de eldste lagene skal trene og spille hjemmekamper på Tveita, mens de yngste lagene trener og spiller på Haugerud. Skal dette fungere, krever det:

- At vi får en god løsning med banene ved Haukåsen; størst mulig plass og et banedekke som tåler intenst bruk.
- Sterk styring og oppfølging av fordeling av treningstider gjennom banekalenderne.
- God informasjon til trenere, spillere og foreldre.
- At vi ikke får andre klubber og lag å holde styr på i denne perioden.

Sportslig utvalg (Etter årsmøte)

Det opprettes et sportslig utvalg som får i oppgave å støtte fotballrådet (tidligere fotballstyret) i gjennomføring av sportsplanen.

HIF-Foreldre

Foreldrene er vår største ressurs. Haugerud IF er i stor grad drevet av foreldre og andre frivillige som ønsker å bidra til økt aktivitet i klubben. Haugerud Fotball er drevet på samme måte, og frivilligheten er den største bidragsyteren for fotballaktiviteten i Haugerud IF. Foreldrene på alle lag må være like mye lagspillere som utøverne på laget, og uten gode lagspillere bak lagene vil det være vanskelig å prestere på banen.

Det er mange roller som må fylles for at et lag skal bli et knirkefritt maskineri som vinner fotballkamper. De rollene som må fylles i hvert lag er:

- Hovedtrener (Ansvarlig for gjennomføring av trening og kamper)
- Assistenttrener (Bistå under trening og kamper)
- Lagleder (Ansvarlig for det praktiske rundt lagets deltakelse i serie, cup osv)

Det er også ønskelig at følgende roller fylles av foreldre på hvert av lagene:

- Dugnadsansvarlig (Ansvarlig for å skaffe, planlegge og gjennomføre dugnader)
- Kjørekoordinator (Ansvarlig for å sette opp kjørelistene til hver kamp, og gjennomføre dette)
- Sosialansvarlig (Ansvarlig for sosiale sammenkomster, planlegging og gjennomføring av disse)

Hva forventer vi av foreldre med barn i Haugerud Fotball?

- Deltakelse på lagmøte/foreldremøter
- Aktive i kommunikasjonen ved å svare på meldinger, si ifra om man ikke kan stille opp og bidra til at laglederens jobb blir enklere
- Bidra til å kjøre spillere til bortekamper
- Stille opp på dugnader når det trengs
- Være en positiv bidragsyter i foreldregruppa
- Implementer lagfølelsen i ditt barn. Hjelp barnet ditt med å få eierskap til laget

Trenere i Haugerud Fotball

Klubben vil i perioden, og etter dette, legge vekt på å legge til rette for at trenere i klubben skal utstyres best mulig for å kunne ivareta klubbens sportslige utvikling, samt det sosiale aspektet rundt fotball som idrett. Det er et ønske og en ambisjon om at det å være trener i Haugerud Fotball skal gi noe tilbake til de som tar slike verv. Trenerne skal være drevet av et ønske om å skape gode og trygge fritidstilbud, ønske om å være et forbilde for barn og unge, så vel som å jobbe med fotballteknisk utvikling av klubbens gutter og jenter. Det kreves også at trenere i Haugerud IF Fotball praktiserer og jobber etter klubbens verdi og holdningsarbeid i møte med dommere, motstandere og andre når man representerer Haugerud IF.

Hva forventer klubben av en HIF-trener?

- Engasjert og motivert for å utvikle barn og unge
- Et brennende ønske om å bidra til lagfølelsen

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

- Ønske om å utvikle seg som trener ved å delta på trenerkurs og trenerforum
- Ønske om å bidra til et bedre sportslig produkt

Hva kan en HIF-trener forvente av klubben?

- Klubben har en rød tråd for den sportslige utviklingen i Haugerud IF
- Klubben motiverer til og bistår i prosessen rundt trenerkurs og trenerforum
- Klubben legger til rette for gode erfaringsutvekslinger mellom ulike lag og aldersgrupper internt
- Klubben har gode rutiner når lag og trenere går over fra barnefotball til ungdomsfotball
- En offensiv klubb som er åpne for nye ideer og innspill for å utvikle det sportslige produktet

Skolering av trenere

Haugerud IF ønsker å motivere trenere til å skolere seg i henhold til NFFs skoleringsplan for trenere. Klubben ønsker å legge til rette for at alle trenere som ønsker kursing får det gjennom klubben. Klubben tar de kostnader som er tilknyttet trenerkursene til NFF.

Aldersgruppe 6-7 år

- Ingen krav om trenerkurs
- Ønskelig at man deltar på «Barnefotballkvelden»
- Ønskelig å delta på NFF Grasrottrener, Delkurs 1: Barnefotballkurset
- Krav om deltakelse på klubbens interne trenerforum 1 til 2 ganger i året

Aldersgruppe 8-9 år

- Ingen krav om trenerkurs
- Krav man deltar på «Barnefotballkvelden»
- Krav om å delta på NFF Grasrottrener, Delkurs 1: Barnefotballkurset
- Ønskelig å delta på NFF Grasrottrener, Delkurs 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet
- Krav om deltakelse på klubbens interne trenerforum 1 til 2 ganger i året

Aldersgruppe 10-12 år

- Krav at man deltar på «Barnefotballkvelden»
- Krav om fullført NFF Grasrottrener, Delkurs 1: Barnefotballkurset
- Ønskelig å delta på NFF Grasrottrener, Delkurs 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet
- Ønskelig å delta på NFF Grasrottrener, Delkurs 3: Mot ungdom – Lengst mulig
- Krav om deltakelse på klubbens interne trenerforum 1 til 2 ganger i året

Aldersgruppe 13-14 år

- Krav om fullført NFF Grasrottrener, Delkurs 1: Barnefotballkurset
- Krav om å delta på NFF Grasrottrener, Delkurs 2: Barnefotball – flest mulig med kvalitet
- Ønskelig å delta på NFF Grasrottrener, Delkurs 3: Mot ungdom – Lengst mulig
- Ønskelig å delta på NFF Grasrottrener, Delkurs 4: Ungdom – lengst mulig – best mulig
- Krav om deltakelse på klubbens interne trenerforum 1 til 2 ganger i året

Aldersgruppe 15-17 år

- Krav om fullført alle moduler i Grasrottreneren (1-4)
- Ønskelig med UEFA B-lisens
- Krav om deltakelse på klubbens interne trenerforum 1 til 2 ganger i året

Junior

- Krav om erfaring i ungdomsfotballen
- Krav om fullført hele Grasrottreneren
- Ønskelig at man jobber aktivt mot å fullføre UEFA B-lisens
- Krav om deltakelse på klubbens interne trenerforum 1 til 2 ganger i året

Senior A-lag

- Lang erfaring i barne- og ungdomsfotballen

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

- Ønskelig at man jobber aktivt mot å fullføre UEFA B-lisens
- Krav om deltakelse på klubbens interne trenerforum 1 til 2 ganger i året

Mentor-ordning i Haugerud IF Fotball

For at overgangen mellom de ulike aldersgruppene, spillformene (5er, 7er, 9er og 11er) og overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball ikke skal bli overveldende og uhåndterbar for trenerne opprettes det en mentor-ordning innad i klubben. Som ny trener/lagleder i klubben vil du få oppnevnt en mentor som du kan kontakte. Mentor-ordningen skal hjelpe trenere og lagledere med erfaringsutveksling i hverdagen, og skal ikke erstatte rollene til sportslig leder eller fotballstyret. Følgende retningslinjer og saker som gjelder i mentor-ordningen:

- Mentor-treneren stiller som observatør på minimum 4 treninger i året etter avtale (Mest hensiktsmessig for sesongstart, midt i sesong, ved sesongslutt og ved oppstart av ny sesongoppkjøring)
- Utviklings-treneren stiller som observatør/bidrar på minimum 4 treninger i året på Mentorens treninger
- Spørsmål rundt treningsinnhold
- Erfaringsutveksling rundt den «daglige driften» av fotballaget (øvelser, holdningsarbeid, disiplin etc)
- Erfaringsutveksling i overgangen mellom ulike spillformer eller overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball
- Generell erfaringsutveksling på sport
- Generelle oppgaver for lagledere

Saker som SKAL tas opp med Sportslig leder og/eller Fotballstyret, og ikke med mentor

- Konkrete disiplinær-saker
- Betalingsproblemer hos utøvere
- Status på medlems- og treningskontingent
- Politiattester
- Andre administrative utfordringer

Trenerforum

Klubben arrangerer felles trenerforum for alle trenere 1 til 2 ganger i året. Her kan trenere utveksle erfaringer på tvers av aldersgruppene, samt komme med ideer og synspunkter på hvordan Haugerud IF Fotball kan bli enda bedre helhetlig. Trenerforumene vil som oftest ha et tema der vi inviterer eksterne foredragsholdere som snakker om ulike temaer innen fotballen som trenerne våre kan dra nytte av i treningshverdagen.

Rekruttering av trenere

Klubben ønsker å rekruttere trenere i alle aldre. Vi tror at jo større spenn vi har på alder og erfaring, jo stødigere står vi på trenersiden. Som idrettslag flest er vi avhengige av foreldretrenere for å kunne opprettholde aktiviteten, men vi ønsker også å utvikle unge trenere som ikke nødvendigvis har en relasjon til noen av utøverne på de respektive lagene. Klubben har som mål å utvikle følgende rekrutteringsprosesser på trenersiden:

- «Unge trenere»-kurs. Et årelangt kurs der man skolerer seg som barne og/eller ungdomstrener (For unge 16-23 år)
- Aktivt rekruttere senior-spillere til å bidra på sport i de yngre avdelingene
- Rekruttere foreldre-trenere ved oppstart av nye lag

Skolering av lagledere

Laglederne spiller en viktig i rolle driften av fotballagene våre ved å ta seg av de administrative rutinene som må følges opp. Dette avlaster trenerne slik at disse kan konsentrere seg om de fotballfaglige oppgavene. Det gjennomføres kortkurs for lagledere hvert halvår eller ved behov der de får innføring i de viktigste rutinene som en lagleder skal følge opp:

- Medlemsregistrering og avgifter
- Bruk av FIKS-registeret (for spillere fra 12 år og oppover)
- Administrering av lagets kamper, inkl. bruk av Spond
- Klubbens sportsplan

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

- Rutiner rundt økonomi, utstyr til lagene, politiattester, lagkasser, dugnader osv.
- Foreldrekontakt
- Sosiale tilbud til lagene

Et medlem av fotballrådet skal ha ansvar for oppfølging av laglederne spesielt

Utvikling av dommere

- Klubben skal hvert år ha klubbdommerkurs på ettermiddagen slik at vi har en gruppe på 8-10 ungdommer som skal dømme hjemmekamper for de yngre lagene. Klubbdommerne får et symbolsk honorar som delles av klubben.
- Klubben har som mål å ha tre-fire rekrutteringsdommere og kretsdommere i aktiv tjeneste. De som får dommerkurs, må forplikte seg til å dømme for Haugerud Fotball i minst to sesonger.

Kampavvikling

Kampene er høydepunktene for de fleste fotballspillere. Full innsats, blodig alvor, glimt i øyet. Det skal være hyggelig opplevelse for våre spillere å spille kamp for Haugerud Fotball, enten vi vinner eller taper. Motstanderne skal også oppleve at det er hyggelig å spille mot oss, selv om vi satser alt på å vinne kamper. Dette stiller krav til våre ledes oppførsel før, under og etter kamper.

***Se vedlegg 3 for retningslinjer angående kampavvikling**

Utstyr til spillere og ledere

Spillere og ledere i Haugerud IF Fotball skal være utstyrt med riktig tøy og utstyr. Dette fordi vi har en utstyrsavtale med Nike som vi skal og ønsker å være lojale mot, men aller viktigst fordi vi er stolte av hvem vi er og hvor vi kommer fra, og det skal vises tydelig ved bruk av riktig tøy og utstyr. Særs viktig er det at trenere og lagledere har tøy utstyrt fra klubben, da disse er våre ansvarspersoner og representanter inn mot dommere, motstandere og andre interessenter på kampdag.

Alle lag i Haugerud IF skal være utstyrt med følgende:

- Standard utstyrs bag (baller, ballpumpe, vester, kjepler, medisinsk utstyr)

Alle spillere i Haugerud IF skal være utstyrt med:

- Haugerud IF Nike drakt
- Haugerud IF t-skjorte
- Haugerud IF shorts
- Haugerud IF strømper

Alle trenere i Haugerud IF skal være utstyrt med:

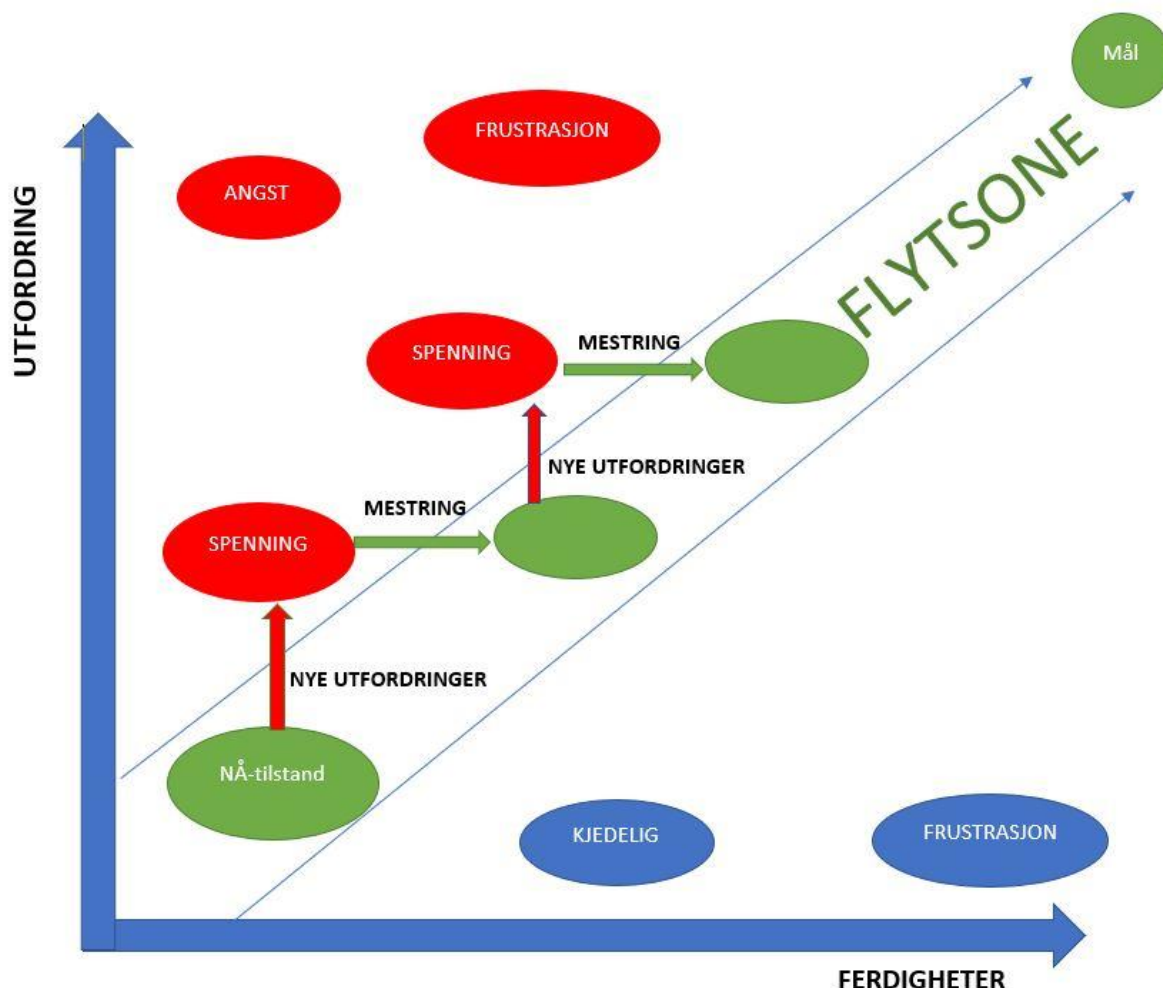
- Haugerud IF treningsdress
- Haugerud IF jakke
- Haugerud IF sekk

Alle lagledere i Haugerud IF skal være utstyrt med:

- Haugerud IF jakke

Differensiering

Differensiering kan sees på som en positiv forskjellsbehandling av spillere i nå-situasjon. Det vil si at vi ikke velger ut spillere som vi i fremtiden tror blir gode ut ifra (fysiske, tekniske eller taktiske) ferdigheter, men gir alle spillere, som her og nå er over/under gjennomsnittet i gruppa, andre og tilpassede utfordringer. Dette gjelder uansett om spilleren er kommet langt i utviklingsløpet eller ikke. Vi ønsker at alle spillerne våre skal ligge i flytsonen, og oppleve mestring når du må ut av komfortsona.



Retningslinjer for differensiering i Haugerud IF:

- Årganger trener alltid sammen og/eller samtidig – Gjelder frem til G16
- Gruppene i hver årgang skal være dynamiske, ikke statiske"
- Gi individuelle utfordringer i relasjonelle øvelser – Vite hva man skal øve på individuelt og relasjonelt
- Etterstreb at alle spillere for 1/3 utfordring og 2/3 mestring
- Å være utenfor flytsonen må til for videre utvikling. Det er allikevel stor forskjell fra spiller til spiller hvor mye og hvor lenge man motiveres av å være utenfor flytsonen. Det er viktig å ha en god balanse og monitorere motivasjonen til spillerne når de er utenfor flytsonen

Ha et åpent sinn for naturlig utviklingsløp, hvor enkelte spillere kan endre seg over natten. Søk alltid etter jevnbyrdighet på trening og eksternt på kamp.

Hospitering

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

Hospitering er å midlertidig flytte spillere opp eller ned årganger for å kunne tilby riktige utfordringer ut ifra mental og/eller fysisk modning. Hospitering skal brukes om man ser behovet for å videreutvikle følgende ferdigheter:

- Mentale ferdigheter (Mestringsfølelsen)
- Tekniske ferdigheter (Fotballferdigheter)
- Taktiske ferdigheter (Fotballforståelse)

Å hospitere ned en årgang kan være en god måte å utvikle mestringsfølelsen til spillere. Spillere som er i midten eller nedre sjiktet ferdighetsmessig kan oppleve stor mestringsfølelse og utviklingsferdighetsmessig ved å hospitere ned.

Det mest hensiktsmessige er å ha en hospiteringsmodell som baserer seg på en treningshverdag der man hospiterer:

- Ca. 25% opp en årgang
- Ca. 20% ned en årgang (Hvis aktuelt)
- Ca. 65% i ordinær årgang

Hospitering er et godt verktøy om det brukes riktig, men feil bruk av hospitering kan føre til redusert motivasjon, glede og i verste fall skader for utøverne. Hospitering skal derfor være godkjent av sportslig leder i klubben om det angår barnefotballen, og av begge gjeldene støtteapparat i ungdomsfotballen.

Retningslinjer for hospitering i Haugerud IF

- (A) = Spillerens hovedtrener (på ordinært lag)
(B) = Hovedtrener i treningsgruppa der hospitering er aktuelt
(C) = Sportslig leder i klubben

1. Antall hospitanter bør ikke overstige 10% av årgangens spillermasse
2. Hospitanten bør ferdighetsmessig ligge i øvre 1/3 i årgangen det hospiteres til
3. Hospitering bør initieres av (A). Det er hun/han som har best kjennskap til spilleren og som skal se behovet for ekstra utfordringer. Dvs. At hospitanten ikke får de utfordringer selv etter at differensieringsmulighetene internt i årgangen er benyttet
4. (A) kontakter (B) og (C) i barnefotballen, og (B) i ungdomsfotballen og legger opp en treningshverdag for hospitanten
5. (A) og eventuelt (C) **snakker med hospitantens foreldre** om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren må selv bestemme om han ønsker å hospitere. For jentespillere kan det vurderes om det skal hospiteres på guttelag, om man ønsker det.
6. Hospitant tas imot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte treninger el/eller kamper og behandles som alle andre. Like viktig er det å informere spillerens opprinnelige årgang.
7. Hospiteringsavtalen evalueres kontinuerlig, og det skal være jevnlig kommunikasjon mellom (A), (B) og eventuelt (C) hvor følgende spørsmål skal evalueres:
 - a. Er spilleren i flytsonen eller ikke. Glir hospitanten inn i det sosiale miljøet?
 - b. (A) og (C) vurderer om ekstratreningen gir for stor totalbelastning (Særs viktig i tenårings-årgangene)
 - c. Dersom hospitanten holder et nivå på linje med de beste i aldersklassen må (A), (B) og (C) vurdere om hospitanten bør flyttes opp på permanent basis, så fremt spilleren ønsker dette selv.
 - d. Ved uenigheter skal spiller og årgang over/under vektas likt. Sportslig leder tar en foreløpig avgjørelse, og hovedtrener som er uenig i flertallets avgjørelse kan føre saken inn for sportslig utvalg/styre for endelig avgjørelse.

Selvregulering

Selvregulering handler om å ta eierskap over egen utvikling. Om spillerne skal få et eierskap over sin egen utvikling er det viktig at de aktivt tar del i sin egen utvikling som fotballspillere. Modellen under viser syklusen i hvordan spillerne kan evaluere seg selv etter trening og kamp. Selvregulering er viktig for å ha en gradvis utvikling i fotball. Jo mer bevisst utøveren er på dette, jo enklere blir det for spilleren å reflektere over styrker, svakheter og målsetninger. Vi deler selvreguleringen inn i tre faser og har spesifikke oppgaver i hver fase slik at utøveren vet hva man skal sette søkelys på i hver fase.

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

Planleggingsfasen skal spilleren fokusere på følgende:

1. Eksakt hva skal jeg bli bedre på i dag?
2. Under denne treninga eller i denne kampen skal jeg fokusere på å bli bedre på:
3. Hva er mine styrker jeg kan utnytte og svakheter jeg må ta høyde for å nå målene mine?

Prestasjonsfasen

1. Hva må jeg fokusere på for å nå utviklingsmålet mitt?
2. Hvordan skal jeg løse oppgaven når jeg går ut på banen?
3. Kan jeg se for meg kampsituasjonen jeg skal ut i?

Refleksjonsfasen

1. Nådde jeg mitt utviklingsmål på denne treninga/kampen? Hvorfor/hvorfor ikke?
2. Hvilke erfaringer gjorde jeg meg som jeg må ta med meg til neste gang?
3. Skal jeg fortsette med de samme målene jeg har satt meg, eller skal jeg endre på noe?

Målsetningsplan

Målsetninger er viktig slik at spilleren har noe å strekke seg etter og bli en bedre spiller. Målsetninger skal være ambisiøse, men oppnåelige. Det er viktig at målsetninger er så spesifikke som overhodet mulig slik at det blir enkelt for spilleren å forholde seg til. Det er viktig at spilleren selv er med på å utarbeide målene slik at man får eierskap til målsetningene sine. Under ser du et eksempel på hvordan en målsetningsplan kan se ut, man kan ha flere mål og ulik grad på når man skal nå målene og hvilke delmål som skal nås. Dette gjøres i samarbeid med trenerapparatet.

***Se vedlegg for eksempel på målsetningsplan og motivasjonstabell for de ulike aldersgruppene**

Barnefotballen (6-12 år)

Overordnede prinsipper

For overordnede prinsipper i barnefotballen henvises til det NFF sine retningslinjer og prinsipper for barnefotballen, samt idrettsforbundets barnerettighetsbestemmelser

Prinsipper for barnefotballen

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape fast ramme for trening og aktiviteter
- Konstant fokus på mestringsfølelse, glede, trivsel, motivasjon og lek
- Utvikle koordinasjon, motorikk og balanse
- Utvikle gode basisferdigheter med ball (pasning, mottak, medtak, avslutninger, headinger og førsteforsvarer)
- Vending/Skjerming: Kunne vende – legge til rette. Holde kroppen mellom ball og motspiller
- Utvikle forståelsen om at fotball er et lagspill
- Utvikle et fellesskap i gruppa
- Til enhver tid utvikle ballferdigheter gjennom å kun ha øvelser med ball

Målsetninger for HIF-treneren i barnefotballen

- Sørge for at spillerne er kamerater, og opptrer som kamerater
- Ha fokus på læring. Det er bra, og lov å gjøre feil. Feil skaper utvikling.
- Skape mestringsopplevelser for alle
- Lage treningsøkter som er morsomme, og som stimulerer til interesse og bevegelse
- Trenerapparatet skal videreføre gode holdninger og engasjement til foreldregruppa (Se retningslinjer for HIF-foreldre og HIF-treneren)

Aldersgruppen 6-7 år

Denne aldersgruppen er utøvernes aller første møte med fotballen. Vi ønsker her i all hovedsak å utvikle kjærligheten til fotball og idrett generelt. Dette gjøres gjennom lystbetont trening med mye ball-lek. Vi skal skape en trygg arena der vi har fokus på å utvikle basisferdigheter og forståelse for spillet. I grunnlagsperioden skal barn være i MYE i fysisk aktivitet og minimum 60 min hver dag. Dette betyr at det meste av aktiviteten må foregå utenom den organiserte idretten. Det må være foreldrene som har

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

hovedansvar for at barna driver omfattende uorganisert aktivitet i denne alderen. En del av aktiviteten kan også foregå i forbindelse med skole & SFO. Idrettens ansvar i denne perioden vil i hovedsak være å bidra til at barna får utvikle de grunnleggende motoriske forutsetninger under kyndig veiledning. Slike forutsetninger utvikles i stor grad gjennom leik og andre aktiviteter som stiller krav til koordinasjon og stabilitet. Eksempler vil være: gå, løpe, hoppe, hinke, henge, slenge, balansere, rulle, rotere, skøyte, flyte, gli og aktiviteter med rytme. Selv om idrettens hovedfokus i denne perioden skal ligge på utvikling av forutsetninger, kan selvsagt barn i denne alderen også øve på spesifikke idrettslige ferdigheter. I noen idretter vil det være nødvendig å øve mye på slike ferdigheter i denne perioden. I andre idretter vil det være lite aktuelt å øve spesifikt i grunnlagsperioden. Omfang av det spesifikke må som sagt ovenfor bestemmes av barnets utviklingsnivå og idrettens egenart. Men en må ikke prioritere det spesifikke så høyt at barn ikke får muligheter for å utvikle de grunnleggende forutsetningene med stort nok omfang og god nok kvalitet.

Treningene skal preges av rutiner og rytme slik at spillerne opplever trygghet og får et godt utbytte av hver treningsøkt.

Kjennetegn for aldersgruppen

- Det betyr mye å ha andre venner
- Stor utvikling motorisk og koordinasjonsmessig
- Tar i mindre grad godt imot verbale tilbakemeldinger (Vis heller tilbakemeldingene praktisk)
- Innehar kun korte konsentrasjonsperioder, klarer ikke å holde konsentrasjonen oppe over tid.

Overordnede målsetninger for aldersgruppen

- Alle spillere skal ha det gøy på trening, og føle at de behersker innholdet på trening
- Trenere er ansvarlig for å differensiere treningen slik at alle blir inkludert og får mestringsfølelse
- Det skal skapes faste rammer slik at barna har noe konkret å forholde seg til på hver trening
- Utvikle grunnleggende bevegelser, motoriske og fysiske forutsetninger
- Lære grunnleggende sosiale regler i fotball:
 - Respekt for med- og motspillere
 - Respekt for dommer
 - Inkludering
 - Disiplin (møte tidsnok, ha riktig påkledding, høre på beskjeder. Etc.)

Målsetninger

Sportslige målsetninger for aldersgruppen

- «Sjef over ballen» - Føre ballen med innside, utside, såle og endre retning
- Pasninger - Innsidepasninger
- Mottak og enkle medtak – Stoppe ballen, samt skyve ballen med seg i bestemt retning
- Skudd – Vristskudd og innside
- Øve på ovennevnte tekniske ferdigheter med begge bein

Taktiske målsetninger for aldersgruppen

- Lære grunnleggende fotballspråk – Innkast, avspark, bredde, dybde, mållinje, sidelinje
- Lære grunnleggende fotballregler – Frispark, straffespark, innkast, corner
- Orientering – Hva er angrep? Hva er forsvar? Hva er omstilling?
- Observasjon - Ut av pasningsskygge – Gjøre seg spillbar – Hvor har jeg lagkamerater?

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

- Hvorfor sentrer vi? Hvorfor må vi bevege oss? Henger sammen med å lære bort bredde og dybde

Motoriske og fysiske målsetninger for aldersgruppen

- Kunne løpe sidelengs, forlengs og baklengs
- Løpe sidelengs med beina i kryss
- Hoppe fremover, bakover og sidelengs
- Hinke på begge bein

Treningsøkta – Prinsipper og øvelser

Treningsøktene er inspirert eller tatt ut ifra NFF sin egen skoleringsplan «treningsøkta». Øvelsene som er beskrevet er veiledende for trenere i barnefotballen, men det er også lov å finne egne øvelser på «treningsøkta.no». Det viktigste er at du som trener ser verdien og læringsmomentene i hver øvelse slik at det foregår læring under hver øvelse.

Treneren selv kan bestemme om man ønsker spesifikke temaer for hver økt (pasning, angrepsspill, forssvarsspill), eller om man plukker ut én øvelse fra hvert tema. Det vil uansett være viktig at spillerne er igjennom alle temaer ofte.

Øvelsesbank

Se treningsdagbok for aldersgruppen 6-7 år

Aldersgruppen 8-9 år

Denne aldersgruppen kalles for den «motoriske gullalderen», det vil si at de tar til seg motorisk og teknisk læring i stor grad. Det må derfor fokuseres og prioriteres i treningshverdagen så man får utnyttet dette store læringsutbyttet. I treningshverdagen skal det gis varierte og innholdsrike utfordringer både når det gjelder motorikk og koordinasjon. Utøverne går nå sakte, men sikkert fra grunnlagsperioden, og over til ferdighetsperioden. Ferdighetsperioden skal bygge på grunnlagsperioden, og overgangen skal være gradvis. Det er viktig å huske på at barn utvikles ulikt og derfor må vi sikre at alle utøverne får en myk og hensiktsmessig overgang fra grunnlagsperioden og over til ferdighetsperioden. I ferdighetsperioden skal barna være i mye fysisk aktivitet, minimum 90 minutter hver dag. I ferdighetsperioden skal barna lære grunnleggende idrettsspesifikke ferdigheter, de grunnleggende fysiske, sosiale og mentale ferdighetene. Ferdigheter som skal læres og utvikles i denne perioden er f.eks. sparke, dempe, og bevegelsesmønstre som er fotballspesifikt. Idretten har også i denne perioden ansvar for utvikling av generell bevegelighet, koordinasjon, stabilitet, styrke, hurtighet, spenst, utholdenhet og grunnleggende sosiale og mentale ferdigheter.

I ferdighetsperioden vil det være innslag av fotballspesifikk trening. Omfanget av spesifikk trening må være gradvis økende og innføring og innslag av konkurranser på trening vil være naturlig å implementere i treningshverdagen. Det er allikevel viktig å påpeke at fotballspesifikk trening og konkurranser bestemmes av barnet og treningsgruppas utviklingsnivå. Man vil oppleve store forskjeller mellom ulike barn, og en må ikke prioritere det fotballspesifikke og konkurranseaspektet slik at dette går ut over læring og utvikling av de grunnleggende ferdighetene.

Kjennetegn for aldersgruppen

- Fysisk sett en jevn og harmonisk vekstperiode
- Utvikler finmotorikk
- Spillerne er enklere å lede og påvirke
- Kjønnsmessig liten forskjell i utviklingen
- Regler og rettferdighet er viktig for utøverne, gunstig alder for å utvikle holdninger
- Selvkritikk og lære villighet øker
- Kreativiteten til utøverne øker
- Fortsatt dårlige på å ta verbale tilbakemeldinger (Fortsett å vis tilbakemeldingene praktisk)

Overordnede målsetninger for aldersgruppen

- Trenerapparatet være et godt eksempel for holdningsarbeidet. Møt presis, i HIF-treningstøy, skap faste rutiner, og ha et smittende humør og engasjement
- Alle spillere skal ha det gøy på trening, og føle de behersker innholdet på trening
- Motiverende og varierte treninger, og oppmuntre til fotballaktivitet
- Gi ros, aldri kritikk på det fotballspesifikke
- Gi konkrete tilbakemeldinger (Ikke si «BRA», si HVA som var bra)

Målsetninger

Sportslige målsetninger for aldersgruppen

- Ha god ballkontroll – Eie og være sjef over ballen
- Hurtighetstrening med ball, skal kunne føre ball med stor hastighet
- Retningsforandringer med ball
- Beherske vendinger med innside, utside og såle
- Utvikle et fintereportoar – Skuddfinte, oversteg, kroppsfinte, pasningsfinte

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

- Beherske medtak og mottak, både med innside og utside av foten
 - Beherske skudd – innside og vrist, både liggende og med ball i bevegelse
 - Skjerme ball – beherske kroppsstilling for å beskytte ballen
 - Heade ballen både i ro og i bevegelse
 - Utvikle pasningsreportoar – Kortpasning, langpasning – med innside, vrist og utside
- *Alle målsetninger ovenfor skal trenes på både venstre og høyre fot.**

Taktiske målsetninger for aldersgruppen

- Skape rom – Bruke hele baneflaten (bredde og dybde)
- Nekte rom – Alltid konsentrere seg trangt og tett (bredde og dybde) når man ikke har ball
- Forstå hensikten med å bevege seg uten ball – For å hjelpe medspillere og komme i bedre posisjon
- Riktig kroppsstilling i forhold til ball. – «Hvordan må jeg stå for å motta ballen best mulig?»
- Lære nye uttrykk – Gjennombruddspasning, støttepasning, gjenvinning
- Lære seg hva gjenvinning er
- Vite hva standbein er
- Lære seg hva handlingsvalg er – Når er det riktig å dribble, skyte og sentre? (La spillerne erfare dette praktisk)
- Lære seg hva første- og andreforsvarer er (F1 og F2) – lede, presse og sette noen i pasningsskygge
- Lære seg hva første- og andreangriper er (A1 og A2) – Gjøre seg spillbar, løpe i riktig angrepsrom

Motoriske og fysiske målsetninger for aldersgruppen

- Automatisere de motoriske ferdighetene (Samspill mellom hjerne og kropp)
- Allsidig motorikk og koordinasjon
- Beherske mer avanserte øvelser der det kreves samspill mellom ball og bevegelse
- Beherske mer avanserte øvelser der det kreves flere operasjoner, f.eks. ben og hode

Treningsøkta – Prinsipper og øvelser

Treningsøktene er inspirert eller tatt ut ifra NFF sin egen skoleringsplan «treningsøkta». Øvelsene som er beskrevet er veiledende for trenere i barnefotballen, men det er også lov å finne egne øvelser på «treningsøkta.no». Det viktigste er at du som trener ser verdien og læringsmomentene i hver øvelse slik at det foregår læring under hver øvelse. I denne aldersgruppen kan treneren legge inn mer konkurransepregede øvelser, ikke på bekostning av læring og utvikling, men som et substitutt.

Treneren selv kan bestemme om man ønsker spesifikke temaer for hver økt (pasning, angrepsspill, forsvarsspill), eller om man plukker ut én øvelse fra hvert tema. Det vil uansett være viktig at spillerne er igjennom alle temaer ofte.

Øvelsesbank

Se treningsdagbok for aldersgruppen 8-9 år

Aldersgruppen 10-12 år

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

Utøverne er fortsatt i den motoriske gullalderen, men utviklingen av motorikk og koordinasjon går raskere. I denne aldersgruppen skal alle spillere bli kjent med og ha øvd på de tekniske og taktiske elementene som kreves for å spille senior-fotball. I denne perioden er vi fortsatt i ferdighetsperioden, men går etter hvert over i «Lære å trene»-perioden. I løpet av denne perioden skal man utvikle evnen til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige mål. Øvelsene i treningshverdagen skal utfordre spillerne og man skal motivere for egentrening.

Det kan settes større krav til holdninger – både i forhold til oppmøte, riktig bekledning, oppmøte, gjennomføring og konsentrasjon.

Taktisk skal det utvikles større forståelse rundt hva som er hensiktsmessig og riktig utførelse i selve fotballspillet.

Kjennetegn i aldersgruppen

- Empatiske evner er godt utviklet
- Mer bevisst på omgivelsene rundt seg – Hva andre sier, gjør, presterer etc
- Mer opptatt av egne og jevnaldredes prestasjoner
- Anerkjennelse fra voksne og jevnaldrende står sentralt for å bidra til positiv utvikling
- De fysiske forutsetningene er på topp før puberteten slår inn
- Er godt mottagelige for verbale tilbakemeldinger

Overordnede målsetninger for aldersgruppen

- Skape en god treningskultur blant spillere, og en prestasjonskultur i lagene
- Spillere skal komme for å trene, ikke for å bli trent
- Innføre større grad av holdninger, disiplin, toleranse og respekt gjennom felles regler for hvert lag
- Skape forståelse av samspill
- Flere foreldre skal involveres i ulike roller i støtteapparatet
- Faste rammer skal følges av spillerne
- Fokuserer på viktigheten av egentrening /uorganisert trening

Målsetninger

Sportslige målsetninger for aldersgruppen

- Beherske og begynne å automatisere kroppsbeherskelsen
- Beherske og automatisere ballkontrollen
- Beherske vendinger med innside, utside, såle, Cruyff-vending, overstege-vendinger, kroppsvendinger
- Bruke spillbasert tilnærming til å motivere og utvikle spillerne
- Videreutvikle finter – «Zidane-finte», Innside-utside, tofotsfinte etc
- Medtak og mottak med begge bein, bryst og hode – både høye og lave baller
- Utvikle pasningsreportoar – Kortpasning, langpasning – med innside, vrist, utside, hælspark,
- Utvikle pasninger i bevegelse og på førstetouch
- 1 vs 1 ferdigheter – offensivt og defensivt; Gode dribbleferdigheter og god posisjonering i forsvarsarbeid
- Videreutvikle heading – på mål, vekk fra mål og til motspillere

Taktiske målsetninger for aldersgruppen

- Videreutvikle romforståelse for å få ball og skape rom
- Forstå hensikten med retningsbestemt medtak
 - For å skape rom (dybde og bredde)
 - For å få ball
- Lære om motsatte, påfølgende og samtidige bevegelser
- Lære om å vende spill for å skape ubalanse hos motstander
- Lære om omstillingsfasen – Forsvar/Angrep og Angrep/Forsvar
- Lære om balanse i forsvar – Avstand mellom spillere i ledd og mellom ledd
- Lære forskjeller mellom sone- og markeringsforsvar
- Lære om bevegelser i boks ved dødballer – frispark og cornere
- Videreutvikle handlingsvalgene – Når er det hensiktsmessig å sentre, dribble og skyte?
- Videreutvikle handlingsvalg uten ball – Hvilket rom skal man angripe/forsvare? Hvilken bevegelse er lur å gjøre nå?
- Videreutvikle 1 vs 1 ferdigheter defensivt og offensivt - Sette det sammen i en lagkontekst

Motoriske og fysiske målsetninger for aldersgruppen

- Automatisere de motoriske ferdighetene (Samspill mellom hjerne og kropp)
- Allsidig motorikk og koordinasjon
- Beherske mer avanserte øvelser der det kreves samspill mellom ball og bevegelse
- Beherske mer avanserte øvelser der det kreves flere operasjoner, f.eks. ben og hode

Treningsøkta – Prinsipper og øvelser

Treningsøktene er inspirert eller tatt ut ifra NFF sin egen skoleringsplan «treningsøkta». Øvelsene som er beskrevet er veiledende for trenere i barnefotballen, men det er også lov å finne egne øvelser på «treningsøkta.no». Det viktigste er at du som trener ser verdien og læringsmomentene i hver øvelse slik at det foregår læring under hver øvelse. I denne aldersgruppen kan man legge inn mer konkurransepregede og taktiske elementer i treninga. Husk at det likevel er læring og utvikling som skal være i fokus.

Treneren kan med fordel ha mer tydeligere temaer for hver økt. Legg inn temaer som «Angrep», «Forsvar», «Omstilling» i de taktiske øvelsene, men fortsett i stor grad å fokusere på enkeltspilleren og utvikling av individet på fotballbanen.

Øvelsesbank

Se treningsdagbok for aldersgruppen 10-12 år

Ungdomsfotballen (13-19 år)

Overgangen fra barnefotballen og over til ungdomsfotballen er en kritisk fase for utøverne. Erfaringsmessig vil ungdommene få nye interesser og mer skolearbeid, med andre ord økes totalbelastningen for ungdommene. Totalbelastningen er viktig å ha i fokus i denne alderen, og det må være et økt fokus på belastningsstyring og skadeforebyggende arbeid i treningshverdagen.

Fotballaktiviteten skal preges av å være tilrettelagt for fotballglede, og hensiktsmessig utvikling av alle spillere uansett ferdighetsnivå. Det skal legges til rette for at alle barn og unge får et fotballtilbud som er tilpasset ferdigheter, treningsvilje og ambisjoner. Det skal legges til rette for at de som ønsker å satse på fotball har et godt nok tilbud i Haugerud IF Fotball, så vel som de som kun ønsker å spille for gøy.

Prinsipper for ungdomsfotballen

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

- Alle lag og årganger skal være mestringsfokuserte (spillere, trenere og foreldre)
- Trenere oppfordres til å ta eksterne kurs i regi av krets og forbund
- Legge til rette for at spillere kan bli dommere og/eller trenere
- Ha tilbud som favner alle, uavhengig av ambisjonsnivå
- Utøverne opplever utvikling av individuelle ferdigheter gjennom en differensiert treningshverdag tilpasset spillernes alder, fysiske forutsetninger og ønsker
- Haugerud IF er en god utviklingsarena for de spillerne som har forutsetninger og ønske om å satse mot toppfotballen
- Spillerne ser verdien av lagspill, gjennom utvikling av samspill og det sosiale fellesskapet på eget lag
- Aldri mindre enn to trenere på hver trening for alle lag
- Alle trenere i ungdomsfotballen skal delta på trenerforum
- Alle kan og praktiserer holdningene vi i Haugerud IF har inn mot:
 - Dommere
 - Motspillere
 - Medspillere
 - Disiplin (oppmøte, kommunikasjon og treningstøy)

Målsetninger for HIF-treneren i ungdomsfotballen

- Jobbe mest mulig i øvelser som inneholder medspill/motspill. Fotballfunksjonalitet i treningshverdagen.
- Spill på større flater for å tilnærme seg kampsituasjon og de taktiske læringsmomentene
- Aktivt jobbe med skadeforebyggende tiltak. (Intensitets- og belastningsstyring)
- Motivere til at spillerne trener på individuelle utviklingsmål utenom organisert trening
- Kortbanespill og høyintensitetsøvelser med ball benyttes som kondisjonstrening

Aldersgruppen 13-14 år

I overgangen fra barnefotball til ungdomsfotballen skal fortsatt teknisk trening ha høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de ferdighetene de lærte i barnefotballen. Det vil allikevel være naturlig at den taktiske tilnærmingen til fotballspillet vil ha større prioritet i treningshverdagen, og man skal stimulere til økt interesse blant spillerne for det taktiske aspektet ved spillet. Spillerne skal utvikle en god forståelse for balansen mellom den defensive og den offensive delen av spillet. Spillerne skal også lære og videreutvikle de fire fasene av spillet:



Kjennetegn for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Noen kan ha kraftig lengdevekst
- Kreativiteten blomstrer
- Utøverne er rettferdighetsbevisste
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevne og humør
- God alder for å utvikle holdninger
- Utøverne er ærgjerrige og lærenemme

Målsetninger

Overordnede målsetninger for aldersgruppen

- Utvikle et ønske blant spillerne om å opprettholde og utvikle en trenings- og prestasjonskultur i lagene
- Automatisere holdningsarbeidet, og skape en selvjustis i lagene
- Automatisere samspill, og fortsette arbeidet med å implementere viktigheten av å spille på lag

Sportslige målsetninger for aldersgruppen

- Utholdenhetstrening i øvelser med ball
- Ballkontroll – Økte krav til frekvens, tempo og blikk
- Innleggs kvalitet
- Videreutvikle handlingsvalg ved heading – Timing, heade i riktig retning i forhold til situasjon

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

- Automatisere individuelle tekniske ferdigheter – Driblinger, vendinger, medtak, mottak
- Utvikle pasninger i samspill med handlingsvalg – Når, hvordan og hvorfor slå en spesifikk pasning med en spesifikk pasningsteknikk
- Utvikle scoringstrening i samspill med handlingsvalg – Når, hvordan og hvorfor avslutte på mål i denne situasjonen, og hvor er det hensiktsmessig å skyte?

Taktiske målsetninger for aldersgruppen

- Videreutvikle romforståelse for å få ball og skape rom
- Videreutvikle handlingsvalg uten ball – Hvilket rom skal man angripe/forsvare? Hvilken bevegelse er hensiktsmessig i spesifikke situasjoner
- Videreutvikle motsatte, påfølgende og samtidige bevegelser
- Videreutvikle balanse i forsvar – Avstand mellom spillere i ledd og mellom ledd
- Videreutvikle vending og bearbeiding av motstander – skape ubalanse
- Lære det å utnytte rom når motstander er i ubalanse
- Videreutvikle bevegelser i boks – offensivt og defensivt
- Lære om 1., 2. og 3. forsvarer – I spillkontekst
- Lære om førstepress og kollektivt press – Pressbevegelser for spiss -> midtbane -> forsvar
- Lære om posisjonsbytter – Hva, hvorfor og når?
- Videreutvikle forståelsen for sone- og markeringsforsvar
- Automatisere handlingsvalg med og uten ball

Motoriske og fysiske målsetninger for aldersgruppen

- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Innføring i skadeforebyggende øvelser
- Automatisere mer avanserte øvelser der det kreves samspill mellom ball og bevegelse

Treningsøkta – Prinsipper og øvelser

Treningsøktene er inspirert eller tatt ut ifra NFF sin egen skoleringsplan «treningsøkta». Øvelsene som er beskrevet er veiledende for trenere i barnefotballen, men det er også lov å finne egne øvelser på «treningsøkta.no». Det viktigste er at du som trener ser verdien og læringsmomentene i hver øvelse slik at det foregår læring under hver øvelse. I denne aldersgruppen skal økta i stor grad foregå i spill/motspill og i spesifikke spillsituasjoner.

Treneren kan med fordel ha mer tydeligere temaer for hver økt. Legg inn temaer som «Angrep», «Forsvar», «Omstilling» i de ulike øktene, og øv mer på samhandling og samspill. Coach individuelle ferdigheter i ovennevnte kontekst.

Øvelsesbank

Se treningsdagbok for aldersgruppen 13-14 år

Aldersgruppen 15-16 år

I denne aldersgruppen skal spillerne videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom. I løpet av disse årene skal spillerne utvikle samtlige tekniske og individuelle ferdigheter man ønsker av senior-spillerne. Det er allikevel viktig å jobbe spesifikt med de relasjonelle ferdighetene og sette dette i en strukturell ramme. Rollekrav og rolletrening skal innføres i treningshverdagen til spillerne. De fysiske

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

forskjellene mellom gutt og jente kommer mer til syne, og det må tas høyde for dette i lag som er blandet. Begge kjønn er i en ekstrem vekstperiode, spesielt gutter, og derfor må spesifikk skadeforebyggende trening, belastnings- og intensitetsstyring automatiseres inn i treningshverdagen. Det er viktig å fortsette å fokusere på spillets fire faser, og skape koblinger mellom de ulike fasene og hvilke kjennetegn som finnes i de ulike fasene.



Kjennetegn for aldersgruppen

- Ekstrem vekstperiode – Kan være markante fysiske forskjeller mellom de yngste og de eldste
- Har store sosiale behov
- Kreativiteten er i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen har god utvikling
- Dårlig balanse mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker, sjenert, tøff utad, aggressiv

Målsetninger

Overordnede målsetninger for aldersgruppen

- Holdningsarbeidet og selvgjøttisen i gruppa skal ligge naturlig for spillerne (treningstøy, oppmøte, kommunikasjon og generell oppførsel)
- Spillerne er aktivt med i utviklingen av en trenings- og prestasjonskultur
- Det faller naturlig for spillerne å bruke individuelle ferdigheter for lagets beste

Sportslige målsetninger for aldersgruppen

- Ballkontroll – Økte krav til frekvens, tempo og blikk
- Automatisere tekniske ferdigheter i samspill med handlingsvalg - Driblinger, vendinger, medtak, mottak – Når, hvorfor og hvordan?
- Automatisere scoringstrening i samspill med handlingsvalg – Når, hvordan og hvorfor avslutte på mål i denne situasjonen, og hvor er det hensiktsmessig å skyte?

Taktiske målsetninger for aldersgruppen

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

- Automatisere posisjonering og struktur defensivt
- Automatisere handlingsvalg uten ball – Hvilket rom skal man angripe/forsvare? Hvilken bevegelse er hensiktsmessig i spesifikke situasjoner
- Automatisere motsatte, påfølgende og samtidige bevegelser
- Automatisere vending og bearbeiding av motstander – skape ubalanse
- Videreutvikle handlingsvalg for å utnytte rom – Skape ubalanse
- Jobbe med første og andrebevegelser i boks
- Videreutvikle 1., 2. og 3. forsvarer – I spillkontekst
- Videreutvikle presspill – Individuelt og kollektivt press, presshøyde og hvilket ledd som skal presse i en gitt situasjon – I spillkontekst
- Videreutvikle posisjonsbytter – Posisjonsbytter for å skape rom
- Begynne å jobbe med en spesifikk spillestil – Enkle prinsipper i en spillestil innføres

Motoriske og fysiske målsetninger for aldersgruppen

- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Skadeforebyggende øvelser skal aktivt brukes i, under og etter trening – både kollektivt og individuelt
- Innføring i enkel fotballspesifikk styrketrening - Plyometrisk og eksplosiv trening

Treningsøkta – Prinsipper og øvelser

Treningsøktene er inspirert eller tatt ut ifra NFF sin egen skoleringsplan «treningsøkta». Øvelsene som er beskrevet er veiledende for trenere i barnefotballen, men det er også lov å finne egne øvelser på «treningsøkta.no». Det viktigste er at du som trener ser verdien og læringsmomentene i hver øvelse slik at det foregår læring under hver øvelse. Denne aldersgruppen skal aller helst trene i spill/motspill og i spesifikke spillsituasjoner.

Treneren skal ha tydelige temaer for hver økt, og det skal utvikles en mål/utviklingsplan som spillerne skal følge. Mål- og utviklingsplanen skal være på både individuelt og kollektivt nivå.

Øvelsesbank

Se treningsdagbok for aldersgruppen 15-16 år

Aldersgruppen 17-19 år

Teknisk og individuelle ferdigheter skal fortsatt ha høy prioritet. Spillerne skal i denne aldersgruppen automatisere alle de tekniske og individuelle ferdighetene man ønsker å se hos en senior-spiller. De taktiske ferdighetene skal videreutvikles fra forrige aldersgruppe, og man skal i løpet av denne aldersgruppen ha en god forståelse for de taktiske ferdighetene som man ønsker av en senior-spiller. Det skal jobbes videre med rollekrav knyttet til sine egne roller, men også ha økt bevissthet på hvilke rollekrav som ligger hos sine medspillere. Øvelse og terping både individuelt og kollektivt er viktig.

Kjennetegn for aldersgruppen

- Flinke til å innta konsekvenstenkning
- Nye sosiale arenaer og interesser opprettes i større grad – kritisk fase i forhold til fotballinteressen
- Mer kompetente til å forstå sammenhenger og nyanser

Sportslige målsetninger for aldersgruppen

- Ballkontroll – Økte krav til frekvens, tempo og blikk

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

- Automatisere tekniske ferdigheter i samspill med handlingsvalg - Driblinger, vendinger, medtak, mottak – Når, hvorfor og hvordan?
- Automatisere scoringstrening i samspill med handlingsvalg – Når, hvordan og hvorfor avslutte på mål i denne situasjonen, og hvor er det hensiktsmessig å skyte?
- Utvikle spilleres pasningskvalitet i samspill med handlingsvalg – Posisjonering og vinkler
- Videreutvikle handlingsvalg med valg av teknikk
- Utvikle tempostyring – Når er det hensiktsmessig å roe/øke tempoet i spillet?

Taktiske målsetninger for aldersgruppen

- Utvikle forståelsen av hvordan man skaper gode betingelser for et godt pasningsspill – Bevegelse/Dybde/Bakrom/Siderom
- Utvikle romforståelse – Skape og bruke rom (mellomrom/bakrom/siderom)
- Skape og utvikle overtall
- Automatisere forståelsen av kampbildet – De fire fasene (balanse/ubalanse)
- Videreutvikle presspill – Individuelt og kollektivt press, presshøyde og hvilket ledd som skal presse i en gitt situasjon og pressretning – I spillkontekst
- Utvikle forståelsen av gjenvinning og falle av til etablert forsvarsspill – balltap
- Handlingsvalg i forhold til kontring vs bearbeiding av motstander
- Økt bevissthet i forhold til siste 1/3 del – offensivt og defensivt
- Trene i spesifikk spillestil-kontekst

Motoriske og fysiske målsetninger for aldersgruppen

- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Skadeforebyggende øvelser skal aktivt brukes i, under og etter trening – både kollektivt og individuelt
- Utvikle fotballspesifikk styrketrening - Plyometrisk og eksplosiv trening

Treningsøkta – Prinsipper og øvelser

Treningsøktene er inspirert eller tatt ut ifra NFF sin egen skoleringsplan «treningsøkta». Øvelsene som er beskrevet er veiledende for trenere i barnefotballen, men det er også lov å finne egne øvelser på «treningsøkta.no». Det viktigste er at du som trener ser verdien og læringsmomentene i hver øvelse slik at det foregår læring under hver øvelse. Denne aldersgruppen skal trene i spill/motspill og i spesifikke spillesituasjoner og jobbe aktivt med spillestil-prinsipper.

Treneren skal ha tydelige temaer for hver økt, og det skal utvikles en mål/utviklingsplan som spillerne skal følge. Mål- og utviklingsplanen skal være på både individuelt og kollektivt nivå. Spillerne skal i forkant av sesong få innsyn i hvordan sesongen og treningshverdagen legges opp, og hva man skal jobbe med kollektivt og individuelt gjennom hele sesongen.

Øvelsesbank

Se treningsdagbok for aldersgruppen 17-19 år

Senior-fotball

Vedtatt av styret i Haugerud IF XX.XX.XXXX

Senior-fotballen i Haugerud IF består av flere menn syverlag (kompislag) og av et A-lag. Det er viktig for Haugerud IF Fotball at kvinner og herrer i alle aldre har et trenings- og kamptilbud som gjenspeiler motivasjon, ønske og ferdigheter de har, og at de har et tilpasset fotballtilbud basert på disse kriteriene. Det er allikevel noen retningslinjer alle lag må følge, og derfor er også «kompis-lag» med i sportsplanen

Målsetninger for Menn/Kvinner syver-lag

- Være en god Haugerud-representant og utøve klubbens verdigrunnlag i trening og kamp
- Ha en positiv innstilling og skape humor innad i spillergruppa
- Utøve FairPlay-holdninger
- Motivere andre i nærmiljøet til å være med å spille fotball i Haugerud IF, uavhengig av ferdighetsnivå
- Ha et ønske om å bidra som ressursperson inn mot de yngre avdelingene, eller i styret.

A-lag Herrer

Haugerud IF A-lag herrer skal være et lag som baserer seg på unge lokale spillere som har et ønske om å satse på fotballen. A-laget skal være et eventuelt springbrett for de spillerne som ønsker å gå videre, og klubben skal ha en god utviklingsplattform for de spillerne som har et ønske om å nærme seg toppfotballen. Spillerne på A-laget forplikter seg til å følge klubbens gjeldende retningslinjer og være en god ambassadør for verdigrunnlaget til klubben.

Sportslige målsetninger for Haugerud IF A-lag

- På sikt etablere seg i 5.divisjon
- Minimum 75% av spillertroppen skal være under 25 år
- 85% av spillertroppen skal komme fra klubbens yngre avdeling
- Skal ha en spillende tilnærming – Vi skal spille fotball, ikke sparke fotball
- Ha et keeperteam bestående av to keepere
- Ta opp minimum 2 spillere fra JR-avdeling pr sesong
- Etablere et sportslig apparat bestående av minimum fire ressurspersoner:
 - Hovedtrener
 - Assistenttrener
 - Keepertrener
 - Lagleder

Vedlegg

Vedlegg 1: Motivasjonstabell

Motivasjonstabellen i Haugerud IF skal være retningsgivende for trenere, lagledere, utøvere og andre med tilknytning til laget. Tabellen gir en indikator på hva man skal sette søkelys på og hva man skal legge vekt på i treningshverdagen. Fargetonen angir hvor stor grad man skal legge vekt på utviklingsområdet. Tallkodene beskriver følgende:

- 1: Spilleren er kjent med ferdigheten
- 2: Spilleren øver på ferdigheten
- 3: Spilleren mestrer ferdigheten
- 4: Ferdigheten ligger naturlig i spilleren

Alder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Motivasjon																	
Trivsel og glede																	
Holde fokus																	
Målsetning					1			2			3			4			
Visualisering					1			2			3			4			
Indre dialog					1			2			3			4			
Avspenning					1			2			3			4			
Selvtillit	1							2			3		4				
Spenningsregulering								1		2			3		4		
Spill m/press								1		2				4			
Håndtere stress										1	2	3	4				
Konk. Strategi										1		2		3		4	
Toppsspillermentalitet										1		2		3	4		
Vinnermentalitet										1		2		3	4		
Selvregulering						1			2		3			4			

Vedlegg 2: Eksempel på målsetningsplan:

Navn: Hamsa	Alder: 15	Posisjon: Spiss			
Mål	Delmål	Strategi	Resultat	Evaluering	Måloppnåelse og nye mål?
01.04.20: Jeg skal time innløpene mine inn i boks bedre slik at jeg har bedre vilkår i boksen.	• Jeg må ha bedre bevegelser inn i boks	• Jeg må få bedre oversikt over ballfører og hvem som har ballen. Er det sannsynlig at ballfører slår et innlegg fra den posisjonen? • Jeg må starte løpet litt før enn jeg pleier slik at jeg er i boksen tidsnok til innlegget • Jeg må trene på førstebevegelse for å riste av meg motstander, deretter andrebevegelsen som gjør at jeg står riktig i boksen	10.10.20: • Fått flere innlegg mot meg denne sesongen • Scoret flere mål der jeg har fått innlegg fra kant • Står oftere alene i boks • Taper en del dueller i boksen	10.10.20: • Jeg har blitt en mye bedre spiller i boksen, og jeg går sjeldnere i offside. • Jeg må jobbe mer med fysikken i nærdueller	• Målet om å bli bedre i boks er nådd, men jeg må fortsatt jobbe med dette for å bli enda bedre og at jeg gjør det mer naturlig. • Mitt nye mål blir å bli mer robust i nærdueller i boksen.
10.10.20: Jeg skal bli mer robust i nærduellene i boksen	• Jeg skal bli bedre til å posisjonere meg i boksen.	• Jeg skal fokusere på beinstillingen min når jeg står i boksen slik at jeg står mer stødig • Jeg skal time når jeg går opp i en duell bedre slik at jeg får overtak i duellen. • Jeg skal jobbe mer med fysikken i bein og overkropp			

Vedlegg 3: Retningslinjer for kampavvikling



- Når vi er hjemmelag, er det vi som ansvar for at banen er ryddig pen og at vårt hjemmepublikum oppfører seg fint.
- Vi skal ta i mot motstanderlag og dommere og hjelpe dem til rette i forkant av kampene.
- Vi gjennomfører et kort FairPlay-møte mellom ledere for begge lagene og dommer før kampen for å etablere en felles forståelse for at kampen bli en god opplevelse for alle parter.
- Våre spillere og lagledere/trenere skal hilse på motstanderlaget før kamp, så sant det er praktisk mulig.
- Vi anbefaler at lagene prøver å rekruttere foreldre som kampverter på hjemmekamper. Disse skal hjelpe våre trenere og lagledere, samt se til at gjester har det bra.
- Kamplledning: Våre lag skal ha én ansvarlig “kamplleder”, som oftest er dette hovedtreneren. Kamplleder har ansvar for å organisere laget før og under kampen, sette opp starttroppen, bestemme og forklare det taktiske opplegget, foreta bytter og gjøre andre justeringer underveis i kampen. Kamplleder må gjerne rådføre seg med lagleder og andre trenere, men det skal ikke være tvil om hvem som er øverste ansvarlige for laget. Dette gjelder også i forhold til motstander og dommer.
- Bare spillerne i troppen og lagets trenere/lagleder skal oppholde seg i “teknisk sone”, enten den er merket opp eller ikke. På mindre baner der det ikke er merket opp teknisk sone, er det området rundt kamplleder som teller som teknisk sone.
- Spillere som ikke er i troppen, foreldre, venner osv skal oppholde seg på motsatt side av spillere og lagledere.

Oppstår det kontroverser underveis i en kamp med motstanders spillere eller ledere, skal våre ledere ta initiativ til at det blir ryddet opp i slikt der og da, evt. ved å be dommer stanse kampen og bruke en time-out til å snakke sammen. Om man likevel ikke klarer å løse en vanskelig situasjon, må lagleder ta kontakt med Fotballgruppas leder slik at vi sammen kan vurdere om vi må lage en skriftlig rapport til