

Veileder

God Ungdomsfotball 13-19 år



1. MÅL OG HENSIKT

Orkla FK skal med bakgrunn i NFFs visjon "Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle", gi et fullverdig fotballtilbud for alle som ønsker å spille fotball i klubben. Mottoet er "Flest mulig - lengst mulig", samtidig som forholdene skal legges til rette for de som til enhver tid: "Vil mest – og kan best".

I sum blir dette **"flest mulig – lengst mulig – best mulig !"**

Dette heftet beskriver hva Orkla FK mener er **"God Ungdomsfotball"**, dvs. hvilke retningslinjer klubben har vedtatt for aktivitetene i aldersklassene 13-19 år.

For en fullstendig beskrivelse av hvilke retningslinjer, føringer og rutiner som til enhver tid er gjeldende for klubbens sportslige aktiviteter, se **Orkla Sportsplan**.

I Orkla baseres **"God Ungdomsfotball"** på følgende 5 grunnpunkter:

- ❖ **Verdier**
- ❖ **Medbestemmelse**
- ❖ **Differensiering**
- ❖ **Utvikling**
- ❖ **Fair Play**



INNHOLDSFORTEGNELSE

1. MÅL OG HENSIKT	2
2. BASIS FOR GOD UNGDOMSFOTBALL	4
2.1 Verdier	4
2.2 Medbestemmelse	4
2.3 Differensiering	4
2.4 Utvikling	4
2.5 Fair Play.....	4
3. ORGANISERING	5
3.1 Sportslig Utvalg (SU)	5
3.2 Trenerkoordinator (TK)	5
3.3 Trener- og Laglederteam.....	5
3.4 Ungdomsutvalg/Spillerutvalg	5
3.5 Foreldrekontakter.....	5
4. GJENNOMFØRING AV GOD UNGDOMSFOTBALL	6
4.1 Fra 7'er til 11'er	6
4.2 Trener- og laglederkompetanse.....	6
4.3 Differensiering og jevnbyrdighet	7
4.4 Spillerflyt	8
4.5 Spillerinvolvering	9
4.6 Sesongopplegg	9
4.7 Aktivitetsmengde	9
4.8 Banedisponering	10
4.9 Cuper og turneringer	10
4.10 Skader, søvn, kosthold og prestasjoner.....	11
4.11 Samarbeid med andre idretter	11
4.12 Fair Play.....	11
5. DEN GODE TRENINGSØKTA.....	12
5.1 Ramme for den gode treningsøkta.....	12
5.2 Gjennomføring av den gode treningsøkta	13
5.3 Til spillerne.....	13
6. KAMPEN SOM UTVIKLINGSARENA	14
6.1 Ramme for kampen som utviklingsarena.....	14
6.2 Gjennomføring av kampen som utviklingsarena	15

2. BASIS FOR GOD UNGDOMSFOTBALL

2.1 Verdier

NFFs breddeformel Trygghet + Mestring = Trivsel er grunnleggende i ungdomsfotballen. I Orkla tror vi på at trygge rammer i kombinasjon med rett balanse mellom mestring og utfordring, fører til trivsel og tilhørighet – som igjen fører til at ungdommen får lyst til å utvikle seg og spille enda mer fotball.

2.2 Medbestemmelse

I Orkla erkjenner vi at alle ungdommer – også fotballspillere - er forskjellige og derfor har ulike forutsetninger og behov ift. fotballspillet. Vi har derfor tro på å spørre ungdommen, ta de med på råd og la de selv være med på å utforme og bestemme fotballtilbudet sitt.

I Orkla involveres både trenere, spillere og foreldre i planlegging, gjennomføring og evaluering av aktivitetene i ungdomsfotballen – også med sterk vektlegging på det sosiale. Ungdommene skal møte et positivt, trygt, sosialt og motiverende fotballmiljø.

2.3 Differensiering

I Orkla bruker vi differensiering som et aktivt virkemiddel for å skape et best mulig tilbud i ungdomsfotballen. Differensiering vil si at vi tilbyr ulike opplegg til spillerne ut fra de forskjellene i interesse, ferdigheter, modning, samt sosiale behov/tilknytninger vi vet finnes i ungdomsfotballen.

Differensiering – eller "Rettferdig Forskjellsbehandling" - er altså å tilby et opplegg som er tilpasset den enkelte spillers ønsker og behov.

2.4 Utvikling

I Orkla prioriterer vi sportslig og sosial utvikling foran resultater i alle årsklasser/lag i ungdomsfotballen. Det er naturlig med en progresjon oppover i årsklassene ift. vektlegging av resultater, men utvikling skal uansett vektlegges sterkest.

2.5 Fair Play

I Orkla har vi på fokus på å vise respekt for hverandre på og utenfor banen. Alle i Orkla - enten du er spiller, trener, lagleder, tillitsvalgt, dommer eller foresatt – skal ha et bevisst forhold til Fair Play.



3. ORGANISERING

I Orkla er alle fotballaktiviteter klubbstyrte, dvs. at "klubben er sjef" gjennom god klubborganisering, noe som er en forutsetning for mye og god fotballaktivitet. For at dette skal fungere i praksis, er det nødvendig med gode rutiner og et godt samarbeid mellom alle funksjoner i det sportslige arbeidet. Nedenfor følger en kort beskrivelse av de sportslige nøkkelfunksjonene.

3.1 Sportslig Utvalg (SU)

Sportslig Utvalg (SU) er klubbens øverste fotballfaglige organ med mandat fra styret til å utarbeide og forvalte klubbens sportslige retningslinjer.

3.2 Trenerkoordinator (TK)

Trenerkoordinator (TK) er bindeleddet mellom klubben og det enkelte laget og skal være en støtte og en ekstra ressurs inn mot trenerne og lagene. TK-funksjonen er en uavhengig rolle med base i SU og skal med utgangspunkt i denne veilederen og sportsplanen, bidra til å sikre en helhet i fotballarbeidet.

3.3 Trener- og Laglederteam

Trenere og lagledere/støtteapparat er organisert i "Team" for hver årsklasse, med en hovedtrener som har det fotballfaglige ansvaret for alle spillere/lag i årsklassen. De ulike teamene har ansvar for et godt samarbeid og en god arbeidsdeling både innad i teamet – og mellom teamene.

3.4 Ungdomsutvalg/Spillerutvalg

Ungdomsutvalget er bindeleddet mellom ungdom og voksne i klubben og er et viktig organ for å sikre at ungdommen får reell medbestemmelse i hvordan fotballtilbudet organiseres. Ungdomsutvalget består av spillere fra alle årsklasser/lag i klassene 13-16 år, samt "voksen-representanter" fra klubben.

I juniorklassen, har lagene et Spillerutvalg bestående av min. 2 spillere fra hvert lag. Spillerutvalget skal på samme måte som Ungdomsutvalget, bidra til å sikre god kommunikasjon mellom klubb/trenere og spillere/lag.

3.5 Foreldrekontakter

Foreldrekontaktene for hvert lag/årsklasse, er bindeleddet mellom foreldre/foresatte og trenere/lagledere/klubb. Foreldrekontaktene samarbeider med trener- og lagleder-teamene når opplegget for de ulike lagene planlegges, gjennomføres og evalueres.



4. GJENNOMFØRING AV GOD UNGDOMSFOTBALL

God Ungdomsfotball i Orkla er kunnskapsbasert og gjennomføres med "klubben som sjef", dvs. med basis i veileder/sportsplan og med SU og TK som bindeledd, støtte og ekstra ressurs for å sikre en "rød tråd" i arbeidet.

4.1 Fra 7'er til 11'er

Svært få, nesten ingen fotballspillere slutter før de blir 13 år, mens en av hovedutfordringene i ungdomsfotballen nettopp er frafall. Det er derfor avgjørende at overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball gjøres på en fornuftig og god måte.

Denne overgangen kommer midt i en periode med mange andre endringer for jentene og guttene. Det er derfor ekstra viktig å fokusere på differensiering av aktiviteten ift. interesse, ferdigheter og modning, samt først og fremst fokusere på å skape gode opplevelser på og utenfor fotballbanen for ALLE som vil spille fotball!

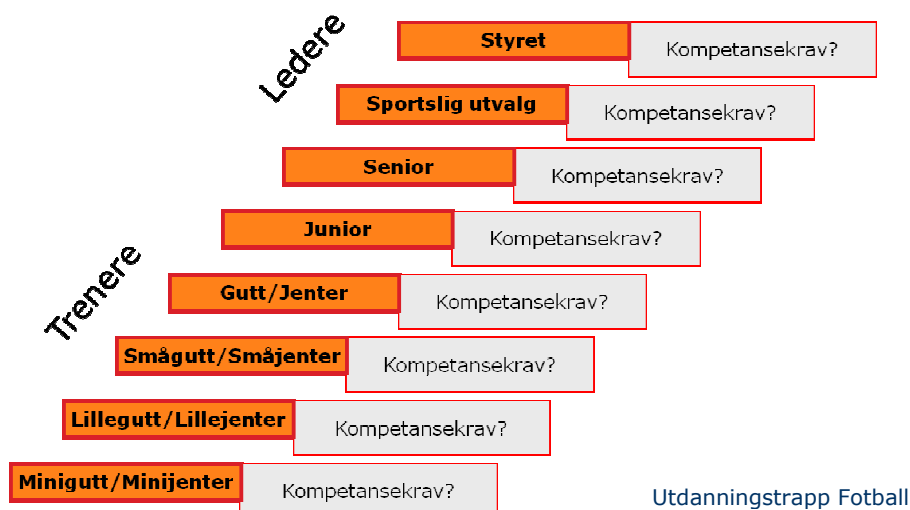
I Orkla vil vi derfor bl.a. beholde 7'er fotballtilbudet så lenge som mulig, samtidig som vi organiserer årsklassene/lagene slik at de som er modne for 11'er fotball bestandig skal ha denne muligheten, enten i egen årsklasse eller i årsklassen over.

4.2 Trener- og laglederkompetanse

Skolering og utvikling av trenere er et prioritert område i klubben. Dette kan skje på mange måter, f.eks. gjennom formelle kurs, ved å skaffe seg referanser utenom klubben (kretstiltak, toppklubber etc.), eller gjennom egen erfaring som trener/spiller på ulike nivåer. Dette gjelder også for lagledere og andre i teamet rundt lagene.

I Orkla har vi også stor tro på interne utviklingstiltak som klubbkurs, trener/laglederforum, klubbkvelder og ikke minst den kompetanseutvikling som skjer gjennom å jobbe i team der man gjensidig kan dra nytte av hverandres ferdigheter og personlige/faglige styrker.

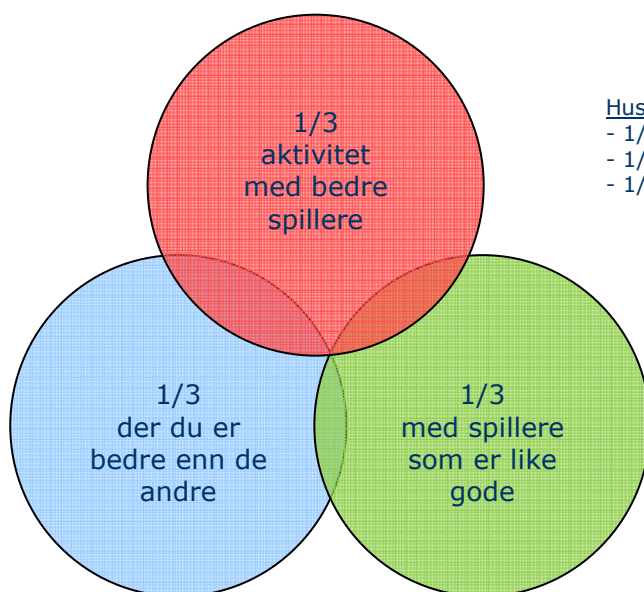
For trenere har vi som mål at min. hovedtrener i hvert team skal ha trenerutdannelse tilsvarende "C-lisens". I tillegg er det et mål at hvert team skal ha kompetanse på spillerutvikling og på keepertrening. "Klubbkurs Ungdomsfotball" er obligatorisk for alle trenere og lagledere i ungdomsfotballen.



4.3 Differensiering og jevnbyrdighet

Differensiering, eller "rettferdig forskjellsbehandling" er et verktøy for å gi spillerne ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning:

- ❖ Sett sammen treningsgrupper og lag med utgangspunkt i spillernes interesse, ferdigheter og modning, samt sosiale behov og tilknytninger
- ❖ Jobben er ikke gjort før alle grupper og lag har trenere, lagledere og støtteapparat på plass
- ❖ Gi et differensiert tilbud med tanke på mengde aktivitet. Dvs. organiser relativt få "obligatoriske" fellestreninger og gi heller tilbud om ekstratreninger, hospitering og stimuler til egentrening for de som ønsker mer fotballaktivitet
- ❖ Hospitering gjennomføres iht. egen rutine, se Orkla Sportsplan
- ❖ Differensier i treningsøkta gjennom å sette sammen grupper med spillere som har tilnærmet samme ferdighetsnivå – og varier vanskelighetsgraden på øvelser og spill etter ferdighetsnivået til spillerne
- ❖ Tenk jevnbyrdighet på trening når det spilles på større flater/med flere spillere
- ❖ Tren sammen både hele årskull og sammen med årskull over og under – med differensiert aktivitet som beskrevet ovenfor
- ❖ Varier gruppesammensetningene, ikke bruk faste inndelinger
- ❖ Varier også tilsvarende i trenerteamet, slik at spillerne blir kjent med alle trenere
- ❖ La jentespillere som vil/kan, trene med/mot gutter
- ❖ Tenk differensiering også i kamp ift. spilletid, motstander og rolle
- ❖ Tenk totalbelastning for spilleren, max 1,5 kamper (3 omganger) pr. uke
- ❖ NB! Alle spillere skal oppleve ukas høydepunkt, kampen! Dvs. at alle skal ha betydelig spilletid i minst 1 kamp pr. uke
- ❖ Sosialt er hele årskullet/klassen ett miljø!



Huskeregul for god differensiering:

- 1/3 av aktiviteten med bedre spillere
- 1/3 av aktiviteten med like gode spillere
- 1/3 av aktiviteten med svakere spillere

4.4 Spillerflyt

Spillerflyt baseres på at spilleren tilhører egen aldersklasse og fremdeles har aktivitet med jevnaldrende. Differensiering gjennom spillerflyt benyttes som et verktøy for å sikre at spilleren får utfordringer ut fra sine egne ønsker, nivå, ambisjoner og behov.

Eksempler på spillerflyt;

- ❖ Innad i egen årsklasse/egne lag
- ❖ Samtrening med lag over/under i alder, i egen klubb
- ❖ Hospitering på lag over (alder/nivå) i egen klubb (hosp.avtale, eget skjema)
- ❖ Hospitering i naboklubb/toppklubb (skal alltid avtales skriftlig).
- ❖ Permanent opp/nedflytting i egen klubb (her må også sosiale behov vektlegges)
- ❖ Overgang til ny klubb etter at alle andre muligheter er "oppbrukt".

All intern spillerflyt skjer gjennom god kommunikasjon trener – trener, med SU/TK som støtte og for å sikre at "klubben er sjef"

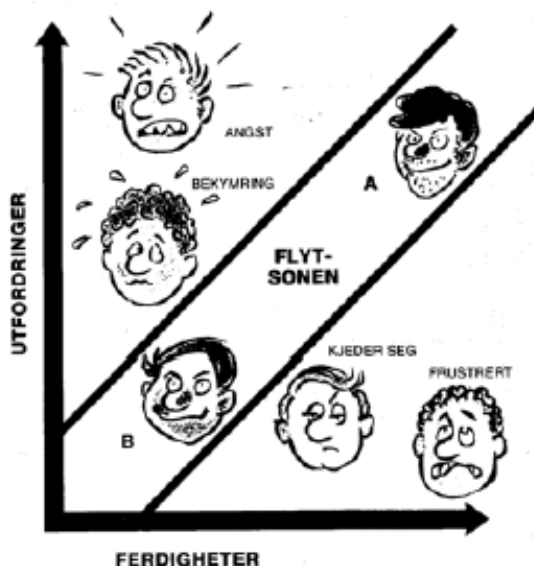
Lån av spillere kan skje når et lag trenger hjelp for å gjennomføre trening/kamp. Dette kan skje uavhengig av annen spillerflyt, avtales trener-trener (aldri direkte med spilleren) og skal ikke gå utover aktiviteten på laget spilleren tilhører.

Ved spørsmål om overganger fra/til klubben, er utgangspunktet som følger:

- ❖ I de yngste klassene er det ikke ønskelig med overganger uten at det foreligger særskilt gode sportslige, sosiale eller praktiske grunner til det.
- ❖ Når spillerne begynner på videregående skole/flytter hjemmefra, kan overganger aksepteres når det helt klart er nyttig for spilleren.
- ❖ Klubben legger ikke hindringer i veien for spillere i junior- og seniorklassene som ønsker å prøve seg på et høyere nivå i andre klubber.

Ved henvendelser fra spillere, trenere, foreldre etc. i andre klubber, skal SU straks informeres for å håndtere dette videre. Tilsvarende kan heller ingen i Orkla kontakte noen i andre klubber uten at dette er klarert med SU.

Ingen spillere kan trene med eller spille kamper for annen klubb enn den spilleren er spilleberettiget for, med mindre det foreligger skriftlig tillatelse til det fra spillerens klubb. Dette gjelder også treningskamper, cuper, turneringer og uformelle aktiviteter.



Flytsonemodellen:

- Balanse mellom ferdigheter og utfordringer

4.5 Spillerinvolvering

I Orkla har vi tro på å involvere ungdommen, dvs. spørre de, ta de med på råd og la ungdommen selv være med på å utforme og bestemme fotballtilbudet sitt.

Dette kan gjøres gjennom spillersamtaler, på spillermøter, gjennom Ungdomsutvalget og ikke minst daglig "på feltet" ved å involvere ungdommen i gjennomføringen av både treninger og kamper.

4.6 Sesongopplegg

Trener- og laglederteamene er ansvarlig for at alle årsklasser/lag i forkant av sesongen fastsetter sine:

- ❖ Utviklingsmål – individuelt/som lag
- ❖ Resultatmål – for laget/offensivt/defensivt etc.
- ❖ Sosiale mål – sosiale tiltak/frafall/cup'er og turneringer

Spillerne skal selv være med på dette arbeidet. Etter sesongen skal det leveres en årsberetning for sesongen med en evaluering ift. målsettinger.

Alle trener- og laglederteam skal også sørge for at det finnes sesongplaner tilgjengelig for lagene, der det planlegges på 3 nivåer: Årsplan, periodeplan og øktplan.

4.7 Aktivitetsmengde

Med bakgrunn i målsettingen "Flest mulig – lengst mulig – best mulig", legger klubben noen føringer for aktivitetsmengden pr. uke i de ulike årsklassene.

Spillere som ønsker å trene mye, skal selvfølgelig få mulighet for det, samtidig som det er viktig ikke å sette krav om for stor treningsmengde for de som ikke ønsker å bruke så mye tid på fotball. Dette er også i tråd med "differensieringsprinsippet".

Følgende føringer er retningsgivende for hver årsklasse:

Lag	Vinter/ I sesong F + E + H + K	Høst/ Mellomperiode F + E + H	Egentrening/ Skole/ Annen trening
G/J-13	1-2+1+1+1	1+1+1	Oftest mulig
G/J-14	1-2+1+1+1	1+1+1	Oftest mulig
G/J-16	2+2+1+1	1+1+1	Oftest mulig
G/J-19	2+2+1+1	1+1+1	Oftest mulig
Senior	3+1+0+1	1+1+0	Oftest mulig
Miljøløg	1+1+0+1	1+0+0	Ingen "krav"

F = "Obligatorisk" fellesakt.
 E = Ekstra aktivitet
 H = Hospitering
 K = Kamp

PS! Det vil være naturlig med "glidende overganger" mellom de ulike periodene



4.8 Banedisponering

Målet er å "få flest mulig spillere på best mulig underlag, så ofte som mulig". Her er noen av retningslinjene for å få dette til:

- ❖ Lik prioritering jenter/gutter i de ulike årsklassene
- ❖ Tidspunkter (sent/tidlig) skal hensyntas ift. alder
- ❖ Kan noen starte trening kl. 15.30 eller 16.00 ?
- ❖ Flere årsklasser/lag trener så ofte som mulig samtidig på samme arena.
- ❖ Gjør overgangen mellom øktene smidig, f.eks. oppvarming 15' før økta starter
- ❖ Det skal vurderes nøye hvor mange økter i uka ett enkelt lag trenger hel bane.

4.9 Cuper og turneringer

Cuper og turneringer er viktige motivasjonsfaktorer for spillerne, i tillegg til at dette også er fine arenaer for utvikling av både sosiale og fotballmessige ferdigheter.

Cuper og turneringer er en del av "utviklingstrappa" til spillerne og det er derfor satt opp en oversikt som viser progresjonen i deltakelse på slike arrangementer:

Lag	*) Lokal cup/ turnering	**) Regional cup/ turnering	Nasjonal cup/ turnering	Internasjonal cup/turnering
G/J-13	2-3 pr. år type Orkla Cup / Buvik Cup / Malvik Cup	1 pr. år type Bergstaden Cup / Hydro Cup	1 felles "klubbcup" pr. år type Norway Cup / Storsjøcup	-
G/J-14	2-3 pr. år type Orkla Cup / Buvik Cup / Malvik Cup	1 pr. år type Bergstaden Cup / Hydro Cup		-
G/J-16	2-3 pr. år type Malvik Cup / Buvik Cup	1 pr. år type Bergstaden Cup / Hydro Cup		-
G/J-19	2-3 pr. år type Malvik Cup / Buvik Cup	1 pr. år type treningsleir/turnering		
Senior	2-3 pr. år type "Meråker"			

*) Uten overnatting

**) Med overnatting

Orkla har som mål å organisere 1 felles "klubbcup" pr. år. Dvs. en cup der alle lag i ungdomsfotballen (13-16/19 år) kan delta. En slik cup er viktig for å bygge klubbtilhørighet og skape samhold på tvers av alder og kjønn.

Eventuelle ønsker utover dette skal legges fram for godkjenning i Sportslig Utvalg i god tid før påmeldingsfrist for arrangementet. Det er egne retningslinjer for hvordan økonomistyringen skal være ifm. deltakelse på cuper og turneringer.



4.10 Skader, søvn, kosthold og prestasjoner

Å ha et bevisst forhold til skader og skadeforebygging er viktig for unge fotballspillere. Stikkord her er bl.a. oppvarming før trening og kamp, systematisk skadeforebyggende trening, riktig skotøy/bekledning, fornuftig progresjon i mengde/belastning og oppmerksomhet rundt økt skaderisiko ved bytte av underlag.

Riktig balanse mellom trenings-/kampbelastning og restitusjon, intensitetsstyring i øktene og styring av totalbelastning er også viktige faktorer for å unngå skader. I tillegg kommer riktig skadebehandling og opptrening etter skade. NB! Bruk av leggbeskyttere er påbudt både på trening og i kamp.

Gode kostholdsvaner gjennom hele dagen er avgjørende for å prestere på fotballbanen. NB! Egen drikkeflaske med vann er obligatorisk for alle aktiviteter. Nok søvn og hvile er også viktig for å kunne prestere. Ungdom trenger gode søvnrutiner og opp til 10 timer søvn hver natt for å være uthvilte.

Det er viktig at trenere og andre i støtteapparatet har grunnleggende kunnskap om alt dette for å kunne bevisstgjøre og veilede spillerne ift. disse faktorene.

4.11 Samarbeid med andre idretter

Det er selvfølgelig aksept for at fotballspillere er aktive innen andre idretter og prioriterer dette når det er sesong for disse idrettene. Det skal likevel oppfordres til å kombinere dette med fotball, når den aktive selv ønsker det og det er praktisk mulig.

For å finne gode løsninger her, kreves det et tett og godt samarbeid mellom trenere, ledere og klubber i de ulike idrettene. Dette gjelder gjennom hele året – og spesielt i perioder der idrettene "overlapper" hverandre. Å være aktiv i flere idretter, skal uansett ikke gå ut over fotballtilbudet vi som klubb tilbyr disse spillerne.

4.12 Fair Play

Orkla har et aktivt forhold til Fair Play-konseptet og alle aktiviteter skal være basert på respekt og Fair Play. Hele klubben – både aktive og tillitsvalgte – har et ansvar for å forsterke det gode fotballmiljøet og dermed også et ansvar for å endre og/eller påvirke holdninger der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse.

Mer om virkemidlene for å sikre et godt Fair Play-arbeid finnes i Orkla Sportsplan;

- ❖ Foreldre og Fair Play (bl.a. Foreldrevettreglene)
- ❖ Spillerne, dommeren og Fair Play (bl.a. Fair Play-kontrakter for alle spillere)
- ❖ Treneren og Fair Play (bl.a. Fair Play-kontrakter for alle trenere)



5. DEN GODE TRENINGSØKTA

Nedenfor følger noen retningslinjer og tips for å skape "den gode treningsøkta", dvs. økta som gjør at alle spillere trives, utvikler seg og får lyst til å komme på neste trening – og kanskje også blir motivert til å drive med egenaktivitet.

Retningslinjene er basert på at en hel årsklasse – ev. flere årsklasser - trener på samme bane til samme tid. Totalt antall spillere kan være opp mot 40 stk. med 3-4 trenere + ev. keepertrener. I en slik gruppe vil det naturligvis være store forskjeller i interesse, ferdigheter og modning. Slik er ungdomsfotballen – og slik skal den være!

5.1 Ramme for den gode treningsøkta

Velg mål, tema og læringsmomenter ut fra Årsplan og Periodeplan:

- A. Oppvarming (kan gjerne starte 15 min. før tildelt treningstid)
 - Felles for hele gruppa/alle spillere: "Spilleklar" og/eller "Sjef over ballen"
- B. Ferdighetsøvelse/deløvelse
 - Spille med/mot differensiert i grupper av spillere med ca. samme ferdighetsnivå.
 - Varier vanskelighetsgrad (betingelser) avhenger av gruppenes ferdighetsnivå.
- C. Smålagsspill/Spill på større bane
 - Fra 2/2 opp til 4/4 differensiert på samme måte som ovenfor
 - Spill på større baner fra 5/5 til 7/7, ev. + keepere. NB! Jevne lag, men differensiert fra bane til bane. Ulik vanskelighetsgrad (betingelser), som ovenfor
- D. Keepertrening
 - Kan foregå parallelt med B og C, både ved separat keepertrening og sammen med utespillere.
 - Basis keeper-ferdigheter (utførelse) er bra, keeper som en del av spillet (valg+utførelse) er enda bedre!
- E. Styrke/skadeforebyggende og hurtighet
 - Legges inn som en del av økta 1-2 g/uke
- F. Scoringstrening
 - Spillrelaterte avslutningsøvelser
- G. Nedjogging/tøying
 - Felles nedjogging og tøying (kan også fortsette etter dusj og spising)

NB! A, B, C, F og G skal være med i hver treningsøkt!



5.2 Gjennomføring av den gode treningsøkta

- ❖ Sørg for å kjenne spillerne slik at det kan differensieres på en fornuftig måte
- ❖ Bruk enkle/kjente spillrelaterte øvelser, dvs. øvelser m/ball som inneholder både valg og utførelse, med- og motspillere, samt oftest mulig både mål og keeper
- ❖ Bruk gjerne overtall/joker både i deløvelser og spill
- ❖ Ikke bruk for store områder/store baner, utfordre spillerne på tid og rom
- ❖ Gjør øvelsene/spillet retningsbestemt
- ❖ Varier fra "1 spiller/1 ball", via smålagsspill, til spill på større baner
- ❖ NB! I hovedsak kan vi bruke kampen på å øve 11/11 !
- ❖ Unngå kø og "innbyttere"!
- ❖ Ha fokus på tema og læringsmomenter også i spillsekvensene
- ❖ Veksle mellom "instruksjonsmetoden" (komme med svaret) og "problemmetoden" (stille spørsmål, la spillerne komme med svar/lede spillerne inn på riktig svar), med overvekt av sistnevnte metode
- ❖ Veksle mellom "flytende coaching" (uten å stoppe spillet) og "fryse spillet"
- ❖ Gi konkret feedback til ALLE spillere (se alle), med klar overvekt av positiv feedback. Vær oppmerksom på hva slags språk du bruker
- ❖ Utfordre spillerne til å gi hverandre og seg selv positiv feedback så ofte som mulig
- ❖ Se deg selv som trener "utenfra" og samtidig se spillerne "innenfra"
- ❖ Bruk hele trenerteamet, veksle mellom å "være i front" og "1 steg tilbake/observere". NB! 1 hovedtrener med helhetsansvar for økta
- ❖ Trekk gjerne inn foreldre/andre som kan bidra i gjennomføringen av økta
- ❖ Sørg for å variere gruppesammensetningene fra trening til trening
- ❖ Spillerne har ansvar for baller og utstyr, flytter mål, setter ut kjepler etc.
- ❖ Sørg for et treningsmiljø preget av læring, godt humør og trivsel
- ❖ Opptre som ei enhetlig sosial gruppe, uavhengig av forskjeller i interesse, ferdigheter og modning

5.3 Til spillerne

- ❖ Still forberedt mtp. søvn, kosthold og utstyr
- ❖ Joggesko kan brukes under oppvarming og ved nedjogging/tøying!
- ❖ Leggskinner og drikkeflaske skal bestandig være med på alle treninger og kamper
- ❖ Møt opp selv om du er skadet, tren alternativt og vær "en del av gjengen"
- ❖ Viktig å spise og drikke så raskt som mulig etter trening og kamp
- ❖ Tenk på hva du som spiller kan få ut av økta/kampen – det er mye opp til deg selv



6. KAMPEN SOM UTVIKLINGSARENA

Kampen skal være "ukas høydepunkt" og en arena for å vise fram det vi øver på i treningshverdagen. Kampen er samtidig en motivasjonsfaktor for å gå på ei ny treningsuke.

Selv om det deles ut poeng og settes opp tabeller, er det viktig å ha fokus på mer enn bare kampresultater. Oppgaven til trenere og lagledere er derfor å skape flest mulig gode opplevelser for alle spillere i kampen. Nedenfor følger noen retningslinjer og tips til hjelp for å oppnå dette.

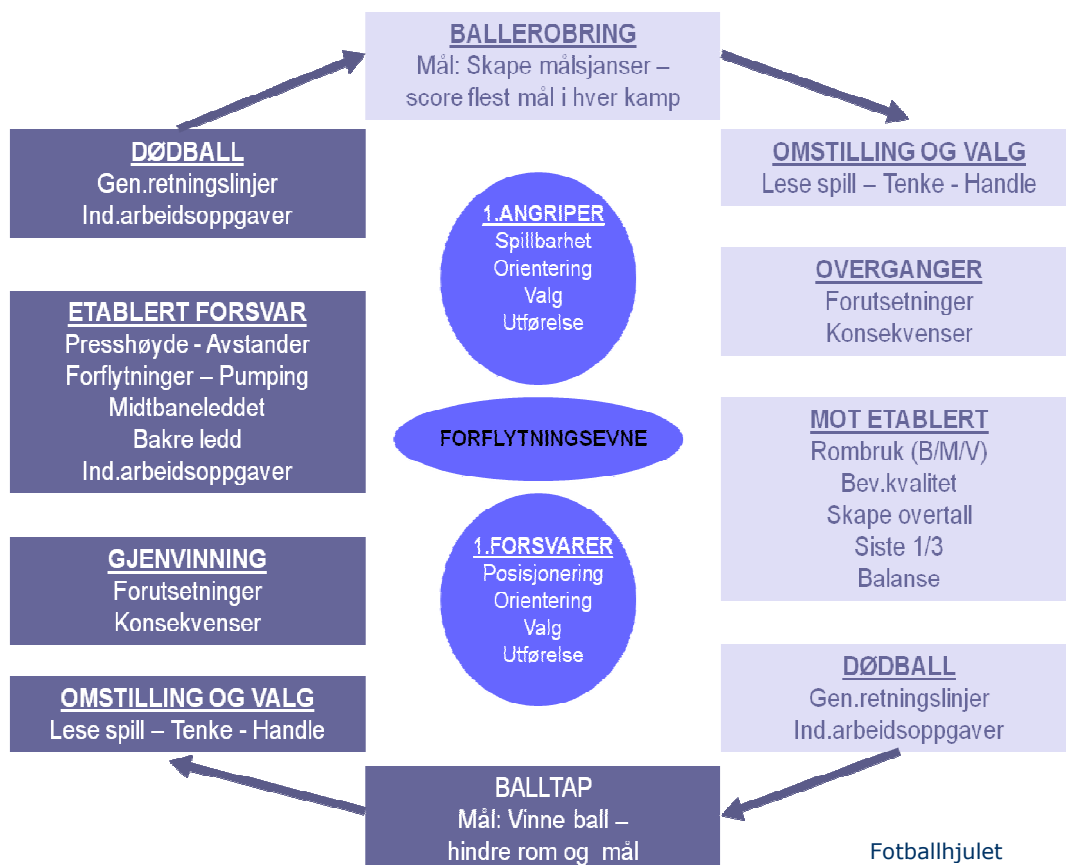
6.1 Ramme for kampen som utviklingsarena

- ❖ Kampen står kun for ca. 10 % av all fotballaktiviteten til hver enkelt spiller. Det er derfor viktig IKKE å gjøre kampen til noe mer enn det den skal være
- ❖ Kampen er en utviklingsarena og en sjekk på hvor vi står ift. andre lag og klubber
- ❖ Vi spiller selvfølgelig alle kamper for å vinne, MEN det er enda viktigere å ha fokus på prestasjon, utvikling og Fair Play. Kampresultatet alene er ingen fullgod facit på hvor gode vi er
- ❖ Det handler om å finne balansen mellom utfordring og mestring for spillerne/laget. Finner vi rett nivå/divisjon ift. interesse, ferdigheter og modning når vi melder på lag i seriesystemet, vil det være lettere å holde rett fokus i kampene
- ❖ Vurder hvem som spiller og hvor mye hver enkelt spiller, ift. motstander og totalbelastning. Kanskje skal noen spillere hvile, eller noen spille i klassen over. Kanskje er akkurat denne kampen den rette til å la noen yngre spillere få sjansen
- ❖ Vurder hvor mange spillere du som trener tar med til kamp. Alle som er med skal spille. Vær spesielt oppmerksom på at ikke for mange spillere er med på lange reiser til bortekamper
- ❖ Alle som ønsker å spille fotball i klubben, skal ha en regelmessig kamparena på "sitt" nivå. Det må derfor være slik at alle spiller min. 1 kamp pr. uke og ikke slik at noen spiller 3-4 kamper, mens andre spiller bare noen minutter
- ❖ Det er naturlig med en progresjon ift. vektlegging av resultater oppover i årsklassene, men utvikling skal bestandig veie mer enn enkeltresultater i kamper



6.2 Gjennomføring av kampen som utviklingsarena

- ❖ Ferdigheter og det å "spille fotball" (ikke "sparke") skal bestandig være det vi fokuserer mest på i kampen
- ❖ Bruk kampen som en sjekk på om laget klarer å gjennomføre det som det øves på i treningene
- ❖ Det trenger ikke å være fornuftig at treneren prater og gir beskjeder hele tiden. Spillerne må selv få lov til å ta ansvar og gjøre egne valg ute på banen
- ❖ Når det gis beskjeder/feedback, gi dette på en presis, tydelig og positiv måte
- ❖ Tenk over hva pausen brukes til. Ta med det som er positivt fra 1.omgang og korriger det som skal endres i 2.omgang
- ❖ Utfordre og veiled spillerne både i valg og utførelse
- ❖ Alle som er med på kampen skal spille, men alle trenger ikke å spille like mye. Spilletid må også vurderes ift. treningsoppmøte og holdninger
- ❖ Alle skal over tid starte kamper/starte omganger
- ❖ La spillerne få prøve seg i ulike roller, gjerne vurdert opp mot motstanderlag/enkeltspillere på motstanderlaget
- ❖ Spillere og kampleder/støtteapparat skal forberede seg, gjennomføre og avslutte kampgjennomføringen uten involvering fra foreldre eller andre. Dvs. at kampleder/trener disponerer spillerne 100 % fra et gitt tidspunkt før kamp og til et gitt tidspunkt etter kampen. Foreldre og andre sin plass, er på tribunen
- ❖ Fair Play-hilsen og fokus på Fair Play, er viktig også i kamper
- ❖ Bruk ellers Fotballhjulet nedenfor som utgangspunkt for gjennomføring av kampen





Orkla FK Sportslig Utvalg | Januar 2012