



Sportsplan 2017

FK Sparta Sarpsborg



Innhold

| | |
|--|----|
| Visjon og mål | 2 |
| Verdier | 2 |
| Den røde tråden: | 3 |
| Fotballferdighet..... | 3 |
| Kjennetegn på spillere i ulike aldre. | 4 |
| 6-10- åringer | 4 |
| 11 – 12 -åringer | 6 |
| Ungdomsfotballen (13-19 år) | 8 |
| 13-14 åringer | 9 |
| 16-19 -åringer | 11 |
| Deltagelse på turneringer i inn- og utland | 14 |
| Aktiviteter 2017..... | 14 |



Visjon og mål

Fk Sparta Sarpsborg ble dannet i 1928 og vårt slagord er 'Fotball, hvor barn, ungdom og voksne skal lykkes'.

Visjonen er grunnlaget for å skape fotballglede, hvor muligheter og utfordringer er til stede for alle. Verdier Inkludering, trygghet, samarbeid, mestring og trivsel skal prege klubben

Visjonen kan brytes ned til definerte målsetninger i klubben:

- Fk Sparta Sarpsborg - skal ha som mål å være en veldrevet klubb og fremstå som inkluderende, åpen og utadvendt
- Klubben skal gi et attraktivt tilbud til, barn, ungdom og voksne.
- Rekruttere og inkludere flest mulig som sogner til FK Sparta Sarpsborg naturlige område
- Beholde så mange som mulig så lenge som mulig
- Skape fellesskap og samhold i hele klubben
- Etterleve fotballens verdigrunnlag; «Trygghet + mestring = trivsel og utvikling»
- Alltid gi muligheter for å øke kompetansen på trener- og leder siden
- Gi talentene våre de beste forutsetninger for å bli best mulig og søke å utvikle spillere som rekrutteres inn på elitenivå

For å nå disse målene har vi definert noen delmål:

- Jobbe aktivt for å skape en kultur for samarbeid, samhold og utvikling
- Følge en rød tråd i all aktivitet fra 6 år til senior
- Utdannede trenere fra barnefotballen og ut seniornivå
- Hospiteringsordninger for de tidlig modne spillerne
- Sørge for et godt tilbud til så vel bredde spilleren som toppspilleren

Verdier

Barn, ungdom og voksne skal kunne finne et positivt og stimulerende miljø preget av trygghet, trivsel, glede og følelse av mestring.

Inkluderende

Vi ønsker å være inkluderende gjennom å skape et miljø der foresatte, spillere og trenere/lagledere sammen er med på å bidra til at "flest mulig blir med lengst mulig" i klubben og i fotballporten. Uorganisert fotballaktivitet og annen allsidig idrettsaktivitet vil ha en positiv innvirkning på fotballspillernes utvikling, spesielt i ung alder. Vi skal derfor oppfordre spillerne våre til å delta i flere idretter.



Samarbeid

Klubben skal ha fokus på samarbeid og det å involvere hele fotballfamilien. Gjennom å få til et godt samarbeid internt i klubben med foresatte og spillere vil klubbens aktiviteter bli enda bedre utført og fulgt opp. Hvis noen slutter med fotball, må klubben følge opp disse slik at de kan utføre andre oppgaver, f. eks være trenere for klubbens egne lag. Klubben må også ha et aktivt arbeid for å involvere innflyttere til nærområdet i klubben.

FK Sparta Sarpsborg har et godt samarbeid med Alvimhaugen barneskole og inviterer alle skolens elever og spesielt barn med minoritetsspråklig bakgrunn velkommen til klubben.

Trygghet

Klubbens aktiviteter skal foregå innenfor rammer der alle opplever trygghet, vi skal skape en trygg arena for medlemmer. Det innebærer klare holdninger og retningslinjer til dette med f.eks rusmidler, doping, mobbing, vold, rasisme.

Mestring

Mestring handler om det å kunne beherske noe, klare å få til noe og så lære videre. Vi ønsker at alle i klubben skal oppleve mestring, uavhengig av ferdigheter og nivå. Å mestre enten alene eller sammen med andre gir stor glede, trivsel og begeistring. Mestring styrker selvfølelsen

Trivsel

Alle verdiene over er grunnleggende for å skape trivsel blant alle våre medlemmer. Hvis man blir respektert og respekterer andre, opplever mestring og samhold, og man har det gøy, da vil man trives i klubben. Når man trives vil man fortsette å stille opp for laget og klubben.

Klubben følger NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball i kamp og turneringer

Den røde tråden:

FK Sparta Sarpsborg ønsker å holde medlemmene i klubben så lenge som mulig. Vi tror en av forutsetningene for å lykkes med dette er å tilrettelegge for en god aktivitet.

Skal vi oppnå trivsel og utfordring må kvaliteten i det vi gjør i treningshverdagen være så god som mulig. Det betyr at vi må utvikle fotballferdigheten til spillerne. Denne prosessen må starte så tidlig som mulig og vi ønsker derfor å innføre dette allerede for 6-10 åringene.

Klubben ønsker videre å sørge for en progresjon i arbeidet slik at det er en sammenheng mellom det vi gjør i barnefotballen over til ungdomsfotballen og senior. Dette arbeidet skal ha utgangspunkt i våre verdier og sørge for at klubben utvikler seg i henhold til vår visjon.

Den røde tråden i FK Sparta Sarpsborg skal sørge for at alle drar i samme retning og skal bidra til forutsigbarhet, kontinuitet og målstyring av den sportslige utviklingen.

Fotballferdighet

Arbeidet med å utvikle spillere med gode fotballferdigheter krever et langsiktig og målrettet arbeid. I denne Sportsplanen vil vi beskrive prosessen i hvert alderssegment. Det er ikke meningen at planen



skal diktere innholdet i hvert alderstrinn, men tjene som en målstyrt plan med rom for tilpasning til det enkelte lag. Alderssegmentets fysiske, sosiale og kognitive kjennetegn blir beskrevet. Som en konsekvens av disse vil vi foreslå mål og tiltak i aktiviteten for å sikre en god utvikling. I treningsøkta.no er det en del øvelser som er tilpasset hvert alderstrinn.

Kjennetegn på spillere i ulike aldre.

Når vi skal legge opp en trening i klubben er det viktig å vite at barn ikke er «minivoksne». Fysiske, kognitive og sosiale ressurser er forskjellig fra de voksnes. Barn er under stadig utvikling og den enkelte modnes også i forskjellig tempo. Ola, som var den minste og mest beskjedne spilleren som 10-åring kan som 12-åring ha vokst fra de andre og viser en modenhet som skiller seg fra de andre. Som trenere må vi ta hensyn til at de er ulike individer. Derfor er det viktig at vi ser, lytter og kommuniserer med spillerne. På den måten kan man lettere kartlegge ståsted hos den enkelte. Selv om det er individuelle forskjeller kan man finne noen fellestrekk ved aldersgruppene.

6-10-åringer

Kjennetegn:

- Fulle av liv
- Spørrende
- Vanskelig å sitte stille
- Konsentrert om en oppgave i gangen
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Følsom for kritikk
- Koordinasjon utvikles
- Forbilder står sentralt

Mål for aldersgruppa:

- Skap trygge omgivelser på og utenfor banen
- Lag egne regler for laget
- Ha faste rammer ved all aktivitet
- La leken være i fokus
- Sørg for variasjon i treningene
- Mye småspill i enkle omgivelser på små baner
- Stor spilleinvolvering – aldri kø!
- Spillernes egen nysgjerrighet bør stimuleres
- Stimuler til lek med ball utenom den organiserte treningen
- Trenere bør minimum ha tatt ett delkurs fra Trener I i løpet av første år

Organisering av treningen:

Trening skal planlegges på forhånd! Involver hjelpere slik at overganger mellom øvelser går raskt. En kort prat med spillerne før start av økta. Si hva vi skal trene på.

Oppvarming MED ball. Alle har sin egen ball. Gjør oppvarmingen lekbetont (Haien kommer, stiv heks, krabben, nappe halen e.l.).

Hoveddel kan organiseres som stasjonstrening med 3 stasjoner. Her er organisering viktig. Det må IKKE gå for lang tid i byttene mellom stasjonene. Spillerne mister lett fokus og treningen kan bli kaotisk. Differensiering kan og bør gjennomføres i hoveddel.



Minimum halve treningen skal være i spill. 3v3 eller 4v4 på relativt små baner sikrer mye spilleinvolvering. Banestørrelse på trening anbefales å tilpasses reglene for 3-er (15x10m) og 5-er – fotball (30x20m). Variasjon er viktig, men ikke lag for mange øvelser. Bruk 6-8 øvelser som fungerer. Gjenkjenning er viktig.

Tre kategorier alle treninger må inneholde:

- a) Lek – med (og uten) ball
- b) Sjef over ballen
- c) Smålagspill

Kamp:

Unngå topping av lag. Lag jevne lag og roter gjerne på spillere.

Trenerens oppgaver:

- Treneren skal være ute i god tid og komme forberedt.
- Utstyr o.l må være klart før treningen begynner.
- Treneren skal ALDRI benytte rusmidler i forbindelse med trening, kamp, sosiale tilstelninger i lagets regi.
- Treneren skal bruke positiv selvforsterking som metode. Det betyr MYE ros!
- Treneren skal fremstå rolige og trygge, men samtidig være tydelige.
- Alle spillere skal behandles rettfærdig og få lik spilletid.
- Treneren skal være kledd i klubbens treningsutstyr under trening og kamp.

Læringsmål:

Holdninger

- Lagsregler skal defineres av alle lag. Spillerne skal gis medbestemmelse.
- Spillerne skal forholde seg til lagsreglene.
- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp.
- Spillerne skal lytte til trenerens instruksjon.
- Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.

Ferdigheter (individuelle og taktiske)

Overordnet fokus: SPILLEREN OG BALLEN

Individuelle ferdigheter:

- Generell og fotballspesifikk kroppsbeherskelse, balanse, smidighet, kvikkhet.
- Ballmestring: Kontrollerte føringer, vendinger og finter med innside, utside, såle.
- Pasninger hvor ballen er i ro og i bevegelse
- Mottak av pasning
- Skudd på død/rullende ball

Taktiske ferdigheter

- Pasning og unngå pasningsskyggen.
- Keepere er en utespiller som har rett til å ta ballen i hendene. Bruk derfor keeperen som vanlig medspiller!

Innholdsbeskrivelse av en treningsøkt for gutter/jenter 6-10 år:

- 5min egen lek med ball
- 10min oppvarming med hver sin ball



- 15min ferdighetsutvikling
- 30 – 45 min smålagsspill
- Avslutning rundt trener med oppsummering av økta. Ros alle!

11 – 12 -åringer

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Jevn og harmonisk vekst
- Evne og vilje til læring blir større
- Jenter og gutter utvikler seg likt
- Er lette å lede og påvirke
- Enkelte har en betydelig vekstperiode
- Tar til seg verbal instruksjon
- Stor rettferdighetsans
- Større «horisont» på banen – evner å se det store bildet

Mål for aldersgruppa

- Samhold i laget, men med differensiering og hospitering som verktøy
- Treningsrutiner og treningskultur introduseres
- Trenerne skal minimum ha trenerkurs tilsvarende kravet til den årsklassen man er trener for
- Introduser øvelser som kan gjennomføres også utenom organisert trening
- Laget skal også ha støttespillere fra foreldregruppa som ordner med sosiale aktiviteter, oppmannsfunksjon og en dugnadsansvarlig.

Organisering

- Hvert lag skal ha egne lagsregler som spillerne selv er med på å bestemme innholdet.
- Aktivitetsnivå: 2 treninger i snitt gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg.

Trenerens oppgaver

- Treneren skal komme forberedt til trening og kamp og skal vise gode holdninger ved å gå foran som et godt eksempel.
- Treneren skal sørge for at støtteapparatet på banen er orientert om treningens innhold slik at hver trening blir effektivt gjennomført – uten dødtid
- Treneren skal sjekke at alt utstyr er i orden. Mangler varsles til oppmann som effektuerer.
- Treneren skal tilrettelegge for morsomme og varierte treninger.
- Treningsopplegget skal være i tråd med klubbens «røde tråd» og de rammer som gjelder for årskullet aktiviteter
- Treneren skal benytte treningsøkta.no som verktøy for å planlegge og gjennomføre økta – samt holde orden på oppmøte og annen registrering.
- Treneren skal samarbeide tett med sportslig leder og rekrutteringsansvarlig i klubben og holde kontakt med andre trenere i kullet over og under.
- Unngå topping av laget og la alle få spille like mye og la spillerne prøve seg på flere posisjoner
- Treneren skal bruke ros som metode for positiv selvforsterking.
- Gi aldri kritikk ved feil valg, men påpek avvik fra holdningsforventninger der det er nødvendig (helst i en 1 til 1 – situasjon).

Hva skal læres?

- Holdninger. Klubbens verdigrunnlag og lagsregler legges til grunn.
- Spilleren skal møte forberedt og tidsnok på trening og kamp med utstyr i orden



- Spilleren skal følge lagets regler om varsling ved forfall e.l til trening og kamp.
- Toleranse for andres feil og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Spillerne skal introduseres for prinsipper ved treningsgjennomføringen for å sikre treningsintelligens».

Individuelle ferdigheter

- Spilleren og ballen! Det er fortsatt et overordnet mål å bedre spillernes ferdigheter med ballen i bena.
- Pasningen må perfektioneres.
- Denne ballmestringen trenes med økende vanskelighetsgrad etter hvert som nytt nivå utvikles.

Sentrale ferdigheter er:

- Førning av ball i ulike hastigheter og retningsforandringer.
- Vendinger med hele foten og i alle retninger.
- Finter av varierende type.
- Pasninger hvor ballen er i ro eller bevegelse.
- Mottak og medtak av ball i ulike hastigheter og med ulike kroppsdelar.
- Skudd fra forskjellige posisjoner med dødd og rullende ball.
- Dribleferdigheter.
- 1 mot 1 – ferdigheter som angriper og forsvarer.

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse uten ball for å komme ut av pasningskrygge og skape rom for seg selv og andre.
- Ballførers handlingsvalg: Når skal spilleren drible, sentre eller skyte? La spillerne finne ut av dette selv.
- Hvordan skape og utnytte 2 mot 1 – situasjoner.
- Bruk blikket aktivt for å orientere seg før handlingsvalg.

Hvordan skal det læres?

- Sørg for mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Sørg for at aktivitetene følger et tema og at de kommer tett etter hverandre uten unødige pauser.
- Sett trening av individuelle ferdigheter i en sammenheng. Det betyr f.eks at pasningstrening kan implementeres i en spillsituasjon hvor det er motstandere tilstede.
- Sørg for progresjon i innlæringen. Fra null press til fullt press. Fra få motspillere til mange motspillere.
- Skap gode bilder – eller stopp spillet for å vise gode bilder. Spør spillerne hvorfor dette er et godt bilde. Taktisk påvirkning skjer best visuelt!
- Smålagspill med 3v3 opp til 5v5 som fremmer mange scoringer og mange involveringer.
- Omtrent halvparten av hver trening skal være fritt spill. Her kan flytende påvirkning (av dagens tema) benyttes.
- Noe hurtighetstrening uten ball kan forekomme, men prioriter hurtighetstrening MED ball!

Forslag til en trening på dette nivået (1,5 time)

- Oppstartmøte (15 minutter). Gå gjennom økta. Hva er dagens tema. Annet.
- Oppvarmingsdel (15 minutter); Lekbetont oppvarming – med ball!
- Ferdighetsutvikling (25 minutter); Velg tema for økta. Lag «snakkende» øvelser som fremprovoserer bilder/situasjoner som forsterker dagens tema.
- Spilldel (40 minutter); Smålagspill med differensiering. Hold fast ved dagens tema. Fremhev gode situasjoner fra dagens tema og gi skryt underveis.
- Avslutning (10 minutter); – Scoringstrening. Bruk en populær øvelse hvor de får score mål i en konkurransepreget aktivitet.
- Oppsummering/opprydding. Spillerne hjelper til å rydde på plass. High five. Gi skryt til alle. Takk for i dag!



Ungdomsfotballen (13-19 år)

Denne fasen i utviklingen tar for seg overgangen til en hverdag hvor kravene til den enkelte blir større både sosialt, fysiologisk og treningsmessig.

Erfaringsmessig vil en del falle fra i denne perioden. Økte krav på mange fronter gjør at enkelte må velge (bort) hva man skal satse på fremover mot voksenlivet.

I tråd med klubbens visjon ligger det en forpliktelse fra klubben om å tilrettelegge for et variert og differensiert tilbud som favner alle.

Dette må også synliggjøres i treningshverdagen. Det vil være naturlig at en del spillere vil satse mer enn andre for å bli en god fotballspiller. Disse spillerne skal også tas vare på. Sentralt i arbeidet med spillere i denne alderen er spillernes ønske om inkludering, involvering og medbestemmelse.

Et målrettet fokus på å skaffe oversikt over den enkelte spillers ønsker og krav må bestrebes. Med gode strategier for å takle denne overgangen vil det være mulig å legge til rette for et tilbud som ivaretar interessene til alle.

NFFs målsetting for ungdomsfotballen:

Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel.

Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiv og behov, i sosiale og trygge lags- og klubbmiljøer

Generelle mål:

- Alle hovedtrenerne i ungdomsfotballen skal være formelt skolerte i forhold til aldersgruppen de trener
- Alle trenerne skal kjenne til og etterleve klubbens sportsplan
- Alle trenerne skal være med på klubbens trenerforum og stimuleres til å ta eksterne kurs
- Alle skal oppleve mestring, glede og føle seg inkludert
- Alle spillerne skal skrive under en fair play - kontrakt
- Alle spillerne skal oppfordres til å drive uorganisert fotball på fritiden
- Klubben skal tilby kurs til spillere som er interessert i å bli dommere
- Klubben skal rekruttere egne spillere til å ta trenerutdanning, tilby treneroppdrag og gi dem tilstrekkelig oppfølging
- Klubben skal sørge for et godt tilbud til alle ungdommer som spiller fotball mest av sosiale grunner – og for de som ønsker å satse på toppfotball

Spillestil

- FK Sparta Sarpsborg skal spille fotball ved å fremstå angrepsvillig og spillende. Spillet skal ta utgangspunkt i hurtig trekantspill langs bakken med bruk av brede kantspillere og offensive backer.
- Keeper skal i utgangspunktet sette i gang ved kort utspill ved å spille til forsvarsrekken. Spillere skal tørre å kreve ball selv i pressede situasjoner hvor tid og rom er en knapp faktor.
- Det skal alltid være en hoved ide å spille ballen fremover i banen for tidlig gjennombrudd og scoring.
- Soneforsvar skal være den overordnede strategi ved forsvarsarbeid.
- Unntakene er ved dødball og ved andre spesielle taktiske forhold.

Hospitering

Et generelt mål i klubben går ut på at man i barnefotballen **kan** hospitere mens man i ungdomsfotballen **skal** hospitere.

Hospitering forekommer når en spiller flyttes til en annen spillergruppe for å oppleve større utfordringer enn der en naturlig hører hjemme. Det er derimot lett å misbruke denne ordningen og klubben har derfor laget noen kjøreregler for hvordan hospitering skal gjennomføres.



- Hospitering skal så langt det er mulig avtales før sesongen starter slik at forutsigbarhet sikres for alle parter.
- En forutsetning for hospitering er at spilleren ønsker dette selv og at foreldre er informert om ordningen.
- Det er trener på det avgivende lag som nominerer spillere som hospitanter.
- Det er en avgjørende faktor at trenerne på de samarbeidende lag regulerer belastningen til spilleren slik at man sikrer fornuftig progresjon. Klubbens retningslinjer for belastning skal legges til grunn.
- Klubbens sportslige leder skal informeres om hvilke spillere som hospiterer.
- Spillere som hospiterer i annet lag skal informeres om at det er en forventning om like stor dedikasjon til begge lag man spiller for.
- Gjennom jevnlig møter i trenerforum og etter en kamp – og treningsperiode skal trenere som er involverte i en hospiteringsordning rapportere til avgivende lags trener.

Oppflytting

Dersom en spiller er på et modnings- og ferdighetsnivå som tilsier at denne har størst utbytte av å flyttes til et lag på et høyere nivå kan dette prøves.

- Spilleren bør være et klart førstevalg på det lag hun/han flyttes opp til.
- Det skal avklares med spilleren og foreldrene om permanent oppflytting.

13-14 åringer

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Ulukkelig vekst og modning – fysisk og mentalt i spillergruppen
- Bedre konsentrasjonsevne
- Spillerne tar veiledning lettere
- Spillere klarer å se flere trekk fremover i spillet og utvikler spill - intelligens
- Spillere utvikler større kreativitet i spillet
- Spillerne blir mer prestasjonsorienterte
- Holdninger blir lett skapt og de er opptatt av rettferdighet og medbestemmelse

Mål for aldersgruppa

- Styrke lagfølelsen gjennom et tilbud preget av samhold, trygghet, involvering og trivsel
- Lagsregler skal utformes i samarbeid med spillerne
- Laget skal utforme ett årshjul som definerer aktivitetene i laget
- Laget bør tilby 2- 3 treninger per uke gjennom hele sesongen
- Sørge for å tilby alle spillerne aktiviteter ut fra eget ønske og behov
- Etablere et stort støtteapparat for hele kullet. 2. laget skal ha «verdens beste» Støtteapparat
- Lag skal meldes på til det nivå (divisjon) som er hensiktsmessig i forhold til ferdighetsnivå
- Sørge for fornuftig hospitering til eldre alderstrinn
- Spillere skal meldes inn til tiltak som organiseres via Østfold Fotballkrets

Trenerens oppgaver

- Treneren skal være ute i god tid, være forberedt og gjøre klart til treningen.
- Støtteapparatet skal være informert om treninger og kamper god tid i forveien
- Treneren skal legge til rette for individuell tilpasning for spillerne og sørge for god differensiering og hospitering.
- Treneren skal sette seg inn i, og følge klubbens Sportsplan.
- Treneren forplikter seg til å følge klubbens «røde tråd».
- Treneren skal bruke treningsøkta.no som verktøy for å planlegge aktiviteter
- Treneren skal gi mye ros.



- Treneren skal fokusere på utvikling av spilleren mer enn lagets resultater.
- Treneren skal delta på trenerforum og være i jevnlig dialog med andre trenere og trenerveileder.

Slik skal det organiseres

- Det skal arrangeres et spillermøte i forkant av sesongen, senest 1. november.
- Der skal klubbens sportsplan og lagets planer legges frem for spillergruppen.
- Holdningskontrakt og lagsregler skal defineres.
- Planene skal legges frem på et foresattemøte før sesongstart.
- Laget skal delta på minst en turnering.
- Ved deling av et kull på grunn av ulik satsning skal det enkelte lag legge frem hver sin årsplan for sportslig leder og trenerutvikler i klubben. Aktivitetsnivået skal gjenspeile satsningen.
- Det skal arrangeres en avslutningsfest ved sesongens slutt.

Hva skal læres?

- Holdninger. Klubbens verdigrunnlag og lagets egne regler skal legges til grunn.
- Spillerne skal lære å jobbe hardt for å oppnå fremgang.
- Spillerne skal møte forberedt og til rett tid til trening og kamp.
- Spilleren skal gi beskjed om forfall i god tid før trening og kamp.
- Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere, støtteapparat, dommere og motstandere.
- Spillerne skal KUN rose og oppmuntre sine medspillere.
- Spillerne skal møte til trening med et uttrykt mål om å utvikle sine ferdigheter innen gjeldende tema for perioden.
- Spillerne skal introduseres for de krav og forventninger som stilles til de som ønsker å nå langt som fotballspiller.
- Spillerne skal videreutvikle sin spilleforståelse.

Ferdigheter

- Spilleren og ballen skal fortsatt være det viktigste fokusområdet. Med større baner og flere spillere på banen vil kravet til samspillferdighetene øke.
- Forståelsen for andre spilleres handlinger og utnyttelse av disse skal utvikles i denne fasen av spillernes utvikling. Grunnleggende prinsipper for lagets struktur kan også utvikles.

Individuelle ferdigheter

- Et allsidig repertoar av finter, føringer, vendinger, mottak, demping, pasninger, skudd og headinger skal trenes på.
- Hurtighet, utholdenhet, spenst, styrke og bevegelse skal tilnærmes i en fotballspesifikk kontekst. Det betyr at disse ferdighetene i stor hovedsak skal foregå i spillbaserte øvelser.
- Ferdighet som førsteforsvarer og førsteangriper skal ha stort fokus.

Taktiske ferdigheter

Bevegelse som grunnstein i spillet for å oppnå rom, gjennombrudd og scoring

Ferdigheter innen bevegelse:

- Bevegelse for å skape rom
- Bevegelse for å utnytte rom
- Bevegelse for å motta ball
- Bevegelse for å bedre betingelsene for andre
- Samtidige bevegelser/Motsatte bevegelser/Tredjemanns bevegelse
- Det skal være fokus på ballførers handlingsvalg. Gjennom gode aktiviteter som fremmer læringsmålet skal trener bevisstgjøre spillerne de valg som kan foretas.



- Alle andre enn ballfører skal bevisstgjøres de handlingsvalg som finnes for disse.
- Spillerne skal bevisstgjøres viktigheten av kommunikasjon.
- Spillerne skal utvikle kunnskap om spillets «klima» for å kunne utnytte de spillesituasjoner som oppstår.
- Spillerne skal vite hvordan man utnytter forhold som balanse, bredde, dybde og press i spillet til egen fordel.

Kampdimensjonen

Det skal innlæres en bevisst måte å spille på som er i tråd med klubbens vedtatte spillestil. Denne skal derimot ikke være en avansert og fullverdig stil. Det er de mest grunnleggende prinsippene som skal utvikles.

Hvordan skal det læres?

- Alle møter til trening 15 min før treningstid for å være ferdig skiftet og kunne starte oppvarming uten ball.
- Oppvarming med ball i en spillesentrert aktivitet hvor alle spillerne er involvert i mange spillesituasjoner.
- Alle aktivitetene i økta skal følge et tema.
- Bruk øvelser fra klubbens innhold i treningsøkta.no som utgangspunkt.
- Individuelle og taktiske ferdigheter skal utvikles gjennom spill. Det kan være smålagsspill 3v3 til 9v9/11v11 eller andre spillformer med motstand, retning og mål
- Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør derimot dominere spill -sekvensene.

Forslag til treningsøkt.

- Oppvarming uten ball 15min
- Oppvarming med ball 15min
- Ferdighetsutvikling i spill(tema) 25min
- Spill 50min
- Nedtrapping 10min

16-19 -åringer

Denne fasen i utviklingen kjennetegnes ved at man tilstreber en perfektjonering av alle sidene ved fotballspillet. Som et ledd i denne perfektjoneringen ligger et klart skille mellom de som vil satse mye og de som satser mindre. Frafallsproblematikken er derfor relativt stor. Et fortsatt fokus på å tilby aktiviteter som favner alle vil være et viktig element for å hindre frafall i perioden.

Ungdomstiden preges av at spillerne er inne i en vekstperiode som i noen tilfeller kan være ekstrem.

Vekstspurtene kan komme til ulik tid og har ulik karakter. Det er viktig at man tilpasser aktiviteter og belastning til dette forholdet. Blant annet er vekstsonene i skjelettet ømfintlige for overbelastning. Styrketrening med ekstern belastning bør derfor først iverksettes når vekstperioden er over.

Manglende harmoni mellom kroppslig og mental utvikling gir seg ofte utslag i manglende koordinasjon og varierende adferd. Derimot vil finmotorikk og koordinasjon bli ferdigutviklet når vekstperioden går mot slutten. Kreativitet bedres betraktelig og evnen til å tenke langsiktig både taktisk og strategisk utvikles raskt.

Som en konsekvens av kjennetegnene for aldersgruppen vil en individuell opplæringsplan være nødvendig. De sosiale behovene står fortsatt veldig sterkt. Samhold, lagskultur og glede vil derfor være viktig for en god utvikling også i denne perioden.

Mål for aldersgruppa

- Styrke lagfølelsen gjennom et tilbud preget av samhold, trygghet, involvering og trivsel
- Gode holdninger og bevisstgjøring av Fair Play - regler skal beskrives i lagsreglene og utformes i samarbeid med spillerne før sesongstart.
- Laget skal utforme et årshjul som definerer aktivitetene i laget.
- En sportslig plan før sesongen skal fremlegges klubbens Sportslig leder



- Laget bør tilby 2-3 treninger per uke gjennom hele sesongen.
- Sørge for å tilby alle spillerne aktiviteter ut fra eget ønske og behov.
- Lag skal meldes på til det nivå (divisjon) som er hensiktsmessig i forhold til ferdighetsnivå.
- Laget skal sørge for fornuftig hospitering til nivået over. Laget skal ha som mål og rekruttere spillere til klubbens seniorlag.
- Det skal kartlegges og rekrutteres spillere som kan bli dommere eller trenere i klubben.

Slik skal det organiseres

- Det skal arrangeres et spillermøte i forkant av sesongen, senest 1. november. Der skal klubbens sportsplan og lagets planer legges frem for spillergruppen.
- Holdningskontrakt og lagsregler skal defineres.
- Planene skal legges frem på et foreldremøte før sesongstart.
- Laget delta på minst en turnering.
- Ved deling av et kull på grunn av ulik satsning skal det enkelte lag legge frem hver sin årsplan for sportslig leder og trenerutvikler i klubben. Aktivitetsnivået skal gjenspeile satsningen.
- Det skal arrangeres en avslutningsfest ved sesongens slutt.

Trenerens oppgaver

- Treneren skal sette seg inn i klubbens verdier og Sportsplan og planlegge alle treninger i tråd med denne. Klubbens spillestil skal gjennomføres i alle lag fra 16 år og oppover.
- Alle treningene skal ha et klart definert mål og være del av en helhet innenfor planverket.
- Treneren skal komme til rett tid og gå gjennom økta med spillerne og støtteapparatet.
- Treneren skal legge til rette for individuell tilpasning for spillerne og sørge for hensiktsmessig hospitering i henhold til reglene for dette i klubben.
- Treneren skal bruke treningsokta.no som verktøy for å planlegge aktiviteter.
- Treneren skal gå foran som et godt eksempel og være et forbilde for spillerne.
- Treneren skal bruke positiv selvforsterking som pedagogisk tilnærming. Det betyr at treneren i hovedsak skal ha rose gode handlingsvalg fremfor å fokusere på spillernes mangler.
- Treneren skal ha en spørrende tilnærming til spillerne ved innlæring. *Veiledning - IKKE instruksjon!*
- Treneren skal fokusere på utvikling av spillerens fotballintelligens mer enn lagets resultater.
- Treneren skal sørge for flyt mellom treningsgruppene der det er naturlig.
- Treneren skal delta på trenerforum og være i jevnlig dialog med andre trenere og trenerveileder.
- Treneren skal ta nødvendig videreutdanning eksternt.
- Treneren skal rapportere til sportslig leder og trenerveileder etter vår – og høstsesong.
- Treneren skal lage en periodiseringsplan for laget og for enkeltspillere i samarbeid med trenerutvikler i klubben.

Hva skal læres?

- Spillernes holdninger skal påvirkes. Klubbens verdigrunnlag og lagets egne regler skal legges til grunn. Spillerne skal lære å jobbe hardt for å oppnå fremgang.
- Spillerne skal møte forberedt og til rett tid til trening og kamp.
- Spilleren skal gi beskjed om forfall i god tid før trening og kamp.
- Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere, støtteapparat, dommere og motstandere.
- Spillerne skal KUN rose og oppmuntre sine medmennesker i laget.
- Spillerne skal møte til trening med et uttrykt mål om å utvikle sine ferdigheter innen gjeldende tema for perioden. Spillerne kommer ikke for å bli trent, men for å trene.
- Spillerne skal introduseres for de krav og forventninger som stilles til de som ønsker å nå langt som fotballspiller.
- Spillerne skal stimuleres til selvregulerende adferd. Det vil si at spillerne skal lære hvordan man lærer på egen hånd.
- Spillerne skal foreta egenvurdering



- Spillerne skal lære seg å være mentorer for yngre spillere i klubben

Ferdigheter

- Spilleren og ballen skal fortsatt være et viktig fokusområde. Viktigst i denne fasen er å styrke de relasjonelle og strukturelle delene av spillet. Forståelsen for andre spilleres handlinger og utnyttelse av disse skal utvikles i denne fasen av spillernes utvikling. Prinsipper for lagets struktur og spillestil skal utvikles.
- Herunder skal rollebeskrivelser og krav til enkeltspillere presenteres for den enkelte. Spillerne skal også bevisstgjøres sin rolle som forbilde for andre og se sin plass i fellesskapet. Sosiale ferdigheter skal utvikle spillerne til å bli gode samfunnsborgere.

Individuelle ferdigheter

- Et allsidig repertoar innen hele spekteret av individuelle ferdigheter skal trenes på.
- Hurtighet, utholdenhet, spenst, styrke og bevegelse skal tilnærmes i en fotballspesifikk kontekst. Det betyr at disse ferdighetene i stor hovedsak skal foregå i spillbaserte øvelser. Det er derimot ønskelig at spillere som er ferdig utviklet fysisk skal gjennomgå alternativ trening for å bedre ferdighetene. Det vil i særlig grad gjelde styrketrening.
- Ferdigheter som førsteforsvarer og førsteangriper skal ha stort fokus. Videre skal andre- og tredjemanns bevegelser læres. Lagdelenes forflytning i alle spillets faser skal læres.

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse som grunnstein i spillet for å oppnå rom, gjennombrudd og scoring
- Ferdigheter innen bevegelse er beskrevet for aldersgruppen 13-15 år og gjelder også for denne gruppen.
- Det skal være fokus på ballførers og alle de andres handlingsvalg for å skape samtidige og automatiserte bevegelser.
- Gjennom gode aktiviteter som fremmer læringsmålet skal trener bevisstgjøre spillerne de valg som kan foretas. Dette tilnærmes med en spørrende metode.
- Spillerne skal utvikle kunnskap om spillets «klima» for å kunne utnytte de spillsituasjoner som oppstår. Spillerne skal vite hvordan man utnytter forhold som balanse, bredde, dybde og press i spillet til egen fordel. Det skal være en plan for hvordan laget opptrer i følgende spillsituasjoner:
 - Angrepsspill mot etablert forsvar
 - Angrepsspill mot forsvar i ubalanse
 - Forsvarsspill med laget i balanse
 - Forsvarsspill med laget i ubalanse
 - Offensiv og defensiv dødball

Kampdimensjonen

Laget skal spille etter klubbens vedtatte spillestil. Denne skal perfektioneres. Det overordnede målet for kampen skal være det tema som laget har hatt fokus på i forrige treningsperiode. Alle spillere som er tatt ut i en tropp skal få spilletid.

Unntaket er dersom særskilte forhold vanskeliggjør en slik ordning.

Hvordan skal det læres?

- Alle møter klar til trening 15 min før treningstid for gjennomgang av økta samt oppvarming uten ball.
- Oppvarming med ball i en spillesentrert aktivitet hvor alle spillerne er involvert i mange spillsituasjoner.
- Hoveddelen skal alltid ha et klart definert mål hvor læring skjer gjennom en spørrende tilnærming til spillerne. Repetisjon uten gjentakelse skal være et gjennomgående prinsipp.
- Individuelle og relasjonelle ferdigheter skal utvikles gjennom spill. Det kan være smålagsspill 3v3 til 9v9/11v11 eller andre spillformer med motstand, retning og mål. Smålagsspill bør derimot dominere spillesekvensene.
- Alltid nedtrapping etter endt treningsøkt.



Forslag til treningsøkt.

- Oppvarming uten ball 15min
- Oppvarming med ball 15min
- Ferdighetsutvikling i spill (tema) 25min
- Spill 50min
- Nedtrapping 10min

Deltagelse på turneringer i inn- og utland

Klubben skal følge Reisebestemmelser til turneringer i inn- og utland fra NFF

MÅL

Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

VALG AV TURNERING

Ved valg av turnering bør klubben vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at klubben planlegger i god tid, slik at det passer inn i familienes (ferie-)planer.

Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen med valg av turnering. Samtidig bør det avklares hvorvidt laget ønsker å dra på en stor turnering eller om det passer bedre med en liten.

For de yngste lagene vil det naturlig nok være avgjørende om foresatte/foreldre kan være med, og da er det viktig å ta disse med på råd.

INNHold

Når klubben skal vurdere hvilken turnering laget skal delta på, bør det tas hensyn til hva arrangøren har å tilby når det gjelder:

- bane- og garderobeforhold
- antall kamper som laget får spille
- totalt antall lag i turneringen
- lagledermøter/informasjon
- aktiviteter utenom det sportslige
- kostnad i forhold til tilbud

Ut fra dette må en gjøre en vurdering av hvilken turnering som gir det beste sportslige og sosiale tilbudet.

Aktiviteter 2017

FK Sparta Sarpsborg vil i 2017 har fokus på følgende områder;

- Deltagelse på ulike turneringer for alle lag
- Bruk av annen treningsform enn bare fotball, eksempel bryting o.l
- Samlinger på tvers av aldersgrupper på Spartabanen av sosial art, eksempelvis 'morrotturnering'
- Samlinger per lag på Spartahytta på Sjusjøen
- Skape samhold
- Spartaskolen 2017/2018