



Sportsplan

ÅRVOLL IL



OVERTALLSLAGET I ANGREP OG FORSVAR

Hvordan planlegger og gjennomfører vi Årvoll - økter

Figuren nedenfor er viser gangen i planlegging og gjennomføringsprosessen



Denne figuren en sammenheng mellom Verdigrunnlag, Klubben som sjef, Aktivitetskategoriene, Prinsipper for god fotballferdighet, Treneren som veileder, Øktas rammer og trenervett og gode treningsøkter.

Verdigrunnlaget (eks. Flest Mulig Lengst mulig – Best Mulig) må følges opp med konkrete virkemidler (eksempelvis):

- En aktiv rekrutteringsplan for gutter og jenter (spesielt)
- Et differensiert trenings- og kamptilbud
- En god plan for spillerutvikling som favner alle spillerne som er i ulike modnings- og utviklingsstadier.

Disse virkemidlene må gjennomføres for alle årsenhetene i klubben. Klubben skal være en garantist for gjennomføringen. Dette arbeidet har betegnelsen **«Klubben som Sjef»**.

De neste temaene er knyttet til Barne- og ungdomsformelen: Trygghet vs. utfordringer + mestring gir trivsel og utvikling.

For å favne spillets krav og egenart vil ei økt og en periodeplan som inkluderer **Aktivitetskategoriene** «Sjef over ballen», Spille med og mot», «Tilpasset Smålagsspill» og «Scoringstrening» sikre at spillerne både synes det er gøy og får utvikling. I tillegg vil dette grepet gjøre sitt til at vi som trenere med ulik bakgrunn planlegger og gjennomfører gode treningsøkter.

Et viktig poeng er det at NFFs Skoleringsplaner gjennom Treningsøkta.no er bygget opp etter samme lest og skal brukes aktivt.

I Prinsipper for god fotballaktivitet går vi ett hakk videre.

Aktivitetsprinsippet, Gjenkjenning kontra variasjon, Spesifisitetsprinsippet, Differensiering og Jevnbyrdighet er prinsipper som en må ta hensyn til når en planlegger og gjennomfører treningsøktene. Vektingen av disse tar også hensyn til hvor spillerne er i utviklingstrappa.

Treneren som veileder setter fokus hvordan vi er som mennesker ovenfor ei og hvordan du veileder både enkeltspillerne og gruppa.

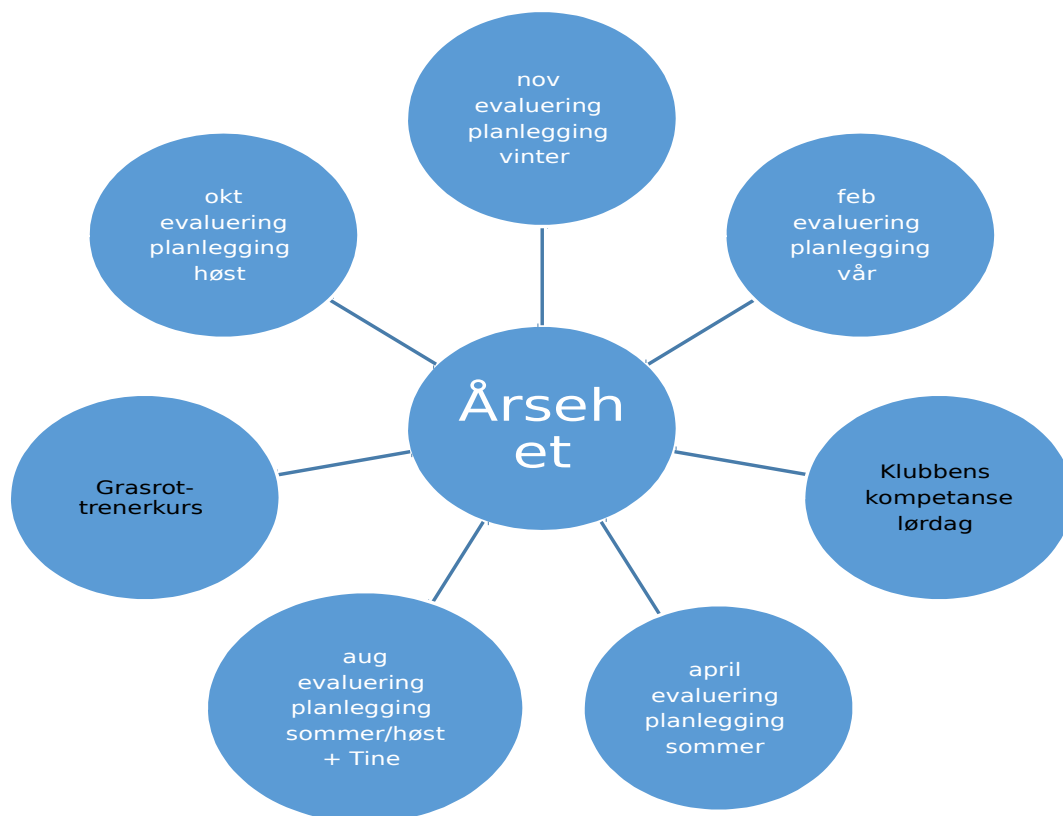
Øktas rammer forsterker effekten av både innholdet og veiledningen. Øktas trygge og faste rammer er avgjørende for øktas og gruppas «klima». Treneren og trenerbenken er den viktigste påvirkningsfaktor for oppførsel og Fair Play. Dette påvirker både relasjonene i spillegruppa, i foreldregruppa, mot dommer og motstanderlag. Dette innholdet i kurset er samlet under bolken Trenervett.

Her finner du tilleggsstoff om:

- i. Verdigrunnlaget
- ii. Klubben som sjef
- iii. Aktivitetskategoriene
- iv. Prinsipper for god fotballaktivitet
- v. Treneren som veileder
- vi. Øktas rammer
- vii. [Trenervett](#)

Skolerings- og planleggingsårssyklus

Skoleringsplanen er utgangspunkt for all planlegging, gjennomføring og evaluering av årshetens fotballaktivitet. Her viser vi hvordan denne prosessen skjer gjennom året. Klubben har alltid to ekstra tiltak: kompetanselørdag og Grasrottrenerkurset.



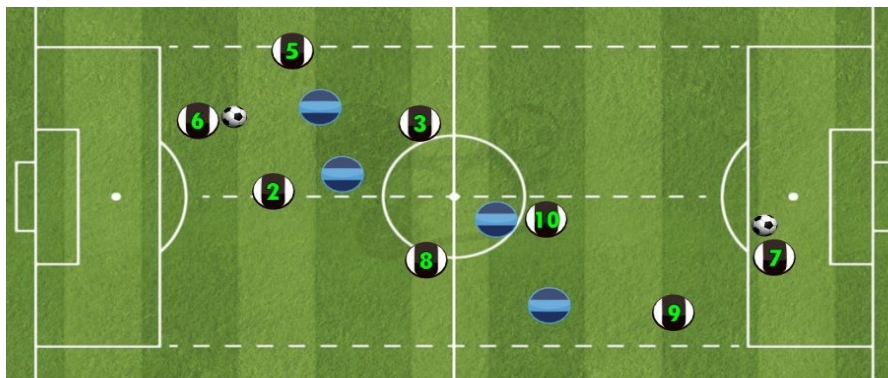
Trivsels- og læringsutgangspunkt

Spesifisitetetsprinsippet er rådende for all aktivitet



- Fotballkampen, 11 mot 11
- Sjuerfotball
- Femmerfotball
- Tilpasset smålagsspill
- Grunnleggende ferdighetsøvinger med vekt på å «spille med og mot»
- Scoringstrening
- Delferdighetsøvinger to eller flere sammen med vekt på standardiserte betingelser
- «Sjef over ballen»-aktiviteter
- Vi og ballen på løkka – frittstående spill/leker i forskjellige varianter
- Jeg og ballen på løkka

Retningsbestemt spill skal prege aktiviteten



Ferdighetstrening skal i størst mulig grad være situasjons- og rollespesifikt:



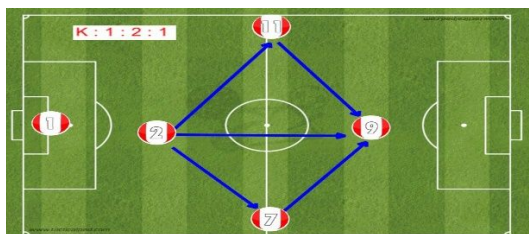
OVERTALLSLAGET



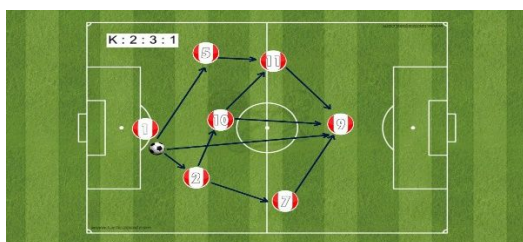
Treer: 1 : 2



Femmer: K : 1 : 2 : 1



Sjuer: K : 2 : 3 : 1



Nier: K : 3 : 4 : 1



Ellever: K : 4 : 3 : 3

