

Sportsplan for Haugerud Fotball: Konkretisering mai 2013

En første versjon av Haugerud Fotballs sportsplan ble vedtatt i mai 2011. Planen har siden blitt diskutert og bearbeidet, og nå er tida kommet for å sette deler av den ut i praksis. Dette notatet viser hvilke steg vi tar nå.

Haugerudøvelser

Haugerud Fotball skal utvikle et mer enhetlig treningsopplegg. Lagene skal øve over tid på noen av de samme ferdighetene og med de samme øvelsene, uavhengig av hvem som er trener og hvor gamle spillerne er. Samtidig skal ny trenere vite at det finnes et opplegg som de kan bruke når de kommer til klubben.

Det dreier seg egentlig om grupper av øvelser mer enn enkeltøvelser. Hver av de valgte øvelsene kan nemlig gjennomføres på mange måter, tilpasset spillernes ferdigheter og alder. Slike variasjoner gjør også at spillerne får nye utfordringer, selv om vi bruker de samme øvelsene over år. Dette gjør også at trenerne har masse variasjoner å bruke.

For å gjøre det enklere for både spillere og trenere å huske, har vi laget et navn for hver gruppe øvelser, navn som beskriver hva øvelsene dreier seg om:

- Haugerudskuddet (skuddet)
- Haugerudslalom (slalom)
- Haugerudboksen (boksen)
- Haugerudsirkelen (sirkelen)
- Haugerudpasningen (pasningen)
- Haugerudkrysset (krysset)
- Haugerudmålet (målet)

Gjennomføring

- Alle trenere og lagledere får tilgang til Treningsøkta.no. På dette nettstedet er våre øvelser samlet på denne adressa:
https://no-fotball.s2s.net/library.php?section=clubs&id=737&search_by_text=1&ts=0&subsection=practices&search_text=Haugerud
- Trenere og lag som ønsker det, kan opprette egen side for sitt lag. Der kan man importere fellesøvelsene som hele klubben bruker, legge til sine egne og lage opplegg for sitt lag - fra trening til trening om man vil.
- Vi printer ut alle øvelsene slik at de som ønsker det, kan få en papirversjon av opplegget. Det er ikke alle som er like komfortable med å jobbe på nettet.
- Ingve Opaker vil gjennomføre trenersamlinger på starten av høstsesongen der både Treningsøkta.no, de ulike øvelsene og hele sportsplanen vil bli gjennomgått.

Vi må vurdere å kjøre samme samling både to og tre ganger på ulike dager, slik at vi sikrer at de fleste kan være med. Tidkrevende, men antakelig nødvendig om vi skal få gjennomslag for dette over hele linja.

Belønning etter innsats

Innsats, fokus og lagånd skal være viktig for lagene i Haugerud Fotball, uavhengig av resultatene vi oppnår. Dette skal synes ved uttak av lag og fordeling av spilletid i kamper.

Alle lag skal føre oppmøteliste for hver trening og kamp, dvs at vi registrerer hvem som stiller opp. Meldte og lovlige forfall registreres også. Alle treninger og kamper startes med noen små minutter der alle blir ropt opp, ønsket velkommen og registrert i lista.

Ved uttak av lag og fordeling av spilletid skal trenere/lagledere legge vekt på tre forhold:

- **Ferdigheter:** Dette betyr ikke bare snevre fotballferdigheter, f.eks. om man kan trikse eller er veldig god til å spille. Det betyr også at man fyller sin rolle på laget på en god måte, at man bidrar positivt til lagånden og at man viser innsats i kampene.
- **Frammøte:** De som møter opp trofast på treninger og kamper, skal få uttelling i form av mer spilletid enn de normalt ville få pga. snevre fotballferdigheter.
- **Innstilling:** At en spiller er oppmerksom på trening og kamp, følger opp beskjeder som blir gitt, at spilleren gjennomfører øvelser slik man blir bedt om og at man bidrar positivt til gjennomføring av treninger.

Etter hvert som spillerne blir eldre, vil det være naturlig at lagene får en stamme av spillere som får mer spilletid enn andre. De som får en slik rolle, skal ikke føle seg sikre på plassen og at de kan «komme og gå som de vil». Snarere tvert i mot. De som har en slik nøkkelrolle i laget, må få beskjed om det stilles høyere forventninger til dem enn til de øvrige. De må stille opp minst like flittig på trening som de andre, de må yte ekstra på treningene og bidra til å løfte de andre opp og skape stemning i laget.

Spillere som driver flere idretter, kan få dette «godkjent som treningstid» på fotball-laget, f.eks. om de driver med ski eller håndball på vinterstid. Slik miks av flere idretter er bare positivt, men treneren skal orienteres om opplegget.

De som kommer som nye spillere til et av våre lag, særlig når barna blir litt eldre, kan ikke regne med å få like mye spilletid som de som har vært med på laget over tid. Særlig ikke hvis de har dårlig treningsgrunnlag eller svake ferdigheter. Da må det trenes før man kan regne med mye spilletid.

Dette stiller seg annerledes om spillere kommer rett fra gode treningsopplegg og med flere år med spill for andre klubber.

«Fem før og fem etter»

De fleste lagene har det slik allerede, men vi skal bruke det enda mer systematisk: Alle treninger starter med fem minutters pratetund, der trenerne tar opp ting som angår laget, trening, kamp, lagånd; fair play osv.

Tilsvarende avsluttes alle treninger med fem minutters pratetund. Med andre ord; fem før og fem etter! Om man vil legge disse pratetundene til andre tidspunkter i løpet av ei treningsøkt, er det naturligvis helt greit. Ta det når det passer inn i opplegget.

Slike korte samlinger skal ikke bare formidling av informasjon. Like viktig er det å venne spillerne til å fokusere oppmerksomhet, være rolige, lytte, innordne seg. Derfor er det avgjørende at vi som trenere setter en klar standard for hvordan det skal være: Alle skal stå i en halvsirkel/på linje med blikket på treneren, litt avstand mellom hver spiller for å unngå knuffing og erting, ingen baller, ingen snakker uten å ha fått ordet, spillerne venter med spørsmål til treneren har åpnet for det.

Mulige ting å ta opp:

- opplegget for denne treninga; øvingsmomenter
- erfaringer fra siste kamp, opplegg for neste
- om laget og samholdet
- om oppførsel, fairplay
- «om profesjonalitet»: om å ha alt på stell; sko, klær, ballen, være presis osv.
-

Vi kan hente tips til emner å snakke om fra

- klubbens dokumenter: Dette er Haugerud Fotball, Vi som er spillere i Haugerud Fotball osv
- Haugerud-øvelsene som ligger på Treningsokta.no
- brosjyrer og hefter fra Fotballforbundet
- trenerkurs vi har vært på og materiell vi har fått der
- episoder fra kamper og treninger, gode og dårlige. Det er viktig å framheve positive opplevelser, gode prestasjoner, spillere som bidrar spesielt positivt osv.

Ferdighetsmerker

Fra høsten 2013 setter Haugerud Fotball i gang med opplegget for ferdighetsmerker som Fotballforbundet har laget: Se brosjyra «Minimerke og teknikkmerke»:

- Minimerket 1 og 2 (anbefalt for 6 til 12 år)
- Teknikkmerket i blått, rødt, bronse, sølv og gull (anbefalt for 10 til 14 år)

Hjemmeside:

<http://www.fotball.no/Kretser/NogR/krets/Kretsinfo/Breddereglementet1/Barnefotball/Merkeprover/>

Kick-off på Åpen dag

Vi setter opp utstyr for alle øvelser på Åpen dag, slik at ungene kan få prøve seg.

Vi starter med en offisiell åpning av "Haugeruds ferdighetsmerker"; en seremoni med Thomas Holm og en av våre egne spillere. De går runden og viser øvelsene for alle oss andre.

Gjennomføring:

- Merkeprøver to dager i året; en gang i juni og en gang i september. Dagene bestemmes på begynnelsen av året.
- Første gang: Høsten 2013, dato ikke bestemt.
- Vi trenger én som kan være ansvarlig for merkeprøvene.
- Kan vi få et av de eldste lagene til å stå for praktisk gjennomføring av prøvene; A-laget, juniorlaget, Menn 7er? Den som skal godkjenne avlagte prøver, må være over 18 år.
- Øvelsene legges ut på våre hjemmesider.
- Alle trenere og lagledere får brosjyra om merkeprøver.
- Vi legger ut på hjemmesidene lister over hvem som har klart de ulike merkene.
- Årets resultater (hvem som har klart hva) rapporteres inn til forbundet, seinest 31. oktober hvert år. Da får vi tilsendt diplom og merker til disse.
- Utdeling av merker/diplom skjer på en trening til hvert av lagene. Kanskje noen utenfor laget skal dele ut? Noen fra styret? Thomas Holm & co? Alternativt: Merkene deles ut med en egen seremoni på neste merkeprøvedag.

Fotballskole og Fotball-sfo

Første uke i sommerferien 2013 vil «Fotballsfo» og Haugerud Fotball arrangere fotballskole på Haugerudbanen. Åpent for alle fra 2. til 7. klasse. 24-28. juni.

Fra skolestart høsten 2013 vil «Fotballsfo» og Haugerud Fotball arrangere fotball etter skoletid på tirsdager og torsdager gjennom hele skoleåret.

I høstferien blir det ny fotballskole på Haugerudbanen i et samarbeid mellom «Fotballsfo» og Haugerud Fotball. 30. september – 4. oktober.