

Sportsplan for Grüner Fotball I.L.



Innhold

Intro	3
Sammen er vi Grüner	4
Baner og utstyr	4
Laginndeling	4
Dommere.....	5
Trenerkurs	5
Sportslig utvalg	5
Trenerforum	5
Fellesaktiviteter og arrangementer.....	5
Fotballskolen	5
TINE Fotballskole	6
Den store lilla jentedagen	6
Grüner Cup	6
En lilla tråd.....	7
Vår spillestil gir oss	7
Aktivitetsprinsippet	8
Barnefotball.....	9
6-8 år	9
9-10 år	10
11-12 år	11
Ungdomsfotball	12
13-14 år	12
15-16 år	14
17-19 år – juniorlag	16
Seniorfotball	18
Fair Play	19
Differensiering.....	20
Hospitering	22

Intro

Denne sportsplanen er arbeidsdokument og retningslinjer for all sportslig aktivitet i Grüner Fotball. Formålet er at trenere og spillere i hele klubben skal ha en felles forståelse av hvordan vi spiller, trener, og oppfører oss i forbindelse med trening og kamp.

Planen bygger på grunnverdiene for barne-og ungdomsfotball i Norges fotballforbund:

- Fotball for alle
- Trygghet + mestring = trivsel
- Fair play

Den sportslige satsingen i Grüner Fotball følger klubbens visjon og verdier:

Inkluderende:

Grüner Fotball skal være en inkluderende klubb hvor alle i nærmiljøet skal kunne føle tilhørighet. Grüner Fotball har takhøyde, trivsel og gode og trygge rammer.

Utviklende:

Grüner Fotball skal være en utviklende klubb. Vi skal hele tiden strekke oss for å bli bedre, som spillere, ledere, lag og klubb. Vi skal arbeide systematisk for å utvikle gode lag og spillere.

Gjennom kurs, samarbeid og kunnskapsdeling legger vi grunnlaget for et godt idrettsfaglig nivå. Klubben skal legge til rette for at spillere med gode holdninger og ferdigheter kan utvikle seg på tvers av årsklasser.

Lokal:

Det er viktig for klubben å bruke lokale ungdommer som tradisjonsbærere og forbilder. Derfor skal vi bevisst rekruttere trenere fra egne rekker, og utvikle lokale talenter både som spillere og trenere. Dette skal kunne sees gjennom hele klubben fra fotballskolen for de minste, helt opp til A-lagets startellever.

Sammen er vi Grüner

Grüner har 500 medlemmer. Det er mange spillere, trenere, lagledere, foreldre, lag og årganger. Sammen utgjør vi klubben i hvit og lilla. For at dette skal fungere, må vi respektere felles kjøreregler og være tolerante. Nedenfor følger noen generelle retningslinjer og beskrivelser. Glem ikke: Det meste kan løses med en positiv innstilling og godt humør!

Baner og utstyr

Alle lag i Grüner skal ha gode treningsfasiliteter og treningstider tilpasset lagenes satsningsnivå og alder, innenfor rammene av tilgjengelige treningsflater og økonomi.

Det er stort press på Dælenenga og Mølleparken. I sommerhalvåret fører det til at klubben må prioritere at alle får trene noe istedenfor at noen får trene mye. Det er likevel mulig å trene mye for de som ønsker det. Bruk helgen, let etter alternative steder å gjennomføre treningene på. I det hele tatt: vær kreativ, ikke kresen.

Grüner disponerer et treningsrom med utstyr for styrketrening i tårnhuset ved ballbingen, og i perioden etter serieslutt og fram til sesongoppkjøring på våren vil én økt i uka her være gunstig. Ved styrkeøkter for yngre spillere må treneren påse at det ikke kjøres øvelser med for stor belastning. Treningsutbytte her kan være vel så bra i forhold til en økt på Dælenenga i -5 og snødrev, og tidligere erfaringer tilsier at spillerne setter pris på slike økter.

Dersom det er satt opp trening og kamp samtidig, er det de som skal spille kamp som har førsterett på banen.

Laginndeling

Grüner Fotball og Dælenenga er en viktig møteplass for barn og unge fra mange ulike skoler. Det kan av praktiske årsaker være fristende å danne et «Lakkegatalag», «Grünerløkkelag» eller et «Møllergatalag». All erfaring viser at dette er kortvarige fordeler! Etter en tid oppstår det behov for å utjevne skjevfordeling av antall spillere, foreldreressurser, trenerressurser, ta imot og inkludere nye spillere fra andre skoler. Da viser det seg at skolelag ikke har den fleksibiliteten som skal til. Skolelag blir nesten alltid lagt ned lenge før de når juniorfotballen, og av og til før de i det hele tatt når ungdomsfotballen.

Vi bør heller styrke vår rolle som brobygger og miljøskaper for barn og unge på Grünerløkka. Det gjør vi best ved å bygge ned barrierer og heller fremme vennskap og inkludering på tvers av etablerte strukturer. Dette går ikke på bekostning av, men styrker den sportslige utviklingen i klubben.

I barne- og ungdomsfotballen gjelder følgende:

- Lagene bør være jevne. Lag i barnefotballen skal ikke toppes.
- Unngå rene skole- eller klasselag, men ta hensyn til trygghet og vennskap
- Unngå vanntette skott mellom lagene: Sørg for at årgangen har minst én felles trening per uke
- De ivrigste spillerne kan få utfordringer gjennom differensierte treninger, ekstra treninger og hospitering

- Det er først i ungdomsfotballen at lagene deles inn etter nivå
- Pass på at også lag på nivå 2 og 3 har et godt tilbud, både sportslig og sosialt

Dommere

Klubben, ved dommeransvarlig, skal sørge for:

- At klubben har et tilstrekkelig antall dommere som kan benyttes ved avvikling av kamper på Dælenenga.
- Å tilby dommerutdanning for klubbens ungdomsspillere, som skal utgjøre hovedstammen i dommerne for barnefotballen og ved interesse legge til rette for videre dommerutdanning.

Trenerkurs

Klubben ønsker et godt kompetansenivå på sine trenere og lagledere. Hvert årskull skal minst en hovedtrener med utdanning på rett nivå. Klubben legger til rette for at trenerne i klubben kan ta:

- NFF Grasrottrenerkurs
- Videre trenerutdanning etter søknad

Sportslig utvalg

Utvalget har det overordnede ansvaret for den sportslige aktiviteten i klubben.

Dette omfatter:

- Vedlikeholde og oppdatere sportsplanen
- Ansette trenere
- Følge opp hospiteringsordningen
- Kurse og følge opp trenere, samt stille på foreldremøter når det trengs.
- Avholde trenersamlinger med sportslig innhold 3-4 ganger i året.
- Avholde to dommersamlinger i året.

Trenerforum

Trenerforum er Grüners møteplass for fotballfaglig oppdatering, inspirasjon og utveksling. Forumet ledes av Sportslig utvalg, og har som mål å fire årlige treff – to for barnetrenerne og to for ungdoms- og seniortrenerne.

Fellesaktiviteter og arrangementer

Fotballskolen

Fotballskolen for de minste er noe av det viktigste vi gjør i Grüner Fotball. Det er der de fleste har sitt første møte med klubben, og den er vår fremste rekrutteringsarena for spillere, foreldretrenere og lagledere. Vi skal gi nye barn et positivt og trygt møte med Grüner og Dælenenga, samtidig som ungdommene i klubben får være rollemodeller i kraft av å jobbe som instruktører.

Rekrutteringsansvarlig har til oppgave å sørge for at fotballskolen er klar til oppstart den første tirsdagen i mai. Innen det må vedkommende sørge for at det finnes tilstrekkelig med små baller, vester, kjepler og instruktører til å ta imot ca 80 barn, og ha et godt opplegg for deres første møte med Grüner fotball. Dette arbeidet må startes i mars/april.

I løpet av fotballskolen må det distribueres informasjonsmateriell om hva det vil si å være med i Grüner Fotball, og forventningene til foreldredeltakelse.

Når fotballskolen går mot slutten hører det med til oppgavene å organisere oppstart av nye lag, og i samarbeid med daglig leder og SU koordinere at samtlige lag får besøk av en representant fra klubben som kan vise øvelser og informere om hvem de kan kontakte hvis de har spørsmål.

I samarbeid med SU og trenerkoordinator for barnefotball arrangeres også et øvelseskurs for foreldretrenere på alle nye lag, og de gjøres kjent med sportsplan for sin aldersgruppe

TINE Fotballskole

Vi arrangerer en fotballskole siste uke i sommerferien for aldersgruppa 6-12 år. Det må søkes i tide om å få TINE fotballskole, men klubben skal arrangere en skole med høyt sportslig nivå selv om vi ikke skulle få TINE-status. Klubbens spillere skal ha fortrinnsrett på trenerjobber, og skal følge et kurs i forkant for å være godt forberedt.

Den store lilla jentedagen

En dag i året reserverer vi Dælenenga til en egen dag hvor jentene i klubben har den for seg selv. Det skal være et arrangement som fremmer fotball for jentene, hvor de små blir trent av og får spille med de store, og etablere et miljø på tvers av årgangene. Det er viktig å vise unge jenter at det er en ungdomsavdeling med store jenter de kan se opp til, da vi har hatt mye mindre jentekull enn guttekull i klubben.

Grüner Cup

Vi arrangerer en årlig cup for barnelagene i 5-er og 7-er fotball. Det er en ny årgang som har ansvaret for å arrangere hvert år, og det finnes en perm med instruksjoner og huskelister på kontoret.

En lilla tråd

Vi ønsker at det skal være en helhet i spillestil fra 12 år og opp til A-laget. Det er viktig for å få størst mulig utbytte av hospitering, og gjøre det enkelt for spillerne å gå mellom årganger.

Grüner fotball skal ha en spillestil der hovedelementene er 1) ballbesittelse og 2) hurtig gjenvinning.

Grüners lag skal alltid ønske å kunne styre kampen. Målet er alltid å score mål, om nødvendig med mange trekk innad i laget.

Vi skal alltid kunne ta vare på ballen, og ikke bli stresset under press. Vi skal trene på å komme oss ut av trange situasjoner.

På trening og i kamp skal spillet alltid settes i gang bakfra. Spillerne skal føle seg komfortable med å ha ballen i beina.

Hele laget spiller angrep når vi har ballen, og hele laget spiller forsvar når vi ikke har den.

Vår holdning er at vi skal vinne ballen. Vi mener det er bedre å bli fintet ut av en god spiller enn å vente med å gå i press. Det betyr at det skal være lov å miste ballen, men når det skjer, skal du løpe, presse, duellere og takle til den er tilbake i laget.

Alle spillere bør ha kjennskap og kunne spille i alle roller på banen. Hvem som helst kan måtte spille på en annen posisjon på banen enn det de er satt til i en kampsituasjon, og da bør spilleren være kjent med hvordan rollen gjennomføres.

Keepere bør være med i treningsarbeidet sammen med utespillerne. Keeperne bør ha mange av de samme ferdighetene som en utespiller har.

Vår spillestil gir oss

Bedre individuelle og kollektive ferdigheter: Spillestilen krever flere pasninger, flere involveringer, flere valg man må ta som enkeltspiller. Tilsvarende må laget gjennom bevegelser, spillemønstre og kollektiv opptreden sørge for at spilleren med ballen har alternativer. Stilen stiller høye krav til tekniske og taktiske ferdigheter, og er derfor en grunnleggende utviklende stil.

Flere mål: Hovedmålet for pasningsspillet vil alltid være å få en gjennombruddspasning, som fører til mål eller målsjanse. Med sikkert pasningsspill vil vi øke sannsynligheten for å score flere mål.

Økt selvtillit: Man vil også øke selvtilliten innad i laget, når man har ballen i laget over en lengre periode. For hver pasning man slår internt i laget vil selvtilliten øke noen prosent.

Mer fotballglede: Fordi det er gøy å være god og spille bra!

Aktivitetsprinsippet

Fotballferdigheter er praktiske. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og trenes på dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt!

Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Dvs. oppmøte i god tid før treninga starter, ferdig skiftet og forberedt. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst.

Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen. Ha gjort unna oppvarming før selve treningen starter for å få maksimalt ut av tiden på feltet. Treningen bør starte med en rask samling hvor man gjennomgår hva vi skal trene på i dagens økt.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Unngå dødtid og køer.
- Hvilke gruppestørrelser og inndelinger fungerer? Dele i større og mindre grupper gir god dynamikk i økta.
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig. Vi bruker ikke treningstiden på Dælenenga til å jogge på gresset
- Pass på at det legges opp til mestring. Det skal være noe å strekke seg etter for alle, men se hver enkelt spiller og gi positive tilbakemeldinger og ros for gode prestasjoner. Det skaper en positiv selvfølelse og gir godt grunnlag for trygghet og selvtillit som er viktig når man skal utvikle seg i en prestasjonsgruppe.
- Lær navnet til samtlige spillere og bruk det aktivt så alle føler at de blir sett.
- Økten bør avsluttes med en samling hvor treneren gir en oppsummering av økta.
- Ingen får gå fra feltet før alt utstyr, inkludert baller er samlet inn og gjort rede for.

Barnefotball

6-8 år

Dette er barnas første møte med Grüner Fotball. Det er viktig at det oppleves som trygt og morsomt å være med, og samtidig at de lærer hva det vil si å være en del av en klubb og et lag. Ved opprettelse av ny årgang i Grüner Fotball er det et viktig prinsipp at lag opprettes som en del av en hel årgang, og ikke som en selvstendig enhet.

Mål

- Etablere et godt og trygt tilbud til alle som vil være med
- Alle skal oppleve mestring og følelsen av å være inkludert
- Gjøre spillerne glade i og stolte av å tilhøre Grüner Fotball
- Rekruttere nok voksne rundt lagene og gruppene
- Etablere god lagorganisering
- Deltakelse i serie og minst to andre cuper, der én av dem er Grünercup (for de årsklassene som omfattes av denne)

Typisk for aldersgruppen:

- Stor aktivitetstrang
- Varierende konsentrasjonsevne
- Lite mottakelig for verbal instruksjon
- Lek med venner står sentralt
- Veldig varierende fotballferdigheter

Legg vekt på

- Lek, moro, trygghet og mestring
- Grunnleggende fotballferdigheter: Sentringer, mottak, driblinger, skudd
- Rettferdighet og likebehandling
- Smålagspill med maks 4 mot 4
- Samtlige lag skal ha minst én trener med NFFs introduksjonskurs for trenere

Treningsprinsipper

- 1 til 2 treninger per uke
- Treningen skal gi barna trygghet, tilhørighet og trivsel
- Treningene bør ha faste rammer og rutiner
- Bruk tid på hva som er riktig oppførsel på trening
- Det bør deles inn i så små grupper som mulig på trening
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være én ball per barn
- Hver spiller bør ha minst 700 ballberøring per trening – 50 prosent i løpet av de første 15 minuttene
- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Trenerne bør fokusere på det positive og ikke bruke tid på det som er «feil»
- Treningene bør bestå av få og enkle øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- Trening på faste situasjoner (avspark, utspark, corner) gir trygghet i kamper

9-10 år

I denne aldersgruppen har mange spilt organisert fotball i flere år, samtidig som det gjerne starter nye. Trygghet, lek og moro er fortsatt sentralt, samtidig som spilleforståelse blir et stadig viktigere element i trening og kamp.

Mål

- Videreføre et godt og trygt tilbud
- Alle skal fortsatt oppleve mestring og bli inkludert
- God individuell ferdighetsutvikling
- Utvikle forståelsen av samspill og grunnleggende taktiske egenskaper
- Deltakelse i serie og minst to andre cuper, der én av dem er Grünercup (for de årsklassene som omfattes av denne).

Typisk for aldersgruppen

- Stor aktivitetstrang
- God utvikling av finmotorikken – «Teknisk gullalder»
- Bedre, men fortsatt varierende konsentrasjonsevne
- Mer mottakelige for verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Ulike individuelle og taktiske ferdigheter
- Bedre fotballforståelse

Legg vekt på

- Lek, moro, trygghet og mestring
- Grunnleggende fotballferdigheter
- Rettferdighet og likebehandling
- Samspill og spilleforståelse
- Smålagspill med maks 5 mot 5
- Samtlige lag skal ha minst én trener med NFFs introduksjonskurs for trenere

Treningsprinsipper

- 1 til 3 treninger per uke
- Treningen skal gi barna trygghet, tilhørighet og trivsel
- Treningene bør ha faste rammer og rutiner
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være én ball per barn
- Hver spiller bør ha minst 1000 ballberøring per trening – 50 prosent i løpet av de første 15 minuttene
- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Treningene bør bestå av få og enkle øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- Legg inn øvelser som bidrar til å utvikle spillernes fotballforståelse: bevegelse, posisjonering, timing, taktiske valg og samspill

11-12 år

I denne aldersgruppen har det gjerne skilt seg ut en gruppe ivrige spillere med stor interesse og treningsiver. Ekstra treninger, differensiering og hospitering kan sørge for at alle får et tilbud som passer deres nivå og interesse. Individuelle ferdigheter skal utvikles parallelt med mer lagorganisering. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger. Skap lyst til å drive idrett og oppfordre til egenaktivitet.

Mål

- Videreføre et godt og trygt tilbud med sportslig kvalitet
- Alle skal fortsatt oppleve mestring og bli inkludert
- God individuell ferdighetsutvikling
- Bedre forståelse av samspill, taktiske forhold og lagorganisering
- Deltakelse i serie og minst to andre cuper

Typisk for aldersgruppen

- Bedre konsentrasjonsevne
- Mer mottakelige for verbal instruksjon
- Ulike tekniske og taktiske ferdigheter
- Bedre fotballforståelse
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles

Legg vekt på

- Lek, moro, trygghet og mestring
- Grunnleggende fotballferdigheter
- Samspill og spilleforståelse
- Småspill er fortsatt viktig, og kan varieres med spill på bane i full størrelse
- Samtlige lag skal ha minst én trener med NFFs introduksjonskurs for trenere

Treningsprinsipper

- 1 til 3 treninger per uke
- Treningen skal gi barna trygghet, tilhørighet og trivsel
- Treningene bør ha faste rammer og rutiner
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være én ball per barn
- Hver spiller bør ha minst 1000 ballberøring per trening – 50 prosent i løpet av de første 15 minuttene
- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Treningene bør bestå av få og enkle øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- Legg inn øvelser som bidrar til å utvikle spillernes fotballforståelse: bevegelse, posisjonering, taktiske valg, samspill
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball
- Dyrk keeperne, og de som viser lyst til å stå i mål

Ungdomsfotball

13-14 år

Overgangen fra barne- til ungdomsfotball er krevende. Det er store forskjeller i utviklingsnivå, både fysisk og mentalt. Dette skjer samtidig med sosiale omveltninger utenfor fotballen, som overgang til ungdomsskole og nye venner. I tillegg går de fra en trygg tilværelse med foreldretrenere og etablerte lag, til en mer konkurransepreget inndeling etter nivå. Dette kan føre til at noen blomstrer og får en rask utvikling, men være svært tøft for andre. Erfaringsmessig er det nå et stort frafall. Det må klubben og trenerne være oppmerksomme på.

Mål

- Ha med flest mulig spillere lengst mulig
- Ha et godt til alle spillere, uavhengig av ferdighets- og ambisjonsnivå
- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Spillerne skal aktivt bidra til en god og positiv vinnerkultur på laget
- Deltakelse i OBOS-cup, Adidas-cup og serie og minst én annen cup
- Sportslige mål: Ett lag i 1. eller 2. divisjon, videre fra innledende pulje enten i Adidas cup eller OBOS-cup

Typisk for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Store forskjeller i prestasjonsevne og humør
- Prestasjonsbevisstheten har økt
- Noen har kraftig lengdevekst
- Noen spillere er ambisiøse og lærenemme
- Konsentrasjonsevne og kreativitet er i god utvikling
- Viktig alder for påvirkning av holdninger

Legg vekt på

- Det er viktig å vise ungdommer at det er mulig og lov å bli god i Grüner!
- Sørge for at de som har gode holdninger og ønsker noe mer får de riktige utfordringene, slik at vi greier å holde motivasjonen og utvikling på riktig nivå
- Alle spillere skal ha minst en formell spillersamtale med treneren sin i løpet av de første seks månedene
- Spillerne i denne alderen må i økende grad bevisstgjøres hvordan deres rolle i gruppa påvirker prestasjonene for laget. De må lære å aktivt bidra til en god og positiv vinnerkultur på laget.
- Individuell ferdighetsutvikling skal være i fokus
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag
- Alle hovedtrenere skal ha NFF Grasrottrenerkurs

Treningsprinsipper

- Alle spillere fra hvert årskull bør trene sammen
- Treneren skal føre trenings- og kampoppmøte for spillerne
- Minimum 2 treninger i uka i tillegg til kamp

- Ekstra treningsøkter for de ivrigste kan etableres
- Det skal legges til rette for differensiering og hospitering på treningene
- Fokus på god treningskultur
- Hold øye med treningsbelastning og skader
- Sørg for å ha gode temaer å jobbe med
- Det er viktig med konstruktive tilbakemeldinger
- Legg til rette for medbestemmelse
- Prioriter spill og ferdighetstrening med ball
- Bruk få øvelser med velkjente "temaer" slik at spillerne forstår sammenhengen mellom øvelser og kampsituasjoner
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball, gjerne også kondisjonstrening og skadeforebyggende styrketrening
- Keepere skal få riktig og god oppfølging

15-16 år

I denne alderen krever spillet taktisk tenking og relasjonelle ferdigheter. Det er viktig å terpe på treningskultur og påvirke spillernes holdning til eget ansvar for idrettslig utvikling.

Klubben skal legge til rette for at det er et tilbud for alle. Det betyr at vi skal ha et lag med breddenivå, men samtidig gi de beste spillerne muligheten til å utvikle seg på sitt nivå. Noen ganger ved å ha to lag per årgang, andre ganger ved å slå sammen de beste fra to årganger i et felles lag. For noen av spillerne vil det være et alternativ å hospitere på lag med eldre aldersklasser.

Mål

- Ha med flest mulig spillere lengst mulig
- Ha et godt til alle spillere, uavhengig av ferdighets- og ambisjonsnivå
- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Spillerne skal aktivt bidra til en god og positiv vinnerkultur på laget
- Deltakelse i OBOS-cup, Adidas-cup og serie og minst én annen cup
- Sportslige mål: Ett lag i 1. eller 2. divisjon, videre fra innledende pulje enten i Adidas cup eller OBOS-cup

Typisk for aldersgruppen

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Kreativitet og koordinasjonsevne i god utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker
- Sjenert, tøff utad, aggressiv

Legg vekt på

- Det er viktig å vise ungdommer at det er mulig og lov å bli god i Grüner!
- Sørge for at de som har gode holdninger og ønsker noe mer får de riktige utfordringene, slik at vi greier å holde motivasjonen og utvikling på riktig nivå
- Alle spillere skal ha minst en formell spillersamtale med treneren sin i løpet av de første seks månedene
- Intensitet, kvalitet og tøffhet i øvelser og kamp er viktig for å utvikle seg i denne alderen. Det er viktig å spille med eldre spillere som har mer kraft og tempo for å utvikle seg.
- Holdninger og ansvar for egen utvikling er veldig sentralt. Ungdommene er modne for å utvikle en forståelse for de taktisk i valgene man gjør som spiller
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag
- Alle hovedtrenerne skal ha NFF Grasrottrenerkurs

Treningsprinsipper

- Alle spillere fra hvert årskull bør trene sammen
- Treneren skal føre trenings- og kampoppmøte for spillerne
- 2-3 treninger i uka i tillegg til kamp
- Ekstra treningsøkter for de ivrigste kan etableres

- Det skal legges til rette for differensiering og hospitering på treningene
- Fokus på god treningskultur
- Hold øye med treningsbelastning og skader
- Sørg for å ha gode temaer å jobbe med
- Det er viktig med konstruktive tilbakemeldinger
- Legg til rette for medbestemmelse
- Prioriter spill og ferdighetstrening med ball
- Bruk få øvelser med velkjente "temaer" slik at spillerne forstår sammenhengen mellom øvelser og kampsituasjoner
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball, gjerne også kondisjonstrening og skadeforebyggende styrketrening
- Keepere skal få riktig og god oppfølging
- Spillerne kan nå også begynne med styrketrening. Grüner disponerer et treningsrom i tårnhuset ved ballbingen, og i perioden etter serieslutt og fram til sesongoppkjøring på våren vil én økt i uka her være gunstig. NB: Treneren for styrkeøkter må påse at det ikke kjøres øvelser med for stor belastning på unge kroppar. Treningsutbyttet her kan være vel så bra i forhold til en økt på Dælenenga i -5 og snødrev.

17-19 år – juniorlag

Klubben skal fremdeles legge til rette for at det er et tilbud for alle, men også forberede på seniorfotball. Det betyr at de som ikke kommer med eller satser mot A-laget mot slutten av JR-alder må ledes mot C-lag, evt rekrutt i noen tilfeller.

De sterkeste 17–19-åringene bør få erfaringer fra A-laget og etterhvert tas opp i A-stallen permanent. Det er et mål å gi 5 nye juniorspillere A-lagserfaring, og å ta opp minst 2 egenproduserte spillere fra JR til A-lagsstallen stall hvert år.

Mål

- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Spillerne skal aktivt bidra til en god og positiv vinnerkultur på laget
- Deltakelse i OBOS-cup, Adidas-cup og serie og minst én annen cup
- Sportslige mål: Ett lag i 1. eller 2. divisjon, videre fra innledende pulje enten i Adidas cup eller OBOS-cup

Typisk for aldersgruppen

- Stadig i vekst
- Mer bevisste utøvere
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendig
- Økt frafall, andre interesser overtar
- Behov for tilretteleggelse for skolegang/studier
- Variable holdninger

Legg vekt på

- Sørge for at de som har gode holdninger og ønsker noe mer får de riktige utfordringene, slik at vi greier å holde motivasjonen og utvikling på riktig nivå
- Alle spillere skal ha minst en formell spillersamtale med treneren sin i løpet av de første seks månedene
- Intensitet, kvalitet og tøffhet i øvelser og kamp er viktig for å utvikle seg i denne alderen. Det er viktig å spille med eldre spillere som har mer kraft og tempo for å utvikle seg.
- Holdninger og ansvar for egen utvikling er veldig sentralt. Ungdommene er modne for å utvikle en forståelse for de taktisk i valgene man gjør som spiller
- Tilrettelegge for deltakelse på sone/kretslag
- Alle hovedtrenerne skal ha NFF Grasrottrenerkurs

Treningsprinsipper

- Alle spillere fra hvert årskull bør trene sammen
- Treneren skal føre trenings- og kampoppmøte for spillerne
- 2-3 treninger i uka i tillegg til kamp
- Fokus på god treningskultur
- Hold øye med treningsbelastning og skader
- Sørg for å ha gode temaer å jobbe med
- Legg til rette for medbestemmelse
- Prioriter spill og ferdighetstrening med ball

- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball, gjerne også kondisjonstrening og skadeforebyggende styrketrening
- Det er viktig å balansere belastningen for de som hospiterer med A-lag, og gi dem fortrinn i kamper på rekrutt og juniorlag selv om de ikke har høyt oppmøte på trening, så sant de har fulgt treningene på nivået over
- Keepere skal få riktig og god oppfølging
- Spillerne bør også trene styrke. Grüner disponerer et treningsrom i tårnhuset ved ballbingen, og i perioden etter serieslutt og fram til sesongoppkjøring på våren vil én økt i uka her være gunstig. NB: Treneren for styrkeøkter må påse at det ikke kjøres øvelser med for stor belastning på unge kroppar. Treningsutbyttet her kan være vel så bra i forhold til en økt på Dælenenga i -5 og snødrev.

Seniorfotball

Klubben har tre seniorlag på herresiden.

A-laget:

Skal bestå av de beste spillerne i klubben. Laget skal ha en stamme av egenutviklede spillere, og klubben skal ha en egen plan for hvordan dette skal utvikles og vedlikeholdes. Det skal finnes en tallfestet målsetning for hvor mange som skal flyttes opp fra JR til A hvert år, og det skal alltid være minst to hospitanter på hver trening. Klubben skal også ha en tallfestet målsetning for antall hospitanter/ U19 som får spilletid i kamp pr sesong.

Trenerteamet bør lede en felles trening for A-laget, rekrutt-, og junior-lag én gang pr måned for å holde oversikt over talenter og bygge klubbkultur på tvers av årgangene.

Rekruttlaget:

Skal være en arena for de som ligger rett under nivået til å få spilletid på A-laget, eller i noen tilfeller ikke har ambisjon om spill på øverste nivå, men allikevel ønsker å fortsette i klubben. Det vil typisk være eldre klubbspillere, spillere i JR/ U19- alder som trenger en kamparena for å utvikle seg, men ikke er gode nok for A-laget enda, samt spillere fra A-lagstroppen som trenger kamptrening f.eks. etter skade.

Det er ønskelig at det hvert år etableres et Junior "Elite" lag som fortrinnsvis spiller i øverste mulig divisjon slik at det til enhver tid legges et grunnlag for å rekruttere spiller fra egen klubb til A-laget når disse er klar for å ta neste steg. Dersom klubben ikke ønsker å melde på et Junior Elite skal dette drøftes i sportslig utvalg

C-laget:

Skal være plassen for Grünerspillere som ønsker å fortsette med fotball på ren hobbybasis. Spillere med lang fartstid i klubben, samt trenere fra U-avdelingen som vil ha et lag å spille på, skal ha prioritet i troppen. De skal holde kontakt med JR avdelingen for å undersøke om noen derfra vil ha plass når de går over aldersgrensen for aldersbestemt spill på U19.

Målet er at disse lagene skal være det naturlige stedet å fortsette for ungdommer fra Grüners ungdomsavdeling, og bestå i hovedsak av lokale spillere. Vår beliggenhet gjør at vi har stor pågang av folk som bor på Grünerløkka en kort periode i forbindelse med studier eller arbeid, og mange ønsker å spille fotball. De kan være en fin tilvekst til spillergruppa, men hovedregelen skal være at lokale spillere har fortrinnsrett på plass i troppene.

Damelaget:

Klubben har nå ett seniorlag på damesiden. Her må vi jobbe med en ny og bedre organisering og plan for rekruttering fra egne rekker.

Fair Play

Grüner er en klubb som støtter Fair Play. Våre fotballkamper skal domineres av glede, mestring, jevnbyrdighet og god oppførsel.

- Husk at spillerne er barn
- Husk at fotball skal være gøy
- Husk å gjøre dommeren god
- Husk at du er et forbilde
- Respekter hverandre!

Fair play-hilsen:

Lagene stiller opp på to rekker og går mot hverandre og hilser før kampstart. Dette skal gjøres midt på banen med dommer til stede i midten. Det samme skal gjøres etter kampen.

Fair Play-ansvarlig i Grüner: Bjørn Fjærestad

Differensiering

Målet med differensiering er at alle spillerne skal få et tilbud som gir dem utfordringer med utgangspunkt i eget ferdighetsnivå.

I treningshverdagen ønsker vi at hele årgangen sees på som en felles gruppe med felles treningsopplegg og i størst mulig grad felles treninger. Det er viktig at det er fokus på å skape et godt treningsmiljø hvor spillerne trives, har det gøy, opplever mestring og utvikling.

Mål om jevnbyrdighet

Norges fotballforbund legger i sine retningslinjer vekt på at trening/kamp skal foregå mest mulig med med- og motspillere som er på noenlunde samme nivå ferdighetsmessig. Begrepet som brukes om dette er jevnbyrdighet.

Tanken er at spillerne blir mest tilfredse gjennom mye involvering og ved å få muligheten til å være med i spillet mest mulig. Klubbens mål er at alle som er på trening skal få flest mulige ballberøringer i løpet av treningen.

Differensiering er ikke det samme som topping. Det er ikke tillatt med topping av lag i barnefotballen i Grüner.

Det skal ikke være differensiering på alle treninger på årgangen. Det skal være en god blanding av felles aktiviteter og differensiering på enkelte treninger, og det skal være rene treninger/aktiviteter uten differensiering.

Hvordan gjør vi det på treningsfeltet?

Fra og med året de fyller 8 år åpner vi for differensiering på trening. Differensiering kan gjøres enten

- 1) organisatorisk, for eksempel ved at treningsgruppen deles i to eller tre grupper ut fra ferdigheter, eller
- 2) gjennom bruk av betingelser, for eksempel ved variert bruk av tid og rom, antall spillere, antall berøringer og så videre.

Det vil alltid være forskjeller på barnas fysiske utvikling og dermed også endringer i ferdigheter og utvikling. Differensieringen skal derfor ikke være permanent, og det skal ikke tas ut på navn på hvem som tilhører ulike grupper, da det hele tiden skal være fleksibilitet i inndelingen.

Grüner er opptatt av å ta vare på alle i årgangen og skape en helhetskultur for hver årgang. Da det er viktig at differensiering gjøres slik at tilhørighet til hele årgangen opprettholdes og at det ikke oppleves at man tar ut første, andre og tredjelag. Tilbudet som gis totalt både sportslig og sosialt skal være likt for hele gruppa.

Vi trener barn, og det er veldig sannsynlig at spillere som i barnefotballen er i treningsgruppe «minst øvet» blir førstelagsspiller i 11er fotballen. Klubben tror at jevnbyrdighet på trening gjør at alle utvikler seg og at trivsel på trening øker for alle.

Når serielag er satt opp bør lagene (der det er flere lag i en årgang) trener sammen og at trenerne finner gode måter å differensiere innenfor disse lagene etter behov. En god praksis innen barnefotballen er at det settes sammen ulike lag til de ulike deltakelsene – altså én inndeling til serie og ny inndeling til hver cup som en deltar på.

Ekstra treninger

Vi åpner for at årgangen kan legge inn en frivillig ekstratrening, dersom lagledelsen har kapasitet og ser at det vil gi best mulig differensiert tilbud. Noen er aktive også i andre aktiviteter, mens noen kun spiller fotball, og derfor kan det være en god løsning med en frivillig ekstratrening for noen. En forutsetning fra klubben er at ALLE skal få tilbudet om å være med!

Hospitering

Retningslinjer for hospitering:

1. Hospitering innebærer at en spiller trener og eventuelt spiller kamper med en høyere årsklasse enn sin egen.
2. Hospitering skal være et tilbud til ivrige spillere med gode holdninger og et høyt ferdighetsnivå. Det kreves at spilleren viser en kombinasjon av treningsvilje, god oppførsel og sportslige ferdigheter. Alle tre må være til stede for at hospitering skal være aktuelt. Hospitering kan gjennomføres fra det året spillerne er 10 år.
3. Hospitering er et av klubbens viktigste virkemidler for å kunne gi de mest ivrige og talentfulle spillerne et utvidet sportslig tilbud. Alle spillere som oppfyller kriteriene skal ha et tilbud om hospitering i klubben. Dette innebærer at ingen lag i klubben kan nekte å ta imot hospitanter.
4. Hospitering skal følge disse retningslinjene og Sportslig Utvalgs hospiteringsplan. Hospitering skal ikke avtales direkte mellom trenere eller foreldre. Før spillere tas inn eller ut av hospiteringsordningen, skal dette avklares med Sportslig Utvalg.
5. Hospitering skal være et tilbud til spilleren som hospiterer, ikke til laget han hospiterer på. Poenget er ikke at det eldre laget skal styrkes, men at de ivrigste og dyktigste spillerne i årsklassen under skal få et ekstra tilbud for å kunne utvikle seg ytterligere.
6. Hospitantenes deltakelse på et eldre lag skal ikke være til fortrenghet for det eldre lagets egne spillere. Hospitantene bør normalt få spilletid i kamper for det eldre laget, men det må være med tanke på å utvikle hospitanten, ikke på å styrke det eldre laget. Tilbudet til hospitantene skal komme i tillegg til et godt tilbud til egne spillere.
7. Spillerne hører til i sin egen årsklasse og skal normalt trene og spille kamper med eget lag. I helt spesielle tilfeller kan Sportslig Utvalg bestemme at en spiller skal flyttes permanent til en eldre årsklasse.
8. Hospitantene bør trene med det eldre laget minst én gang i uka, men bør ikke ha mer enn fem økter (treninger og kamper til sammen) i uka. Hvis en hospitant får mer enn dette, bør det fortrinnsvis kuttes ned på treninger med eget lag og beholdes minst én økt i uka med hospiteringslaget (det eldre laget).
9. Ved kollisjon mellom det yngre og det eldre lagets kamper, avtaler de to trenerne hvilket lag hospitanten skal spille for. Blir de ikke enige, avgjør treneren for det yngste laget.
10. Hospitanter skal møte jevnlig på trening med det eldre laget. Spillere som ikke gjør det, skal tas ut av hospiteringsordningen.