

Overordnet plan

I Junior og senior skal det jobbes bevisst med å utvikle spillernes strukturelle, relasjonelle og individuelle ferdighetsrepertoar.

All aktivitet skal ha HIL`s spill modell som utgangspunkt i planlegging og gjennomføring av treninger og kamper i Hommelvik fotball.

Jr/Sr



Retningslinjer for spillet

Ref. vår spilleplan for 11`er-fotball

Spesialisering

De skal være godt kjent til de krav som kreves til sin rolle på banen, samt hvordan de skal utføres. Det skal være søkelys på utvikling av rollen strukturelt, relasjonelt og individuelt.

Ønskede ferdigheter

Jr/Sr



Strukturelle ferdigheter

De skal være godt kjent med hvordan HIL fotball ønsker å spille fotball. Derav HIL's identitet offensivt og defensivt. De skal vite hvordan samtidige bevegelser skal utvikle spillestilen.

Relasjonelle ferdigheter

De skal være godt kjent med hvordan HIL ønsker å spille seg ut fra etablert angrep, og videre fram i banen gjennom en kjent spill modell, samtidige bevegelser og egen kreativitet. De skal vite hvordan HIL ønsker å gjenvinne ball, og hvordan laget skal ligge i press. De skal være godt kjent med de forskjellige presshøyder, og hvordan de skal utføres.

Individuelle ferdigheter

De skal vite hva sin rolle kreves av offensive egenskaper med og uten ball. Hvordan skape overtall ved å spille på press, og hvordan skape rom ved hensiktsmessige bevegelser. De skal vite hva sin rolle kreves av defensive egenskaper med og uten ball. Hvordan gå i press, lede, oppholde og tackle. Hvordan krympe rom og hvordan og når falle av. Være bevisst på å ta gode valg og gjøre gode handlinger.

Koordinasjon og terminologi

Jr/Sr



Fotballkoordinasjon

De skal gjøre gode og hensiktsmessige valg og bevegelser ut ifra klimaet i alle spillets faser.

De skal ha meget god ballkontroll, herunder gode pasninger og vendinger. Vite når medtak og mottak skal utføres.
Generell god touch.

Ha meget gode generelle fotballferdigheter som kjennskap, forståelse og utførelse

Fotballterminologi

- Forskjellige korridorer på banen
- Alle rom på banen
- De forskjellige ledd
- Frispilling
- Spille på, og ta av på press
- Falle av
- Sikring
- Vekte pasning
- Sideferskyving
- Komprimere
- Overlapp
- Doble
- 1F, 2F og de andre
- 1A, 2A og de andre

Treninger | Omfang og føringer Jr/Sr



Treninger

- Minimum 3 treninger i uka
- 1/3 relasjonelt, 1/3 strukturelt og 1/3 individuelt
- Minimum 3 tester i året:
 - Utholdenhet (Bip-test)
 - Hurtighet (Harres-test)
 - Spenst (Aballakov test)
 - Styrke(generell)
- Planlegge egentrening med fokus på utholdenhet, styrke, hurtighet/spenst, koordinasjon og eventuelt annen idrett.
- Spillersamtaler
- Spillermøter(fotballteori)

Suksesskriterier

- Gode holdninger skapes gjennom god påvirkning
- Utvikle mental styrke.
 - Utfordre på mental trening
- Motorikken er i fin utvikling.
 - Tren mye med ball
- God konsentrasjonsevne.
 - Fortell hensikt med treningene
- Lærevilligheten er stor og ærgjerrigheten høy
- Spillerne kan være svært selvkritiske.
 - Balansere forventninger
- Spillerne forstår verbal feedback.
 - Gi kreativ feedback
- Spillernes prestasjonsbevissthet er god
- Skap bevissthet på at det må trenes mye for å utvikle seg som fotballspiller

Treninger | Overordnet

Jr/Sr



- Det skal lages en halvårsplan som går fram til seriestart (Preseason). Dette bør legges opp etter tema. F.eks. en måned bør bestå av et bestemt mål. Dette brytes ned til ukeplan, som igjen brytes ned til plan for hver enkelt økt.
- Etter sesongslutt er det greit å gå ned på antall treninger. Målet er å holde vedlike fotballen, samt bygge opp overskudd til en ny sesong. Mange starter med en ny sesong i en annen idrett. Dette er greit! Start med planverk fra nyttår. De som driver med annen idrett, bør prioritere treninger med relasjonelt/strukturelt fokus.
- Start januar med Offensivt. Start bakerst (målvakt, bakre firer), og jobb framover i banen etter hvert.
- I februar begynner et nytt tema. Defensivt. Start da med 1F spiss, og jobbe like systematisk bakover i banen, slik som det ble gjort på det offensive. Deretter offensivt i mars, defensivt igjen i april.

Treninger | Eksempeluke

Jr/Sr



Første uke: Offensivt

Økt 1. Keeper/bakre firer. Hold på tema f.eks. frispilling bakfra, og konsentrere bare om målvakt og bakre firer! Coache kun på disse.

Ha oppvarming, deløvelse og spill. Alltid søkelys på tema! Oppvarming med søkelys på offensivt. Deløvelse bør være smålagsspill. 7 mot 6. 1-4-3 mot 1-3-3.

Fokus frispilling målvakt/bakre firer. Frys spill og coache. Avslutt med fritt spill og fri coaching på kun målvakt/bakre firer

Økt 2. Midtbane. Hold på tema. Offensiv frispilling. Kun coaching på disse! Ha oppvarming, deløvelse og spill. Alltid søkelys på tema! Oppvarming med fokus på offensivt. Deløvelse bør være smålagsspill. 7 mot 6. 1-4-3 mot 1-3-3. Fokus frispilling midtbane. Frys spill og coache. Avslutt med fritt spill og fri coaching på kun midtbane.

Økt 3. Offensiv individuell. Bruk øvelser for å utfordre spillerne på det som er vesentlig mtp offensive individuelle ferdigheter (spille på press, gå/spill i rom, utfordre 1v1, medtak/mottak osv. ... Oppvarming etter tema. Deløvelse kan være øvelser med søkelys på offensive ferdigheter. Avslutt med spill. Coache kun på tema!

Fortsett til alle spillerne har vært gjennom sine roller, for deretter sette det sammen i helbanespill.

Når sesongen er i gang, kan det være lurt å kun lage ukeplaner etter hva kampene viser hva vi må trene på. Justeres etter behov. I sesong skal det grunnleggende være på plass, og det skal kun være behov for justeringer.

Trenerteamets ansvar

Vinnermentalitet

- Skape positive mestringsopplevelser
- Tydeliggjøre krav til kvalitet
- Hjelp spillere til å forstå spillet og eget ståsted
- Utvikle egne utviklingsmål
- Gi positive tilbakemeldinger
- Utvikle gode holdninger og verdier

Fotballferdighet

- Komme forberedt og ha en plan for økta
- Tilrettelegger treninger med mye ballkontakt
- Tilrettelegge for spill aktivitet med fokus på spill prinsipper og relasjoner med utgangspunkt i HIL´s spill modell
- Organisere treninger hvor spillerne utvikler seg under kamplike betingelser
- Utvikle laget gjennom utvikling av strukturelle, relasjonelle og individuelle ferdigheter

Fotballfysiologi

- Stimulere til egentrening som fotballutholdenhet, hurtighet/spenst, styrke og fotballkoordinasjon
- Tilrettelegge treninger med fotball- agilitet
- Tilrettelegge for egentreninger etter roller og behov.

Jr/Sr

