

SPORTSPLAN



Charlottenlund SK Fotball

Forord

Denne planen er et viktig verktøy for å sikre at alle spillere i klubben får et tilsvarende likt tilbud og en kvalitetsmessig, trygg og god påvirkning av dyktige trenere. Klubben er ansvarlig for en stor aktivitet med mange involverte trenere, spillere og foreldre. Sportslig plan skal stake ut en kurs og retning for hva som skal kjennetegne lag, spillere, trenere og foreldre i CSK.

Det vil etter hvert bli utviklet et øvelsesutvalg basert på de nasjonale rammeplanene for Barnefotball og Ungdomsfotball som ligger på Treningsøkta.no. Inntil videre ønsker vi at trenerne benytter seg av det utvalget øvelser som ligger der. For spørsmål og veiledning til å logge seg på, finne gode aktiviteter, tilpasse aktiviteter og hvordan å rettlede/veilede i aktivitetene, ber vi dere ta kontakt med oss i Sportslig utvalg.

Vi ønsker å rette en takk til de som har bidratt i denne prosessen: Alle som deltok på allmøtet i november 2015 og arbeidsutvalget nedsatt i etterkant av allmøtet med representanter fra ulike deler av klubben. Både allmøtet og arbeidsgruppa har dannet grunnlaget for det som nå er nedfelt i denne planen.

En Sportsplan er et levende verktøy. Den vil derfor alltid måtte være gjenstand for kritisk blikk og vurdering, og en konstant revidering og videreutvikling. Vi håper trenerne tar en aktiv rolle i denne prosessen sammen med Sportslig utvalg.

Sportslig utvalg

Revisjonslogg

DATO	VERSJONSBEKRIVELSE
2016-11-14	Versjon godkjent av fotballkrets, sportslig utvalg og fotballstyret
2017-05-02	Lagt til føringer i forbindelse med påmelding av lag til seriespill
2017-11-10	Lagt til føringer på antall treninger i ungdomsfotballen 13-14 år, 15-16 år og 17-19 år

Innhold

Forord	2
Visjon og grunnverdier i Charlottenlund sportsklubb	6
Vår visjon	6
Vårt motto	6
Våre grunnverdier	6
Kamparena	8
Føringer i forbindelse med påmelding av lag til seriespill.....	9
Sjekkliste.....	9
Barnefotball 8-10 år	10
Organisering	10
Sportslig.....	10
Øvelser.....	11
Barnefotball 11 -12 år.....	12
Organisering	12
Sportslig.....	12
Øvelser.....	13
Generelt om barnefotball 8 til 12 år	14
Ungdomsfotball 13-14 år.....	15
Organisering	15
Sportslig.....	16
Øvelser.....	16
Ungdomsfotball 15-16 år.....	17
Organisering	17
Sportslig.....	18
Øvelser.....	19
Ungdomsfotball 17-19 år.....	20
Organisering	20
Sportslig.....	21
Øvelser.....	22
Generelt om ungdomsfotball 13-19 år.....	23
«Challafotball»	24
Offensivt	24

Defensivt.....	24
Kommunikasjon.....	25
Anbefalte spillsystem og hovedfokus.....	25
Trenerrollen i CSK.....	26
Differensiering og hospitering.....	27
Differensiering.....	27
Hospitering.....	28
«Fair Play» i CSK.....	29
Implementering av Sportsplan.....	31

Visjon og grunnverdier i Charlottenlund sportsklubb

Vår visjon

- En positiv klubb for alle

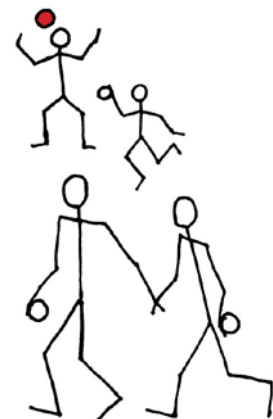
Vårt motto



- **Flest mulig – lengst mulig – best mulig**

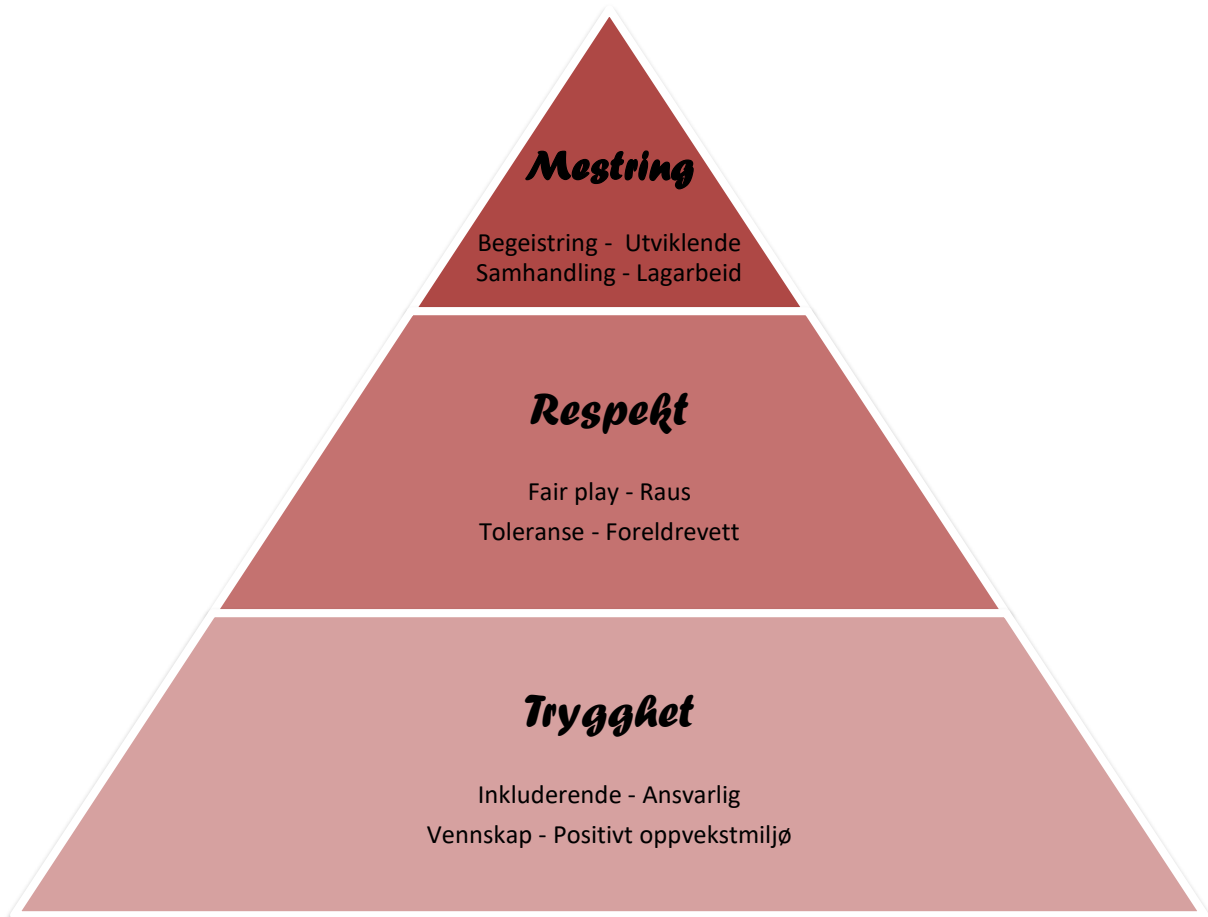


- **Flest mulig:** Flest mulige spillere i CSK fotball og håndball
- **Lengst mulig:** Forholdene legges til rette for at de som ønsker skal delta så lenge som mulig, gjerne i begge idrettene.
- **Best mulig:** Hver spiller skal bli best mulig i forhold til sine forutsetninger



Våre grunnverdier

CSK PYRAMIDEN



Kamparena

CSK fotball har fokus på spillerutvikling. I den forbindelse er forholdet mellom antall kamper og treninger viktig for spillere. Flere spillere hospiterer på flere lag i CSK. I tillegg er det enkelte spillere som også hospiterer på sonelag. Det kan medføre flere kamper enn treninger pr uke. Utfordringen er å finne riktig balanse mellom trening og kamp.

CSK fotball sine retningslinjer for antall kamper pr spiller:

- For aldersgruppen opptil 14 år vil 2 kamper pr uke være max.
- Fra 14 år og oppover bør føringen være 1 kamp per uke, max 2, men da ikke i flere påfølgende uker.

Begrunnelsen er at akkumulering av belastning gjennom et tett kampprogram og lite tid til restitusjon gir større risiko for belastningsskader. Et tett kampprogram vil sannsynligvis også øke risikoen for akutte skader (f. eks overtråkk etc.). Videre gir kamper både en fysisk og mental utladning som vil gå utover treningskvaliteten hvis kampene kommer for tett.

Fotballforbundets tommelfingerregel er forholdet 3 treninger: 1 kamp, eller i snitt 1,5 kamper pr uke.

Hovedtrenere, trenere og oppmenn må derfor i samarbeid lage en liste som gir oversikt over antall kamper for den enkelte spiller pr uke. I de tilfeller hvor spilleren hospiterer i kamp på overårig nivå så er det viktig at hovedtrenere, trenere og oppmenn på de ulike årskull samarbeider slik at fokuset er på spillerens behov og utvikling.

Føringer i forbindelse med påmelding av lag til seriespill

Her er klubben sjef. Klubbens trenerkoordinator, trener/spillerutvikler eller sportslig ansvarlig er den som skal stå for koordinering og hjelp ved påmelding av lag innenfor kullet. Dette gjøres i dialog med lagets hovedtrener.

Det er avdelingens FIKS-ansvarlig som står for påmelding og administrativ utførelse.

Når det gjelder påmelding av lag, så skal dette være basert på antall aktive i kullet. Hospitering og antatt nye spillere til kullet gjennom sesongen, bør ikke tas hensyn til ved påmelding av lag.

Dersom trenergrupper likevel på forhånd har avklart hospitering i kullene, er det viktig at dette defineres på eget hospiteringsskjema som finnes på csk.no.

Forslag som kan være retningsgivende for antall «brutto» spillere på hvert lag:

5`er fotball: 8 spillere pr. lag.

7`er fotball: 11 spillere pr. lag.

9`er fotball: 13 Spillere pr. lag.

11`er fotball: 18 spillere pr. lag.

Sjekkliste

Påmelding av antall lag skal baseres på hvor mange aktive som er på kullet.

- Er det klart hvor mange aktive i kullet som deltar til seriespillet starter?
- Er det nok trenere, støtteapparat foreldre til transport i kullet til å klare å gjennomføre kamper?
- Er det avklart hospiteringsløsninger med andre kull?
- Eventuelt hvor mange spillere er tilgjengelig fra andre kull til enhver tid under kampavvikling?
- Gjennom sesongen skjer det aktiviteter som kan påvirke aktive. Dette kan være leirskoler, konfirmasjonsundervisning, trafikkopplæring, militær etc. Er det tatt hensyn til dette i eldre årsklasser når lag skal påmeldes?

Barnefotball 8-10 år

Organisering

Inndeling av lag

- Kampform er 5-erfotball. Maks 7 spillere på laget.
- Ruller minst to ganger på lagene vår/høst, men det anbefales å rullere oftere.
- Tilstreb jevnbyrdige lag.
- Ruller mest mulig på lagene i turneringer.

Treninger

- Minst to treninger per uke hele året med varighet 60 minutter.
- Mye ballberøring
- Mye smålagspill fra 1v1 til 3v3.
- Unngå køståing – aldri mer enn to spillere bak.
- Variasjon, men gjenkjennbart → trygghet og mestring

Treneren

- Se alle spillerne – både utespillere og keepere.
- Vær engasjert og ha godt humør.
- Skap miljø hvor det er greit å gjøre feil.
- «Minuttregelen»: Aldri mer enn 30-60 sekunders prat.

Sosialt

- Foreldregruppa, i samarbeid med trenerteamet, tar ansvar for sosiale tiltak for at gruppa skal bli kjent, f.eks. felles kveldsmat rett etter trening.
- Spesielt viktig å samle Brundalen og Charlottenlund.
- Foreldregruppa bør støtte opp og ta et hovedansvar for sosiale tiltak rundt laget.

Sportslig

Mål

- Fotball skal være gøy!
- Utvikle individuelle ferdigheter og utnytte disse ved å spille mye sammen med og mot andre.

Fokus for opplæringa

- Venn med ballen.
- Pasnings-, mottaks-/medtaks-, føre-, vende-, finte- og dribleferdigheter.
- Avslutningsferdighet.

Øvelser

Det henvises til NFF treningsøkta på www.treningsokta.no

NFF skoleringsplan 6-12 år:

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=10604&free=1>

Oppvarming

- Spilleklar før laget går på banen.
- Øvrig oppvarming individuelt med egen ball eller i små grupper.

Deløvelser

- Spilløvelser i ulike former. Vi ønsker en spillsentrert tilnærming til øvinga heller enn isolerte øvelser.
- Øvelsene skal være fotballspesifikke slik at spillerne kjenner igjen situasjoner fra fotballkampen.
- For øvelser tilpasset årstrinnet og nivå differensiering, se eget øvelsesutvalg.

Heløvelse

- Spill med mål, 1v1 opp til 4v4 + keepere.
- Fokus på å spille langs bakken og å spille seg ut bakfra.

Barnefotball 11 -12 år

Organisering

Inndeling av lag

- Kampform er 7-erfotball. Maks 10 spillere på laget.
- Ruller minst én gang på lagene i løpet av sesongen i seriespillet.
- Ruller mest mulig på lagene i turneringer.

Treninger

- Minst tre treninger per uke hele året med varighet 60 minutter.
- Mye ballberøring
- Mye smålagsspill fra 1v1 til 5v5.
- Unngå køståing – aldri mer enn to spillere bak.
- Variasjon, men gjenkjennbart → trygghet og mestring

Treneren

- Se alle spillerne – både utespillere og keepere.
- Vær engasjert og ha godt humør.
- Skap miljø hvor det er greit å gjøre feil.
- «Minuttregelen»: Aldri mer enn 30-60 sekunders prat.

Sosialt

- Foreldregruppa, i samarbeid med trenerteamet, tar ansvar for sosiale tiltak for at gruppa skal bli kjent, f.eks. felles kveldsmat rett etter trening.
- Foreldregruppa bør støtte opp og ta et hovedansvar for sosiale tiltak rundt laget.
- Spesielt viktig å samle Brundalen og Charlottenlund.
- Aldersgruppa bør delta på en helgecup/arrangere helgesamling.
- Fra 12 år skal laget delta i Storsjø Cup.

Sportslig

Mål

- Fotball skal være gøy!
- Utvikle individuelle ferdigheter sammen med og mot andre.
- Spill mye smålagsspill.

Fokus for opplæringa

- Pasnings-, medtaks- mottaks- og dribleferdigheter.
- Avslutningsferdighet.
- Begynnende rolletrening, men ruller fortsatt på roller der hvor det er naturlig.
- Innfør enkle strukturelle knagger for laget i kamp.

Øvelser

Det henvises til NFF treningsøkta på www.treningsokta.no

NFF skoleringsplan 6-12 år:

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=10604&free=1>

Oppvarming

- Spilleklar før laget går på banen.
- Øvrig oppvarming individuelt med egen ball eller i små grupper.

Deløvelser

- Spilløvelser i ulike former. Vi ønsker en spillsentrert tilnærming til øvinga heller enn isolerte øvelser.
- Øvelsene skal være fotballspesifikke slik at spillerne kjenner igjen situasjoner fra fotballkampen.
- For øvelser tilpasset årstrinnet og nivå-differensiering, se eget øvelsesutvalg.

Heløvelse

- Spill med mål, 1v1 opp til 6v6 + keepere.
- Øve på å spille langs bakken og å spille seg ut bakfra.

Generelt om barnefotball 8 til 12 år

- Vi ønsker å blande skolene når det etableres treningsgrupper og lag. Klubben ønsker ikke rene Charlottenlund- og Brundalen-lag.
- Trenerrollen i barnefotballen baserer seg på foreldreengasjement. Der hvor det er naturlig ønsker klubben å ha med foreldretrenerne så lenge som mulig. I trenerteamene bør alle trenere involveres i planlegging, gjennomføring og evaluering for å unngå «kjegletrenerne».
- Vi ønsker mange trenere på feltet for å følge opp spillerne på best mulig vis. Som en rettesnor bør man tenke én trener per sjuende spiller.
- Trenerne bør ha som mål å oppdra spillerne til å tenke at man kommer på trening for å lære og ha det artig, ikke for å tulle og tøyse. Vi tenker at spillerne må «lære seg å være på trening.» Dette er en viktig jobb for både trenere og foreldre.
- Trenerne bør stimulere, oppfordre og motivere spillerne til å drive med egentrening. Kan hende kan det være hensiktsmessig å gi en slags «hjemmelekse» det skal øves på til neste trening.
- Vi ønsker en spillsentrert tilnærming til øving av fotballferdighet. Det betyr at det meste av øving bør skje i et avgrenset område med retningsbestemming, og med med- og motspillere.
- Keeperne bør stimuleres så ofte som mulig. Husk at de spillerne som ønsker å bli keeper trenger både spesiell trening på keeperferdigheter, men også mye øving på utespillernes basisferdigheter.
- På sonekvelder (8-10 år) og i seriespillet (11-12 år) ønsker vi at det skapes jevnbyrdige lag. Er det mulig bør man vurdere eget lags styrke opp mot motstanderen for å skape jevnest mulig fotballkamper. Det er i de jevne kampene læringa er størst.
- I kamp søker man å få så lik spilletid som mulig. Følger man de maksgrensene for antall spillere som er stipulert for de ulike spillformene skal spilletid i stor grad løse seg selv.

Ungdomsfotball 13-14 år

Organisering

Inndeling av lag

- Kampform er 7-erfotball og 9-erfotball. Maks 10 spillere på 7-erlaget, maks 12 spillere på 9-erlaget og maks 15 spillere på 11-erlaget.
- Tilby spill på så høyt nivå som antall og ferdighet tilsier, men tilby også spill på lavere nivå. Se eksempler i NFF Trøndelag sin påmeldingsguide og søk råd hos Sportslig utvalg.
- Påmelding til seriespill gjøres i samråd med Sportslig utvalg.
- Ruller på nivå og utfordringer for enkeltspilleren.
- Alle spillere i troppen skal som et absolutt minimum spille én omgang. Det kan i enkeltkamper som f.eks. NM og i enkeltturneringer som f.eks. TA-cup fravikes fra denne regelen etter samråd med Sportslig utvalg og en orientering i foreldregruppa.

Treneren

- Se enkeltspilleren.
- Vær engasjert og ha godt humør.
- Fokus på utvikling – ikke på resultat.
- Fair Play i fokus. Vær en rollemodell!
- Tydeliggjør og ros gode prestasjoner innenfor øktas tema.
- Ikke bare ros god utførelse, men også gode valg.
- Bruk en spørrende tilnærming – åpne spørsmål gir involvering og læring hos spilleren.
- La spillerne være med å påvirke rammene for sin egen fotballaktivitet.

Treninger

- 3 treninger i uka hvorav 1 innendørstrening i vintersesong.
- Keepertrenertilbud minst 1 gang i uka.
- 1 fysisk skadeforebyggende trening i uka fra 14 år.

Sosialt

- Spesielt viktig i denne alderen med sosiale aktiviteter som virker samlende og skaper trygghet. Eksempler kan være lasertag, bowling, curling, FIFA-turnering, Champions League-kveld etc.
- Deltakelse på Skandia Cup
- Reise cup: Storsjø Cup

Sportslig

Mål

- Fotball skal være gøy!
- Det skal være et tilpasset tilbud for alle.
- Lag på høyest mulig nivå ut fra gruppas størrelse og ferdighet.
- Det skal være et mål å få med alle spillerne i gruppa gjennom hele sesongen – altså etterstrebe null frafall.

Fokus for opplæringa

- Enkeltspillerens 1.angriper- og 1.forsvarerferdighet.
- 1.angriper- og 1.forsvarerferdighet øves alltid sammen med og mot andre.

Viktige læringsmomenter

- 1.angriperferdigheten: føre-, finte-, dribble-, avslutningsferdigheter
- 1.forsvarerferdigheten: bevegelses-, presse- og tackleferdigheter
- Pasningsferdigheten: innside, utside, mottak/medtak
- Handlingsvalget: hvor hensiktsmessig er valget i forhold til å oppnå en fordel for laget?

Øvelser

Det henvises til NFF treningsøkta på www.treningsokta.no

NFF skoleringsplan 13-19 år:

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&free=1>

- Spilleklar før laget går på banen.
- Spillsentrerte øvelser, fortsatt mye smålagsspill (opp til 5v5).
- Angrepsspill: Øve på å igangsette spillet bakfra, skape og utnytte overtall, bredde og dybde i spillet og komme til avslutning.
- Forsvarsspill: Øve på å nekte rom, komme seg i press, avstander innad og mellom lagdeler, kommunisere, skape balanse i laget. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet.
- Deløvelser: ballbesittende og avsluttende.
 - For øvelser tilpasset årstrinnet og nivåddifferensiering, se eget øvelsesutvalg.
- Fysisk trening
 - Utholdenhet, hurtighet, spenst og balanse utvikles best gjennom å spille mye fotball på trening med kamplik intensitet.

Ungdomsfotball 15-16 år

Organisering

Inndeling av lag

- Kampform er 11-erfotball og 9-erfotball (J15). Maks 15 spillere på 11-erlaget og maks 12 spillere på 9-erlaget.
- Tilby spill på så høyt nivå som antall og ferdighet tilsier, men tilby også spill på lavere nivå. Se eksempler i NFF Trøndelag sin påmeldingsguide og søk råd hos Sportslig utvalg.
- Påmelding til seriespill gjøres i samråd med Sportslig utvalg.
- Ruller på nivå og utfordringer for enkeltspilleren.
- Alle spillere i troppen skal som et absolutt minimum spille én omgang. Det kan i enkeltkamper som f.eks. NM og i enkeltturneringer som f.eks. TA-cup fravikes fra denne regelen etter samråd med Sportslig utvalg og en orientering i foreldregruppa.
- Én treningsgruppe – med differensiert aktivitet i forhold til motivasjon, holdning, ambisjoner og ferdighet.

Treneren

- Se enkeltspilleren.
- Vær engasjert og ha godt humør.
- Fokus på utvikling – ikke på resultat.
- Fair Play i fokus. Vær en rollemodell!
- Tydeliggjør og ros gode prestasjoner – ikke bare god utførelse, men også gode valg.
- Bruk en spørrende tilnærming – åpne spørsmål gir involvering og læring hos spilleren.
- La spillerne være med å påvirke rammene for sin egen fotballaktivitet.

Treninger

- 4 treninger i uken sommersesong.
- 3 om vinteren, hvorav 1 innendørstrening
- Keepertrenertilbud minst 1 gang i uka
- 1 fysisk skadeforebyggende trening i uke

Sosialt

- Spesielt viktig i denne alderen med sosiale aktiviteter som virker samlende og skaper trygghet. Eksempler kan være lasertag, bowling, curling, FIFA-turnering, Champions League-kveld etc.
- Deltakelse på Skandia Cup. Her kan det i samråd med spillergruppe, foreldregruppe og Sportslig utvalg åpnes opp for motivasjons- og ferdighetsdelte lag (1. og 2.lag).
- Reiscup: Norway Cup.

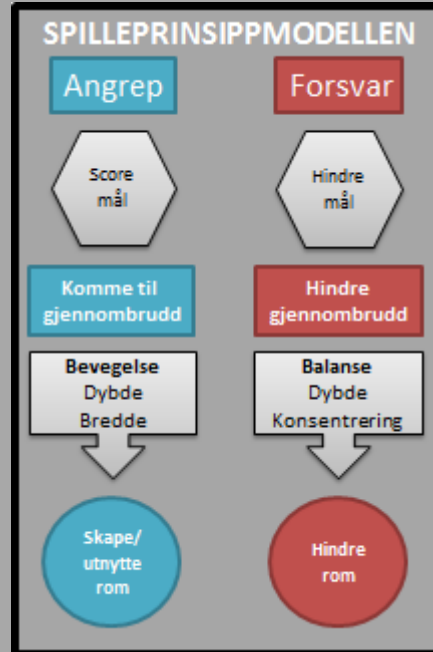
Sportslig

Mål

- Fotball skal være gøy!
- Utvikle individuelle ferdigheter hos enkeltspilleren, og relasjonelle og strukturelle ferdigheter i laget.
- Det skal være et tilpasset tilbud for alle.
- Lag på høyest mulig nivå ut fra gruppas størrelse og ferdighet. Vi ønsker å etterstrebe å ha lag i 0.divisjon der hvor det tilbys.
- Det skal være et mål å få med alle spillerne i gruppa gjennom hele sesongen – altså etterstrebe null frafall.

Fokus for opplæringa

- Fortsatt mye fokus på 1.angriper- og 1.forsvarerferdighet.
- Relasjonelle ferdigheter: Enkeltspilleren sammen med andre.
- Trene laget i spilleprinsippene:



- Keepertrening jevnlig.

Viktige læringsmomenter

- 1.angriperferdigheten: føre-, finte-, drible-, pasnings-, avslutningsferdigheter
- 1.forsvarerferdigheten: bevegelses-, presse- og tackleferdigheter
- Strukturelle ferdigheter: rollekrav, lagdelen i angrep og forsvar, balanse i laget
- Handlingsvalget: hvor hensiktsmessig er valget i forhold til å oppnå en fordel for laget?

Øvelser

Det henvises til NFF treningsøkta på www.treningsokta.no

NFF skoleringsplan 13-19 år:

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&free=1>

- Spilleklar før laget går på banen.
- Spillsentrerte øvelser, fortsatt mye smålagsspill (opp til 5v5).
- Angrepsspill: Øve på å igangsette spillet bakfra, skape og utnytte overtall, bredde og dybde i spillet og komme til avslutning.
- Forsvarsspill: Øve på å nekte rom, komme seg i press, avstander innad og mellom lagdeler, kommunisere, skape balanse i laget. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet.
- Deløvelser: ballbesittende og avsluttende. For øvelser tilpasset årstrinnet og nivå differensiering, se eget øvelsesutvalg.
- Fysisk trening. Utholdenhet, hurtighet, spenst og balanse utvikles best gjennom å spille mye fotball på trening med kamplik intensitet, men det kan være hensiktsmessig for denne aldersgruppa å ha ekstra fellesøkter med fokus på fysiske ressurser.

Ungdomsfotball 17-19 år

Organisering

Inndeling av lag

- Kampform er 11-erfotball. Maks 15 spillere i kamptropp.
- Tilby spill på så høyt nivå som antall og ferdighet tilsier, men tilby også spill på lavere nivå. Se eksempler i NFF Trøndelag sin påmeldingsguide og søk råd hos Sportslig utvalg.
- Det er ønskelig å tilby et rent miljøtilbud på dette nivået.
- Påmelding til seriespill gjøres i samråd med Sportslig utvalg.
- Ruller på nivå og utfordringer for enkeltspilleren.
- Det bør etterstrebes mest mulig spilletid for hver enkelt spiller, men det anbefales som et minimum at det spilles 20 minutter for 1.lag. For 2.lag bør det etterstrebes minst én omgang.

Treneren

- Se enkeltspilleren.
- Vær engasjert og ha godt humør.
- Fortsatt hovedfokus på utvikling.
- Fair Play i fokus. Vær en rollemodell!
- Tydeliggjør og ros gode prestasjoner – ikke bare god utførelse, men også gode valg.
- Fortsatt spørrende tilnærming og involvering av spillergruppa i kamp og på treningsfeltet.
- La spillerne være med å påvirke rammene for sin egen fotballaktivitet.

Treninger

- 4 treninger i uken sommersesong.
- 3 om vinteren hvorav 1 innetrening
- Keepertrenertilbud minst 1 gang i uka
- 1 fysisk skadeforebyggende trening i uken

Sosialt

- Viktig med sosiale tiltak også i denne aldersgruppa. Her bør spillerutvalget spille en viktig rolle og involveres i stor grad.
- Treningsleir eller reise-cup.

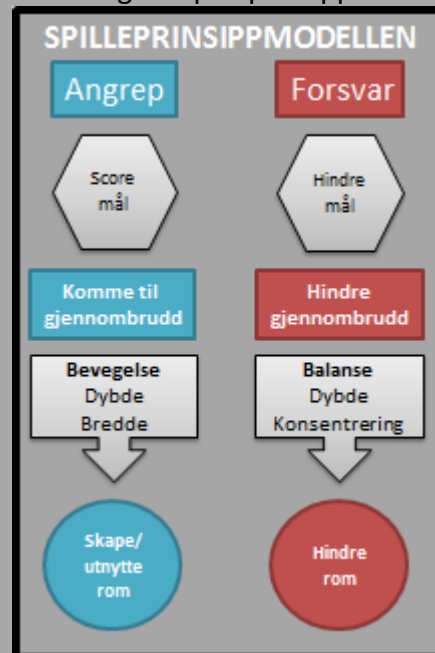
Sportslig

Mål

- Fotball skal være gøy!
- Utvikle individuelle ferdigheter hos enkeltspilleren, og relasjonelle og strukturelle ferdigheter i laget.
- Lag på høyest mulig nivå ut fra gruppas størrelse og ferdighet. Vi ønsker å etterstrebe å ha lag i 0.divisjon der hvor det tilbys.
- Gutter 19-miljøtilbud.
- Ha Jenter 19-lag hvert år. Nivå/satsning ut fra hvordan spillergruppa er og hva de ønsker.

Fokus for opplæringa

- Fortsatt mye fokus på 1.angriper- og 1.forsvarerferdighet.
- Relasjonelle ferdigheter – samhandling. Enkeltspilleren sammen med andre, lagdelene sammen i laget.
- Trene laget i spilleprinsippene:



- Skape kreativitet i handlingsvalg i angrepsspillet – hvordan er det størst mulighet for å lykkes med å komme til avslutning?
- Stille større krav til nøyaktighet og kvalitet i utførelsen.
- Keepertrening jevnlig med keepertrener.

Viktige læringsmomenter

- 1.angriperferdigheten: føre-, finte-, drible-, pasnings-, avslutningsferdigheter
- 1.forsvarerferdigheten: bevegelses-, presse- og tackleferdigheter
- Strukturelle ferdigheter: rollekrav, lagdelen i angrep og forsvar, balanse i laget
- Relasjoner mellom 1.angriper, 2.angriper og 3.angripere. Skape samtidige bevegelser.
- Relasjoner mellom 1.forsvarer, 2.forsvarer og 3.forsvarere. Hvordan takle ubalanse i laget?
- Handlingsvalget: hvor hensiktsmessig er valget i forhold til å oppnå en fordel for laget?

Øvelser

Det henvises til NFF treningsøkta på www.treningsokta.no

NFF skoleringsplan 13-19 år:

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/collections/view/?id=7943&free=1>

- Spilleklar før laget går på banen.
- Spillsentrerte øvelser, fortsatt mye smålagsspill (opp til 5v5).
- Angrepsspill: Øve på å igangsette spillet bakfra, skape og utnytte overtall, bredde og dybde i spillet og komme til avslutning.
- Forsvarsspill: Øve på å nekte rom, komme seg i press, avstander innad og mellom lagdeler, kommunisere, skape balanse i laget. Aktiv keeper som tar ansvar i forsvarsspillet. Når falle av – når står opp i banen?
- Deløvelser: ballbesittende og avsluttende.
 - For øvelser tilpasset årstrinnet og nivå differensiering, se eget øvelsesutvalg.
- Fysisk trening
 - Utholdenhet, hurtighet, spenst og balanse utvikles best gjennom å spille mye fotball på trening med kamplik intensitet, men det kan være hensiktsmessig for denne aldersgruppa å ha ekstra fellesøkter med fokus på fysiske ressurser.

Generelt om ungdomsfotball 13-19 år

- Vi ønsker ikke inndelte treningsgrupper opp til og med 16 år. I stedet ønsker vi at aktiviteten differensieres ut fra spillernes holdninger, motivasjon, ambisjon og ferdighet. På G19 kan det med fordel inndeles i treningsgrupper.
- Trenerrollen i ungdomsfotballen baserer seg på både eksterne trenerkrefter og foreldreengasjement. Der hvor det er naturlig ønsker klubben å ha med foreldretrenerne så lenge som mulig. I trenerteamene bør alle trenere involveres i planlegging, gjennomføring og evaluering for å unngå «kjegletrenere».
- Vi ønsker mange trenere på feltet for å følge opp spillerne på best mulig vis. Som en rettesnor bør man tenke én trener per tiende spiller.
- Trenerne bør ha som mål å oppdra spillerne til å tenke «Fair Play» i alle faser av det å være fotballspiller. Vi tenker at spillerne må «lære seg å være en god medspiller» med tanke på holdninger og oppførsel. Dette er en viktig jobb for både trenere og foreldre.
- Trenerne bør stimulere, oppfordre og motivere spillerne til å drive med egentrening – både med og uten ball.
- Antall treninger bør tilpasses til spillernes egne ønsker. Det bør da lages et opplegg som gir trenerne best mulig oversikt over hvilke spillere som kommer på hvilken trening slik at man kan planlegge og utnytte trenerressursene på best mulig vis.
- Vi ønsker en spillsentrert tilnærming til øving av fotballferdighet. Det betyr at det meste av øving bør skje i et avgrenset område med retningsbestemming, og med med- og motspillere.
- Keeperne bør stimuleres så ofte som mulig. Husk at keeperne trenger både spesiell trening på keeperferdigheter, men også mye øving på utespillernes basisferdigheter. De bør ha jevnlig oppfølging av keepertrener.
- Treningsoppmøte: Spillere som er mye på trening bør ha mulighet for ekstra spilletid. Det skal lønne seg å møte opp og vise innsats på trening.
- I kamp søker man å få så lik spilletid som mulig. Følger man de maksgrensene for antall spillere som er stipulert for de ulike spillformene skal spilletid i stor grad løse seg selv.

«Challafotball»

- en ballbesittende og gjennombruddhissig måte å spille fotball på

Hva er og hvordan spiller vi «Challafotball»? I CSK er vi opptatt av at alle spillerne skal ha flest mulig ballberøringer både på trening og i kamp, fordi vi mener dette er nødvendig for utviklingen hos hver enkelt. Vi ønsker å prege kampen og derfor ha mest mulig kontroll over ballen. Samtidig med dette ønsker vi at spillerne er trent i å se etter gode muligheter for at laget skal lykkes med å komme til avslutningsmulighet – altså vi skal være ballbesittende, men samtidig gjennombruddhissig. Her kommer noe av det som skal kjennetegne alle CSK-lagene når vi spiller kamp.

Offensivt

- Vi ønsker at laget frispiller seg bakfra.
- Vi ønsker at ballfører alltid skal ha minst tre spillalternativer – én støttemulighet og to foran seg. Unntak for femmerfotball da det bør være én støttemulighet og minst ett alternativ foran ballfører.
- Vi ønsker vinklet pasningsspill framover i banen. Det vil si at hvis ballen er sentralt i banen skal det være pasningsvalg bredt i banen, er ballen bredt i banen skal det alltid være mulig å vinkle inn i banen.
- Vi ønsker at spillerne våre utvikler sin kreative ferdighet med ball og er offensive i tankegangen. Vi ønsker at de utfordrer hver gang de kommer 1v1 uten sikring.
- Mange samtidige bevegelser som gjør det enkelt for medspillerne å spille ballen til hverandre og holde ballen i laget til de finner åpninger for gjennombrudd.

Defensivt

- Vi ønsker spillere som er aggressive i presset for å vinne tilbake ballen straks etter balltap, samtidig som 2.forsvarer og 3.forsvarere skjærer av nærmeste pasningsalternativ. Lykkes ikke dette skal laget tilbake i etablert forsvar så raskt som mulig.
- Vi ønsker spillere som takler og løser ulike 1v1-situasjoner med ulike betingelser, som for eksempel hvor i banen situasjonen er, grad av balanse/ubalanse, sikring/ikke sikring, 1.angriper i stor/liten fart, 1.angriper med god kontroll/ikke god kontroll.
- Vi ønsker spillere som er bevisst på hvilken rolle en har i forsvarsspillet, og kjenner retningslinjene for 1.forsvarer (komme seg i press), 2.forsvarer (sikre så godt som mulig) og 3.forsvarer (dekke farlige spillere/rom).
- Vi ønsker lag som er bevisste på avstander mellom lagdelene i etablert forsvar og hvilke vurderinger som ligger til grunn for disse avstandene.
- Vi ønsker lag som er bevisste på hva man gjør når laget mister ballen (uetablert forsvar), herunder å etablere press på ballfører, komme seg på rett side av duellen og fylle opp lagdelene med bakre ledd først (uavhengig av posisjon på banen).

Kommunikasjon

Vi ønsker spillere og lag som i stor grad kommuniserer med hverandre hele tida. Eksempler på dette er å gi beskjed til 1F om grad av sikring, hvor hardt man kan presse, om laget skal falle av eller stå opp, eller gi beskjed om pasningsalternativer framover i banen og klimaet rundt ballføreren, altså hvordan det ser ut rundt ballfører. Alle spillerne i CSK skal trenes i å gi konstruktive og konkrete beskjeder til hverandre i spillsituasjoner.

«1v1 offensivt og 1v1 defensivt er treningsmomenter som må trenes mye på for å videreutvikle Challafotballen.»

Anbefalte spillsystem og hovedfokus

5-er fotball (6-10 år):

- Anbefalt spillsystem: 3-1
- Hovedfokus: Føring, vending og dribling – bli venn med ballen.

7-er fotball (11-13 år):

- Anbefalt spillsystem 2-3-1
- Hovedfokus: Pasning og mottak/medtak

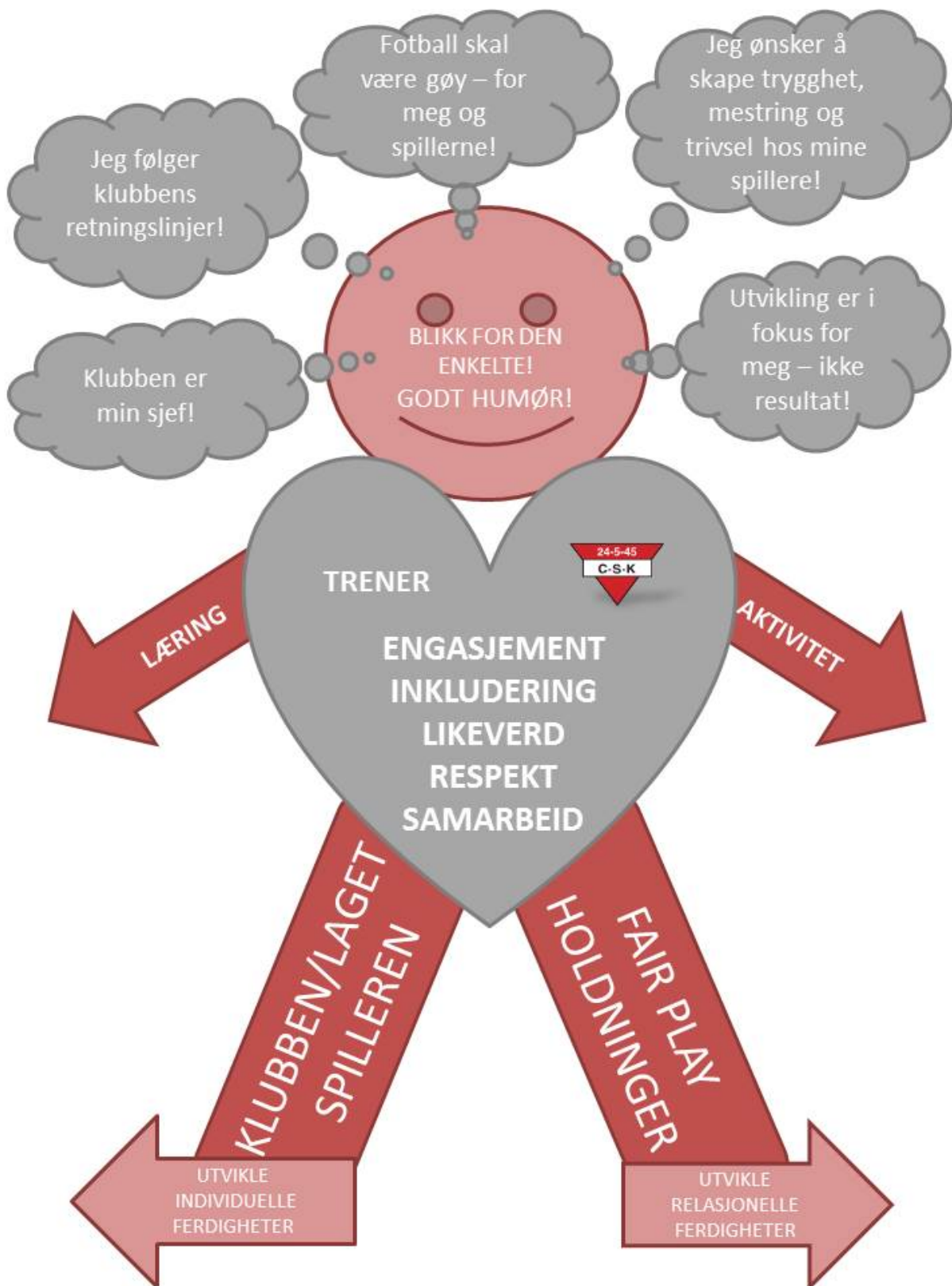
9-er fotball (13-14 år):

- Anbefalt spillsystem: 3-4-1
- Hovedfokus: 1.angriper- og 1.forsvarerferdighet

11er fotball (15-19 år):

- Anbefalt spillsystem: 4-3-3
- Hovedfokus: Relasjonelle ferdigheter

Trenerrollen i CSK



Differensiering og hospitering

I CSK ønsker vi at spillerne våre skal oppleve mestring og føle trivsel under både trening og kamp. Viktige verktøy for å få til dette er differensiering og hospitering. For å lykkes med differensiering og hospitering er det avgjørende at trenerteamene på de ulike lagene samarbeider godt.

«Differensiering og hospitering gir riktig individuelle utfordringer og flere vil oppleve mestring på sitt nivå.»

Differensiering

Differensiering som verktøy for å sørge for alle spillere opplever utfordring og mestring brukes i alle årganger. Spillerne er forskjellige og utvikler seg i forskjellig tempo, det er derfor viktig på hver økt å vurdere hvem som øver sammen. Her må både ferdighet og motivasjon hensynstas. Som en hovedregel skal en spiller i barnefotball gjennom en sesong øve cirka 1/3 med bedre som kommet lengre, 1/3 med spillere på samme nivå og 1/3 med spillere som ikke har kommet like langt. I ungdomsfotball bør man også etterstrebe å øve sammen med spillere på ulikt nivå enn seg selv i perioder eller deler av enkeltøkter.

Hvordan gjør vi det på trening?

- Oppvarming og deløvelser skal gjøres sammen for å ivareta trivsel og miljøet i gruppa.
- Differensiering i øvelser: Bruk gjerne sammen øvelse, men tilpass krav, betingelser og tilbakemeldinger til den enkelte sitt nivå.
- Jevnbyrdighet i spill, som for eksempel ved å ha tre spillere som har kommet lengre, mot fem spillere som ikke har kommet like langt, homogene grupper eller lag mot hverandre, eller heterogene grupper eller lag, men jevnt styrkeforhold, mot hverandre.
- «Ekstratrening» – for de ivrigste. Trening i tillegg til organisert trening med laget/kullet.

Hvordan gjør vi det i kamp?

- I barnefotball bør det etterstrebtes å skape jevne kamper. Se under «Generelt om barnefotball».
- I ungdomsfotball er det divisjonsspill. Trenerne på kullet avtaler hvilken divisjon de skal melde seg opp til slik at det er et tilbud for alle, ut fra en vurdering og involvering av spillergruppa.
- I selve kampen kan man vurdere antall spillere, posisjonsendringer på banen, eller andre virkemidler for å skape jevne kamper. Eksempelvis om laget leder mye kan man flytte spillere i nye posisjoner som skaper nye utfordringer.

Hospitering

Hovedtrenerne i ungdomsfotball skal til en hver tid disponere minst to plasser til spillere fra årskullet yngre som har behov for større utfordringer enn de får i egen årsklasse. Jentene i CSK skal få hospitere med guttene i samme alder, og omvendt om aktuelt. Hospitering er ikke valgfritt. Har du som hovedtrener spillere som trenger ekstra utfordringer så skal du gi disse mulighet til å hospitere.

Sportslig utvalg har det overordnede ansvaret for at hospitering er velfungerende i alle lag. Mottakende hovedtrener skal sende hospiteringsskjema tilbake til spillerens hovedtrener med kopi til Sportslig utvalg etter endt hospiteringsperiode.

I barnefotball skal i utgangspunktet alles behov ivaretas gjennom god differensiering. Skulle det likevel være en enkeltspiller i en årgang som åpenbart trenger større utfordringer enn de han eller hun får i eget lag, kan det etter avtale med og vurdering i Sportslig utvalg åpnes for hospitering.

Hospitering innad i laget

I CSK praktiserer vi noe vi kaller «omvendt hospitering». Dette vil si at noen av de spillerne som har kommet lengst blir med ned til gruppa på et nivå under og omvendt. Disse spillerne skal ha spesielt ansvar for å gjøre de andre gode, at alle skal trives, og skape positiv stemning.

Hospitering mellom årskull

Retningslinjer

- Hospitering avtales av hovedtrenerne – ikke foreldrene.
- Minimum én måneds hospitering.

Ansvar

- Enighet i trenerteamene over og under om hospitering. Alle hovedtrenere må til en hver tid ha tett dialog med årsklassene over og under seg for å legge til rette for spillere som har behov for ekstra utfordringer.
- Trenere som tar i mot hospitanter skal ta i mot og introdusere de på en god måte.

Kriterier

1. Treningsoppmøte
2. Ferdighet
3. Holdning

Alle disse tre punktene må være områder spilleren utmerker seg på.

Permanent oppflytning til årskull over

I tilfeller hvor spillere er alt for gode til sitt eget lag kan det vurderes en permanent oppflytting til eldre lag. Det skal være enighet mellom spiller, trenere, foreldre og SPU om dette skal aksepteres. Spilleren hører da hjemme hos det eldre laget, men kan likevel lånes ut til sitt kull etter avtale mellom trenerteamene. Vi mener det er viktig at spilleren har kontakt med sine venner og sitt eget årskull.

«Fair Play» i CSK

I CSK setter vi Fair Play høyt – og vi forventer at både spillere, trenere og foreldre har dette langt framme i panna. I dette ligger det god oppførsel mot medspillere, motspillere, trenere, dommere, foreldre, supportere og alle andre en kommer i kontakt i fotballhverdagen.

I begrepet «Fair Play» legger vi i CSK vekt på:

- «Fair Play» innebærer inkludering, likeverd og respekt for alle i og utenfor fotball-familien.
- «Fair Play» innebærer at vi behandler hverandre med respekt og viser toleranse for at vi alle er forskjellige.
- «Fair Play» innebærer NEI til rasisme og mobbing.
- «Fair Play» innebærer at vi viser god sportsånd i alle sammenhenger.
- «Fair Play» innebærer at vi lar dommeren få gjøre jobben sin i fred – uten kjeft og kritikk fra spillere, trenere og foreldre.
- «Fair Play» innebærer at våre spillere unngår stygt spill og filming.
- «Fair Play» innebærer at våre trenere skjønner rollen som forbilde for barn- og unge.
- «Fair Play» innebærer at våre trenere skal slå ned på dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamp.
- «Fair Play» skal være punkt på agendaen i alle spiller- og foreldremøter i CSK.

GODT FORELDREVETT

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom deltakelse på foreldremøter kan du påvirke klubbens verdier, visjoner og retningslinjer.
- Møt opp og støtt laget på kamp!
- Gi oppmuntring til alle spillere – i med- og motgang.
- Vi har et felles ansvar for miljøet og klimaet under en kamp – gi ros og vis respekt til eget lag, motstanderlag og dommerne.
- Respekter at det er trenerteamet som leder laget – konstruktiv dialog tar du med trenerteamet og klubben etter kampen.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du skulle være uenig.
- Vær den gode støttespilleren – opptre positivt og støttende!

Implementering av Sportsplan

Gjeldende sportsplan skal ligge tilgjengelig for alle på CSK.no.

Trenerforum

Trenerforum har møter et par ganger i året og er en viktig møteplass for alle trener i CSK Fotball, på tvers av årskull og er et fora for å gjennomgå og komme med innspill til sportsplanen. Sportsplanen skal gjennomgås minimum en gang pr år og revideres dersom det er nødvendig. Sportsplanen skal godkjennes av Sportslig utvalg og styret i CSK Fotball.

Treneransvarlig

Treneransvarlig er ansvarlig for at sportsplanen kommuniseres til alle trenere og ansvarlig for at sportsplan gjennomgås/revideres.

Foreldremøter

I forkant av hver sesong avholdes foreldremøter i alle kull. Her skal sportsplanen presenteres og tema som er relevante for kullet gjennomgås.