



Hana IL

Sportsplan - Fotballavdelingen

Vår 2020
Utarbeidet av Sportslig Utvalg

Innhold

<u>INNLEDNING</u>	3
<u>1. MÅLSETNINGER</u>	4
1.1 VERDIER, VISJONER OG MÅL	4
1.2 MÅLGRUPPER	4
1.3 HOVEDSATSNINGSOMRÅDER	5
<u>2. ORGANISERING OG ROLLER</u>	6
2.1 SPORTSLIG UTVALGS MANDAT ER SOM FØLGER	6
2.2 SPORTSLIG LEDER SINE OPPGAVER	6
2.3 TRENERKOORDINATOR SINE OPPGAVER.....	7
2.4 SPILLERUTVIKLER SINE OPPGAVER	7
<u>3. SPILLERUTVIKLING</u>	8
3.1 DIFFERENSIERING	9
3.2 PRINSIPPER FOR SPILLETID FOR UNGDOMSFOTBALLEN	9
3.3 RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING I KAMP	10
3.4 HOSPITERING.....	10
3.5 ANTALL TRENINGER	12
<u>4. BARNEFOTBALL (6-12 ÅR)</u>	13
4.1 GENERELT	13
4.2 TURNERINGER	15
4.3 ØVELSESTEMAER.....	15
<u>5. UNGDOMSFOTBALL (13-19 ÅR)</u>	16
5.1 GENERELT	16
5.2 ØVELSESTEMAER.....	17
5.3 ANGREPSPOSTULATER	18
5.4 AKTIVITETSTILBUDET FRA 13 TIL 16 ÅR	18
5.5 AKTIVITETSTILBUDET TIL JUNIORLAGENE	21
<u>6. SENIORFOTBALL</u>	23
6.1 GENERELT	23
6.2 ANGREPSPOSTULATER.....	24
6.3 AKTIVITETSTILBUDET TIL SENIORLAGENE	24
6.4 UTDANNINGSSTRATEGI	25
6.5 KEEPERROLLEN I HANA.....	26

Innledning

Sportsplanens formål er å bevisstgjøre og tydeliggjøre de mest sentrale mål, tiltak og retningslinjer som bør ligge til grunn for fotballaktivitetene i Hana IL. Sportsplanen beskriver det totale systemet av regler og retningslinjer for Hana ILs sportslige virksomhet; hvilke verdier og normer klubben er tuftet på; hvilke mål og ambisjoner klubben har; og hvordan vi sammen kan arbeide for å nå disse målene. Kort sagt hvordan vi tenker og driver fotballen i Hana.

Sportsplanen er et fleksibelt redskap med rammer og retningslinjer for alle medlemmer og interessenter av Hana IL fotballavdeling. Samtidig ønsker vi at sportsplanen brukes for det den er verdt. Det er en helt klart en utfordring å skulle overføre en strategisk plan for hvordan man ønsker å spille fotball ut i faktisk handling på gressmatta. Imidlertid er forhåpentligvis ikke planen på papiret og handlingen på gressmatta så ulike. Forhåpentligvis synes du at planen er et nyttig rammeverktøy og regelverk som kan hjelpe deg i den ukentlige omgangen med spillerne på og utenfor banen. Du kan bruke planen som et ” oppslagsverk ” i situasjoner og tilfeller der du er usikker på en passende aksjon eller fremgangsmåte, f.eks. i forbindelse med problemstillinger som hospitering eller laguttak. Eller du kan bruke planen som en ” idébank ” i utformingen av aktivitetsopplegget for ditt lag, f.eks. i forbindelse med overgangen fra et aldersnivå til det neste. Det er og nedfelt en del regler som skal følges i henhold til Hana IL sin filosofi og visjon om fotball. Uansett er sportsplanen forhåpentligvis såpass praktisk anrettet at du vil finne den anvendelig, uansett hvilket nivå ditt lag og dine spillere befinner seg på.

Implementering av Sportsplanen

Sportsplanen må ligge lett tilgjengelig for alle på klubbens hjemmeside. Den skal brukes aktivt av Sportslig Utvalg, av Trenerkoordinator og Spillerutvikler i møter og utviklingssamtaler. Det må gis en innføring i hvor trenere og lagledere finner den, hva den inneholder og hvordan den skal brukes.

Revisjon av Sportsplanen

Sportsplanen skal revideres på årlig basis, og må være ferdig revidert innen utgangen av Januar mnd. hvert år. Leder fotballavdelingen ansvarlig for at dette blir gjort.

Sandnes, januar 2020

Utarbeidet av:

- *Rolv Lea – Fotballeder/Sportslig leder*
- *Morgan Gramstad – Spillerutvikler*

1. Målsetninger

1.1 Verdier, visjoner og mål

1.1.1 Hana ILs grunnsyn

Hana IL sine verdier er:
Samhold, Glede, Respekt og Modig

Utviklingen av denne ressursen bygger på et positivt menneskesyn, hvor vi tror at alle som kommer til klubben er positiv til læring, trening og utvikling. Virksomheten må organiseres slik at beslutninger kan treffes på en forsvarlig måte og på laveste effektive nivå (Ref klubbhåndboken).

1.1.2 Hana ILs visjon

I samsvar med dette er klubbens motto: Hana IL – Stedet for Alle!

1.1.3 Hana ILs hovedmål

Hana IL skal ha et differensiert fotballtilbud til alle som ønsker å spille fotball ut fra deres ønsker, behov og ambisjoner – og tilbudet skal gi trivsel og utviklingsmuligheter for den enkelte.

Hana IL skal gjennom systematisk arbeid utvikle de enkelte spillere og lag sine prestasjoner til et høyere nivå.

1.1.4 Hana ILs utviklingsmål

- Beholde flere aktive over lengre tid – fortrinnsvis som spillere, men også som trenere, ledere og/eller dommere.
- Rekruttere flere aktive på alle plan – fortrinnsvis fra nærmiljøet, men også utenfra.
- Utvikle gode fotballspillere – til beste for henholdsvis spilleren, laget, klubben og den lokale og nasjonale fotballen.
- Skape trivsel og fellesskap i lagmiljøene – uavhengig av nivå, alder, kjønn og bakgrunn.

1.2 Målgrupper

1.2.1 Hovedmålgrupper: Spilleren – laget – klubben

” Spilleren i sentrum” – all aktivitet og virksomhet i Hana IL skal gi positive opplevelser for den enkelte spiller; uavhengig av alder, kjønn, ambisjoner, nivå og bakgrunn.

” Laget i fokus” – fotballaget skal være den enheten der den enkelte spiller må være for å utføre spillers idé: å overliste motstanderlaget ved å samarbeide med andre spillere i et fellesskap.

” Klubben i hjertet” – spillerne og lagene skal være tilknyttet en klubb som de representerer i trening, kamp og andre aktiviteter; og denne klubben skal fungere slik at positive krefter og egenskaper hos enkeltindividet frigjøres til beste for identitets- og fellesskapsfølelsen i det sosiale miljøet i og rundt laget og spilleren.

1.2.2 Utøvermålgrupper

Barnefotball	All fotball for jenter og gutter fra og med 6 år til og med 12 år.
Ungdomsfotball	All fotball for jenter og gutter fra og med 13 til og med 19 år.
Seniorfotball	All fotball for kvinner og menn fra 19 år til og med senioralder.
Spillerutvikling unge spillere	Jenter og gutter som har innstilling til og spesielle forutsetninger for planmessig og systematisk arbeid for å bli fotballutøver på høyt nivå.
Lag- og klubb utvikling	Legge forholdene best mulig til rette for at lagene og klubben skal utvikle seg i samarbeid med Sandens fotballen.

1.3 Hovedsatsningsområder

1.3.1 Breddeutvikling

Hana IL skal utvide og utbedre fotballaktiviteten i bredden ved å:

- Gi så differensierte og fleksible tilbud som mulig - slik at alle som vil kan delta.
- Rette spesiell oppmerksomhet mot å beholde spillere på ungdomsnivå lengst mulig
- Rekruttere deltakere og medspillere både på og utenfor banen.
- Forlenge fotballsesongen med differensiert og tilpasset fotballaktivitet for de ulike målgruppene.

1.3.2 Prestasjonsutvikling

Hana IL skal øke prestasjonene på individ-, lag- og klubbnivå ved å:

- Satse på god trener- og lederfaglig kompetanseutvikling
- Satse på utvikling av individuelle ferdigheter og kollektive samhandlingsmønstre
- ” Matche” på rett nivå og gi enkeltspillere nødvendig oppfølging - slik at både spillernes og lagenes nivå heves.

2. Organisering og Roller

Hana IL har et hovedstyre som har ansvaret for alle sportslige og økonomiske aktiviteter i klubben, med en Fotballeder som har ansvaret for de ulike avdelingene innen fotballavdelingen. Under fotballavdelingen finnes det og et Sportslig Utvalg (SU) som har det sportslige ansvaret for mål og utvikling. Her blir det satt regler og retningslinjer som skal følges i forbindelse med den fotballsportslige aktiviteten. Dette utvalget tar seg også av uenigheter og konflikter som måtte oppstå i en dynamisk hverdag, slik som for eksempel uenigheter innen hospitering og lignende. Dersom SU ikke blir enige, må saken opp i hovedstyret hvor et vedtak blir fattet.

I tillegg er fotballavdelingen delt opp i ulike funksjoner som har ansvar for hver sin avdeling. Alle disse rapporterer til hovedstyret (via fotballeder), men er også en del av SU som har det sportslige ansvaret.

Sportslige ansvarsområder for fotballavdelingen:

- Fotballeder (Styret): Ansvar for alle avdelinger med rapportering til Styret.
- Sportslig leder: Sportslig ansvar (er pr i dag Fotballeder).
- Barneleder: Leder for Barneavdelingen med rapportering til Fotballeder. Ha oversikt over hva som skjer og følge opp saker i avdelingen.
- Ungdomsleder: Leder for Ungdomsavdelingen med rapportering til Fotballeder. Ha oversikt over hva som skjer og følge opp saker i avdelingen.
- Seniorleder: Leder for Senioravdelingen med rapportering til Fotballeder. Ha oversikt over hva som skjer og følge opp saker i avdelingen.
- Jente/Dameleder: Leder for Jente og Damefotballen med rapportering til Fotballeder. Ha oversikt over hva som skjer og følge opp saker i avdelingen.
- Trenerkoordinator: Ansvarlig for trenerutvikling med rapportering til Sportslig leder
- Spillerutvikler: Ansvarlig for spillerutvikling med rapportering til Sportslig leder

2.1 Sportslig Utvalgs mandat er som følger

- Å utvikle og følge opp at de sportslige retningslinjer som er nedfelt i Sportsplanen blir fulgt i alle klubbens lag.
- Å legge til rette for å motivere klubbens trenere og ledere til godt samarbeid for å være ledende på spillerutvikling i Sandnes
- Å sette ambisiøse men realistiske sportslige mål, forankret i strategiske handlingsplaner for klubbens utvikling.
- Være en god samarbeidspartner for fotballmiljøet i Sandnes og understøtte felles tiltak som fremmer byens evne til å utvikle talenter til høyest mulig nivå.
- Påvirke innhold i og være deltakende i ansettelsesprosesser av trenere/ledere til lagene som inngår i ungdom og senioravdelingen.

2.2 Sportslig leder sine oppgaver

Sportslig leder er klubbens leder og koordinator for at de sportslige rammer for spillere og lag i Hana IL legges til rette for å nå klubbens målsetninger som er nedfelt i sportsplan og strategiske handlingsplaner. Dette skal skje i samarbeid med klubbens styre representert ved Fotballeder.

Sportslig leder har også ansvaret for oppfølging av eksterne samarbeidspartnere med sportslig innhold. Sørge for at klubben er informert og forholder seg til de regler som Rogaland fotballkrets og NFF setter til det sportslige arbeidet i klubbene.

Deltar som klubbens representant i sonemøter i regi av Rogaland fotballkrets. Sørger for at overgangsregler og administrasjon utføres korrekt i forhold til aktuelle klubber og Rogaland fotballkrets.

Leder og tar ansvar over Sportslig Utvalg sine møter og er proaktiv i oppfølging av aksjonspunkter som blir vedtatt på møtene.

2.3 Trenerkoordinator sine oppgaver

Hana har en trenerkoordinator som skal utvikle klubben videre, og han/hun har følgende oppgaver:

- Initiating og oppfølging av klubbens Sportsplan
- Oppfølging og utvikling av klubbens trenere
- Oppstart og gjennomføring av trenerforum for alle avdelinger
- Oversikt over kurs og utdanning til klubbens trenere
- Bidra og følge opp klubbens trenere ift. interne og eksterne kurs
- Kveldskurs/helgekurs for trenere
- Følge opp trenere ved å bidra i planlegging og gjennomføring av treningsøkter
- Representere klubben eksternt ifm trenerkoordinator relaterte saker
- Delta på kurs/seminar som har med trenerkoordinering å gjøre

2.4 Spillerutvikler sine oppgaver

Hana har og en spillerutvikler som skal bidra til å utvikle spillere, og han/hun har følgende oppgaver:

- Følge klubbens Sportsplan i forbindelse med spillerutvikling.
- Følge opp spillerutviklingstiltak internt i klubben og utarbeide utviklingsplaner for utvalgte spillere ved behov
- Delta på treninger og bidra til økt forståelse hos spillere i forbindelse med trening og utvikling.
- Følge opp klubben sine spillere i forbindelse med bylag, sone og kretssamlinger.
- Delta på kurs/seminar som har med spillerutvikling å gjøre.
- Ansvarlig for hospitering i klubben. Det vil si at Spillerutvikler må legge konkrete planer for hvordan vi ønsker å ha hospitering i Hana, og deretter følge disse planene opp i praksis.
- Rekrutteringsansvarlig for fotball aktivitet i klubben. Det vil si å lage planer for hvordan vi skal rekruttere nye spillere til klubben, både på gutte og jentesiden, samt å utføre disse planene.

3. Spillerutvikling

Hana IL er en breddeklubb, som også vil være best mulig i spillerutvikling. Dette fordrer oss til å ha fokus både på å ha en aktivitet for alle de som ønsker å spille fotball, men også prioritere de som ønsker noe med fotballen og har som mål å bli best mulig.

Riktige utfordringer i forhold til spillerens ferdigheter er en forutsetning for å oppnå god utvikling, og det er viktig at utfordringene samsvarer med spillerens ønsker og behov.

Den viktigste forutsetningen for utvikling er uansett trivsel, trygghet og mestring. Tilhørigheten til eget lag er derfor meget sentralt. Dette innebærer at ikke alle spillere trenger eller bør få økte treningsmengder og nye utfordringer for å utvikle seg til gode fotballspillere. Andre faktorer som må vurderes i et utviklingsperspektiv er eks. modning, vekst, ambisjoner, utenomsportslige aktiviteter etc.

Hovedmål

Sikre at unge spillere – både gutter og jenter med ambisjoner får tilrettelagt trenings- og kampmuligheter med tanke på fremtidig spill på et høyere nivå.

Strategier

Ulike strategier for å kunne drive spillerutvikling:

- Utdanne og bruke flere skolerte trenere til klubbens aldersbestemte lag.
- Gjennomføre et tydeligere og tidligere tilpasset trenings- og kamptilbud.
- Prioritere utvikling av fotballferdigheter og holdninger i opplæring og trening.
- Sørge for at spillere som ønsker det får ekstra trenings- og opplæringstilbud.
- Spille flere kamper på høyere nivåer både på klubb, by, sone og krets lag.

Egne tiltak

Fotballakademiet

Fotballakademiet er et internt spillerutviklingstiltak for gutter og jenter mellom 5-16 år. Dette er organisert som ekstra trening for de som er interesserte. Gjennom dette tiltaket finnes det også et ungdomsakademi for dem mellom 14-16 år. Her får spillerne også et mer allsidig tilbud i form av fysisk trening, mental trening og teori. I tillegg til fotballtreningen.

Fotballskoler

Klubben arrangerer flere fotballskoler i løpet av året for spillere mellom 6 -13 år.

Teknikkmerkedag

Alle gutter og jenter kan ta minimerket 1 og 2 til og med det året de fyller 12 år. De som ønsker å gå videre til teknikkmerket bør ha tatt mini merke 1 og 2.

Alle gutter og jenter kan ta teknikkmerket til og det året de fyller 14 år.

Merkedagene arrangeres to ganger årlig, vår og høst.
Det skal være fokus på at de enkelte lagene planmessig trener på teknikkmerket i løpet av året.

3.1 Differensiering

Differensiering er et begrep som er kommet inn i fotballen i løpet av de siste årene, og dette skal Hana IL som klubb bruke i sin modell for spillerutvikling. NFF anbefaler klubbene å ha en strategi for bruk av differensiering, og de har brukt følgende definisjon for å forklare begrepet:

Differensiering betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i klubben – og innenfor hvert enkelt lag. Det handler om at ungdom – gjennom medbestemmelse – får gi uttrykk for hvor mye de ønsker å satse på fotballen, hvor store ambisjoner de har.

Dette får i neste omgang noe å si for antall treningsøkter, etc. Konsekvensene av differensieringen blir at klubbene må kunne tilby ulike opplegg til spillerne, ut fra de forskjellige ambisjonsnivåene.

Noen ungdommer ønsker kanskje å være med 1-2 ganger i uka, andre 3-4 ganger i uka, mens noen ungdommer ønsker kanskje å ha 10-12 treninger i uka. Differensiering er altså å tilby et opplegg som er tilpasset den enkelte spillers ønsker og behov.

Differensiering kan være i forhold til punktene: fellestreninger, gruppetreninger, egen-treninger, hospiteringer, deltakelse i andre aktiviteter/organisasjoner, etc. Men det kan også være innad i laget i forhold til for eksempel inndeling av lag, gruppesammensetninger, lagsammensetninger osv.

Differensiering kan og deles inn i trenings og kamp differensiering. I forhold til trenings-differensiering er det viktig å differensiere treningene allerede i tidlig alder. Spillere med gode ferdigheter bør trene mest mulig med andre spillere med tilsvarende ferdigheter, mens det tilsvarende for spillere som ikke er kommet like langt ferdighetsmessig.

I forhold til kampdifferensiering begynner de fleste lagene med differensierte lag fra 13 år og oppover. Det normale er at en deler inn i et 1'er og et 2'er-lag (dersom en har nok spillere til dette). Se punkt under om prinsipper for spilletid vedrørende hvordan en differensierer på kamper, både når det gjelder spilletid og inndeling av lag.

3.2 Prinsipper for spilletid for ungdomsfotballen

I forhold til lag og kamper legges følgende faktorer til grunn:

- Treningsoppmøte
- Holdninger og atferd
- Innsats og interesse på treninger og i kamper
- Ferdigheter

Eks. de som har godt fremmøte bør ha minimum. 50% spilletid i kamp.

En kombinasjon av disse faktorene skal vektlegges dersom en må ta valg i forhold til spilletid på kamper. Disse brukes også når en har to lag og skal velge ut et 1'er og et 2'er-lag. ***Det er viktig å ikke alltid bare se på ferdigheter uten å ta hensyn til de andre faktorene. De som vil bli flinke og lykkes i fremtiden er ofte de som er viser mest treningsvilje, innsats, interesse og gode holdninger – de trenger ikke være de med best ferdigheter i ung alder.***

Det er uansett viktig at alle som er gode på disse faktorene får mye spilletid uavhengig av nivå. Når en setter sammen lag til seriesystemet bør en tenke over hvordan en kan sette sammen lag slik at alle får mulighet til mye spilletid. Det er da viktig å ha et godt samarbeid på tvers av lagene og aldersgruppene i klubben (jamfør kapittel 3.4 om hospitering).

3.3 Retningslinjer for differensiering i kamp

I løpet av de siste årene har kretsen lagt opp til at en skal kunne melde opp lag i seriesystemet på ulike nivå for denne årsklassen. Det vil si at de lagene som er kommet lenger enn de andre rent utviklingsmessig skal møte hverandre for å få mer jevnbyrdig motstand. Det har vist seg at flere av lagene vinner kampene med et tosifret antall mål ved å ikke dele inn i nivå, så dette er en måte å få mer likhet inn i systemet på. Dersom Hana har en gruppe med mange spillere som er på et høyt ferdighetsnivå vil det være hensiktsmessig å melde et eller to av lagene opp til dette nivået. Dette er viktig på grunn av flere årsaker:

- En får mer balanse i spill og resultater og unngår sannsynligvis de store forskjellene mellom lagene.
- Selv i 10-12 års alder skal en ta hensyn til spillerutvikling. Ved at spillerne allerede nå møter mer jevnbyrdig motstand vil de kunne utvikle seg mer.

De som ikke er kommet like langt ferdighetsmessig slipper å møte mange spillere som er kommet veldig mye lenger enn dem i utvikling.

Det er mange måter å kombinere slike lag på. En kan ha faste og statiske lag, eller en kan rotere mer mellom spillere og lag slik at flere får prøve seg på de ulike nivåene. I Hana skal vi bruke den siste modellen (med rotering) – det er viktig at flere får prøve seg på ulike nivå allerede i tidlig alder. Her bør en og verdsette holdninger, oppmøte og innsats på treninger i tillegg til ferdigheter. Det viktigste i forhold til kamper vil uansett være at alle får mye spilletid på sitt ferdighetsnivå.

Dersom det ikke er enighet innad i gruppen/laget skal problemstillingen legges frem for SU hvor det vil bli tatt en avgjørelse som gjelder den aktuelle saken. SU og styret er øverste sportslige instans, og både trenere, lag og foreldre må rette seg etter vedtakene som blir tatt der.

3.4 Hospitering

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening og kamp på et høyere ferdighetsnivå enn det de får gjennom sitt ordinære lagmiljø. I praksis betyr det at spiller er med eldre spillere i trenings- og kampsituasjon. Spiller vil oppleve at alt foregår i et høyere tempo, og det setter høyere krav til handlingsvalg og handling.

Når det gjelder hospitering er det flere faktorer som må tas hensyn til. Først må trenerne mellom de respektive lag ha en dialog vedrørende hvem som skal hospiteres og hvorfor. Så må de aktuelle spillerne i samråd med foreldrene deres bli kontaktet for å høre om dette er i orden. Det må bli gitt ut grundig informasjon rundt dette, og ved uenighet mellom partene skal SU rådføres.

Alder og hospitering

Flytsoneprinsippet, samt hvor moden spilleren, miljøet og foreldre er for «å tåle hospiteringen» er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er 10 år. Gode hospiteringsordninger er imidlertid et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikter der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag og mellom trenere. **Hospiteringsordninger skal håndteres av klubben gjennom spillerutvikler. Igjen er samarbeid, planlegging i forkant og god kommunikasjon avgjørende.**

Forutsetninger for hospitering

Holdninger: Viktig at spillere som hospiterer opp ikke tror at de er ”konger på haugen” når de kommer ned igjen til sitt opprinnelige lag. Spillerne må ha gode holdninger og vise disse overfor andre spillere og ledere.

Treningsiver og interesse: Det må være en forutsetning at spillere som hospiterer er blant de ivrigste og mest treningsvillige.

Hensikt med hospitering

Spillerutvikling: At spillere får prøve seg på et høyere nivå enn de normalt spiller på for å gi dem større utfordringer.

Hjelp til å holde lag i gang: At spillere hospiterer opp for å hjelpe til å holde et lag i aktivitet, et lag som har problemer med å eksitere uten denne hjelpen. Et eksempel på dette kan være at en spiller gruppe med ca. 20 spillere danner to lag slik at det vil bli mye spilletid for alle.

Noen viktige hensyn å ta ved hospitering

Spillere som hospiteres bør følges opp, både hos hospiterende lag og eget lag. Det er viktig med dialog mellom trenerne på disse lagene, samt at spillerne som hospiterer får løpende tilbakemeldinger.

En bør også ta hensyn til overbelastning hos spillere som hospiterer. En regel kan være at en spiller ikke skal ha mer enn 1-2 kamper i uken (1 ½ kamp i snitt). En kan gjøre unntak for dette ved skader osv., men da må dette kommuniseres i forkant mellom de involverte parter. I forhold til treninger må dette og avklares mellom lagene, men det er viktig å huske på hvem som er hovedlaget til spilleren.

En spiller som hospiteres opp skal ha samme premisser som de andre på laget. Det vil si at spilleren skal få spille mye i løpet av kampen (spilleren skal settes i sentrum, ikke laget). Vedrørende rollen spilleren skal ha må dette kommuniseres mellom trenerne på de respektive lagene.

Viktig at spilleren blir hørt og får uttale seg fritt om sine ønsker og opplevelse før og etter hospiteringen.

Spillere trenger ikke å hospitere opp for enhver pris. Dersom en har et veldig bra tilbud både kamp, trening og organisasjonsmessig, samt at laget på nivået over er svakere på disse tingene, kan det være mest hensiktsmessig å bruke alle sine krefter og ressurser på hovedlaget. Som regel vil slike spillere også ha muligheter i forbindelse med by og sone/kretslag.

Det er viktig å huske på at spillerutvikling handler om å sette spilleren i fokus, og ikke laget. Ved å gi den enkelte spiller best mulige forhold og utviklingsmuligheter vil som oftest også laget få glede av dette og bli bedre. Hana IL som klubb verdsetter utvikling av den enkelte spiller som det viktigste og ønsker at trenere og lag i klubben har et prioritert fokus på dette.

3.5 Antall treninger

I forhold til treninger ønsker Hana å legge vekt på både bredde og utvikling. Tabellen under viser hvordan man ivaretar både bredde og utvikling, alt etter interesse og ambisjoner.

<u>Årsenhet:</u>	<u>Alle</u>	<u>Ekstra tilbud</u>	<u>Akademiet</u>	<u>Totalt</u>	<u>Totalt m/Akademiet</u>
5-7	1	1	2	2	4
8-10	2	1	2	3	5
11-12	2	1	2	4	5
13-19	2	2	1	4	5

4. Barnefotball (6-12 år)

4.1 Generelt

4.1.1 Målgruppe

Med barnefotball menes all organisert fotball for gutter og jenter, fra og med 6 år og opp til og med 12 år.

Nivåinndeling og Påmelding av lag

- Et årskull skal i utgangspunktet settes sammen som en enhet.
- Treningsgruppene skal settes sammen i en størrelse, som gir trener mulighet til å følge opp alle individuelt
- Differensiering er viktig
- Trenerne skal være enige om hvilket nivå laget meldes på i, Her skal barneleder også bli involvert i prosessen.
- Klubben støtter muligheten for å melde opp et lag i årsklassen over, dersom en finner det nødvendig for å få god nok motstand.

4.1.2 Hovedmål

Hana IL skal gi alle villige gutter og jenter i bydelen og nærliggende områder et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom sosiale lag- og klubbmiljø både i trening og kamp. En betegnelse på dette er at spillerne ønsker å komme igjen på neste trening.

4.1.3 Tiltak

Hana IL skal legge til rette for samarbeid og samhold innad i og mellom lagene i forbindelse med treninger, kamper, turneringer, sosiale tiltak, utstyr og møtevirksomhet.

Hana IL krever at alle trenerne (og ønsker at flest mulig ledere) i barnefotballen gjennomfører NFFs delkurs ”Aktivitetsleder – Barnefotball” (eller et tilsvarende kurs i egen regi), og at interesserte også går videre og gjennomfører det fullstendige Trener 1-kurset. Hana IL skal gjennom informasjon og veiledning sørge for at de som ønsker dette skal få tilbud og informasjon om disse og andre relevante kurs i sitt nærmiljø når det forekommer.

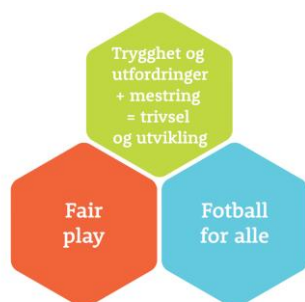
I utgangspunktet skal alle lag i en aldersklasse samles i en treningsgruppe når de begynner med organisert fotball. Vi ønsker at bydelene Aspervika, Hana og Vatne blir samlet til en enhet så tidlig som mulig slik at en får best mulig samarbeid og synergi allerede i tidlig alder.

En skal prøve å starte egne jentelag så tidlig som mulig.

Hana IL ønsker også å være å bidra til å arrangere kvalitets turneringer på barnetrinnet. Klubben legger her opp til to turneringer hver sesong. Disse er Hana Cup og Bendit Cup som begge er fra 6-12 år.

4.1.4 Barnefotballens verdigrunnlag

Barnefotballen i Hana IL bygger på de tre pilarer som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen. (hentet fra NFFs "Barnefotball"):



4.1.5 Barnefotballens tre grunnprinsipper

Barnefotballen i Hana IL skal foregå med utgangspunkt i grunnprinsipper om likhet, jevnbyrdighet og breddeformelen.

Likhetsprinsippet

- Gjelder innad i et lag.
- Alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen, uavhengig av alder, kjønn, hvor en kommer fra eller spillernes ferdigheter.
- Alle bør dermed få delta på egne premisser og med likt utgangspunkt. I dette ligger at alle bør spille like mye og at alle i tur og orden bør få spille fra start.
- Topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen!

Jevnbyrdighetsprinsippet

- Gjelder forholdet mellom lagene.
- Man bør etterstrebe jevnbyrdighet både i trening og kamp, for på den måten å skape spenning, glede og engasjement.
- Alle lagene bør dermed starte med noenlunde likt utgangspunkt – uten topping og på noenlunde samme nivå.
- Ingen lag er tjent med verken å vinne 15-0 eller tape 15-0!

Barne og ungdomsformelen

Trygghet vs utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling

Trivsel forutsettes og skapes gjennom fellesskap, glede, inkludering og tilhørighet.

Trygghet skal føles både i forhold til aktiviteten, medspillere og ikke minst de voksne personene i fotballmiljøet. Dette utgjør et grunnlag for frigjøring av energi og utfoldelse.

Mestring handler om det å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller i samhandling og samspill med andre. Å mestre noe utløser positive

og gode følelser som glede, selvvverd, stolthet og selvtilit. Det er fundamentalt å tilpasse aktivitetene slik at mestringsfølelsen blir mest mulig positiv – også for de som sportslig er mindre flinke.

Treningsøkta

Gjennom NFF har alle klubber i Norge gratis tilgang til trener, spiller og klubbportal www.treningsøkta.no. Her finner man ferdige treningsøkter fra 6 år og oppover med videoer, bilder og tekst. Disse øktene er til stor hjelp under planleggingen av øktene for barne og ungdomstreneren. I tillegg inneholder [treningsøkta.no](http://www.treningsøkta.no) øvelsesbibliotek, planlegging og kommunikasjonsverktøy og mange andre nyttige hjelpemidler innenfor trener, spiller og klubb utvikling.

4.2 Turneringer

Hana IL ønsker at turneringsdeltagelse for barnelagene skal skje på bakgrunn av en naturlig progresjon i forhold til alder. Dvs. at jo eldre lagene er, jo mer ”attraktive” turneringer får de være med på, slik at turneringsdeltagelse både blir et sportslig høydepunkt, en sosial motivasjonsfaktor og en prinsipiell disposisjon. Med andre ord er det ønskelig å gi signal om at ”jo lengre man blir i klubben, jo kjekkere turneringer får man være med på”. På denne måten ønsker Hana IL å bidra til å minimere frafall og sikre rekruttering til klubben.

I praksis betyr dette at klubben kan melde på barnelagene til inntil 3 eksterne turneringer (i tillegg til eventuelle interne turneringer som Hana Cup, Bendit Cup, Mixturnering o.l.) etter følgende fordelingsnøkkel:

6-10 år: lokale turneringer uten overnatting

11-12 år: lokale og regionale turneringer (for eksempel Lyngdal Cup).

Dersom noen lag ønsker å delta i andre, tilsvarende turneringer, tas dette opp med SU. Det er uansett ønskelig at flest mulig lag deltar på de samme turneringene, slik at Hana IL er representert mest mulig samlet.

4.3 Øvelsestemaer.

Kan deles inn i 4 funksjonskategorier

- Individuell ballbehandling
- Spille sammen med
- Spille mot
- Diverse ball leker
- Det henvises til ”Treningsøkta” for øvelsestemaer og øktplanlegging

5. Ungdomsfotball (13-19 år)

5.1 Generelt

5.1.1 Målgruppe

Med ungdomsfotballen i Hana IL menes all organisert fotball for gutter og jenter, fra og med 13 år til og med 19 år.

5.1.2 Hovedmål

Hana IL skal gi villige gutter og jenter i bydelen og nærliggende områder et inkluderende og sosialt fotballtilbud preget av trivsel, trygghet og mestring, og der spillerne gis mulighet til å velge aktivitetsnivå ut fra sine egne ønsker, motiv og behov.

Samtidig skal Hana IL legge til rette for ferdighets- og prestasjonsutvikling innenfor disse rammer på en slik måte at spillere motiveres og inspireres til å fortsette å spille fotball. Konsekvensen av dette blir at klubben skal minimere frafall av spillere og samtidig sikre rekruttering til Hana ILs senioravdeling.

Hana IL skal videre legge til rette for unge spillere med spesielle forutsetninger, ferdigheter, innstilling og vilje slik at disse skal kunne få utviklet sitt potensiale over tid til beste for en rekruttering via Hana ILs A-lag til norsk toppfotball.

5.1.3 Tiltak

Hana IL skal legge til rette for samarbeid og samhold innad i og mellom lagene i forbindelse med treninger, kamper, turneringer, sosiale tiltak, utstyr, spillerutvikling og møtevirksomhet.

Hana IL skal i det praktiske arbeid ta hensyn til at motivene for å delta i fotballspillet er mer varierte enn i barnefotballen. Dette skjer bl.a. ved å bevisstgjøre på retten til medbestemmelse og ansvaret for å yte til fellesskapet.

Hana IL krever at trenere i ungdomsfotballen gjennomfører NFF's grasrottreneren kurs. Hana IL skal gjennom informasjon og veiledning sørge for at alle skal få tilbud og informasjon om dette og andre relevante kurs i sitt nærmiljø når det forekommer.

Hana IL skal alltid å ha en trenerkoordinator som skal følge opp trenere og bidra til økt kompetanse og utvikling blant disse

5.1.4 Ungdomsfotballens verdigrunnlag

Ungdomsfotballen i Hana IL bygger, som i barnefotballen, først og fremst på idrettens grunnverdier (hentet fra NFFs" Ungdomsfotball"):

Glede : Gjennom mestring i ekte lek, spontanidrett og organisert idrett
Felleskap : Sosial utvikling gjennom samhandling og konfliktløsning

Helse : Gjennom etablering av sunne vaner

Ærlighet : Gjennom oppdragelse til Fair Play

5.1.5 Ungdomsfotballens tre grunnprinsipper

Ungdomsfotballen i Hana IL skal foregå med utgangspunkt i grunnprinsipper om medbestemmelse og breddeformelen (samt differensiering som er omhandlet i tidligere kapittel).

Medbestemmelse

Medbestemmelse betyr å involvere ungdommen; spørre ungdommen; ta ungdommen med på råd; og bruke ungdommen til selv å være med på å utforme aktiviteten.

Ungdommen bør få være med på å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. Alle bør dermed få reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud.

Idretten skal tilby kreative og allsidige idrettsmiljøer som gir økt deltagelse, engasjement og medbestemmelse. Da er det viktig at ungdommen får være med på å utforme dette tilbudet.

Trener og utøver bør samarbeide når aktivitetene planlegges.

I forbindelse med konkurranser bør det også vektlegges sosial aktivitet og egenutvikling. Ungdom bør – gjennom medbestemmelse – få gi uttrykk for hvor mye de ønsker å satse på fotballen og hvor store ambisjoner de har. Dette får i neste omgang noe å si for antall treningsøkter, utformingen av treningene osv. Hana IL ønsker å tilby ulike opplegg til spillerne ut fra de forskjellige ambisjonsnivåene, og trenere/lagledere er klubbens forlengede arm i så måte.

Breddeformelen

Trygghet + Mestring = Trivsel

Trivsel forutsettes og skapes gjennom fellesskap, glede, inkludering og tilhørighet. Trygghet skal føles både i forhold til aktiviteten, medspillere og ikke minst de voksne personene i fotballmiljøet. Dette utgjør et grunnlag for frigjøring av energi og utfoldelse.

Mestring handler om det å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller i samhandling og samspill med andre. Å mestre noe utløser positive og gode følelser som glede, selvverd, stolthet og selvtilit. Det er fundamentalt å tilpasse aktivitetene slik at mestringfølelsen blir mest mulig positiv – også for de som sportslig er mindre flinke.

Øvelsestemaer

De samme 4 funksjonskategorier som nevnt under barnefotballen i punkt 2.4. gjelder også i ungdomsfotballen; dvs. at fotballøvelsene kan konsentreres rundt enten individuell ballbehandling, ”spille sammen med”, ”spille mot”, eller diverse ball leker. Som i barnefotballen bør fordelingen og prioriteringen av disse i treningen også i ungdomsfotballen skje på grunnlag av gruppens alder og ferdighetsnivå.

I ungdomsfotballen bør man derimot også prioritere bevissthet rundt flere bestanddeler av fotballferdigheten. Skillet mellom handling (teknikk) og handlingsvalg (taktikk) bør vektlegges, og det bør legges opp til øvelser der spillere blir utfordret på begge deler. I ungdomsfotballen bør man i stadig større grad understreke betydningen av de taktiske valgene i fotballspillet, og spillere bør dermed bevisstgjøres dette.

Klubben henviser til www.treningsøkta.no for øvelsestemaer.

5.2 Angrepspostulater

I henhold til ønsket om at ungdoms- og seniorlagene i Hana IL skal spille etter noenlunde samme prinsipper, kan bl.a. følgende ”postulater” (som også gjelder for seniorlagene) være gode utgangspunkter for utvikling av fotballen hos Hana ILs ungdomslag (13-19 år):

- Spillet skal være offensivt, aggressivt og underholdende – skaper positive opplevelser for spillere, støtteapparat og tilskuere.
- Spillestilen skal være ballbesittende – skaper trygghet, oversikt og alternativer.
- Spillere skal være i stadig bevegelse – motsatte bevegelser, skape pasningsalternativer, dekke rom, ”lukte” ballen.
- Spillere skal delta i både angrep og forsvar – struktur og samhold; angrip med back og midtbane; 1., 2., og 3 bevegelse; omstilling med hele laget.

5.3 Aktivitetstilbudet fra 13 til 16 år

5.3.1 Overgangen fra barnefotballen til ungdomsfotballen

Denne overgangen er ofte et omdiskutert tema, med bakgrunn i at lagene i barnefotballen ofte deles inn som klasselag/vennelag/neighborlag, mens man i ungdomsfotballen går over til å spille 11er-fotball og dermed ofte har behov for å endre laginndelingen.

I Hana IL er det ønskelig at det enkelte lag i samarbeid med de andre lagene på samme aldersnivå vurderer hva som er best for sine spillere.

I utgangspunktet skal det ha vært felles treningsgrupper fra barnefotballen av, så dersom en har nok spillere til flere lag bør en basere laginndelingen på en kombinasjon av prinsippene om treningsoppmøte, holdninger og atferd, innsats og interesse, samt hvilke ferdigheter en har.

Det viktigste er å danne nok lag i forhold til antall spillere slik at alle får mye spilletid. Dette kan gjøres ved hjelp av hospitering, rotering av spillere mellom lagene eller en kombinasjon av 11er-lag og 7er-lag.

Hele poenget må være at alle som spiller fotball skal ha et godt tilbud!

5.3.2 Mål for opplæringen

1. Videreutvikle de tekniske fotballferdighetene.
2. Prioritere enkeltspillers tekniske fremgang over lagets resultater.
3. Påvirke holdninger til egentrening og ekstratrening.

4. Utvikle taktisk kunnskap i forbindelse med å:
Bygge opp og avslutte angrep
Forsvare mot/forstyrre motstanderens angrep
5. Vedlikehold og utvikling av taktiske/tekniske ferdigheter.
6. Lære deler av det taktiske spillet gjennom alternative muligheter for oppbygging av angrep, å skape målsjanser og å avslutte angrep, samt lære grunnprinsipper i forsvarsspill, så som soneforsvar, press/vinkel/avstand osv.
7. Stimulering til individuell fremgang ved å skape utviklingskultur fremfor resultatkultur, samt å utvikle enkeltspillere gjennom egentreningsprogram.
8. Spill og lekformer som utvikler teknikk rettet mot avslutninger mot mål.
9. Ruste og motivere spillere til å fortsette med fotball inn i Hana ILS senioravdeling.

5.3.3 Aktiviteter

Ferdighetspåvirkning

- Individuelle delferdigheter bør prioriteres, så som retningsbestemte mottak; føring – finting – dribbling; mottak – vending; pasninger (kort/lang). Her bør tempo og kontroll være nøkkelord.
- Ulike samspillsituasjoner bør prioriteres med fokus på delferdighetene, så som to-mot-en situasjoner (veggspill; overlapping; ballovertakelse); angrepsavslutning (innlegg; bevegelse foran mål; avslutning); forsvarsspill (press; sikring; markering; takling).
- Man bør være bevisst på at man har klare hovedmål for treningene som gjøres kjent for spillerne; at man har klare læringsmomenter i øvelsene; at man stiller kvalitetskrav ved å rose og korrigere; at man spiller i små grupper på trening; at man bruker oppvarmingsdelen til å fokusere på og vektlegge den tekniske delen; og at den taktiske delen legges inn i spillaktiviteter.
- Øvelsene ifm. NFFs teknikkmerke er gode utgangspunkter for ferdighetstrening og bør fortsatt prioriteres.

Fysisk påvirkning

- Stor spredning i fysisk utvikling gjør det vanskelig å sette konkrete fysiske mål. Det fysiske grunnlaget utvikles derfor primært gjennom høy intensitet i spillet.
- Styrketrening bør skje uten vekter, men forebyggende trening mot skader for muskulatur rundt mage/rygg, kne og ankel kan skje ved at spillerne bruker egen kropp som belastning.
- Hurtighet og spenst kan trenes ved at man vektlegger hurtighet og innsats i rykk, vendinger og taklinger, eller at man kjører spensttrening med få repetisjoner med maksimum innsats.

Sosial og holdningsmessig påvirkning

- Man bør skape holdninger til det å prestere – det er lov å være best!
- Man bør tilføre holdninger til egentrening, til konsentrasjon, til interesse og entusiasme ifm. trening og kamp.
- Man bør bevisstgjøre respekt for medspillere, motspillere, trenere, ledere og dommere.
- Man bør påvirke holdninger til sunt levesett – kosthold, søvn, osv.
- Man bør ikke akseptere unødig kjeftbruk.

5.3.4 Hvordan skal det læres

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Som del av oppvarming oppfordres det til bruk av Coerver øvelser.
- Differensiering i øvelsessituasjonen, dvs. spillere med samme ferdighetsnivå trener sammen med hverandre.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper. Korte pauser
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør dominere spilldelen av treningene
- Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening
- Oppfordre til egentrening
- Det bør være minst 4 aktiviteter (trening + kamp) pr. uke
- Defensivt skal lagene trenes og organiseres etter soneprinsippet
- Offensivt skal det trenes på å skape overtall gjennom å få fram backer, holde bredde og våge å bruke individuelle ferdigheter
- Hurtighet, spenst- og styrketrening
- Motorisk trening og trening av koordinasjon, f.eks ved bruk av stige
- Kondisjonstrening/styrketrening i aldersgruppene 13 - 15 år skal kun skje ved bruk av kroppens egen vekt
- Fysisk trening skal være allsidig, lystbetont og relevant for fotball
- Skadeforebyggende trening, tips finnes på <http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/SPILLEKLAR/>

5.4 Aktivitetstilbudet til juniorlagene

5.4.1 Hvordan skal det læres

Utover de prinsippene som er angitt under punkt 4.1.-4.2., bes følgende legges merke til for disse lagene i Hana IL:

Ungdommene er fremdeles i vekst – mange er ikke ferdig utvokst før i begynnelsen av 20-årene, dette medfører at trening (spesielt fysisk) bør tilpasses slik at man unngår overbelastning og unødig slitasje. Likevel kan det være gunstig for spillerne å utøve alternativ fysisk trening, først og fremst skadeforebyggende, men også etter hvert for å preparere kroppen til mer fysisk fotball på seniornivå. Spesielt basistrening med styrke for mage/ rygg og balanse/koordinasjonstrening bør prioriteres.

Stort frafall kan skje i denne aldersgruppen pga. andre interesser – vær bevisst på treningsmengde og treningstider for å beholde disse. Man bør også ta hensyn til at juniorgruppen kan bestå av opptil tre og fire forskjellige alderstrinn, ved at man legger til rette for et sosialt og inkluderende aktivitetstilbud som er attraktivt for alle.

Dersom noen mot formodning likevel skulle ønske å slutte å spille, bør man bestrebe å holde disse i klubben og/eller spillergruppen på andre måter, f.eks. som trenere, ledere eller dommere.

Spillerens og hans/hennes lags utvikling påvirkes i stor grad av andre interessenter – det vil sannsynligvis forekomme at en eller flere spillere kan være aktuelle både for junior-, B- og A-lag. Man bør i slike situasjoner være bevisste på hva som er best for spilleren og hans/hennes lag, slik at man unngår å drive rovdrift på spilleren og skape frustrasjon blant medspillere. Det anbefales derfor at spillere fortrinnsvis tilhører "sitt" lag såfremt han/ hun møter passende utfordringer der, og at trenere/ledere samarbeider på en effektiv og gunstig måte hvis og når spillere skal hospitere mellom alderstrinnene.

I eventuelle konfliktsituasjoner skal likevel A-lagene prioriteres foran juniorlagene, og juniorlagene foran B-lagene.

5.4.2 Aktiviteter

Aktivitetene bør i størst mulig grad legges opp etter trenernes og spillernes ønske og behov, og i forhold til lagets ambisjoner. Likevel bør disse i stor grad samsvare med prinsippene som nevnt ovenfor.

Videre er det ønskelig at aktivitetene i stor grad samkjøres med seniorlagene, for å skape effektive overganger og kontinuitet mellom disse nivåene. Dette innbefatter aspekter som treningstider og –mengde, spillestil, fotballfilosofi, treningsleirer, kamper og turneringer, og fordrer hyppig kontakt og aktivt samarbeid mellom junior- og seniortrenere.

Det understrekes også at hospitering mellom lag (i tillegg til spillerens ønske) bør hver gang, så langt det er mulig, avklares med trenerne, dvs. at trenerne for de ulike lagene alltid blir forespurt før en eller flere av deres spillere deltar i andre lags aktiviteter.

Hvordan skal det læres

- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper. Korte pauser
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- Fokus på trening relatert til kampsituasjon
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening
- Oppfordre til egentrening
- Det bør være minst 4 aktiviteter (trening + kamp) pr. uke
- Defensivt skal lagene trenes og organiseres etter soneprinsippet
- Offensivt skal det trenes på å skape overtall gjennom å få fram backer, holde bredde og våge å bruke individuelle ferdigheter
- Hurtighet, spenst- og styrketrening
- Motorisk trening og trening av koordinasjon, f.eks ved bruk av stige
- Fysisk trening skal være allsidig, lystbetont og relevant for fotball

Skadeforebyggende trening, tips finnes på

<http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/SPILLEKLAR/>

5.4.3 Turneringer

Hana IL ønsker at ungdomslagene fra 13-16, samt juniorlagene fortrinnsvis melder seg opp på den samme sommerturneringen slik at en får samlet flest mulig lag på samme turnering. Dette vil bidra til et sosialt felleskap på tvers lag alder og kjønn.

Pr. i dag betaler klubben for påmeldingsavgift av lagene (ikke trenere og spillere), så dersom laget i tillegg har egenkapital kan en delta på flere turneringer i løpet av året.

SU anbefaler Vildbjærg Cup i Danmark som en felles turnering for alle lagene fra 13-19 år, men det vil bli mulighet for å melde seg på andre dersom ønskelig. Det er uansett ønskelig at flest mulig lag deltar på de samme turneringene, slik at Hana IL er representert mest mulig samlet.

6. Seniorfotball

6.1 Generelt

6.1.1 Målgruppe

Med seniorfotballen i Hana IL menes all organisert fotball for menn og kvinner fra og med 19 år og oppover til og med senioralder.

Hovedmålene vil i stor grad variere innen de enkelte lag. Det sentrale er å differensiere aktivitetene og målsetningene, samtidig som det blir en naturlig flyt i overgangene mellom de forskjellige nivåene. Generelle hovedmål bør uansett gjelde, derved det følgende:

Hana ILs seniorlag skal til enhver tid spille en offensiv, aggressiv og underholdende fotball med det mål å skape positive resultater og fotballopplevelser for spillere, støtteapparat og tilskuere.

Forholdene skal legges til rette for en langsiktig sportslig, sosial og personlig utvikling som bidrar til at seniorlagene i Hana IL utvikler en sunn og fremtredende treningskultur, slik at prestasjoner og resultater heves og klubbens sportslige tilbud fremstår som attraktivt for utenforstående spillere, trenere, ledere og dommere.

Junior- og B-lagene skal være de naturlige rekrutteringskildene til A-lagene, og aktiviteter skal samkjøres slik at overgangen mellom lagene blir enklest mulig. Konsekvensen av dette er at forholdene skal legges til rette slik at spillere som ønsker og evner å spille i høyere divisjoner skal ønske og finne det naturlig å ta steget via Hana ILs B- og A-lag, og at unge, talentfulle spillere som ønsker og evner å prestere på seniornivå skal gis muligheten til dette (mht. treningsdeltakelse, spilletid osv.)

6.1.2 Tiltak

Hana IL skal jobbe for at trenere i senioravdelingen i størst mulig grad samarbeider og samkjører sine aktiviteter, slik at overgangen mellom lagene blir minst mulig, og at spillere dermed i størst mulig grad kan hospitere mellom lagene på en effektiv og gunstig måte når dette trengs.

Hana IL ønsker at junior-, B-, og A-lagene legger opp sine aktiviteter (i trening og kamp) etter samme mal, i tråd med ovennevnte punkt og slik at man sikrer kontinuitet og sammenheng mellom lagene. Dvs. at disse lagene i størst mulig grad bør arbeide etter samme prinsipper ift. treningsaktiviteter, spillesystemer, spillestil, offensive holdninger osv. (naturligvis med lokale variasjoner ift. spillermateriell, lagkultur, støtteapparat og andre ytre og indre omstendigheter.)

Hana IL skal legge til rette for at A-lagene (og juniorlagene dersom dette er økonomisk, administrativt og sportslig forsvarlig) i løpet av sesongen skal kunne reise på en lengre treningsleir med det formål å oppnå kvalitetstrening på gress/kunstgress, utfordrende kamptrening og sosial gevinst.

Hana IL forutsetter at alle trenere i seniorfotballen innehar eller gjennomfører NFFs Grasstotrener kurs, samt at disse såfremt de har anledning også går videre på NFFs UEFA

B kurs. Hana IL skal gjennom informasjon og veiledning sørge for at disse skal få tilbud og informasjon om disse kursene i sitt nærmiljø når de forekommer.

Hana IL skal legge til rette for at A-lagsspillere (og juniorspillere dersom dette er økonomisk, administrativt og sportslig forsvarlig) i forsesongen (januar-mars), samt i lengre skadefravær i løpet av sesongen, skal ha mulighet for alternativ trening via treningscenter e.l.

Trenerkoordinatoren skal opprette trenerforum for trenere i senior- og ungdomsfotballen, der trenere skal kunne komme for å ha ”faglige” sportslige diskusjoner i en sosial, positiv og inspirerende atmosfære. Disse trenerforumene vil bestå av temakvelder direkte rettet mot problemstillinger og utfordringer i senior- og ungdomsfotballen.

6.2 Angrepspostulater

I henhold til målet om at seniorlagene i Hana IL skal spille offensiv, aggressiv og underholdende fotball (som nevnt under punkt 4.1.2.), kan bl.a. følgende ”postulater” (som også gjelder for ungdomslagene) være gode utgangspunkter for utvikling av angrepsfotballen hos Hana ILs seniorlag:

- Spillet skal være offensivt, aggressivt og underholdende – skaper positive opplevelser for spillere, støtteapparat og tilskuere.
- Spill i angrepsretningen avgjør kampen – medfører vektlegging av medløpsspill.
- Spillestilen skal være ballbesittende – skaper trygghet, oversikt og alternativer.
- Spillere skal være i stadig bevegelse – innebærer motsatte bevegelser, skape pasningsalternativer, dekke rom, ”lukte” ballen.
- Spillere skal delta i både angrep og forsvar – fremmer struktur og samhold; åpner for angrep med både back og midtbane; utvikler 1., 2., og 3 bevegelse; fører til omstilling med hele laget.
- Spillet skal alltid avsluttes – et avsluttet angrep eller en klarering ut av banen gir ikke motstanderen mulighet for kontring.

6.3 Aktivitetstilbudet til seniorlagene

6.3.1 Generelt

Utover de prinsippene som er angitt under punkt 4.1.-4.2., bes følgende legges merke til for disse lagene i Hana IL:

Egentrening er fremdeles viktig – selv om man har nådd senioralder betyr ikke dette at man skal slutte å drive egentrening. Spesielt i forhold til alternativ fysisk trening. Likevel kan det være gunstig for spillerne å utøve alternativ fysisk trening, først og fremst skadeforebyggende, men også etter hvert for å preparere kroppen til mer fysisk fotball på seniornivå. Spesielt basistrening med styrke for mage/rygg og balanse/koordinasjonstrening bør prioriteres.

Unge spillere på seniornivå trenger tillit og veiledning – overgangen fra ungdoms- til juniorfotball, og fra junior- til seniorfotball, er stor. Derfor er det viktig at spillerne tar de rette stegene (ungdom – junior – B-lag – A-lag), og at de til enhver tid blir opplyst og veiledet om kravene og forventningene som stilles til de ulike nivåene. Samtidig bør talentfulle unge spillere gis tillit både i trening og kamp på B- og A-lag (i den grad dette er forsvarlig overfor det generelle laguttak foran hver kamp).

Lagets samspill, resultater og utvikling er overordnet enkeltpersoners ønsker og behov – dette bør være en dominerende filosofi som gjennomsyrrer lagenes arbeid ift. laguttak, spillesystem, krav og forventninger, holdningsskapende arbeid, sanksjoner osv. Konsekvensen av dette er at det bør kunne stilles krav om lojalitet, respekt, rettferdig behandling og medbestemmelse (gjelder både fra trenerne til enkeltspillere og fra spillergruppen til trenerne).

Voksne personer vil behandles som voksne personer – dette innebærer at man bør kunne forvente at både spillere og trenere viser lojalitet og ansvar i forhold til seg selv og andre i og rundt laget. Konsekvensen av dette er at man bør kunne forvente at alle involverte parter i og rundt laget aktivt viser entusiasme, interesse, samarbeidsvilje og innsats i forhold til lagets aktiviteter.

6.3.2 Aktiviteter

Aktivitetenes bør i størst mulig grad legges opp etter trenernes og spillernes ønske og behov, og i forhold til lagets ambisjoner. Likevel bør disse i stor grad samsvare med prinsippene som nevnt under punktene 4.1 og 4.3.1.

Videre er det (som nevnt i punkt 4.1.2.) ønskelig at aktivitetene i stor grad samkjøres med juniorlagene, for å skape effektive overganger og kontinuitet mellom disse nivåene. Dette innbefatter aspekter som treningstider og –mengde, spillestil, fotballfilosofi, treningsleirer, kamper og turneringer, og fordrer hyppig kontakt og aktivt samarbeid mellom junior- og seniortrenere.

Det understrekes også at hospitering mellom lag (i tillegg til spillerens ønske) bør hver gang, så langt det er mulig, avklares med trenerne, dvs. at trenerne for de ulike lagene alltid blir forespurt før en eller flere av deres spillere deltar i andre lags aktiviteter.

6.4 Utdanningsstrategi

Alle som har funksjoner i Hana fotball skal tilbys utdanning som gir nødvendig kompetanse for å gjennomføre og utvikle fotballaktiviteten. De som ønsker det skal få mulighet til å ta kurs og utdanning i klubbens regi og hvor klubben betaler utgiftene for dette. Ved større økonomiske beløp tas dette opp i styret.

Noen punkter som Hana ønsker å sette fokus på de neste årene:

- Hana fotball skal arbeide bevisst med å formidle verdien av fotballutdanning.
- Hana fotball skal prioritere informasjonen og markedsføring av Hana fotball sitt utdanningstilbud, slik at en vil lykkes i å få gjennomført flere kurs i klubben.
- Oppnå mest mulig utdanningsaktivitet.
- Arbeide for å få flere aktive gutter/jenter på ulike utdanningstilbud.
- Det skal tilbys fleksible utdanningstilbud med kurs.
- Kurs kan tas internt i klubben ved å leie inn instruktører eller ved andre lokaliteter.
- Trenerkoordinator er ansvarlig for kurs og utdanning for trenere i klubben

6.5 Keeperrollen i Hana

Keeperen er en enkeltspiller som er en del av laget. Samtidig så har keeperen en spesialrolle som må utvikles spesifikt. Keeperne må derfor både tilfredsstillende den generelle utviklingsplanen samt den spesifikke keeperutviklingsplanen.

I Hana spesifiserer vi viktigheten av at keeperen er god med ballen i beina. Derfor får de også trene som utespillere.

Alder	Rekruttering av keepere	Trenings-tilbud	Teknisk fokus	Taktisk fokus
6-12 år	Rullere på keeperplassen med de spillerne som viser størst interesse	1 økt pr. uke tilbys, samt keeperskole	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuering • Fange ballen, ikke bare stoppe den. • Fallteknikk • God balanse 	<ul style="list-style-type: none"> • Posisjonering • Utgangsstilling • Blikk på ball • Tøffhet
13-14 år	Spesialisere de keeperne med størst interesse.	1 økt pr. uke tilbys, samt keeperskole	<ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle grepsteknikk • Feltarbeid • Timing • Kort/langt utspill 	<ul style="list-style-type: none"> • Valg og vurdering • Kommunikasjon • Tøffhet • Plassering i mål
15-16 år	Utvikle og spesialisere de mest talentfulle keeperne. Enkelte kamper som utespiller	1-2 økter pr. uke tilbys.	<ul style="list-style-type: none"> • Terping av teknikk • Fysikk • Aktiv medspiller • Feltarbeid • Tilbakespill • Gjennomspill • Nærskudd 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikasjon • 1 angriper, igangsetteren • Dirigering • Plassering og bevegelser • Konsentrasjon
17-19 år	Utvikle keepere med tanke på framtidig A-lagsspill	1-2 økter pr. uke tilbys.	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeksjonering av teknikk • Aktiv medspiller • Feltarbeid • Tilbakespill • Gjennomspill • Nærskudd 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikasjon • 1 angriper, igangsetteren • Dirigering • Plassering og bevegelser • Konsentrasjon

Trenertips til keepertrening:

1. La alle som vil få prøve seg i mål.
2. Prioriter målvakten i trening og i kamp.
3. Tilpass skuddøvelser slik at målvakten føler trivsel og mestring.
4. Søk kompetanse. Keeperkurs og keeperlitteratur er også for lagstrenerne.
5. Gi gode redninger høy status, like viktig å redde som å score.
6. Inkluder målvakten også i deløvelser.
7. Keeperen er også en fotballspiller.
8. Lag et miljø i ditt lag for å stå i mål. Tøft å være målvakt!