

Sportsplan for Selbu Ballklubb



Versjon 2019



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
1. Formål, visjon og målsetting	3
2. Holdninger og verdier	6
Generelt	6
Trenerregler.....	6
Foreldrevettregler.....	7
Allsidighet.....	7
3. Planlegging av aktiviteter	8
Aktivitetsprinsippet.....	8
Spesifisitetsprinsippet.....	8
Det å se alle	8
Differensiering/ jevnbyrdighet	8
Hospitering	9
4. Treningsøktene	10
Generelt	10
Innhold i treningsøktene	12
Keepertrening.....	15
Trenerveilederen	16
5. Organisering av våre lag	17
Spillformer.....	17
Generelt	18
Formasjoner	20
Føringer for lag	21
Vedlegg 1: Spillestildokument.....	24
Vedlegg 2: Keepertrening	46
Vedlegg 3: Øvelsesbank for spillere.....	52



1. Formål, visjon og målsetting

Formål:

Gjennom sportsplanen ønsker Selbu Ballklubb å sette fokus på barn/ungdom og utvikling av fotballferdigheter. Planen skal gi en innføring i retningslinjer og prinsipper for utvikling av spillere og lag i Selbu Ballklubb. Det er et behov i klubben for felles retningslinjer for treninger, kamper og holdninger. For å sikre utvikling er det viktig at vi har fokus på mennesket (spillerne og trenerne), på treningene på feltet, på pedagogikken på feltet, på kvaliteten på treningene, på den faglige kompetanse vi har i klubben, på ledelse av klubb og lag, herunder ledelse av treningene.

Visjon og verdier:

Vår visjon er "SAMMEN SKAPER VI FOTBALLGLEDE".

Vårt verdisett er

S – SAMHOLD

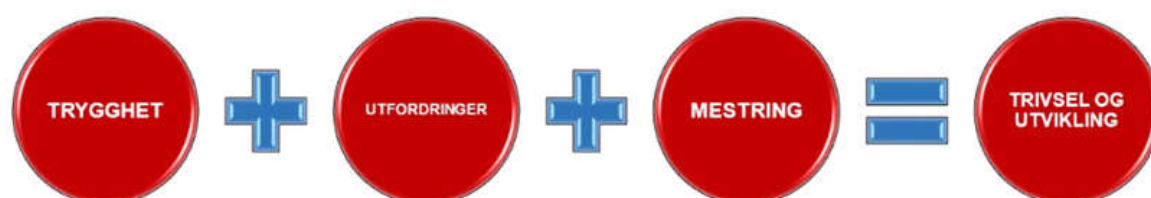
B – BREDDE

K – KVALITET

Selbu Ballklubb ønsker, innenfor de ressursene klubben råder over, å gi et tilbud til alle som vil engasjere seg i fotball i Selbu.

Klubben ønsker at alle skal få muligheten til å tilfredsstille sine ambisjoner og utvikle sine ferdigheter ut fra alder, interesse og innsats.

Klubben skal være et sosialt treffsted for alle fotballinteresserte.

Målsetting:

«Dette skal ivaretas gjennom spillerens hele karriere, i den enkelte uke, på den enkelte kamp, i den enkelte trening og i den enkelte øvelse på trening»

Delmål 1: Selbu Ballklubb skal skape et trygt og godt miljø hvor det er trivelig å være, hvor det skapes varig interesse for fotballen, fysisk aktivitet, drives holdningsskapende arbeid og hvor medlemmene får føle gleden av det sosiale fellesskapet som fotballen gir. Klubben skal være preget av et inkluderende miljø.

Delmål 2: Klubben bygger sine mål på Norges fotballforbund sine prinsipper om flest mulig, lengst mulig og best mulig. Dette skal skje gjennom:

- Lystbetont aktivitet.
- Individuell tilpasset ferdighetsutvikling hvor det skal være plass til alle og hvor det også skal være lov å være god!
- Tilhørighet og vennskap (sosial møteplass for spillere og foreldre).
- Trivsel = trygghet og mestring.
- Tilpasset utfordring = utvikling.
- Ha tydelige grenser, klare forventninger, og god disiplin i treningsarbeidet. Det er holdningsskapende.
- Tilfredsstillende individuelle ambisjoner og mål for enkelt spillere.
- Å engasjere flere trenere og legge til rette for kompetanseheving av trenere gjennom kursing.

Delmål 3: Vi skal gi et tilbud til spillere i alle aldersklasser. For klubben er det også viktig å legge til rette for at vi klarer å opprettholde et juniorlag.



Sportsplan SBK, 2019

Delmål 4: Vi skal i årene framover øke antallet senior og juniorspillere i Selbu. Vi skal redusere frafallet i fotballen.

Delmål 5: Vi skal ha et senior herrelag i minimum 4.(3.) divisjon for de som har ambisjoner, og et damelag i minimum 3 divisjon. Hvis mulig skal vi i tillegg ha et seniorlag på et lavere nivå for de som ikke vil trene like mye.

Delmål 6: Vi skal ikke aktivt rekruttere spillere utenfor Neadalsfjøret, men spillere utenfor Neadalsfjøret som ønsker å spille for Selbu Ballklubb skal få mulighet på lik linje med egne spillere.

Delmål 7: Vi skal stimulere spillere med ambisjoner om å gå til andre klubber på høyere nivå.



2. Holdninger og verdier

Generelt

- 1) Vi representerer ikke bare oss selv, men en klubb og ei bygd. Vær stolt av det, og vær en god Selbuambassadør i alle sammenhenger når man representerer Selbu Ballklubb.
- 2) Av den enkelte forventer vi:
 - a. Vær punktlig.
 - b. Det å være med i Selbu Ballklubb gir deg også en del forpliktelser i forhold til medspillere, trenere, lag og klubb.
 - c. Ta ansvar for egen utvikling, møt på trening for å trene, ikke bli trent.
 - d. Tål både seire og tap.
 - e. Røyk og rusmidler aksepteres ikke i forbindelse med bane, trening og kamp.
- 3) I forhold til medspillere, motspillere, trenere, lagledere og dommere forventer vi:
 - a. Vær positiv, «vær kompis» i alle sammenhenger.
 - b. Gi ros og oppmuntring.
 - c. Unngå kjeftbruk – godta at andre gjør feil.
 - d. Fair play (det handler om respekt).

Trenerregler

- Spillere legger mer vekt på det du gjør enn det du sier.
- Respekter alltid dommerens avgjørelser.
- Du er et forbilde.
- Gi ros.
- Stil krav til spillerne og ha klare regler for laget ditt.
- Se alle.
- Som trener blir du aldri utlært. Søk kompetanse både i klubb, gjennom krets og forbund. Vi kan lære mye av hverandre.



Foreldrevettregler

- Møt fram til trening og kamp. Barna ønsker det.
- Gi oppmuntring til alle spillere under kampen – ikke bare din egen datter eller sønn.
- Oppmuntre i både medgang og motgang.
- Respekter laglederens bruk av spillere og kampleidelse, ikke forsøk å påvirke han/ henne under kamp.
- I Selbu Ballklubb skal all veiledning av spillere skje fra trenere. Foreldre skal støtte laget gjennom å være supportere og ikke gi instruksjoner på spill.
- Se dommeren som en veileder. Ikke kritiser dommeren sine avgjørelser.
- Foreldre har også ansvar for kampmiljøet.
- Hjelp ditt barn til å tåle både seire og tap.
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta, ikke press ham/henne.
- Spør om kampen var morsom og spennende, ikke bare på resultat og målscore.
- Sørg for fornuftig og riktig utstyr, ikke overdriv.
- Vis respekt for det arbeid klubben gjør. Den trenger din hjelp.
- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball, ikke du.
- Husk at det viktigste av alt er at ditt barn trives og har det artig sammen med venner.

Allsidighet

Kampen om barna/ ungdommen kan ofte virke urettferdig på både foreldre, trenere/aktivitetsledere og ikke minst spillerne selv. I Selbu Ballklubb er vi opptatt av at denne «kampen» helt og holdent skal foregå på barnas og ungdommenes premisser. Selv om Selbu Ballklubb ikke kan legge til rette for at barn/ ungdom kan delta på alt av aktivitetstilbud i bygda, skal det være full aksept for at barn/ ungdom ønsker å delta på andre aktiviteter. Vi skal fra klubbens side understreke viktigheten av allsidighet og motivere våre spillere til også å drive andre former for idrett/trening. Allsidighet kan være både organisert og uorganisert trening. Selv om fotball i seg selv er en allsidig idrett er det fint at vi har spillere som driver fysisk fostring også utenfor klubben. Samtidig som vi skal ha et tilbud til de som ønsker å ha fotball som sin primæraktivitet.

Det oppfordres til at trenere setter seg inn i hvilke andre aktiviteter barna driver med og sammen med klubb forsøker å legge til rette for allsidighet. F.eks. i planleggingen av treninger og kampavviklinger.



Vi oppfordrer til å samarbeide om fysiske treninger med andre aktører der dette er hensiktsmessig for våre barn/ ungdom.

3. Planlegging av aktiviteter

Sentrale prinsipper som skal følges er:

Aktivitetsprinsippet

Under en fotballtrening skal det være mest mulig aktivitet, hvor øktene er godt planlagt. Øktene skal være preget av lite kø og mange repetisjoner med ball. Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i flest mulig av aktivitetene.

Spesifisitetsprinsippet

Skal man bli bedre i fotball må man trene fotball. Alle treninger skal inneholde aktiviteter med ball og store deler av treningen skal være preget av spillrelatert aktivitet.

Det å se alle

Vi må ha nok voksenressurser rundt lagene. Det bør være flere personer til stede på en trening for å kunne gi alle en opplevelse av å bli sett.

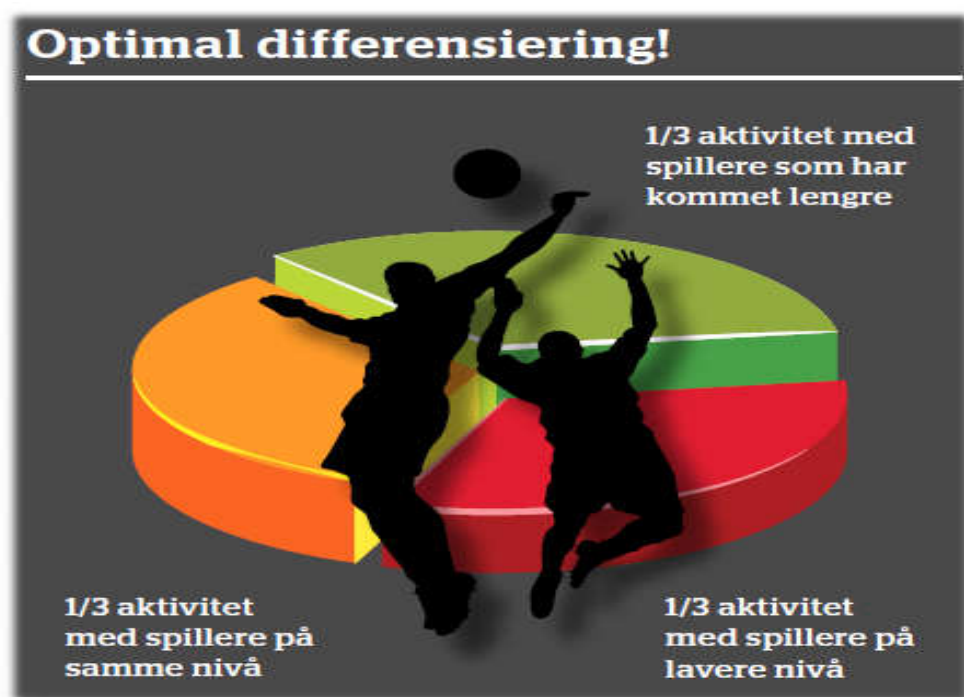
Differensiering/ jevnbyrdighet

Å differensiere gruppesammensetning og opplegg/øvelser er et fornuftig virkemiddel for å utvikle fotballspillere i Selbu Ballklubb. Norges fotballforbund v/Øyvind Larsen (fagansvarlig trener og aktivitetsutvikling) har skrevet: Differensiering er å legge til rette i forhold til ønsker, modning og forutsetninger innenfor den gruppa du er trener for.

Differensiering handler også om å drive positiv forskjellsbehandling.

Hvorfor? Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Sånn er det ikke. Vi skal differensiere påvirkninga på feltet. For trivsel, mestring og utvikling. Faste løsninger på differensiering, det vil si å ha faste grupper i trening og kamp – over tid - er det samme som å drive en seleksjonspraksis. Det ønsker vi ikke i barnefotballen. Differensierings«grepet» på trening og i kamp skal gi gode

forutsetninger for at alle på laget skal få de rette utfordringer som vil gi mestring, trivsel og utvikling. I barnefotballen skal vi utfordre spillerne ulikt, men guttene eller jentene skal – samtidig – være sammen.



Hospitering

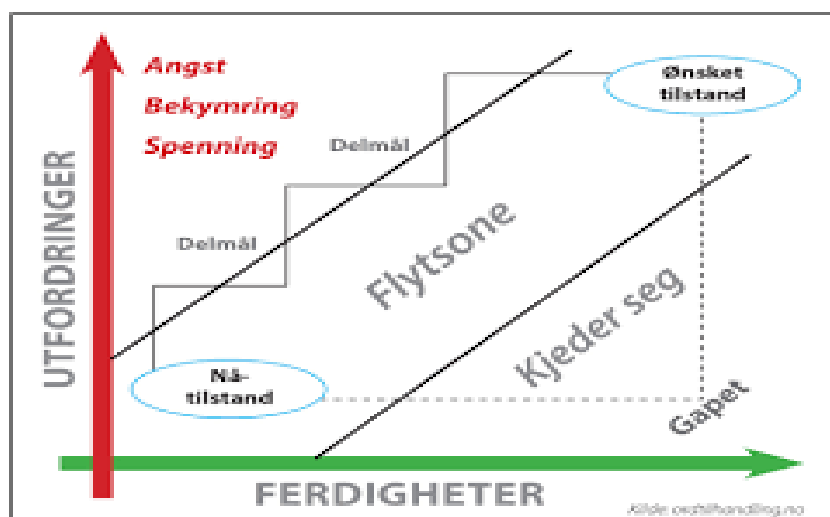
Hospitering er å gi noen spillere andre utfordringer og dermed en annen arena og andre spillere å trene med. Formålet er å legge til rette for utvikling av fotballferdigheter. Ved hospitering skjer dette gjennom at spiller trener og/eller spiller for et eldre årskull enn sitt eget en periode. Hospitering skjer primært i trening, men bør også brukes i kamp.

Permanent oppflytting er noe annet og noe som vi ikke skal benytte annet enn i helt spesielle tilfeller. I Selbu Ballklubb skal en spiller høre til i sitt opprinnelige årskull, og en hospitering vil også bidra til å utvikle spillerens opprinnelige lag!

Hospitering er klubb- og trenerstyrt, og da ikke foreldrestyrt. Klubbens fokus er at man gjennom hospitering tar hensyn til enkeltindividene sine behov. Ved hospitering skal det lages en avtale som gir forutsigbarhet både for spiller, avgiverlag og mottakende lag. Planen skal være tidsbestemt og legge opp til hvilke aktiviteter spiller skal være med i perioden på begge lag. Trener på opprinnelig lag tar ansvar for å melde behov for spillere i sin gruppe om hospitering.

I all vår utvikling av fotballspillere må vi tenke på flytsone (jfr. Nils Arne Eggen og godfotteorien): Det skal hverken være for vanskelige eller for enkle treninger.

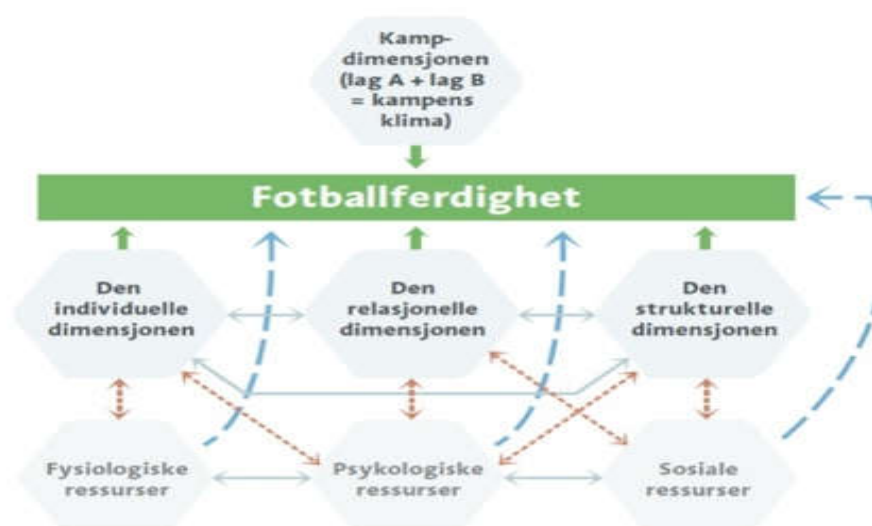
Motivasjon oppstår gjennom å holde spiller i flytsone og utfordre dem ut fra det nivå den enkelte er på. Vi må se hver enkelt spiller og lage et individuelt tilpasset opplegg i laget. Derfor er hospitering og differensiering et virkemiddel i treningsplanleggingen klubben prioriterer høyt.



4. Treningsøktene

Generelt

Fotballferdighet deles i 4 dimensjoner:





Alle treninger skal ha fokus på ferdighetsutvikling, både individuelt og som lag. Da må vi legge vekt på:

- 1) Den individuelle dimensjonen.** Utvikling av den enkelte spillers ferdigheter med fokus på grunnleggende fotballferdigheter som pasning, mottak, medtak, skudd, føring, finting, heading, 1F, mm.
- 2) Den relasjonelle dimensjonen:** Spillrelatert trening (smålagsspill) med fokus på hvordan en spiller kan bruke sine ferdigheter for å gjøre en medspiller bedre. Eksempelvis spille ball på høyre fot til en spiller som er best med høyrefot.
- 3) Den strukturelle dimensjonen:** Våre spillere må gis en gradvis innføring i det å spille fotball som et lag. Dette handler organisering av lag (retningslinjer for hvordan vi skal spille) -> hva gjør vi når vi har ball (angrep), hva gjør vi når motstanderen har ball (forsvar)
- 4) Kampdimensjonen.** For å bli god i en reell kampsituasjon er det viktig at vi også trener på å spille kamper. Dette gjøres primært gjennom seriespill i regi av NFF. Vi oppfordrer samtidig alle våre lag til å arrangere og delta i treningskamper utenfor seriespill, og gjerne at de også melder seg på lokale cuper. Deltagelse i overnattingscuper for aldersbestemte lag behandles av klubb/sportslig utvalg.
- 5) I en del treninger og ut fra alder skal vi også ha fokus på **fysisk trening, hurtighet, utholdenhet og tempo**, gjerne i samarbeid med idretter med kompetanse på området:**

Dagens moderne fotball krever mye mer av spillerne enn kun for få år siden. Tempoet og intensiteten i spillet har økt betydelig, alt går mye fortere. I vårt treningsarbeid må vi ha fokus på utholdenhet, hurtighet, spenst og fysisk styrke også fra forholdsvis ung alder. Å gjennomføre basistrening med fokus på motorikk, hurtighet, løpeteknikk og styrketrening er å anbefale at alle lag gjør i deler av året. For eksempel 2-3 måneder i løpet av vinteren.



Innhold i treningsøktene

Alle treningsøktene skal inneholde følgende elementer:

- 1) Oppvarming
- 2) Utvikling av individuelle ferdigheter inklusive keeper trening
- 3) Spillformer
- 4) Uttøying/ bevegelsestrening

1) Oppvarming:

Oppvarming skal alltid gjennomføres, og er viktig i et skadeforebyggende tiltak.

Unngå at barn/ ungdom går rett ut på banen og begynner å skyte på mål.

Her kan man legge inn lekaktiviteter. La gjerne spillerne ta ansvar for oppvarming selv gjennom for eksempel spilleklar. Norges fotballforbund har utviklet et oppvarmingsprogram som heter [SPILLEKLAR](#). Klubb anbefaler at dette følges både i trening og kamp. Programmet er klart skadeforebyggende.

2) Utvikling av individuelle ferdigheter: (fokus på tempo i forhold til mestring/progresjon i gjennomføringsevne. Her er det nødvendig med mange repetisjoner):

- A. Pasninger (korte – lange)
- B. Skudd/avslutning på mål
- C. Førings
- D. Vendinger
- E. Finter
- F. Mottak/medtak
- G. Heading
- H. Forsvar/1.forsvarer

Teknisk utfordring: skape gode 2-fotspillere.

Disse momentene må gjentas over tid. Tenk **differensiering** ved gjennomføring.



3) Spillformer (samhandling -> relasjonell og strukturell dimensjon):

Smålagsspill (herunder øvelser i firkant / rondo øvelser):

Fra 2 til 4-5 spillere på hvert lag med og uten keeper.

Overtallsspill i 4 kant med ulike vilkår for spillet.

Eks: 6 mot 2 i firkant på 10*10 m. Hvor man kan legge inn begrensninger på touch.

- a) 2 touch
- b) Minimum 3 touch
- c) 1 touch
- d) Ikke spille ball tilbake til den man fikk den fra.

Overtallet justeres ut fra gruppas ferdighetsnivå. De yngste kan godt spille 4 mot 1.

I spill på litt større område enn for firkantspill/rondo øvelser vil inndelingen i lag kunne gi forskjellige effekter og utfordringer. Den bør derfor varieres ut fra forskjellig hensikter. Noen ganger setter en sammen f. eks. fire mest mulig jevne lag – og lar alle spille mot alle. "Gode" spillere får i oppgave å gjøre de "mindre gode" bedre ved å "spille dem gode". Eller vi kan i enkelte spilleomganger gi dem spesielle oppgaver i form av bestemte krav til deres utførelse, eksempelvis "i denne omgangen skal du spille bare med to eller en berøring".

Andre ganger kan en dele inn lagene etter ferdigheter, slik at de med best ferdighet spiller i to lag mot hverandre i flere omganger, mens den andre halvparten med et lavere ferdighetsnivå gjør det samme. Å variere på denne måten vil gi alle både utviklingsmuligheter og forhåpentligvis noen positive mestrings- og trivsels opplevelser.

Størrelsen på banen er også et virkemiddel for å få fram ulike hensikter.

Spill kan gjøres med og uten mål. Mål kan settes ute i alle 4 hjørner hvor man dag også kan få fokus på dette med å vri spill. Spillende «vegger» kan benyttes for å få fram økt intensitet i spillet og fokusering på innlegg/ avslutning.

Spill i overtall.

Her trener vi på å holde ballen i laget. De som er i overtall skal ha fokus på pasninger og bevegelse. De i undertall kan ha fokus på å utfordre (tørre å dribble).

Bruk av **JOKER** (en eller flere) er også en måte å sikre overtall i spillet på. JOKER spiller alltid på det lag som har ballen.



Spillsekvenser i den spillform (5er, 7er, 9er eller 11er) som gruppa tilhører.

Deler av ei treningsøkt skal brukes til spill i den spillform spillerne møter i kamp på det respektive årskull. Dette for å utvikle og forberede spillerne på hva som møter dem i kamp, gi en økt forståelse for tid og rom (nærrom og fjernrom) og få reell trening i slik vi ønsker våre lag skal spille. Spillere må øve på dette med oppfatte, vurdere, beslutte og handle i forhold til den spillform de er en del av. Dette har nær sammenheng med vår organisering av lag og vårt spillestildokument, Vedlegg 1.

Touchbegrensning i spillet:

Det å legge inn begrensninger i touch er utviklende for både tekniske og taktiske ferdigheter. Utfordre spillere underveis på touchbegrensninger. Dette kan være et fornuftig virkemiddel i smålagsspill.

Sentralt læringsområde i alle spillesekvenser: Spilleforståelse:

Spilleforståelse: Evne til å lese spillet, hva bør jeg gjøre nå for å motta ballen, hva bør jeg gjøre med ballen hvis jeg får den, hva bør jeg gjøre nå når motstander har ball.

OPPFATTE-VURDERE-BESLUTTE-HANDLE

Læringsområder:

Skape rom gjennom bredde og dybde i spillet.

Vri spillet

Pasningsskygge

Blikk for spillet (hovmesterblikk, oppfatte tidlig medspilleres posisjon på banen).

Hvordan skape god vinkel mellom pasningslegger og mottaker av pasning.

Hva er den mest fornuftige handling i gitte situasjoner? (drible, spillepasning, klarering)

Bevegelse foran ballfører

Bevegelse bak ballfører

Overganger/ kontringsspill. Hva gjør vi når vi bryter motstanderen?

Forsvarsspill (1.forsvar, 2.forsvar)

Møtebevegelser, når og hvordan



Flytt hele laget sammen. Ikke la en spiss stå igjen ved motstanderen sitt mål og tilsvarende for en forsvarsspiller. Veilede slik at lagdelene arbeider sammen. Dvs unngå stor avstand mellom lagdeler.

Variere tempo i spillet.

Holde ballen i laget.

4) Uttøying/ bevegelsestrening

Det skal nevnes at mange toppidrettsutøvere går bort fra uttøying da forskning har dokumentert at dette ikke gir ønsket effekt; å virke skadeforebyggende og redusere muskelømheter. Det som imidlertid er svært viktig for å unngå skader er bevegelsestrening. Som en viktig del av alle treninger skal man derfor samlet organisere uttøying for å bedre bevegelseheten. Dette kan gjøres etter tildelt treningstid utenfor feltet. Alternativt skal det spesifikt organiseres bevegelsestrening.

Keepertrening

Over de siste 10 årene har keeperrollen forandret seg mye. Dagens keepere gjør mer enn bare å være en skuddstopper. Kravene til deres ferdigheter har endret seg over tid. En keeper må ha andre ferdigheter enn utespillerne (herunder: grep, fallteknikk, feltarbeid mm), men samtidig må en keeper også ha de ferdigheter som utspillere besitter. Dette gjelder mottak, medtak, tilslag på ball og pasningsferdigheter mm. En keeper er ofte første angriper for vårt lag og som regel alltid spillbar i støtte for lagets andre spillere. En keeper har stort behov for individuell trening, men er en allrounder når det gjelder ferdigheter. Keeper er en enslig svale hvor feilaktige inngripen blir veldig synlige, og i perioder er keeper lite involvert i spillet. Dette gjør keeperrollen krevende og komplisert.

Klubb ønsker å sette fokus på keepere gjennom egne samlinger samt at keepere blir involvert i øvelser på trening som utvikler både keepere, utspillere og laget som helhet. Som lagstrener må vi sette av tid til keepertrening på nesten alle økter. Dette kan være rene tekniske økter, men det kan også være som en del av lagets ordinære økt hvor keeper gis en spesiell rolle/ oppgave.

En enkel måte å trene keeper på er gjennom at laget gjennomfører avslutningstrening.



Trenerveilederen

Direkte oppfølging av trenere på feltet er et viktig område i klubbens arbeid. Dette arbeidet organiseres av en *trenerveileder*.

Trenerveilederens ansvarsområder er:

- Oppfølging av trenerne i klubben.
- Å være bindeledd mellom sportslig utvalg og trenerne.
- Tilse at alle trenere har den nødvendige kursing og kompetanse iht. klubbens regler for dette.
- Følge opp trenerne gjennom sesongen

Andre sentrale arbeidsoppgaver er:

- Være en naturlig samtalepartner og veileder vedrørende sportslige tema.
- Bistå nye trenere i oppstartsfasen og her vise til hvordan klubbens lag organiseres.
- Legge til rette for 3 trenerforum i året.
- Påmelding av trenere til kurs.
- Stille i planleggingsmøter i sportslig utvalg.



5. Organisering av våre lag

Spillformer

Selbu Ballklubb skal – så fremt antall spillere på laget tillater dette – følge Norges fotballforbunds fastsettelse av spillformer til de ulike aldersnivå. Spillformene er som følger:

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Spillform	3-er	5-er	7-er	9-er	9-er	11-er
Banestørrelse	15m x 10m	30m x 20m	50m x 30m	58-64m x 40-50m	67-72m x 48-50m	Full bane
Ballstørrelse	3	3	4	4	4	4 (5 fra 15år)

Ved sammensetting av lag, speislet ift. påmelding av lag til seriespill, vil klubben så langt det lar seg gjøre forsøke å melde inn lag til riktig spillform. Dette vil i noen tilfeller kunne medføre at årganger må slås sammen.



Generelt

Vi ønsker at alle lag skal ha samme tilnærming til måten Selbu Ballklubb skal spille fotball på, fra de starter i klubben (**en rød tråd**). **Se skisser som eget vedlegg (spillestilsdokument)**. Skissene er å betrakte som rammer og hjelpemiddel for å gi spillere på ulike årstrinn utviklingsmuligheter.

Gjennom spillestilsdokumentet skal vi utvikle:

- En ballbesittende spillestil hvor vi også skal ha ferdigheter på å være gjennombruddhissig. Dvs ta overgangsmulighetene vi får når vi oppnår brudd.
- Soneorientert forsvar med tilnærming mot markeringsorientering spesielt i egen 16 m og i mellomrommet.

I Selbu Ballklubb ønsker vi å utvikle:

- Spillere med gode basisferdigheter
- Spillere som kan spille seg ut bakfra.
- Spillere som kan drible av motspillere og ta seg gjennom ledd for å skape overtall.
- Spillere som har gode ferdigheter som førsteforsvarer (1F).
- Spiller som er gode på orientere seg og lese spill (spilleforståelse).

NFF's spilleprinsippmodell er grunnleggende:



Stikkord ut fra dette vil være : Etablert forsvar (balanse, dybde, konsentrering), etablert angrep (bevegelse, dybde, rom), omstilling ved å skape eller hindre gjennombrudd ved gjenvinning, overganger offensivt med hurtig spill i lengderetning.



Sportsplan SBK, 2019

Alt angreps og forsvarspill handler om omstilling og gjenvinning.

Mister vi ball skal vi:

- 1) Arbeide for hurtig gjenvinning.
- 2) Ikke mulig med hurtig gjennvinning -> etablert forsvar (ligge i ramma).

Når vi vinner ball skal vi vurdere som følger:

- 1) Overgang med hurtig spill i lengderetning.
- 2) Etablert angrepsspill med bevegelse i hht avtalt struktur.



Formasjoner

3-er fotball

Denne spillformen benyttes av våre aller yngste lag. Her er aktivitetsprinsippet og fotballglede det viktigste. Barna skal gis stor frihet på banen.

5-er fotball/innendørsfotball/futsal:

Laget organiseres med 2 angripere og 2 forsvarere. Ved utkast fra målvakt skal forsvarere trekke ned mot egen døddlinje og ut mot sidelinja mens angripere gjør det samme i den andre enden av banen. Dette skaper stort rom midt i banen. **Da blir det fokus på møtebevegelse, pasning, støttepasning og 3 manns bevegelse fra forsvarsspiller.** (skisser og arbeidsoppgaver)

7-er fotball:

Her skal lagene spille 2-3-1. Viktige roller blir da:

- Sentral midtbanespiller som får en viktig rolle som ballfordeler.
- Bevegelser på banen som skaper trekanter eller diamanter mellom spillerne.
- Det å skape kantspill blir et sentralt læringsområde med 3 spillere i midtbanen.
- Overlapp
- Bevegelse til spissen.

9-er fotball:

Her skal vi spille 3-4-1, ellers er prinsippene er svært likt 7-er fotball.

11-fotball:

Større valgfrihet i formasjon. Det som er viktig er at vi bygger på det vi har gjort fra 8-10 års alder og hva vi har fokusert på gjennom 5er fotball, 7er fotball og 9er fotball. 4-3-3, 4-4-2. Målet må være at vi i 11er-fotballen skal spille angrepsvillig fotball preget av spill i lengderetning og ønske å ta overganger tidlig.



Føringer for lag

Tenk nøye gjennom mulighetene og behov for antilag ved påmelding av flere lag til serie, det er uheldig å få kampekollisjoner i egen årsklasse.

Meld heller ikke på for mange lag, hvis mange må spille kamper for flere lag vil dette gå utover kontinuiteten i treningsarbeidet. Kampen skal være ukens høydepunkt, men det er treningene som skal være den viktigste arena for våre spillere.

Alder	Føringer
6	Oppstartsår der vi starter på høsten etter skolestart. Klubbens rekrutteringsansvarlige koordinerer denne oppstarten. Vi skal ta hensyn til kretsens anbefalinger ift. oppstartsalder, treningsmengde, osv. Alle spiller tilnærmet like mye, spille på ulike plasser på banen. Ta hensyn til ønsker og mestring. Muligheter for deltagelse på cuper.
7 – 10	Alle spiller tilnærmet like mye, spille på ulike plasser på banen. Ta hensyn til ønsker og mestring. Muligheter for deltagelse på cuper. Dalførecup i sone Stjørdal anbefales, og det er også flere andre muligheter. Å spille kamper er viktig for interessen og det sosiale. 1 treningsøkt pr uke 7 -9 år. 10 åringer kan trene 2 økter pr uke. Opphold november- desember. Vurder differensiering i trening jo eldre spillerne blir.
11 – 12	Alle spiller mye, spillere kan med fordel prøves i flere roller. Treningsoppmøte, interesse og holdninger kan legge føringer for spilletid. Rolletrening og veiledning i spill er viktig. Det kan være nødvendig for utvikling å prioritere enkelte spillere i enkelte roller. Lag skal delta på cuper utenfor Selbu gjennom hele året både innendørs og utendørs. 2 økter pr uke. Det bør være 1-2 mnd opphold på høsten. Oppmuntre til allsidighet og legg til rette for samarbeid med andre idretter. Differensiering er et virkemiddel som skal brukes i trening
13 – 14	Klubb ønsker å gi et kamptilbud til alle. Ta hensyn til ønsker og mestring. Rolletrening forsterkes ytterligere. Treningsoppmøte, interesse, holdninger og ferdigheter skal legges til grunn for spilletid. Lag skal delta på turneringer gjennom hele året. 2-3 treninger pr uke gjennom hele året. Vurder 1 måned pause på høsten/ eventuelt reduser antall treninger i denne perioden. Differensiering og hospitering er viktige virkemidler i ferdighetsutviklingen
15 – 16	Rolletrening forsterkes ytterligere. Treningsoppmøte, interesse, holdninger og ferdigheter skal legges til grunn for laguttak. Lag skal delta på turneringer ut over seriespill gjennom hele året. Minimum 3 treninger pr uke gjennom hele året. Evt 1 måned pause på høsten. Det er viktig med et godt samarbeid mellom gutte-, junior-



	og seniorlag. Spillere som er fysisk modne og gode nok for seniorfotball skal få tilbud og mulighet til å spille seniorfotball.
17- > (junior)	Rolletrening forsterkes ytterligere. Treningsoppmøte, interesse, holdninger og ferdigheter skal legges til grunn for laguttak. Det er svært viktig med et godt samarbeidsmiljø mellom junior- og seniorlag. Spillere som er gode nok for seniorfotball skal få tilbud og mulighet til å spille seniorfotball. Opplegget på junior skal tilrettelegges og tilpasses opplegget til senior i henhold til antall treninger, kamper og cuper. Hvis det skulle oppstå en interessekonflikt ifm. laguttak foran Junior- og Seniorskamper har seniortrener fullmakt til å fatte en avgjørelse på vegne av begge lag.

Treningsoppmøte, ferdigheter og holdninger legger føringer for spilletid.

Med dette mener Selbu ballklubb at når man er en del av en gruppe gir dette forpliktelser (jfr. avsnitt om holdninger). Er det stor forskjell i treningsoppmøte skal spillere med stort oppmøte prioriteres på spilletid. Hvis man har en gruppe på eksempelvis 16 spillere hvor 12 spillere har et stort treningsoppmøte både vinter og sommer, skal disse 12 prioriteres i kamp da disse faktisk viser en interesse for fotballen som det er viktig å bygge videre på. Treningsoppmøte må ses i sammenheng med ferdigheter, men det er viktig for klubb å presisere at ferdigheter alene ikke gir spilletid. Har du gode ferdigheter men lite treningsoppmøte gir ikke det automatisk rett til mye spilletid på bekostning av andre som er mer ivrig.

Egenaktivitet:

For å utvikle ferdigheter er egentrening/aktivitet på egenhånd avgjørende. Å oppleve framgang kun gjennom deltagelse i Selbu Ballklubb sine treninger vil over tid ikke være tilstrekkelig. Å "spille på løkka" eller å drive på med ball hjemme i hagen er viktig for å utvikle gode nok tekniske ferdigheter. Egentrening er også viktig i forhold til fysisk trening. Jo eldre man blir jo større behov er det.

Ekstra treningstilbud:

Klubben skal organisere ekstra trening/aktivitet for de som er mest ivrig ut over den organiserte trening til det enkelte lag. Dette vil gjennomføres i deler av året, og skal ha fokus på teknisk trening på tvers av alderstrinn. Dette skal gjelde både for utespillere og keepere.



Holdepunkter for opplæringen:

- Ta spesielt godt vare på spillere med gode basisferdigheter, men noe sen fysisk utvikling.
- Vi ønsker spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp; spillere som tar ansvar for egen utvikling, som ønsker å trene, ikke å bli trent. Treningstalent er en egenskap som ikke skal undervurderes.
- Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:
 - Vi må ikke være for opptatt av resultater, man alltid ha fullt fokus på prestasjoner.
 - Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
 - Vårt arbeid skal være utviklingsorientert.

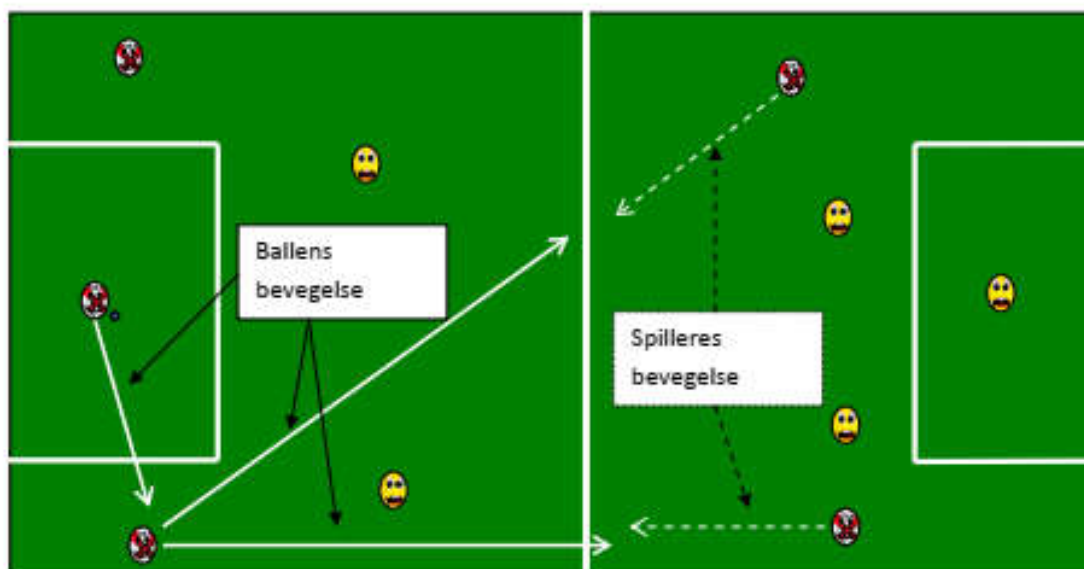


Vedlegg 1: Spillestildokument

Dette vedlegget presenterer grunnprinsipper vi skal benytte oss av i Selbu Ballklubb. Det gis spesifikke føringer for **5er, 7er og 9er-fotball**.

For 11er fotball gis det større valgfrihet i formasjon. Det som er viktig er at vi bygger på det vi har gjort og hva vi har fokusert på gjennom 5er, 7er og 9er. Målet er at vi i 11er-fotballen skal spille angrepsvillig fotball preget av spill i lengderetning og et ønske om å ta overganger tidlig.

Forklaring:





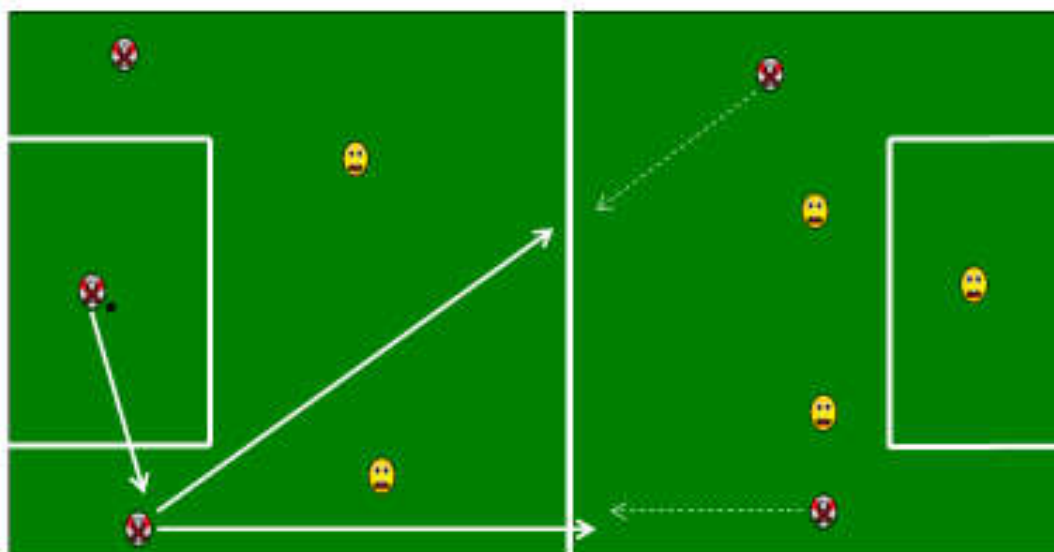
**5 er fotball grunnoppstilling
2-2
Når vi har ball.**



Formål: Skape rom ved å strekke. Bredde og dybde. Backer trekke ut og bredt, spisser trekke opp ut. Keeper spille på backer. Ved innspark/kast skal vi opptre på samme måte.



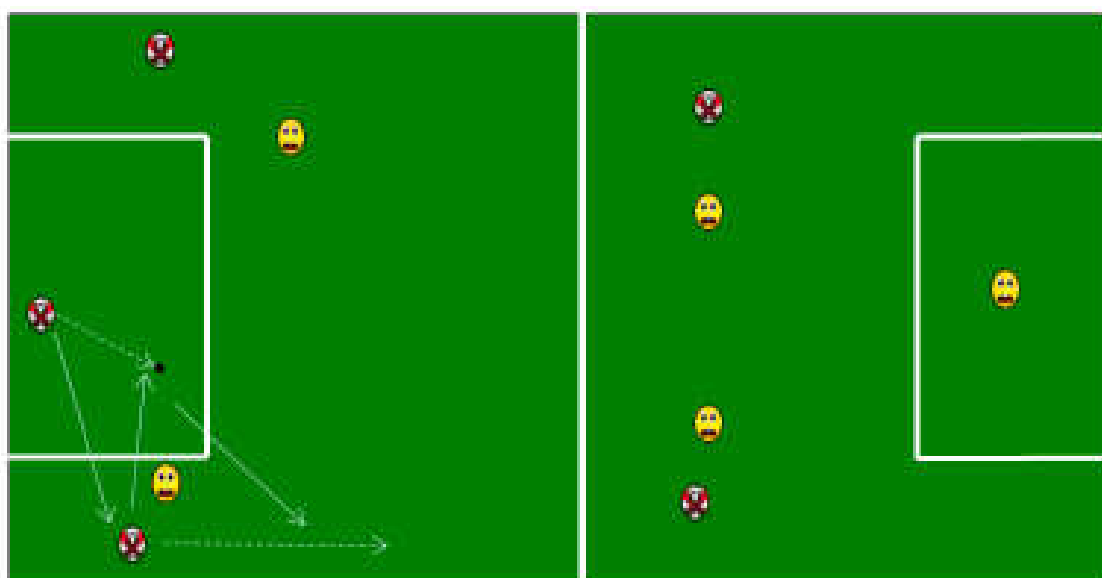
5 er fotball oppspill



Når rom er skapt mellom forsvar og angrep ønsker vi å spille på møtebevegelse fra motsatt angriper evt Direkte lang samme side. Må ha møte bevegelser, ikke Komme for nære forsvar (for lite rom), da må man Snu og den andre angriper møte. Også posisjons-Justeringer når ball spilles i bakre ledd



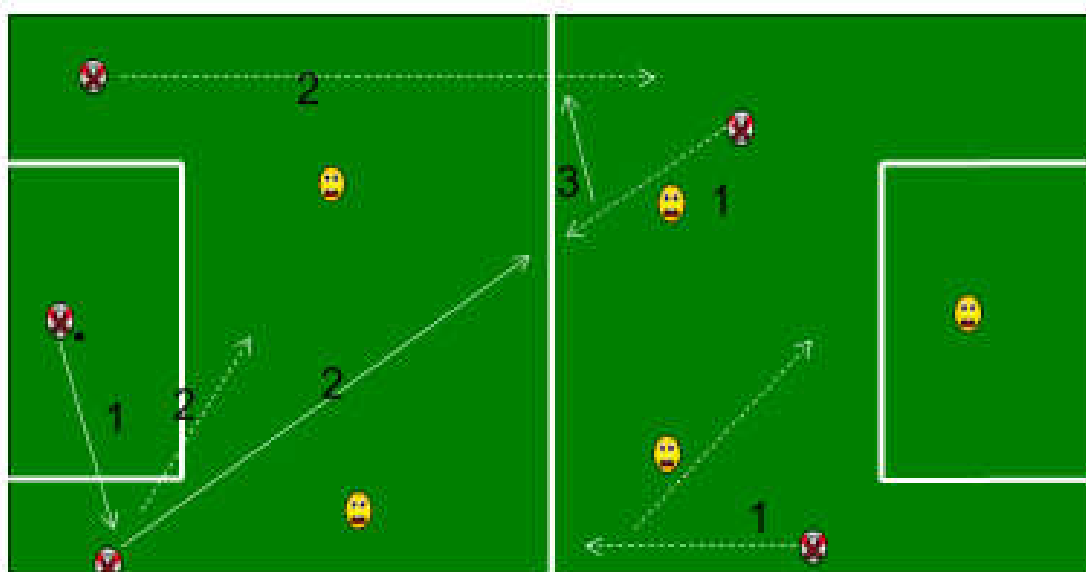
5 er fotball grunnoppstilling oppspill.



Viktig å bruke keeper en keeper som kan spille ball i bakre ledd. Keeper kan spille vegg med back for å spille av motstander sin ene spiss og slik spille av ledd og skape overtall i angrep.



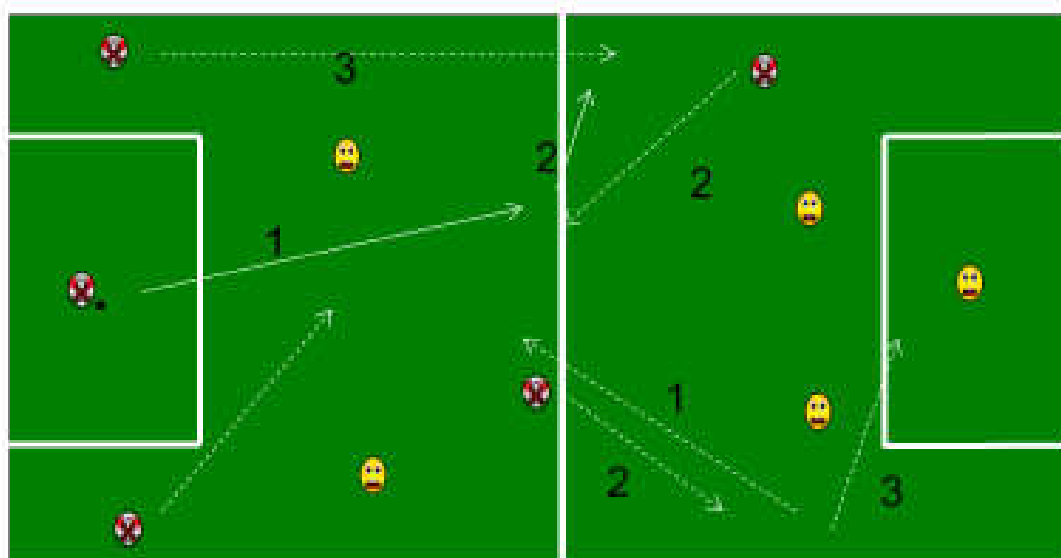
5 er fotball grunnoppstilling Oppspill med overlapp.



Ball spilles diagonalt til møtende angriper. Back motsatt kan starte i det rom spiss forlater. Bevegelser må gjentas.



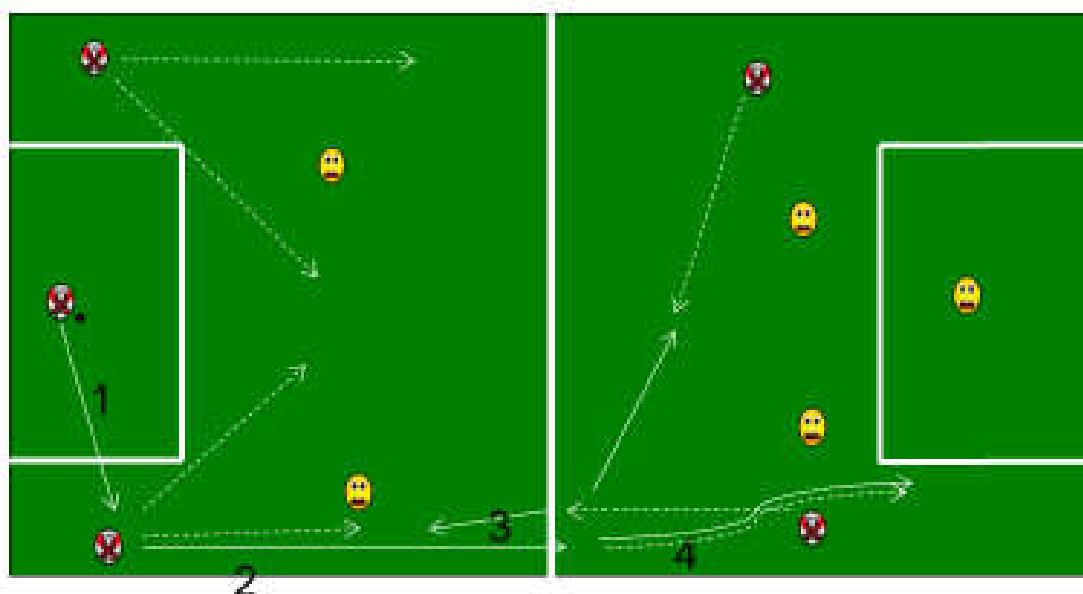
**5 er fotball grunnoppstilling
Når vi har ball.**



**Keeper skal også spille opp på møtende spiss. Hvis
En angriper møter og kommer for nære eget mål må
Vedkommende snu og ny angriper møte. Overlapp fra
Forsvarer i det rom angriper forlater.**



5 er fotball grunnoppstilling Angriper valg.



Spilles opp på angriper på samme side. Angriper
Prøve å: 1) vende, 2) spille støtte, 3) spille på motsatt
Angriper, 4) spille motsatt forsvarer.
Bevegelser iht. hverandre.



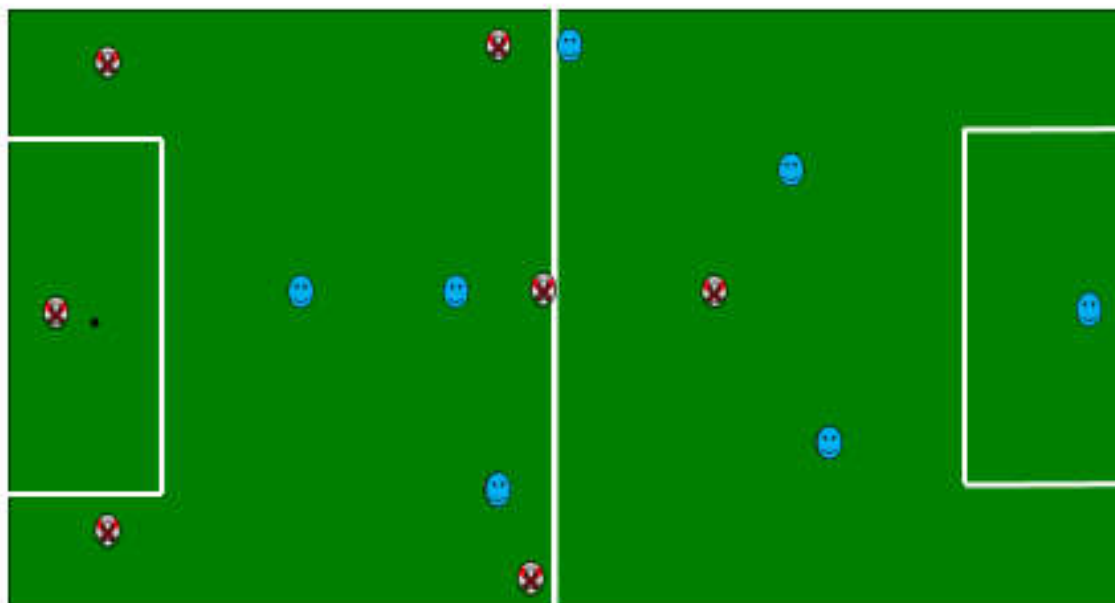
**5 er fotball grunnoppstilling
2-2
Uten ball (forsvar).**



**Ligge i en tett 4 med korte avstander. Stor aggressivitet
Ved avspark må angripere ligge trangt i midten og
Tvinge motstander til å spille bakover eller ut på siden.
Spillere må flytte med hverandre både framover og
Sidelengs. Sikring er viktig. (1F-2F)
Men husk pressfri sone!**



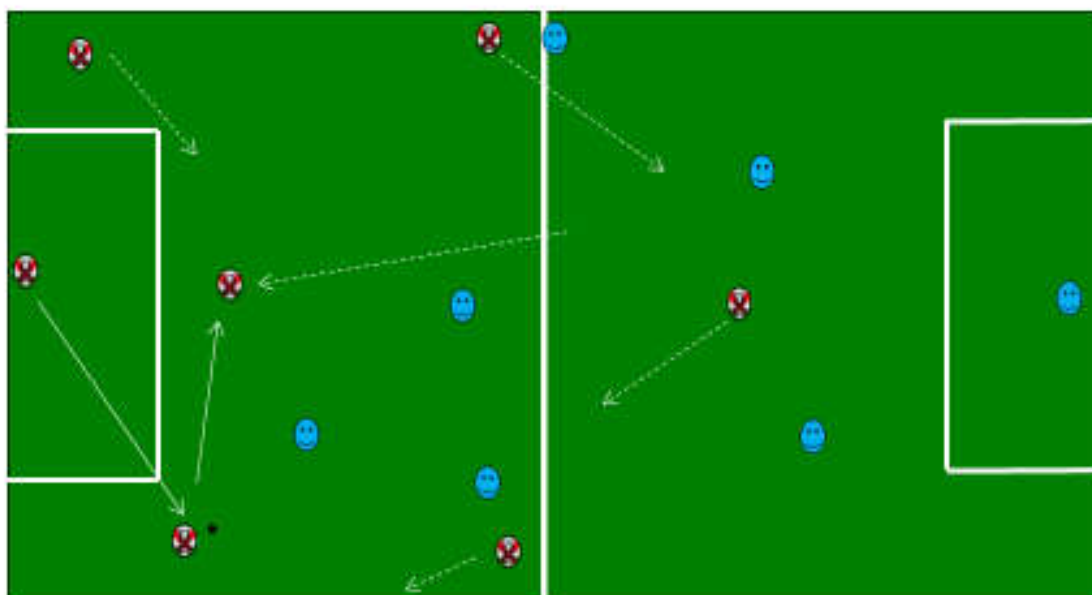
**7 er fotball- grunnoppstilling
2-3-1**



Som i 5 er fotball skape rom ved å strekke laget gjennom bredde og dybde.



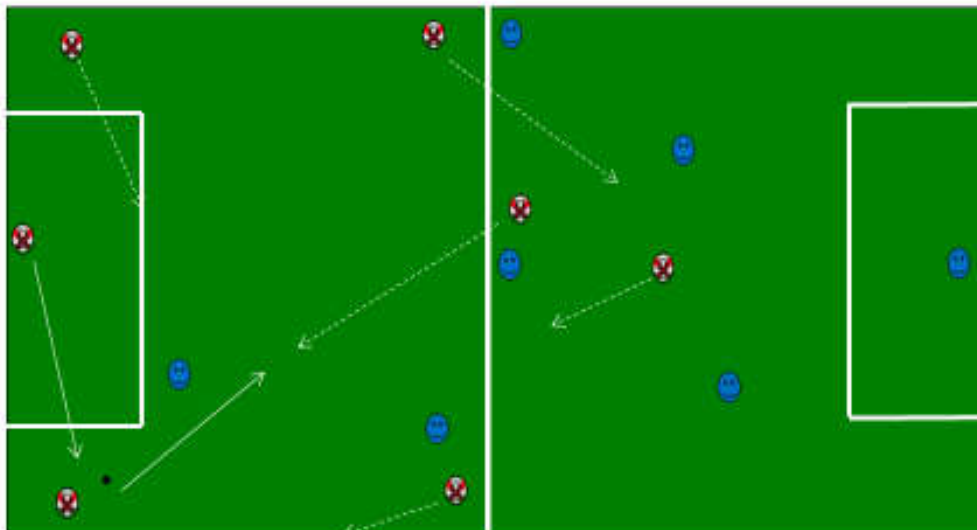
7 er fotball- grunnoppstilling Oppspill sentralt



Spesielt med press på den sentrale må den sentrale gå dypt for å kunne bli spillbar.



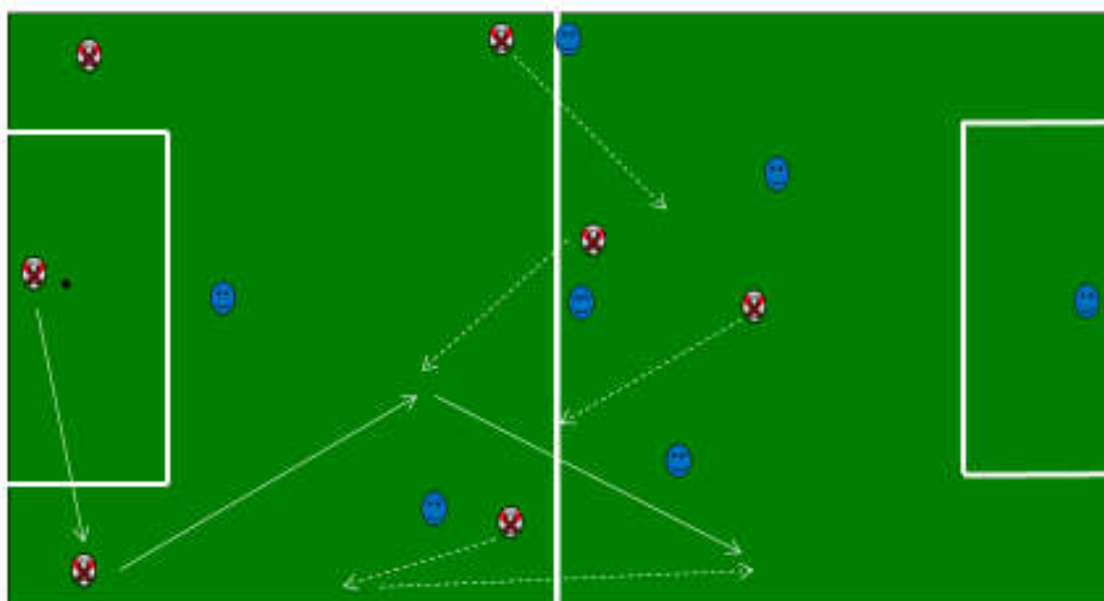
**7 er fotball-
oppspill via backer**



Backer trekke bredt og lavt. Kanter trekke opp og Bredt. Sentral trekker opp. Spiss trekker opp. Sentral midtbane og kant på ballside møter ball (grunnbevegelse). Spill opp sentral. Sentral kan gå ned dypt for å få ball. Se neste figur.



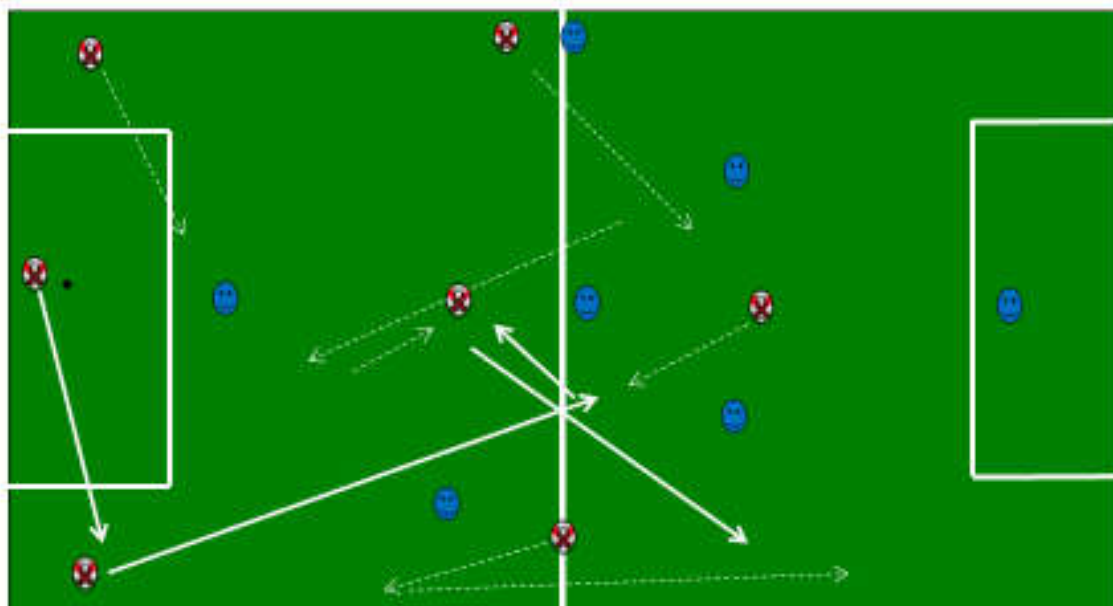
**7 er fotball- oppspill sentral ut kant
2-3-1**



**Spille opp på sentral fra back som spiller videre på kant.
Kant følger grunnbevegelse, snur og utfordrer.**



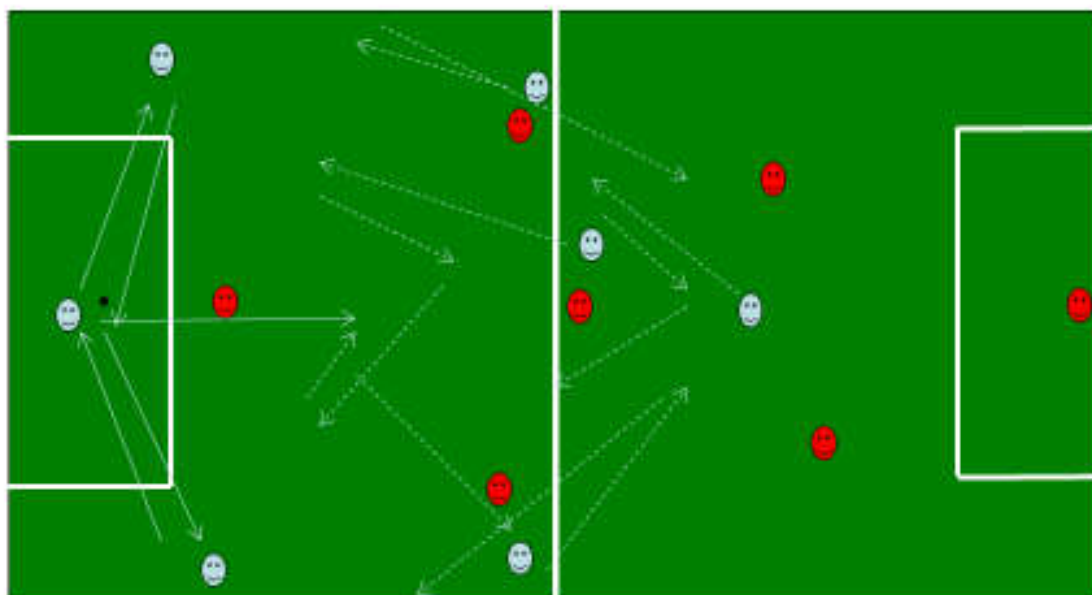
**7 er fotball- oppspill på spiss
2-3-1**



**Grunnbevegelser følges. Oppspill på spiss, legger
Tilbake (støttepasning) til sentral midtbane
som spiller ut på kant.**



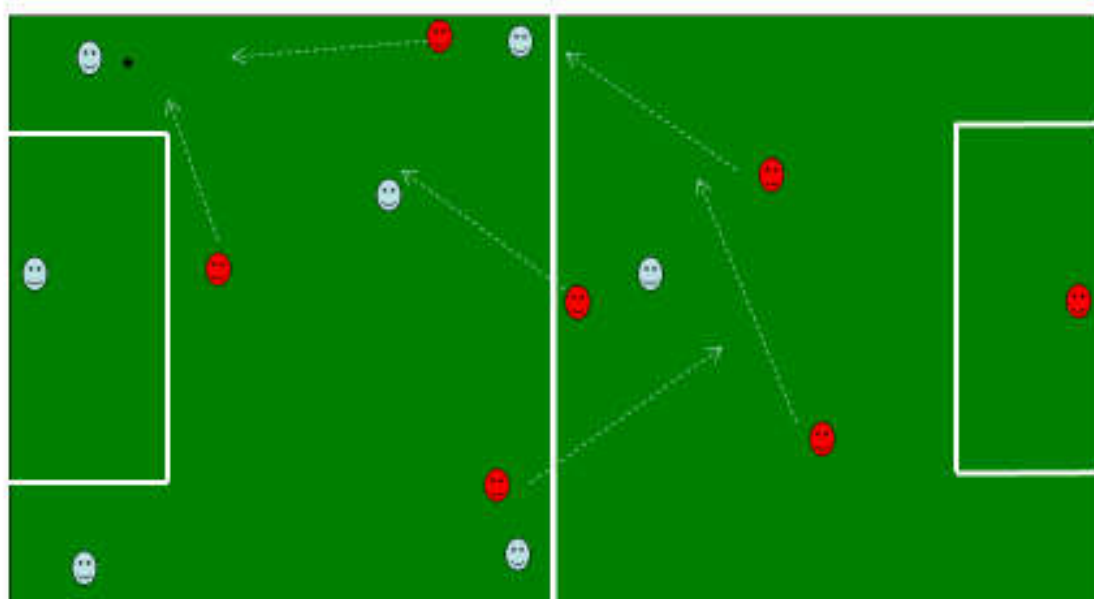
7 er fotball- bearbeiding i bakerste ledd 2-3-1



Vi må tørre å spille i det bakre ledd med keeper og ikke spille på 1 bevegelse. Tålmodighet for å skape klima for vårt spill. Grunnbevegelse må gjøres.



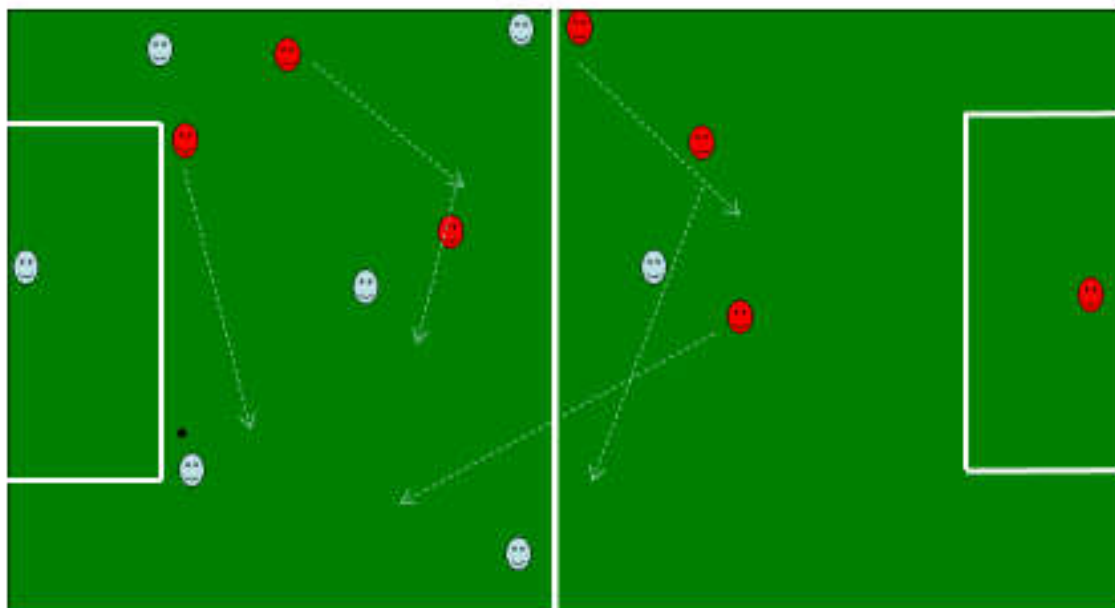
**7 er fotball-
defensiv organisering
2-3-1**



**Sideforskyving og flytte posisjoner mellom ledd.
Aggressivt press.
Spiss starter press mot backer**



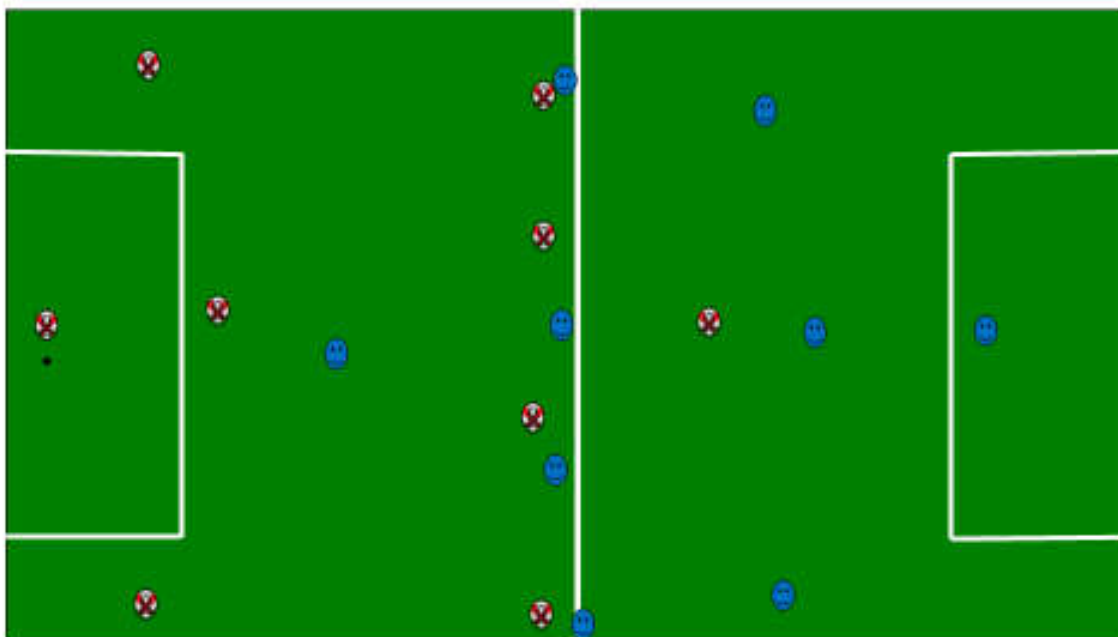
7 er fotball- defensiv organisering 2-3-1



Ball spilles motsatt. Vi ligger i press jfr forrige bilde
Spiss fortsetter å jage. Posisjonsendringer.
Venstre kant fra back og opp i sin rette posisjon igjen.
(Det motsatte av forrige bilde. Rotasjon. Løpskraft



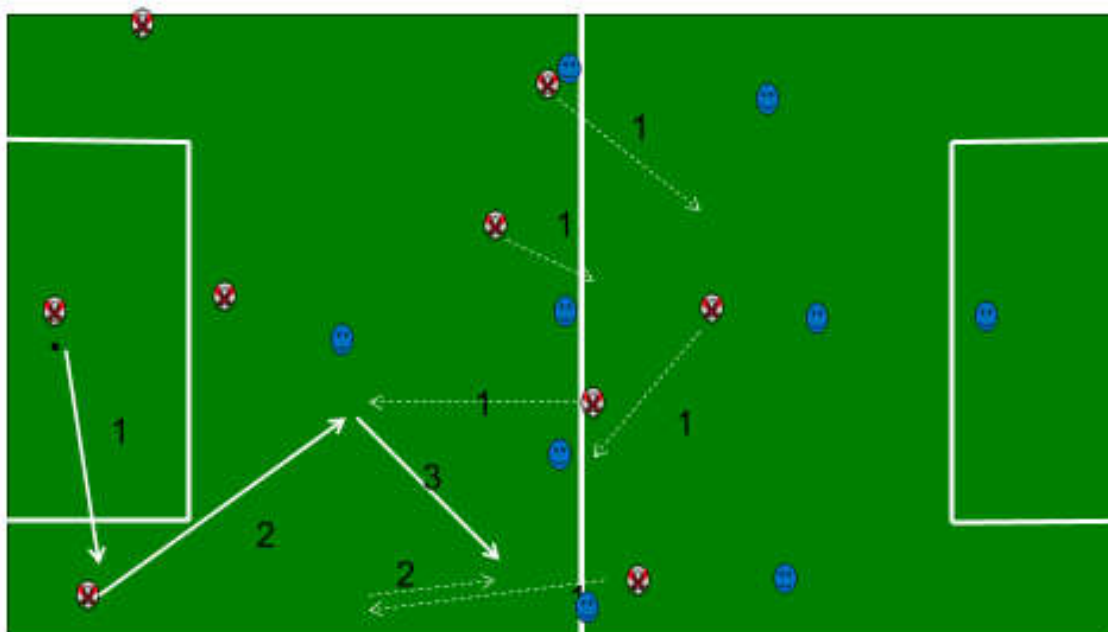
**9er fotball- grunnoppstilling
3-4-1**



SBK ønsker å fortsette etter samme prinsipper som i 5er og 7er fotball. Vi spiller oss ut bakfra ved bruk av backer, sentral midtbane, kanter og spiss. Kanter høyt i banen $\approx$ 4-3-3. Midtstopper kan også offensivt være sentral midtbane i 4-3-3. Da blir de 2 sentrale i midtbaneleddet indreløpere.



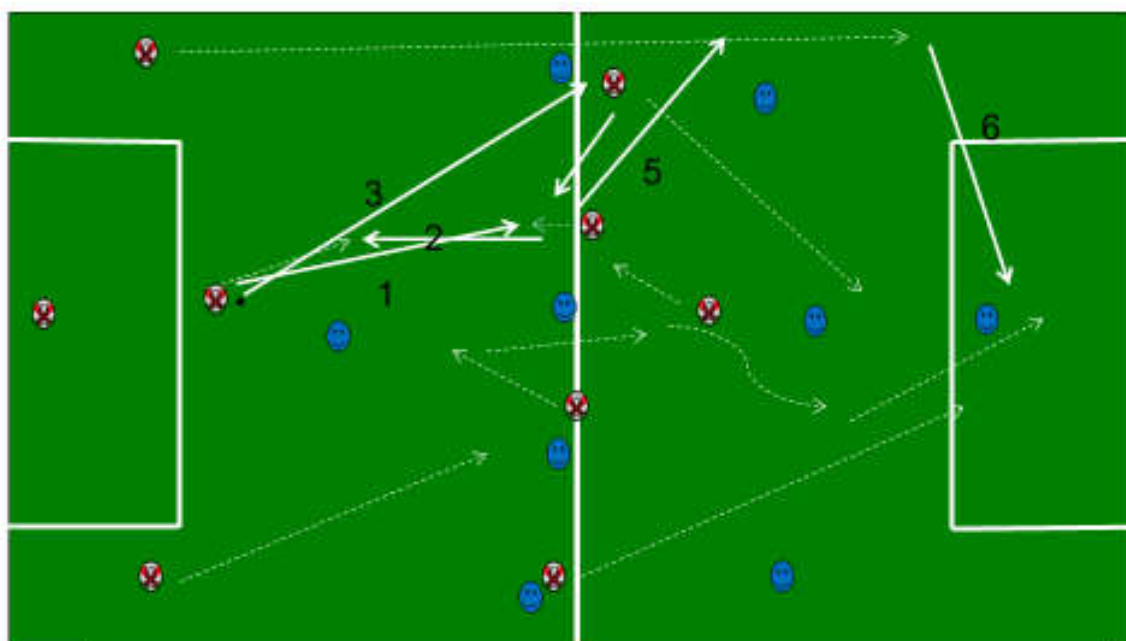
9er fotball- grunnoppstilling 3-4-1



Skal spille oss ut bakfra via backer. Bevegelser som tidligere i 5er og 7er. Ekstra mann i bakerste ledd og i midtbane.



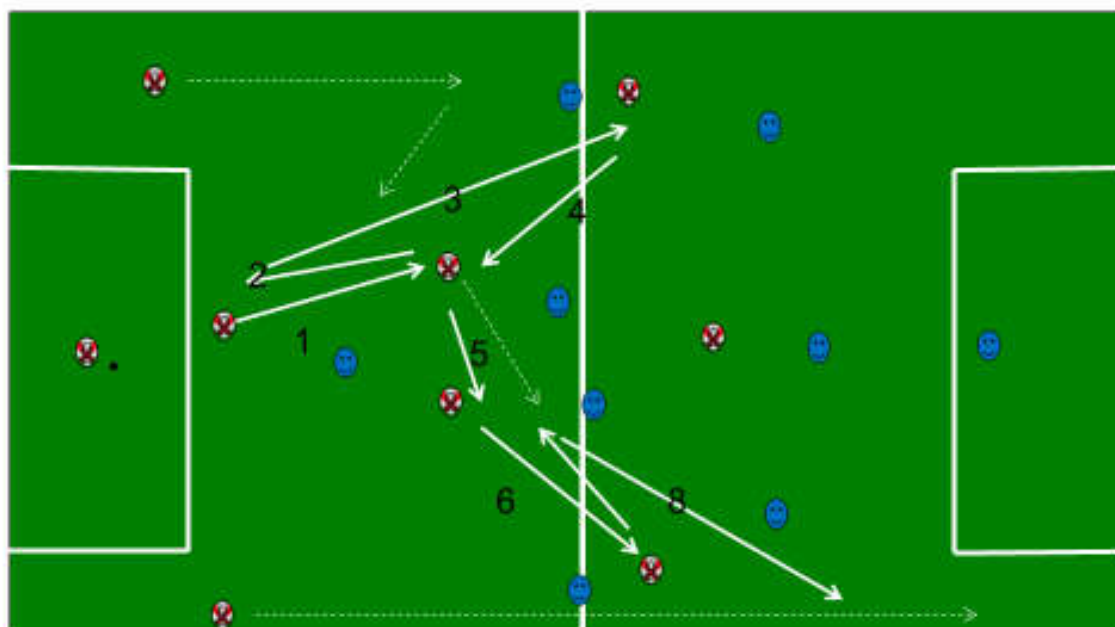
**9er fotball- oppspill fra midtstopper
3-4-1**



Oppspillsmønster fra midtstopper om sentral ut på kant.



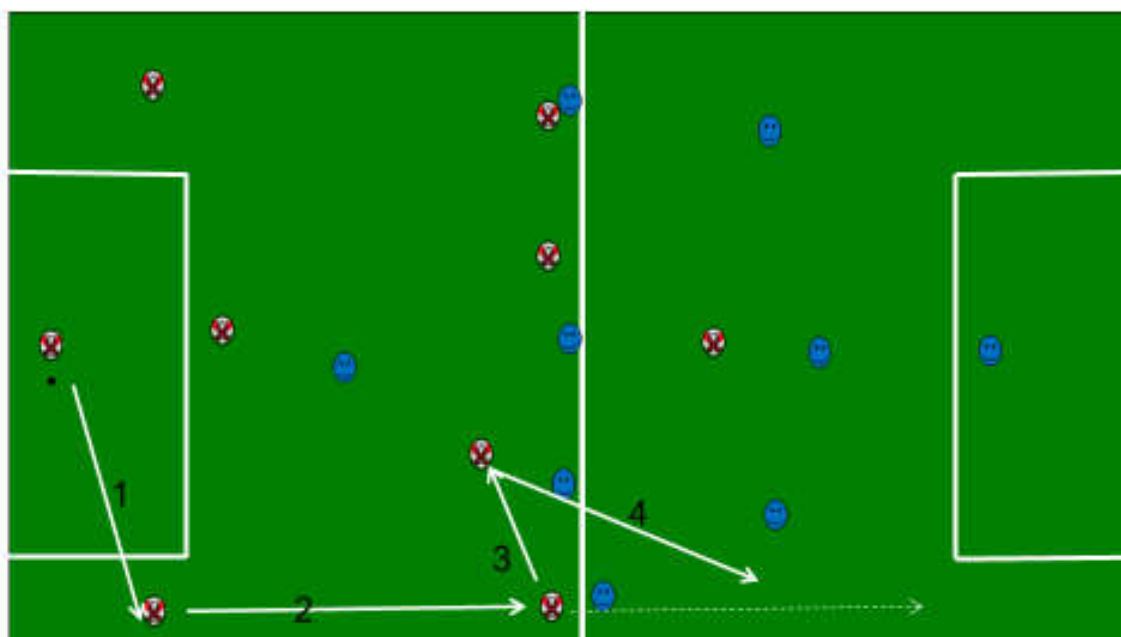
9er fotball- grunnoppstilling 3-4-1



Oppspill fra midtstopper opp til sentral midtbane ut på kant med spille vending og gjennombrudd motsatt. Viser kun Sideback bevegelser. Øvrig bevegelser som tidligere. Gjentas.



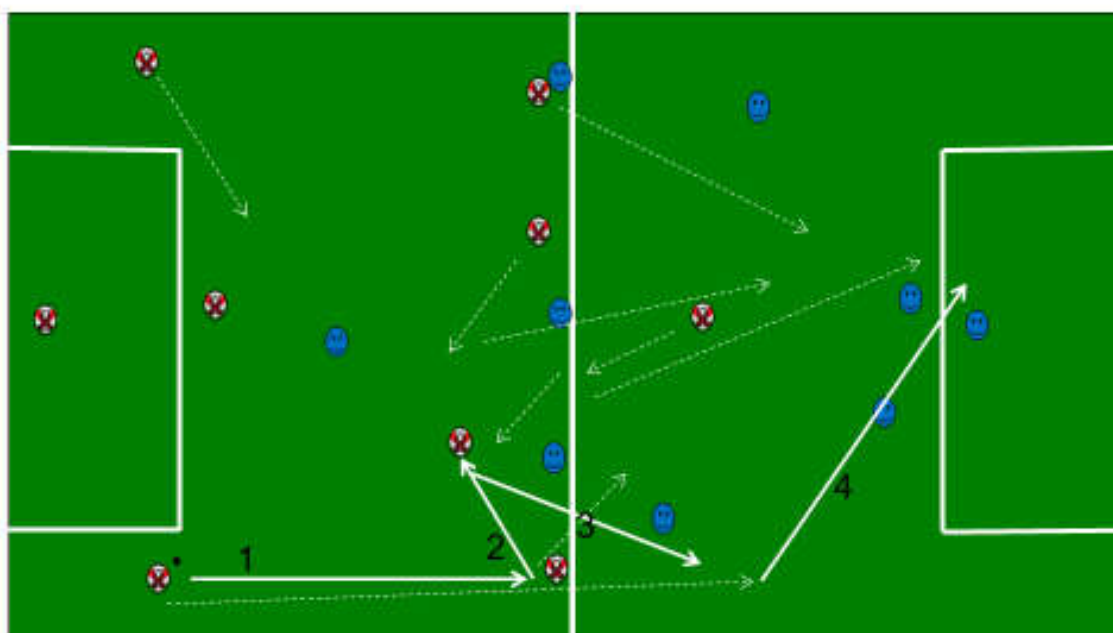
**9er fotball- grunnoppstilling
3-4-1**



Oppspill og gjennomspill på samme kant. Bevegelser som i øvrige situasjoner.



9er fotball- 3-4-1



Back kommer opp og slår tidlig innlegg. Overlapper kant



Vedlegg 2: Keepertrening

Viktig for en keeper å trene på:

Teknisk trening:

1) Utgangsstilling:

Det betyr å stå på tå med svikt i knær og noe foroverbøyd. Balanse og tyngdepunkt er viktig. Når skudd kommer skal keeper stå i utgangsstilling og ikke være i bevegelse framover. Er man i bevegelse og ikke står på tå, blir man ofte for sein til å stoppe skudd.

2) Grep:

Et av en målvakts viktigste redskaper er muligheten til å bruke hendene. Det å holde ballen i fast grep er en treningssak. En god keeper gir få returer.

Hvordan ta ballen:

Høye baller: sprike med fingre, tomlene bak ballen mot hverandre, noe svikt i mottaket og ta ned ball til brystet, dette gjelder ved skudd og i arbeidet med å fange overlegg.

Midt på: la ball komme direkte inn til brystet, mage, krumme kropp rundt ballen evt ved et lite hopp

Lave midt på:

1) gå ned på kne, vri kneet mot det andre benet for å stenge for tunnel, fange ball med armene og ta ball opp i brystet.

2) kaste seg mot ballen, la ball gå opp i brystet, vri et kne for å hindre en eventuell tunnel.

Skudd til siden, jfr fallteknikk.

I forbindelse med trening av grep handler det om å bruke ball hele tiden. En enkel måte å trene grep/ ballfølelse på er å bruke en tennisball som man kaster mot en vegg og så prøver man å fange ballen med begge hender og ei hånd. Her kan avstand til vegg varieres og hardhet i kastet kan varieres.

3) Fallteknikk:



Sportsplan SBK, 2019

De fleste keepere har som regel ei god side og ei side som man opplever det som vanskeligere å kaste seg til.

1) På lave skudd er det viktig å så kjapt som mulig komme ned til ball. Da må man arbeide med å gå rett ned på skuddet, å kaste seg i en bue etter lave skudd tar lang tid. Satse med den foten som er lengst unna ball og la ta den andre foten opp fra baken.

2) Skudd i midjehøyde og høye skudd. Her må man bruke begge beina for å få tilstrekkelig fart og lengde i det øyeblikk når man kaster seg. Den viktigste foten er likevel den foten som er lengst unna ball. Kne på den fot som er nærmest ball kan gjerne trekkes opp mot kroppen.

Fallet skal fordeles over hele kroppen.

Viktig å gå fram skulder og unngå at man lander med albue under kropp. Klarer man dette øker rekkevidden og man får større mulighet for å holde ballen i fast grep.

4) Bevegelse:

En keeper bør med kroppen følge spillet, aldri stå helt i ro.

En keeper skal aldri rygge, men når det må jobbes bakover så skal man arbeide sidelengs. Eks: står langt ute -> det lobbes -> arbeid sidelengs. Rygger man kommer man ofte på hælene i sats øyeblikket og det er lite spenst i hælene.

Hele tiden skal det arbeides med sidelengs forflytning i bue fra stolpe til stolpe. Kropp skal ha retning ut mot ball

Viktig å arbeide i halvsirkel med utgangspunkt i stengene for å gjøre målet mindre for skytter. Eks kan man ved skudd midt i banen fra 20 meter som senior ofte stå på 5 meteren.

5) Plassering/ posisjonering:

Skudd, keeper sin oppgave er å gjøre målet minst mulig ved hele tiden å nærme seg skytter, eks ovenfor skudd fra 20 meter keeper kan stå på 5 meter. Søke mot stolpene når ball kommer mot siden.

Hjørnespark, stå litt bak midten, kropp ut mot banen. Se på bue på ball før man gjør bevegelse. Mange målvakter tar et skritt fram før man ser buen på ball og da kommer man ofte på etterskudd. Dette handler også om hjørnespark blir slått med innoverskru eller utoverskru.

Innlegg: Hele tiden må man vurdere hvor langt ut fra streket man tør å stå når motstander har ballen. Jo lenger ut jo enklere er det å fange overlegg, men jo enklere er det å bli lurt av en vipp med mer. Ball på midtstreken da kan man stå på 8 meter. Ved døddinja bør man stå på streket



eller 1 meter fra streket og jo nærmere ball er hjørneflagg jo mer mot midten av målet må keeper søke posisjon. Jo nærmere ball kommer målet fra siden jo nærmere må keeper søke første stolpe.

Obs. ved innlegg skal man også ha kontroll på skudd derfor blir dette med plassering viktig slik at man ikke kommer for langt ut og blir lurt gjennom en lobb.

Støttespiller for lagets øvrige spiller. Hvor posisjonerer jeg meg som keeper når ball er på ulike plasser på banen? Har høyreback ball er ofte keeper en viktig spiller i støtte og dermed også en viktig spiller for å få vendt spillet.

6) Distribusjon:

Utkast:

Bowling kast. Presise korte kast til medspiller, markkrypper

Diskos kast: For lange kast.

Overarmskast: Lange kast, hurtig distribusjon, kast over hodet, viktig å arbeide med at ball stusser før medspiller tar mottak, eller stusser i det øyeblikk det blir mottak, slik blir dette en god pasning som er enkel for medspiller å få kontroll på.

Kast alltid foran medspiller.

Utspill:

5 meter: Kort: innsidepasning

Lang: halvtliggende vristspark.

Utspill fra hånd: Hel volley, på halvspretten. Viktig å trene på treffpunkt på ball. Treffer man ball for høyt over bakken vil ball gå høyt og ikke langt.

Ball i spill:

Innsidepasninger

Langpasninger

7) Generell fotballteknikk:

Keepere må delta på fellestreninger når det gjelder utvikling av individuelle tekniske ferdigheter. En keeper må arbeide med pasning, mottak, både innsidepasninger og langpasninger er viktig. Det å kunne bruke begge beina er veldig viktig. I en presset situasjon har man kanskje ikke tid til å legge ball over på godfoten.



Taktisk trening:

1) Spilleforståelse:

Viktig å lese spillet, trene på det å være sweeper, en keeper må ofte utenfor 16 meter for å bryte gjennomspill, innenfor 16 meter kan man bruke hendene for å fange gjennomspill. Viktig her å trene på når man skal rykke ut eller ikke. Er det duell mellom 2 utespillere skal keeper stå.

Feltarbeid: Når skal man gå ut i feltet for å fange eller bokse bort ball.

Dirigere medspillere i forhold til motspillerne sine bevegelser, eks: løp bak ryggen, keeper ser alt fra sin plass på banen, det å kommunisere med de andre spillerne er også en måte å delta i spillet selv om man har lite å gjøre.

Lagets viktigste første angriper. Det å tørre å sette i gang et angrep tidlig etter å ha fanget ball, dette kan skape store problemer for motstanderne.

Eks: innlegg fra høyre, plukke ned ball, se motsatt side for pasningsalternativer. Unngå utkast til samme side da det er på den siden de fleste spillerne er.

Mur ved frispark. En spiller skal ved dirigering stå på utsiden av stanga. Antall spillere i mur bør vurderes fra sted på banen og avstand til målet.

Eks. midt på 20 meter. 5 mann

10 meter fra sidelinje utenfor 16 meter mot hjørneflagg: 2 mann.

2) Posisjonering.

Fysisk trening:

Det er viktig for en keeper å være i god fysisk form (utholdenhet) da det vil hjelpe på for å holde konsentrasjonen. Det er slitsomt å "stå å se på en kamp i 90 minutter".

Styrke i overkropp/ bein. Dagens fotball er krevende. Styrke er nødvendig i dueller, ved utkast og utspill.

Hurtighet i beina

Hurtighet i hodet (spilleforståelse) → taktisk trening.

Spenst



Reaksjon

Hvordan trene en målvakt:

Repetisjoner

Husk at mye er likt for både de litt eldre og de yngre målvaktene.

Taktisk trening er viktig.

Husk å trene keeper også i spillet. Keeper er en del av laget.

Grunntrening dreier seg om:

Grep, bevegelse, utgangsstilling, fallteknikk, utkast og tilslag på ball -> i oppvarming bør man igjennom alle disse momentene. Både før kamp og i forbindelse med trening.

Øvelsesbank for målvakter:

1) Grep:

- a) ligge nede på siden, med ball ved armene, trener står og trykker til ball mens målvakt fester grepet rundt ball.
- b) Skudd på $\frac{1}{2}$ sprett eller lignende midt på målvakt i varierende høyde.
- c) Lave skudd
- d) Skudd i hodehøyde.
- e) Hive ball høyt slik at målvakt må både rygge (sidelengs) og angripe mot ball, ball skal plukkes ned på høyest mulige punkt.

=> trekk alltid ball på alle disse øvelser inn til brystkassa.

2) Bevegelse:

- a) sidelengs fra stolpe til stolpe ball hives mot stolpene målvakt plukker ball. Høyde på kast/ skudd kan varieres.
- b) Som a men med $\frac{1}{2}$ sirkel ut til ca 3 meter.
- c) Målvakt støter på ball i armene på trener, på ca 10 meter, målvakt starter så å arbeide seg sidelengs mot målet mens trener kaster ball i bue over målvakt som skal fange ball evt fiste den over tverrliggeren.



- d) Ball spilles fra utenfor 16 meteren inn i 16 meteren målvakt skal da skli og fange ball.
- e) Bevegelse mellom kjepler, rett fram, sidelengs i form av slalåm.
- f) Innlegg, målvakt skal ut i feltet for å fange ball, husk bevegelse, aldri rygge.

3) Reaksjon:

- a) ligge på magen se ned, trener går rundt med ball, spretter ball i bakken og da skal målvakt fange ball før den spretter for andre gang.
- b) Utangsstilling, med ryggen mot ball og trener, trener spiller ball gjennom beina på målvakt som skal fange ballen.
- c) Ball under baken, stående, ball skal slippes og tas igjen før den når bakken.
- d) To baller hos trener, målvakt holder hendene over ballen, trener slipper en ball og målvakt skal forsøke å fange den.

4) Fallteknikk:

Se ovenfor.

Samt:

- a) skudd til siden fra 12 til 20 meter. Målvakt skal ikke vite hvor skudd går.
- b) Målvakt skyter selv ballen mot en vegg og skal prøve å redde returen. Varier hardhet i skudd og avstand til vegg.
- c) En annen står på kne, ball hives målvakt kaster seg over den andre og prøver å nå ballen. Kan også bruke ei list for å gjennomføre dette. Kan gjøres inne hvor man for eksempel lander på en tjukkas. Skal man kaste seg over en annen person må man være trygg slik at det ikke blir skader i form av et kne inn i et ribbein.

5) Plassering:

- a) legge ball i ulik avstand og i ulike vinkler i forhold til målet og det kjøres skudd, en fordel om man har flere spillere til å skyte, bør bruke 6-8 baller som skytes i rask rekkefølge. Målvakt må ha mulighet til å komme seg på beina.
- b) En målvakt og 2 personer til å skyte. Skudd fra a målvakt redde, målvakt må forflytte seg til b og redde skudd fra denne så tilbake til a osv. Min 6-8 avslutninger.



Vedlegg 3: Øvelsesbank for spillere

Selbu Ballklubb har gjennom treningsokta.no tilgang til et nettbasert verktøy for å støtte treningsarbeidet. Ta kontakt med superbruker for å få tilgang.

Nedenfor noen aktuelle øvelser.

Øvelsesbank for utespillere:

Når øvelser skal velges tenk på hva som er hensikten med øvelsen. Hva vil man oppnå?

A) Pasning

- a) Innsidepasning 2 og 2 sammen. Trene på innsidepasninger og mottak. Spiller som skal ta i mot ball skal være oppe på tå (LPT) , legge til rette gjennom mottak og spille innsidepasning tilbake til den andre. Avstand varieres. Fokus på færrest mulig touch på ball på alle pasningsøvelser.
- b) Utsidepasning som over.
- c) Langpasning. 2 og 2 sammen. Slå langt ved hjelp av ½ liggende vristspark.
- d) Langpasning 3 og 3. Spiller kort, kort lang. Dvs de 2 på lengst fra hverandre skal slå lang pasning til den andre og følge ball, den i midten flytter seg ut på siden. Den som mottar ball skal slå kort til den som kommer i mot, denne slår kort igjen og det slås langt. Husk hva som er kompisen sin godfot.
- e) Pasningsspill i et kvadrat på 16 * 16 meter. Spillere i hjørnene. 2 i et hjørne. Starter fra hjørne hvor man er 2. Fører ball et stykke, slår pasning til spiller i neste hjørne. Denne har allerede startet i et bueløp. Pasning slås foran spiller som tar med og slår videre.
- f) Diverse pasningssirkler.

B) Skudd:

- a) Død ball i varierende avstand fra målet (fokus på tilløp og sparketeknikk. Opp på tå komme over ball, plassering av standfot og fullføre sparket)
- b) Spiller slår pasning til trener som legger igjen ballen for skudd. Skudd på direkten.
- c) Innlegg fra siden , skudd.
- d) Trener kaster opp ball spiller tar kort tilløp og skyter før ball treffer bakken (volley)



C) Førings

- a) Førings av ball inne i et kvadrat eller midtsirkel, en ball pr spiller, spillerne skal føre ball uten å miste den. For å utfordre spillerne kan man sette inn muligheter for å takle hverandre i øvelsen. Fokus blir på førings og blikk på ball. Før med innside og utside av foten, fart justeres i forhold til ferdighet.
- b) Førings mellom 2 punkter med for eksempel 20 meters avstand. Spiller kan føre begge veier, evt lage grupper på for eksempel 5 og 5 eller mer hvor man fører et punkt til det andre slik at en annen spiller tar over. Fokus på førings og rykk når man tar over ballen. Førings med innside og utside av foten, fart justeres i forhold til ferdighet.
- c) Førings i slalåmløype med hjelp av kjepler. Fra første til siste kjele bør det være ca 15 – 20 meter. Fart justeres med ferdighet, fokus på å løfte blikket og føre med både innside og utside.

D) Vending

- a) Creuff- vending: føre ball framover, foreta en skuddfinte, føre fot over ball og dra ball med innsiden av foten tilbake samtidig med at man snur selv, tempoøkning i forbindelse med oppstart ny førings.
- b) Utsidevending:
 - 1) 3 og 3 sammen. En er pasningslegger, en skal møte ball og vende mens 3 mann er forsvarer. Aktiviteten til forsvarer justeres i forhold til ferdighet. Spiller som skal møte rykker, bruker kroppen til å skjerme seg først på ball, og bruker utsiden av foten til selve vendingen. Spiller må starte vending i forkant av første touch på ball. En kroppsfinte for å lure forsvarer er et fornuftig trekk. Touchet på ball er veldig viktig, det må være følsomt og med noe curl på ballen.
 - 2) Føre ball for så å vente ved bruk av utsiden. Snu med tempoøkning. Gjerne med en kroppsfinte for å lure en eventuell motspiller før vending gjennomføres
- c) Innsidevending: Øvelser som punkt b ovenfor. Utførelse er noe mer krevende enn for utsidevendingen.
- d) Sålevending:

Øvelser som Creuff vendingen. Føre ball og vende ved bruk av såle, føre den andre veien.
- e) Overstegsvending



E) Finter

Finter skal kjøres i en avstand fra 1 – 1 ½ meter fra motstander. Ved finte er det viktig med rykk etter at finte er gjennomført.

a) skuddfinte:

føre ball mot et punkt, spiller (forsvarer) eller kjegle, bevegelse for skudd, men dra med ball videre forbi punktet. Forsvarer må variere press/ taklingsstyrke i forhold til spillernes ferdighet.

b) Kroppsfinte:

Samme øvelse som ovenfor. Spiller utfordrer mot et punkt/ spiller og finter først til den ene siden med kroppen og drar med seg ball til den andre.

c) Overstegsfinte:

Samme øvelse som ovenfor. Spiller utfordrer mot et punkt drar en av føttene over ball med utsiden først og drar med seg ball med den andre foten den andre veien. Som en del av ferdighetsutviklingen kan øvelsen utvides til både 1,2 og 3 overstegsfinter etter hverandre. Ball skal ikke røres før man skal forbi spiller.

d) Pasningsfinte:

Samme øvelse som ovenfor. Spiller fører ball og som finte indikerer man en pasning, men drar ball i en annen retning enn man med fot og kropp har indikert at pasning skal gå.

e) 1 mot 1 i en firkant: utfordre hverandre i 2 minutter fokus på finter hele tiden.

f) 1 mot 1 i firkant med 4 mål på sidene hvor man bytter spillere etter at ball er ført over mål. Fokus i midten på finter.

F) Mottak/ medtak:

Mottak trenes i alle pasningsøvelser (se A) og andre momenter også.

Mottak trenes godt i spilløvelser.

Fokus på retningsbestemt, avstand mellom kropp og ball før ny pasning, lett på tå før mottak.

a) 2 og 2 sammen, en har ball i hendene og kaster ball til makker. Den andre tar i mot ball og returnerer på 2 touch med innside pasning. Trene på demping med fot, lår, bryst og hode.



- b) 2 og 2 sammen, fokus på retningsbestemt mottak, dvs spiller skal i mottaket ta med seg ball til siden på første touch og gjerne føre en 5 – 10 meter, tempoøkning og touch.

G) Heading

- a) sittende på kne, heade ball tilbake til den som kaster. Fokus på bevegelse i rygg og stramme muskler i nakke for å heade ball.
- b) Som a stående.
- c) Som a og b med opphopp.
- d) Som c med opphopp mens en spiller står passivt i mellom den som kaster og skal heade.
- e) Ovennevnte øvelser kan brukes som avslutningstrening med målvakt.
- f) Spilløvelse med bruk av hode og hender. En spiller har ball i hånda, ball kastes til medspiller som skal heade til samme eller annen medspiller. Dvs kast, heading, kast osv.

H) Første forsvar:

- a) 1 mot 1 i firkant på 15* 7 meter. Ballsentral utenfor firkant spiller ball til den ene spilleren, denne møter og skal utfordre den andre. Den andre starter å løpe mot ballfører når pasning går. Tempo fra til spiller har kontroll på ball, deretter må man nærme seg rolig for ikke å bli lurt. Viktig i førsteforsvar:
 - i. tempo før kontroll på ball
 - ii. lede spiller til en side. Skråstille seg med lavt tyngdepunkt., delvis vende kropp den retning man forventer at motspiller skal.

Bytter roller, angriper blir forsvarer, forsvarer blir ballsentral og ballsentral blir angriper.

- b) Samme som a) men for eksempel 2 mot 2 eller 3 mot 3. Fokus da blir 1 forsvar (hvor lede i forhold til medspillere) og 2 forsvar fokus på sikring og når man skal bytte press.
- c) Skyggetrening:

Samle hele forsvarsfireren evt midtbanefirer: Sett opp kjepler med ulikt mellomrom på banen. Gi dem et nummer og spillerne skal presse i forhold til ordre fra trener. Eks kjeple 1. 1 spiller skal presse, de andre sikre. Se på press, sikring og sideforskyvning.

På stor bane skal ikke sideback sideforskyve mer enn egen nærmeste stolpe når ball er motsatt side. Dette kan avvikes i kamp når det er nødvendig å følge spillere på gjennombrudd. Sikringsleddet bør ligge minst 5 meter bak den som presser.



Sportsplan SBK, 2019

Avstand i ledd mellom spillere skal være ca 15 meter, dette er utgangspunktet men det kan selvsagt være nødvendig å komprimere dette. Avstand mellom ledd (midtbane og forsvar) 15 meter.

I) Spill øvelser:

- a) øvelse med fokus på å vende spillet, frie vinger utenfor banens bredde.
- b) 4 mot 4 med vegger ved målene, fokus på avslutning. Må ha mange baller i målene, skal være stort tempo.
- c) Spill på ulike banestørrelser med ulikt antall spillere på banen. Banens størrelse må tilpasses antallet spillere.

J) Oppvarmingsøvelser:

- a) "sura"
 - b) rondo
 - c) utvidet tysker med 7 mot 3 med mer
 - d) håndball uten skritt
- mm

H) Rondo øvelser (godt læringsredskap):

6-2, 5-2 mm

- a) fri touch
- b) tvungen minimum 3 touch
- c) en touch
- d) ikke spill på han man fikk ball fra.