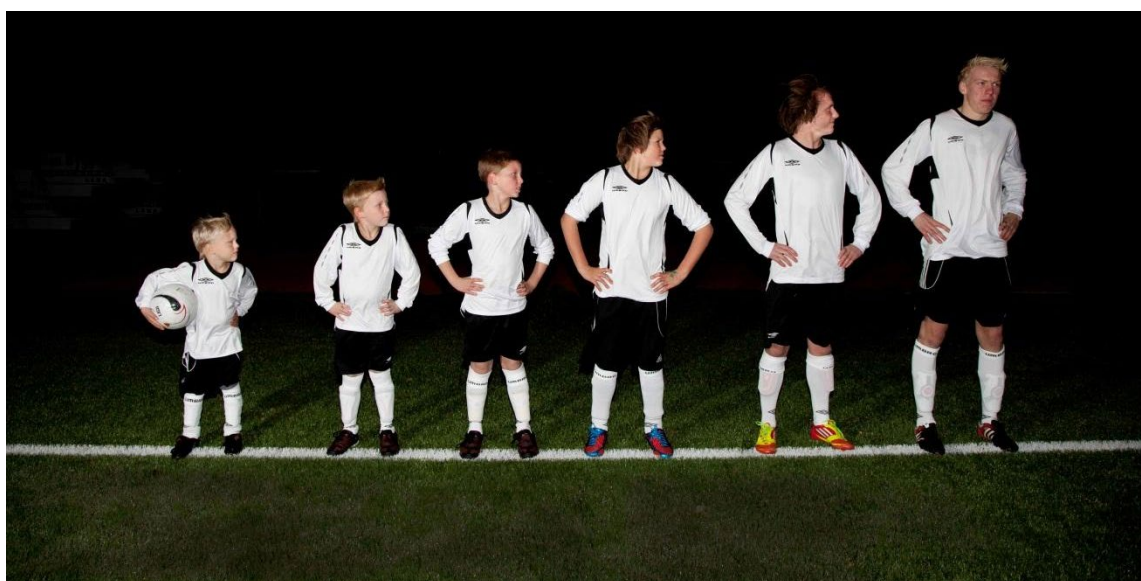




SPORTSPLAN



GRAN IDRETTSLAG

FOTBALL

Revidert dato: 15.06.2015
Revidert av: LOR





SPORTSPLAN

INNLEDNING

- Denne Sportsplanen har som formål å gi mål, regler og retningslinjer til trenere, spillere, lagledere, foreldre og andre interesserte for fotballaktivitetene i Gran IL. Den skal derfor fungere som en rettesnor for alle involverte.
- Planen er neppe perfekt på alle punkter, og må derfor oppfattes som et levende dokument som skal revurderes, og eventuelt oppdateres etter behov. Dette skal gjøres årlig etter en vurdering av hvordan planen fungerer i klubben. Ansvarlig for oppdateringene er Sportslig Utvalg.

Godkjent: _____

Dato: _____

Sign: _____



MÅLSETTING

MÅL GRAN IL

- Ha kursede og engasjerte trenere på hvert lag
- Tilrettelegge for trenerkurs for spillere fra 15 år og eldre
- Gjennomføre faste trenerforumer av trenerkoordinator
- Ha felles målsetting hos trenere angående spillestil
- Ha et godt støtteapparat rundt hvert enkelt lag
- Lage en mal for lagledere, slik at det forenkler oppstarten for nyetablerte lag
- Det kreves at nyoppstarta lag har 5 trenere og 2 lagledere i laget (G7)
- Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben
- Ha tilfredsstillende treningsfasiliteter
- Trenere skal få trener C i Gran. Første leksjon ved G5-G7, andre leksjon G8-G9 og siste leksjon på G10. Da er man C trener.
- Tilrettelegge for trenerutvikling utover C-trenerkurs
- Tilrettelegge for å utvikle kompetansen for keepertreninger
- Beste fotballklubb i Viggadalen, både på barne-, ungdoms- og voksenfotball

MÅL BARNEFOTBALL (5-12 år)

- Barnefotballen skal være klubbstyrt, men foreldredrevet
- Barnefotballen skal først og fremst være ett godt miljø som er tilrettelagt for utvikling
- Ha et fotballtilbud fra året man fyller 5 år
- Tilrettelegge for utvikling av trenere, ledere, dommere og støtteapparat
- Fair play
- Trygge sosiale rammer
- Gode mestringsopplevelser
- Et differensiert treningstilbud
- Skape et fornuftig foreldreengasjement
- Oppfordre til annen aktivitet om vinteren
- Opprette "rett og galt" regler med spillerne
- Ha desidert høyest prioritet på bevisst sosial-holdningsmessig påvirkning
- Ha stigende fokus på bevisst teknisk trening
- Det er primært enkeltindividet, og ikke laget, som skal utvikles
- Fotball SFO / Idretts SFO



MÅL UNGDOMSFOTBALL (13-19 år)

- Legge forholdene til rette slik at flest mulig forblir i fotballmiljøet
- Legge forholdene til rette slik at alle får utviklet seg i egen klubb (hospitering)
- Differensiering og hospitering skal prioriteres og utføres av alle lag
- Starte bevisst satsing på 1. lag fra smågutt og oppover
- Jobbe tett sammen med Moen og Brandbu
- Tilrettelegge for at førstelagene fra 13 år og eldre, etablerer en egen årsplan
- Fortsette å utvikle spillere
- Tilrettelegge for at spillere og trenere fra 13 og eldre skal lage egne utviklingsmål
- Starte økt satsing på G16 med ambisjoner om Elitespill hvert år – 3 årsplan
- Tilrettelegge for G16 treninger rett etter skoletid
- Utvikle spillere til eget A-lag
- Ha høyest prioritet på taktisk/teknisk påvirkning
- Ha høy prioritet på bevisst sosial-holdningsmessig påvirkning
- Få med spillere på kretslagene
- Ha satsningslag på Junior-1 med ambisjoner om Elitespill hvert år
- Ha tilbud på Junior-2 som breddeklubb

MÅL VOKSENFOTBALL

- Etablere Senior-1 i 3 divisjon innen 3 år
- Ha tilbud til Senior-2 som rekruteringslag for senior-1
- Ha tilbud til Senior-3 som breddefotballslag
- Spillerutviklingsmål på sikt er en 3-divisjonsspiller hvert år
- Etablere en treningsgruppe Old-boys



OVERORDNET MÅL

- Gran IL sin visjon: Miljø – Bredde – Topp
- Alle som spiller fotball i Gran skal gis et tilbud som er tilpasset de ønsker og mål spilleren har - forutsatt at klubbens regler og retningslinjer etterleves.
- I aldersgruppen fra 6-12 år skal Gran drive med breddefotball med differensiert trenings- og kamptilbud tilpasset spillernes ferdigheter.
- I alle aldersgrupper fra 13-16 år skal Gran drive et ”**satsningslag**” og minst et ”**breddelag**”
- **Satsningslaget** skal ha som mål å være blant de beste i kretsen, og skal tilby spillerne trening og kamper av høy standard (min 4-5 dager pr. uke).
 - Enkeltspillerens utvikling er viktigere enn laget. Gran tar sikte på årlig å rekruttere 2-3 spillere til kretslag på hvert nivå. Det er også Grans mål å rekruttere minst en spiller til et landslag i aldersbestemte klasser hvert 3. år.
- **Breddelaget** skal gi et godt sportslig og sosialt tilbud til de som ønsker å spille fotball, men ikke ”satse” (Spillerne på Breddelagene skal tilbys god fotballtrening/kamper ca. 2-3 ganger pr uke).
- **Satsnings- og breddelagene** på samme alderstrinn skal i størst mulig grad trene samtidig – men minimale barrierer mellom lagene, dvs. alle muligheter for ”overgang” mellom gruppene.



KRAV TIL KLUBBEN

- Gi et tilpasset fotballtilbud til de som vil lære å spille fotball
- Ha kvalifiserte trenere og ledere og andre ressurspersoner
- Gi tilbud slik at trenere og ledere kan utvikle seg videre
- Utvikle et tett og godt samarbeid mellom de ulike lagene
- Gjennomføre faste trenerforum /trenermøter
- Sportslig utvalg skal melde på lag i seriespillet, i samråd med lagets trenere
- Ha trenerkoordinator til enhver tid
- Ha faste treningsøvelser som går igjen i alle alderstrinn fra 10 år og opp til og med A-lag. (minimum 3 stk)
- Trygghet ved hospitering



KRAV TIL TRENERE

- Klubbens Sportsplan skal etterleves.
- Husk at dere er et forbilde for Spillerne og skal lære de gode holdninger samt respekt og toleranse overfor hverandre og dem man møter på gjennom fotballen
- Gi ros og oppmuntring – men fokuser på konstruktive løsninger
- Tenk utvikling, ikke resultat
- Vær opptatt av ”hele mennesket” – det skal gjennomføres spillersamtaler årlig
- Vis oppriktig interesse for alle spillerne – og *differensier* på den enkelte økt/kamp
- Husk at dere er ansvarlig for spillernes oppførsel på banen
- Unngå øvelser uten ball og øvelser som lager kø
- Alle trenerne i klubben skal ha gjennomført trener 1
- Det vil bli lagt opp til at trener 1 kan tas iløpet av en periode. Man MÅ ta kurset før man starter opp med de yngste, fortsetter så om noen år da barna blir større
 - Trener 1 del 1 – barnefotball – 6-8 år
 - Trener 1 del 2 – barnefotball/ flest mulig med – 9-10 år
 - Trener 1 del 3 – barnefotball/ mot ungdom – 11-12 år
 - Trener 1 del 4 – ungdomsfotball – 13-16 år
- Så da guttene er 13 år, har trenerne fullført hele trener 1. Dette er ett krav

KRAV TIL SPILLERE

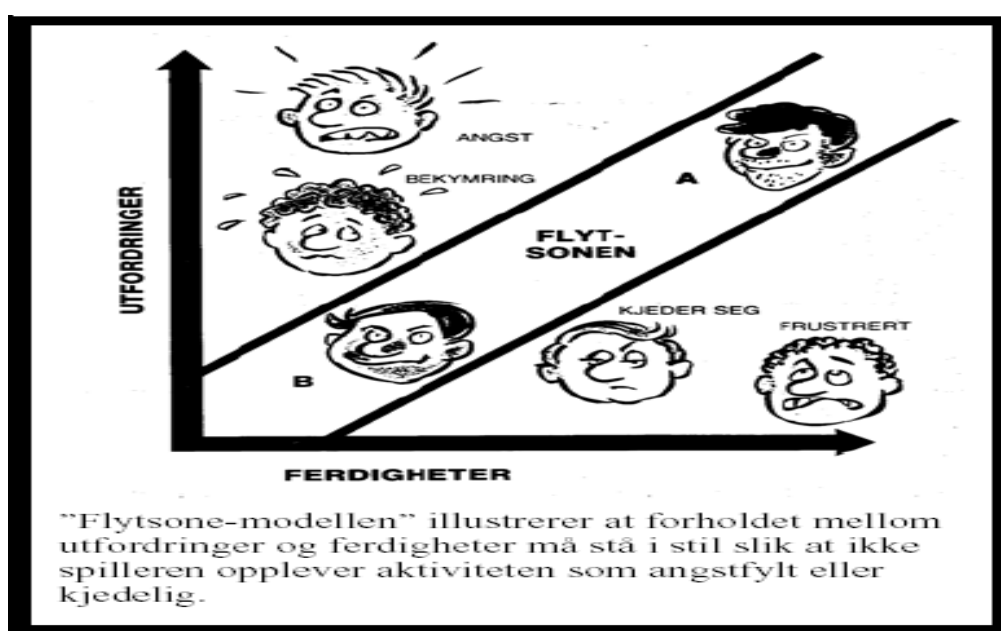
- Vis gode holdninger og folkeskikk – alltid! Banning og mobbing er ikke tillatt!
- Møt godt forberedt, presis og *motivert* til treninger og kamper
- Vær på trening for å trene, ikke for å bli trent
- Vær en god lagkamerat og spill medspillerne dine gode!
- Meld alltid fra – i god tid - hvis du ikke kan komme
- Respekter dommernes og trenernes avgjørelser – uten negative kommentarer
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Hold orden på ditt eget og lagets utstyr
- Vær en like god taper som en god vinner



ORGANISERING AV FOTBALLAKTIVITETEN

Aktivitetene rundt lagene skal være Klubbstyrt – men foreldredrevet.

- Aktiviteten i barnefotballen (6-12 år) skal være en breddeaktivitet basert på et differensiert trenings- og kamptilbud, tilpasset modenhet og ferdigheter som skal gi spillerne:
 - Et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring, trivsel og kameratskap i et godt miljø
 - Muligheter til å utvikle gode individuelle ferdigheter tilpasset eget utviklingsnivå.
 - Vi skal differensiere i økende grad fra MG7.
- Rekruttering til barnefotballen skjer normalt fra nærmiljøet i Gran de første barneårene. Det vil allerede fra første årstrinn bli arrangert en fellestrening for alle spillerne. Trenerne på lagene skal møtes minst 3 ganger før og i sesongen for å diskutere felles spørsmål.
- Jobbe med å tilrettelegge for at naboklubbene har lag lengst mulig
- Ved oppstart i 1. Klasse informerer Gran foreldrene om klubbens tilbud gjennom et informasjonsskriv samt et eller flere foreldremøter. Klubben vil arrangere et aktivitetslederkurs for trenere og lagledere.
- Et viktig element i å lykkes er at det etableres tilstrekkelig foreldreinteresse og engasjement til å støtte lagenes utvikling – med støtte fra Gran.





STØTTEAPPARATER RUNDT LAGENE

- Støtteapparatet rundt lagene bør minimum være 5 trenere og 2 lagledere, som ivaretar aktivitetene rundt lagene (som kampadministrasjon/kjøring, forholdet/informasjon til foreldrene og klubben, utstyr, cupdeltakelser, sosiale arrangementer, etc.).
- For barnefotballen (6-12 år) er støtteapparatet i sin helhet normalt foreldredrevet. For denne aldersgruppen tar Gran sikte på å ha minst en Utviklingsansvarlig/trenerkoordinator som har ansvar for den sportslige støtte, opplæring og rådgivning til trenerne.
- Viktig for barna at foreldrene stiller opp og tar på seg verv. Jo flere, jo bedre.
- Alle administrative spørsmål skal ivaretas av en kontaktperson i Sportslig styret.
- For "satsningslagene" i aldersgruppen 13-16 år tar Gran sikte på normalt å ansette godt kvalifiserte hovedtrenere. Disse vil også støtte og legge opp treningsaktivitetene for breddelagene. Hovedtrenerne vil bli støttet av minst 2 hjelpetrenerne pr lag.

VERDIER I GRAN FOTBALL

- I Gran skal alle vise respekt for motstanderens spillere, trenere, ledere, dommere og andre besøkende
- I Gran skal alle være gode kamerater og ta vare på hverandre slik at flest mulig trives best mulig
- I Gran skal alle alltid gjøre sitt beste både på trening og i kamp
- I Gran skal vi utvikle gode holdninger gjennom bevisstgjøring og ansvar for egen utvikling



RETNINGSLINJER FOR DIFFERENSIERING

PROSJEKT MINIAKADAMIET

- Felles treningstid for G9-G12 (hel bane)
- Samarbeider på tvers av lagene etter behov og forutsetninger

HVORFOR?

- Gran ønsker å være aktive og gode på hospitering og differensiering i henhold til NFFs ønske om differensiering i både barne- og ungdomsfotballen.
- Differensiering betyr at man i størst mulig grad tilpasser tilbudene etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov.
- Mestring og utfordringer skal stå i forhold til den enkeltes kapasitet og mulige forutsetninger
- Den enkeltes ønske når det gjelder mengde aktivitet og type trening.

DIFFERENSIERING KAN GJØRES GJENNOM

- Tilpassede og differensierte treningstilbud
- Tilpassede og differensierte kamptilbud
- Hospiteringsordninger og oppflytninger
- I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter.
- Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre. Topping skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.
- Tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning, men uten at man deler inn i faste nivågrupper.
- Tilpasse trenings- og kamptilbud i størst mulig grad etter enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.



DIFFERENSIERING PÅ TRENING

- Prøv og varier vanskelighetsgraden av aktiviteter slik at flest mulig blir utfordret ut fra sitt ferdighetsnivå.
- Differensier gjerne gjennom frivillig trening, f.eks. ved å tilby ekstratreninger på tvers av laggrenser
- Velg gruppesammensetninger der spillerne stort sett befinner seg på samme nivå, eller i nærheten av samme nivå.
- Unngå faste/statiske grupperinger. La spillerne rullere på hvem som skal prøve seg i en gruppe med et høyere/lavere ferdighetsnivå.
- Gi alle spillere like god oppfølging uansett ferdighetsnivå.

DIFFERENSIERING I KAMP

- I 5-er og 7-er fotball skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid. Spillere som viser gode holdninger og med høyt treningsfremmøte kan belønnes med ekstra kamptilbud.
- Lagsammensetningen skal som en hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Har man to lag eller flere påmeldt i seriespill, bør lagene settes sammen runde for runde slik at man oppnår mest mulig jevne kamper, basert på antatt nivå på motstanderlagene.
- Har man 2 eller flere lag påmeldt i seriespill, bør spillerne rullere mellom lagene for å sikre jevnbyrdighet, samt for å unngå statiske spillergrupperinger.
- Hvem som skal spille mest i den enkelte kamp vurderes også ut fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 12-0!
- Snakk gjerne med motstanders lagleder før kamp for å sørge for jevnbyrdighet
- Trenerens verktøykasse:
 - touchbegrensing
 - pasningsbegrensing,
 - kun pasninger langs bakken,
 - høyt/lavt press,
 - la motstanderlaget sette i gang fra egen keeper,
 - pålegge egen keeper å måtte igangsette til egne backer



RETNINGSLINJER FOR HOSPITERING

Hva er hospitering?	• Spillerutvikling ved å la gode spillere få trene med spillere som er eldre, fysisk sterkere eller holder et jevnt høyere nivå en spillerens naturlige spillergruppe. • Spillere som hospiterer bør holde nivået til gruppen han hospiterer til.
Hvorfor bruke hospitering?	• Gi gode spillere muligheten til å utvikle seg i egen klubb. • Sikre at gode talenter ikke forsvinner pga manglende sportslig utvikling og utfordring.
Når kan vi begynne?	• Hospitering kan starte det året spilleren er 10 år. Dvs hospitering opp til lag som spiller 7'er fotball for første gang (11år). • Kriterier som skal legges til grunn for å vurdere om en spiller skal hospitere er: a) holdninger b) treningsvilje c) ferdigheter • En kombinasjon av disse, men prioritert i den rekkefølgen
Hvordan organisere?	• Hospitering initieres av det laget som ønsker hospitering for sine spillere. • Alle lag fra gutter 11 år og oppover må ta imot 2-4 spillere fra lavere årsklasser (bør være minst 2). • Treneren for det overårige laget kan avvise spillere dersom de ikke holder nivået som er påkrevd, eller har de rette holdningene. Dette skal avklares med trenerkoordinator. • Hvilke spillere som skal hospitere kan variere fra gang til gang. • All hospitering skal avklares gjennom sportslig utvalg. • Trener for lag spiller tilhører lager en belastningsplan for spillerne. Kontakt sportslig utvalg for plan. • Det skal aldri tas kontakt direkte med spillere. Dialogen skal foregå mellom sportslig og trenerne på lagene. • Det anbefales sterkt at foreldregruppene for begge berørte lag involveres så tidlig som mulig i prosessen – før hospitering påbegynnes.

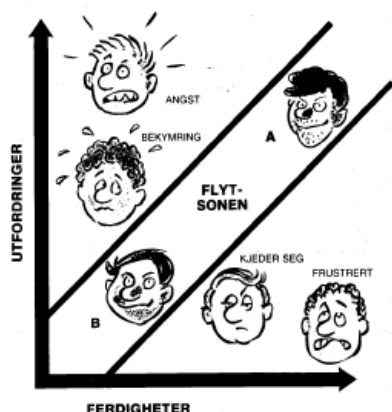


	● På første trening så skal guttens trener være med og presentere spilleren for den overåriges lagets trener. ● Fra G15, ved ekstreme talenter – så skal det åpnes for å kunne hospitere med Hønefoss iløpet av sommeren. Dette avklares med sportslig utvalg. ● Den som hospiterer skal starte kampen i klassen over. ● Når en spiller som hospiterer er såpass god at han må opp 2 klasser, skal dette avklares med sportslig utvalg ● Bår en spiller bør flyttes fast opp, skal dette avklares med sportslig utvalg, trenerne, foreldrene og spilleren selv. Det tas da ett møte, på initiativ fra sportslig utvalg ● Kretslag og landslagsaktiviteter går foran all aktivitet i klubbregi ● Spillere på kretslag/landslag skal hospitere opp til det nivået spilleren tilhører, også kamper der spilleren holder nivået. Faste treningsdager avtales. Minimum 1/3 treningene skal være med laget over.
Hvor ofte?	● Minimum en gang pr. uke. ● Sportslig utvalg anbefaler at spiller som hospiterer skal spille 1,5 kamp i uka.
Unntak	● Spesielt gode spillere kan flyttes opp permanent, men da kun i samråd med trenerne, foreldre, spilleren selv og sportslig utvalg. ● Dette skal ikke gjennomføres i barnefotballen (tidligst G10).
Konflikthåndtering	● Trening er stort sett problemfritt. ● Hvis ingenting er avtalt skal spilleren forholde seg til egen årsklasse. ● I kamp kan det oppstå konflikter ved at spillerne trekkes mellom de forskjellige lag. Det er derfor viktig at det lages en plan for spillerens hospitering på forhånd som alle parter forplikter seg til.
Hospitering av hele lag	● Hospitering av hele lag i barnefotballen skal ikke være Gran IL sin spillerutvikling. Gran skal spille i sin årsklasse, enten det er serie eller cup. ● Ved ekstremt gode lag så skal sportslig utvalg i samråd med lag vurdere denne årgangen



- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Alle lag skal spille kamper på samme dag. Eks. G12-sort skal spille samtidig som G12-hvit. Dette gjelder opp til G16 |
|--|--|

TRIVSEL = TRYGGHET + MESTRING



RETNINGSLINJER FOR SPILLESTIL I GRAN

- Dette er slik alle lagene i Gran skal spille. Vi ønsker derfor en bevisstgjøring, konsentrasjon og øving på retningslinjene nedenfor på hver eneste trening og kamp.

ANGREP:

Alle lag i Gran skal spille gjennombruddshissig possession. Det betyr at vi skal søke gode gjennombrudd (spille forbi minst et av motstanders ledd) når vi har ballen, men det må alltid veies opp mot risikoen for å miste ballen. Målet er et hurtig og effektivt pasningsspill langs bakken med få berøringer og mye bevegelse. I Gran er ikke formasjonen det viktige, men *måten* vi spiller fotball på!

Regler for spillestil:

- Vi skal ha ballen på bakken så mye som mulig. Vi skal **spille** oss ut av forsvar, helst, men ikke nødvendigvis, langs bakken. I Gran er det **ikke** lov å spille ballen ukontrollert langt hvis man har andre alternativer.
- Vi skal spille ballen i rom/til spillere som har rom foran seg. Da må også spillere uten ball bevege seg slik at det er mulig. Vi skal skape og utnytte rom!
- Vi skal alltid ha flere samtidige bevegelser foran ballfører. Her er det viktig med god vinkel samtidig som vi truer flere rom samtidig.
- Vi skal også alltid ha spillealternativer i støtte. Her er det viktig med god dybde.
- Vi skal søke å spille på 2. og 3. bevegelse.
- Vi skal alltid ha bredde på ballsiden. Dette er svært viktig for å skape rom.
- Ballen er alltid hurtigere enn spilleren. Pasningen skal derfor være 1. prioritet i spillet. Drible kan vi gjøre vi når vi er i fart og motstanders førsteforsvarer ikke har sikring.

Generelle huskereglene som skal gå igjen i treningsarbeidet og på kamp:

- *Vend opp når du kan!*
- *Slå og gå!* Fokus på å spille ballen for så å bevege seg på nytt. Veggspill er et godt eksempel
- *Pasningsstolthet!* Ikke bare spill ballen i retning av medspiller, spill pasningen for å gjøre medspilleren god.

FORSVAR:

- I Gran spiller vi aggressivt soneforsvar. Vi skal stå så høyt som mulig samtidig som vi har riktige avstander. Vi skal være komprimerte både lenge- og bredderetning.
- I Gran skal vi være aggressive, men aller viktigst; gode førsteforsvarere.



Stikkord for god førsteforsvarer:

- Hurtig i press
- Lavt tyngdepunkt, hold balansen
- Sidestille deg og led angriper dit du vil
- Hindre at han kommer forbi deg hvis laget ikke er i god balanse
- Hvis du og laget er i god balanse skal du prøve å vinne ballen

OVERGANGER:

Det viktigste øyeblikket i fotball er når ballen skifter eier. Dette må det derfor trenes mye på!

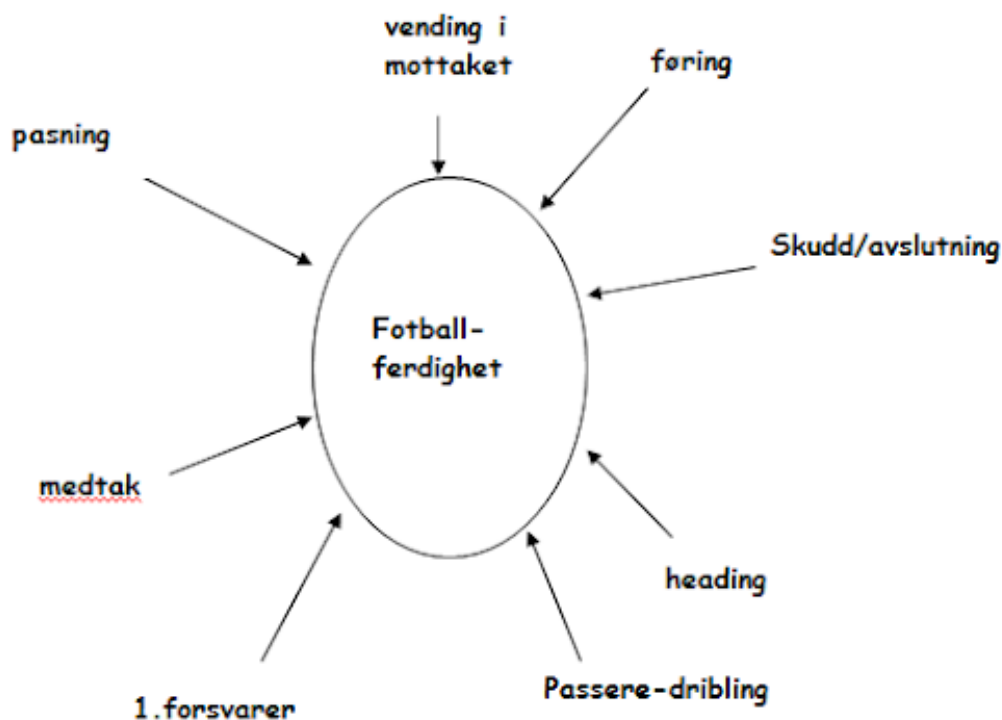
- Når vi vinner ballen:
 - Første pasningen etter ballvinning bør være kort og langs bakken
 - Mange og helhjerta løp med vinkel foran ballfører
 - Hold ballen sentralt i banen så lenge som mulig
 - Har ballfører rom foran seg bør det utfordres, dra på deg press og spill ball. Slik skaper vi overtallssituasjoner
 - Søke og utnytte overtallssituasjoner.
- Når vi mister ballen:
 - Meget hurtig og aggressiv gjenvinning så høyt oppe i banen som mulig uten å komme i ubalanse
 - Får vi ikke press på ballfører må vi falle umiddelbart og komme i balanse med hele laget



MG 6 - MG 7 - MG 8

- 5`er FOTBALL: *BYGGE EN GRUNNMUR*

Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.



- **Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:**

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

- **Mål for opplæringen:**

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- Legge til rette for læring i grunnleggende teknikk og ferdighet
- 1-2 treninger pr uke for MG 7 og 2-3 treninger for MG 8



- **Ferdighetsøvelser:** (lage og utgi DVD vurderes)
 - **Pasning:** Kunne slå korte pasninger med begge ben (innside, utside, vrist)
 - **Mottak/medtak:** Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste. Orienter seg før mottak.
 - **Avslutning/skudd:** Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak.
 - **Føring/finte:** Lære seg 4 finter
 - **Verning/skjerming:** Kunne vende – legge til rette – gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller
 - **Heading:** Kunne heade med panna og stive av i hals/nakke
 - **Ballkoordinasjon:** Kunne beherske og kontrollere ballen på ulike måter
 - **Kroppsbeherskelse**
 - **Vise øvelser**
 - **Differensiering/Nivåtilpasning**
 - **Holdninger**
 - **Èn spiller – èn ball**
- **Innhold på trening:** (lage og utgi DVD vurderes)
 - Ballmestring: Ballkoordinasjon, pasning, føring, finter, heading, skudd, skjerming
 - "Relasjonsarbeid" (for eksempel pasnings- og mottakstrening uten motstand, og holde ballen-i-laget-leker)
 - Trening med noe (lettere) motstand
 - Ulike spillvarianter – gjerne med vektlegging på 3 mot 3 uten keeper og 5 mot 5 inkludert keeper
 - Ingen faste posisjoner
 - Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på 1vs1, 2vs2, 3vs3 osv.
 - Cuerver introduseres og det kjøres øvelser fra disse trenerkursene
 - 5-er fotball bør ideelt sett bestå av ca 7 spillere pr lag, hvor spillerne ruller mellom lagene. Under enhver omstendighet bør ikke antall spillere pr lag påmeldt til seriespill overstige 10.



MG 9 - MG 10

- 5`er FOTBALL: *DEN MOTORISKE GULLALDER*

- **Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:**
 - Selvkritikk og lærevillighet øker
 - Er lette å lede og påvirke
 - God utvikling av finmotorikken. "Teknisk" gullalder" starter i slutten av perioden.
 - Gunstig alder for påvirkning av holdninger
 - Kan ta i mot noe verbal instruksjon
 - Opptatt av regler og rettferdighet
 - Kreativitet utvikles
 - Stort vitebegjær
- **Mål for opplæringen:**
 - Fortsatt vektlegging på trygghet, mestring og trivsel
 - Videreutvikling av grunnleggende teknikk og delferdigheter
 - 2-3 treninger pr uke
 - Videreutvikling av delferdighetene under forrige årsgruppe
 - Samspill, pasningsspill – alltid prøve å spille til medspiller
- **Innhold på trening: (lage og utgi DVD vurderes)**
 - Terping av teknikk og delferdigheter
 - Trening med variert motstand
 - Introduksjon til spilleforståelse/problemløsende øvelser
 - Videreutvikling av relasjonsarbeid
 - Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
 - Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen, gjerne med vekt på 1vs1, 2vs2, 3vs3 osv
 - Vri/vendespill
 - Cuerverøvelser benyttes mer aktivt
 - Koordinasjon/smidighet
 - Første/andre-forsvarer jobben
 - 4 finter
 - Trening på omstilling fra angrep til forsvar, fra forsvar til angrep
 - 5-er fotball bør ideelt sett bestå av ca 7 spillere pr lag, hvor spillerne rullerer mellom lagene. Under enhver omstendighet bør ikke antall spillere pr lag påmeldt til seriespill overstige 10.



LG 11 - LG 12

- 7`er FOTBALL: *GULLALDEREN*

- **Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:**
 - Selvkritikk og lærevillighet øker
 - Er lette å lede og påvirke
 - God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
 - Gunstig alder for påvirkning av holdninger
 - Kan ta i mot verbal instruksjon
 - Opptatt av regler og rettferdighet
 - Kreativiteten utvikles
- **Mål for opplæringen:**
 - Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter
 - Fokuserer i større grad på valgdelen av ferdigheten
 - Utvikle samspillet
 - Koordinasjon, spenst, balanse
 - Skape / utnytte rom
 - 3-4 treninger pr uke
- **Innhold på trening:** (lage og utgi DVD vurderes)
 - Terping av teknikk og delferdigheter
 - Trening med motstand
 - Introduksjon til spilleforståelse/problemløsende øvelser
 - Videreutvikling av relasjonsarbeid
 - Ulike spillvarianter – 5`er fotball prioriteres i tillegg til 7`er
 - Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget
 - Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter i 12års alderen
 - Aktiv bruk av funksjonalitetsskalaen 1vs1, 2vs2, 3vs3 osv
 - Utvikle førsteforsvarer-rollen inklusive gjenvinning
 - Orientering offensivt og defensivt med og uten ball
 - Trening på omstilling fra angrep til forsvar, fra forsvar til angrep
 - 7-er fotball bør ideelt sett bestå av ca 10 spillere pr lag, hvor spillerne ruller mellom lagene. Hvis det er mer enn 12-14 spillere meldes det på 2 lag til seriespill med rullering av spillere mellom lagene.



SG 13 - SG 14

- 11`er FOTBALL: *SPILLERUTVIKLING*

- **Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:**
 - Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
 - Spillerne har stor rettferdighetssans
 - Noen har kraftig lengdevekst
 - Spillerne blir prestasjonsbevisste
 - Motorikken er i god utvikling
 - Holdninger blir lett skapt
 - Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
 - Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
 - Mange er psykisk labile
 - Kreativiteten er i god utvikling
 - Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte
- **Mål for opplæringen:**
 - Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter
 - Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer
 - Spille i forhold til medspillers initiativ
 - Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1. forsvarer
 - Initiativ og bevegelse uten ball – foran og bak ballfører
 - Hurtig og presist pasningsspill
 - Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører (Hvor? Når? Hvordan?)
 - Veggspill
 - Vri spillet
 - 1. forsvarerferdighet
 - Litt lagdelssamarbeid (soneforsvar/mann-mann) i egen 16-meter og motstanders 16-meter
 - Koordinasjon, spenst, hurtighet, smidighet
- **Innhold på trening:** (lage og utgi DVD vurderes)
 - Mange berøringer i spilløvelser
 - Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter
 - Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse
 - Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.



- Aktiv bruk av spill med motstand
- Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg)
- Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken
- Bevisstgjøring med hensyn til kost, restitusjon og hvile
- Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter
- Utvikle orientering offensivt og defensivt med og uten ball
- Koordinasjon, spenst, hurtighet, smidighet
- Trening på omstilling fra angrep til forsvar, fra forsvar til angrep
- Utvikle førsteforsvarer-rollen inklusive gjenvinning



SG 13 - SG 14

- 11`er FOTBALL: *SPILLERUTVIKLING*

- **Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:**
 - Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
 - Spillerne har stor rettferdighetssans
 - Noen har kraftig lengdevekst
 - Spillerne blir prestasjonsbevisste
 - Motorikken er i god utvikling
 - Holdninger blir lett skapt
 - Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
 - Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
 - Mange er psykisk labile
 - Kreativiteten er i god utvikling
 - Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte
- **Mål for opplæringen:**
 - Utvikle nøyaktighet i grunnleggende teknikk og delferdigheter
 - Videreutvikle samspillet med hurtige pasninger på direkten eller etter få berøringer
 - Spille i forhold til medspillers initiativ
 - Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1. forsvarer
 - Initiativ og bevegelse uten ball – foran og bak ballfører
 - Hurtig og presist pasningsspill
 - Ulike pasningskombinasjoner som starter med initiativ foran ballfører
 - Veggspill
 - Vri spillet
 - 1. forsvarerferdighet
 - Litt lagdelssamarbeid (soneforsvar/mann-mann) i egen 16-meter og motstanders 16-meter
 - Koordinasjon, spenst, hurtighet, smidighet
- **Innhold på trening:** (lage og utgi DVD vurderes)
 - Mange berøringer i spilløvelser
 - Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter
 - Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse
 - Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
 - Aktiv bruk av spill med motstand



G 15 - G 16 - GUTT

- 11`er: FORTSATT SPILLERUTVIKLING

- **Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:**
 - Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
 - Spillerne har stor rettferdighetssans
 - Noen har kraftig lengdevekst
 - Spillerne blir prestasjonsbevisste
 - Motorikken er i god utvikling
 - Holdninger blir lett skapt
 - Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
 - Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
 - Mange er psykisk labile
 - Kreativiteten er i god utvikling
 - Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte
- **Mål for opplæringen:**
 - Videreutvikle hurtig pasningsspill (se forrige aldersgruppe)
 - Når kontre, når holde ballen i laget i påvente av initiativ foran ballfører
 - Større grad av lagsamhandling og rollefordeling
 - Videreutvikle 1. forsvarerferdigheter og lagforsvar
 - Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe
 - Individuell rolleutvikling
 - Soneforsvarsarbeid fortsetter
- **Innhold på trening:**
 - Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
 - Vanlige taktiske økter inkluderes i treningen
 - Introduksjon av målsettingsarbeid
 - Mer spesifikk rolletrening
 - Økt fysisk trening og vedlikehold/utvikling av fotballmotorikk. Innøving av riktig teknikk med lette vekter.
 - Bevisstgjøring med tanke på kost, restitusjon og hvile
 - Videreutvikle orientering offensivt og defensivt med og uten ball
 - Koordinasjon, spenst, hurtighet, smidighet
 - Trening på omstilling fra angrep til forsvar, fra forsvar til angrep
 - Utvikle førsteforsvarer-rollen inklusive gjenvinning



G 16 - G 19 JUNIOR ELITE / JUNIOR BREDDE

- 11`er FOTBALL: ***BLI KLAR FOR SENIOR***

- Skal ha et lag som toppes og som det satses på som skal hete Junior Elite. Dette laget skal ligge i toppen av KM-jr hvert år.
- Hvis det er nok spillere skal det også være et rent breddelag. Her har vi også C-laget som kamparena for breddespillerne
- Skal innholde spillere som er 1. eller 2. års jr- og/eller guttespillere. Bare ved spesielle tilfeller skal 3. års juniorer som ikke er gode for klubbens A-lag være i Junior Elite-stallen. De unntakene er hvis det er stor mangel i en posisjon eller hvis den aktuelle spiller har eksemplariske holdninger
- Junior Elite skal avgi sine beste og mest skikkede spillere til rekruttkamper etter behov. Dette avtales til hver enkelt kamp med rekruttlagstrener. Rekruttlagets kamper prioriteres som regel foran Junior Elite. Ved spesielle tilfeller kan annet avtales mellom JR Elite- trener og Rekrutt-trener.
- **Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:**
 - De om virkelig vil satse skiller seg mer fra de som bare vil ha det gøy
 - Spillerne blir mer prestasjonsbevisste, målbevisste og utviklingsbevisste
 - Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
 - Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte
 - Fortsatt til dels store forskjeller i fysisk og psykisk modenhet
- **Mål for opplæringen:**
 - Videreutvikle og perfektionere alle punktene under spillestil
 - Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe
 - Jobbe målbevisst med å perfektionere taktiske, tekniske, fysiske og mentale ferdigheter
 - Individuell rolleutvikling
 - Bevisstgjøring med tanke på kosthold, restitusjon hvile/søvn og livsførsel
- **Innhold på trening:**
 - Vektlegge tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.
 - Videreføring av målsettingsarbeid
 - Mer spesifikk rolletrening
 - Skadeforebyggende trening
 - Jobbe med taktiske valg med ball og bevegelser uten ball
 - Koordinasjon, spenst, fotballhurtighet, smidighet og balanse
 - Skadeforebyggende trening. Trening av kjernemusklatur. Styrketrening
 - Trening og bevisstgjøring på omstilling fra angrep til forsvar, og omvendt
 - Perfeksjonere førsteforsvarer-rollen og soneforsvar



A-LAG OG REKRUTTLAG – 11`er FOTBALL: ***TALENTENE BLOMSTRER***

- A-lag skal være klubbens fremste eksponent for Grans verdier og spillestil. Er likevel det eneste laget i klubben som kan tillate seg justere litt på spillestilsprinsippene fordi det noen ganger er resultat og ikke bare spillerutvikling som står i fokus.
- A-lag skal etablere seg som et middels godt 3. div lag i 2014
- Rekruttlaget i 4. div. skal kjempe i toppen i 2014
- Rekruttlaget er IKKE en egen stall, men skal til hver enkelt kamp bestå av de på A-stallen som ikke spiller fra start på A-lag og resterende breddepillere.
- Skal i størst mulig grad satse på egenproduserte unggutter
- Skal legge til rette for hospitering av spillere fra Junior
- Skal ha en bevisst plan for og oppfølging av unge spillere i A-stallen
- **Mål for opplæringen:**
 - Fortsette spillerutviklingen målbevisst ved å utvikle og perfeksjonere taktiske, tekniske, fysiske og mentale ferdigheter
 - Bevisstgjøring med tanke på kosthold, restitusjon hvile/søvn og livsførsel
- **Innhold på trening:**
 - Videreutvikle og perfeksjonere alle punktene under spillestil
 - Bevisstgjøring med tanke på kosthold, restitusjon hvile/søvn og livsførsel
 - Koordinasjon, fotballhurtighet, smidighet og balanse
 - Skadeforebyggende trening.
 - Trening av kjernemusklatur