

HASUNDGOT IL – SPORTSPLAN 2018-2021



Klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel
for trenaren og lagleiaren.

Sist revidert 01.02.2018

INNHALDSLISTE

DEL 1 – GENERELLE PUNKT

1. Innleiing	3
2. Hasundgot sine visjonar	3
3. Hasundgot sine verdiar	4
4. Foreldrevettreglar	4
5. Trenarvettreglar	5
6. Trenings- og kamptilbod	5
7. Organisering av treningsgrupper/lag	7
8. Hospitering og spelarflyt	8
9. Cupar og turneringar	9
10. Om trening	9
11. Keepertrening	10
12. Dommarar	12
13. Team Søre	13
14. Andre tiltak	13
15. Samarbeid med IL Hødd	13

DEL 2 – DEI ULIKE ALDERSGRUPPENE

16. Minigut og minijente 6-7 år	14
17. Minigut og minijente 8-10 år	16
18. Lillegutar 11-12 år	18
19. Lillejenter 11-12 år	20
20. Smågutar 13-14 år	21
21. Småjenter 13-14 år	23
22. Gutar 15-16 år	25
23. Jenter 15-16 år	28
24. Junior 17-19 år	31



DEL 1 – GENERELLE PUNKT

1. Innleiing

Føremålet med dette dokumentet er å skape ei fungerande referanse i alle fotballag i Hasundgot. Ein gjer dette for å sikre at alle i klubben dreg i same retning, jobbar mot same mål, bruker dei same ideane, metodane og prinsippa, og for at alle skal respektere dei prioriteringane og metodane som er satt for kvar aldersgruppe/utviklingstrinn.

Dette dokumentet skal vere eit hjelpemiddel for alle som er involvert i klubben, og då spesielt for trenarar og lagsleiarar. Ein kan bruke dokumentet for å finne rettleiing, anbefalingar og nødvendige retningslinjer for å følgje klubbens visjonar og idear.

2. Hasundgot sine visjonar

Vårt hovudmål er å gjere bygda vår til ein enda betre plass å bu. Sjølv om dette kan verke veldig ambisiøst, trur vi at vi gjennom fotballen kan vere ein svært viktig samfunnspartnar ved å fremje viktige sosiale verdiar som kan hjelpe til med å utvikle betre buvilkåra i samfunnet vårt.

I tillegg til dei fordelane idretten har når det gjeld å leve etter ein sunn livsstil, trur vi også at idretten kan vere med på å betre sosial integrasjon og andre viktige verdiar. Dette kan vere verdiar som til dømes;

- teamarbeid
- disiplin
- innstillingar på - og å streve etter - å nå mål
- forstå viktigheita av hardt arbeid, prioritering, trening og førebuingar for å nå desse måla
- vere i stand til å handtere oppturar og nedturar
- lære å overvinne motgang
- fair play
- vinnarmentalitet – der siger berre er viktig dersom det er ein konsekvens av alle dei faktorane som er nemnt over.

Dette trur vi er avgjerande for framtida og trivselen i samfunnet vårt. For å kunne skape ei sterk kopling mellom klubben og nye generasjonar slik at dei har ei stolt kjensle av å høyre til denne klubben, meiner vi at det er avgjerande at vi delar og fremmer historie og tradisjonane i vår region, slik at ein kan identifisere seg med klubben og bygda vår.

Å skape ein arena for alle er måten vi føler vi kan nå våre mål på. Våre mål arbeider med og for samfunnet, der vi vil inkludere alle som ønskjer å spele fotball uansett nivå og evne, og følgjer visjonen til NFF om: «flest mogleg, lengst mogleg, best mogleg».



Men som klubb, har vi også draumar, ambisjonar og framfor alt, plikt til å hjelpe spelarane våre med å imøtekome ambisjonar som dei har, auke kvaliteten på fotballspelet slik at dei kan nå eit høgare nivå, gi dei eit miljø som utfordrar og støttar dei, hjelpe dei med å utvikle og skape riktig mentalitet for å kunne nå vårt seniorlag, og vere eit godt døme for framtidige generasjonar.

3. Hasundgot sine verdjar

Hasundgot IL er ein klubb som deler NFF sin visjon for breiddefotballen om «flest mulig, lengst mulig, best mulig» som våre verdjar. Vi tilbyr fotballaktivitet for alle barn frå seksårsalderen og oppover, uansett ferdigheitsnivå. Men som klubb har vi også som mål å utvikle fotballspelarar. Derfor skal vi prøve å tilby det best mogelege miljøet til dei som har større ønskjer, motivasjon og ambisjonar om å nå eit høgare nivå.

Vi er ein utviklingsorientert klubb med eit mål om å tilby kvalitetstreningar. Derfor skal krava og læringsprosessen i Hasundgot alltid vere knytt til eit godt treningsmiljø, der moro og glede av å spele fotball er nøkkelen.

Treningsgruppene skal organiserast på ein måte som gjer at spelarane så ofte som mogleg møter kamplike situasjonar og motspelarar som kan lage «problem» for dei, men på same tid skal dei vere i stand til å løyse desse problema og oppnå meistring.

Dette er avgjerande for utviklinga at spelarane møter utfordringar. Men: for harde eller for lette utfordringar = **ingen utvikling**. For å kunne oppnå utvikling, kan til dømes differensiering vere eit godt hjelpemiddel (meir om dette temaet kan du lese i punkt 6). Men ein skal ikkje berre fokusere på spelarane sine ferdigheiter – framfor alt haldningar gjennom innsats og engasjement som blir vist på trening og i kamp.

Klubben har ein ambisjon om at det skal vere mykje fokus på spel gjennom heile treningsutviklinga i Hasundgot. Dette skapar ein raud tråd og utviklingsmål på kvart aldersstrinn, slik at alle involverte skal lære og ha ei god forståing for korleis Hasundgot IL ønskjer å spele fotball. Dette sikrar at vi ikkje berre utviklar fotballspelarar, men at vi utviklar fotballspelarar som kan spele «vårt» spel.

4. Foreldrevettreglar

Engasjement og entusiasme er viktige eigenskapar innan idretten. Det er det som driv oss, og det er det som inspirerer oss. Samtidig er det viktig å vite kvar linjene mellom positivt og negativt engasjement går. For å skape eit positivt miljø både på og utanfor banen, så er det essensielt at klubben og foreldregruppene har gode relasjonar. Med denne sportsplanen ønskjer klubben å gjere kjent våre verdjar, retningslinjer og kørereglar i måten Hasundgot ønskjer å framstå som klubb – både på og utanfor fotballbanen.



Til dette har vi teke utgangspunkt i NFF sine foreldrevettsreglar, som vi oppmodar alle foreldre på det sterkaste å rette seg etter i samband med både på kampar, treningar og andre arrangement der ein representerer Hasundgot IL.

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøte vert fotballens og klubbens verdisyn forankra.
2. Møt fram til kampar og treningar – du er viktig både for spelarane og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spelarane i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjonar og Fair Play.
5. Respekter trenarens kampleiing – konstruktiv tilbakemelding kan takast opp med trenaren og/eller klubben i etterkant av kampen.
6. Respekter dommarens avgjersler – sjølv om du av og til er ueinig!
7. Det er barnet ditt som spelar fotball. Opptre positivt og støttande – då er du ein god medspelar!

5. Trenarvettreglar

Målet for trenarane er å skape gode opplevingar for flest mogeleg både før, under og etter trening og kamp. Spelarane blir som trenaren, og det er trenaren som er rollemodellen for spelarane. Som trenar har ein derfor ofte ei høg stjerne blant spelarar, og det som blir sagt av trenaren kan påverke både hovudet og beina til spelarane. Men også foreldra vert leia – indirekte – av trenarane.

Så tenk derfor gjennom og etterlev desse fire punkta som Hasundgot-trenar:

1. Har du smilet på lur, aukar sannsynet for at også resten av gruppa blir i godt humør.
2. Gir du skryt, aukar sannsynet for at resten av gjengen gir skryt til kvarandre.
3. Gir du skryt av motstandarlagets prestasjonar, påverkar det både eige lag, motstandarlaget og begge lags tilskodarar.
4. Gjer vi dommaren god, aukar sannsynet for at fleire gjer det same.

Hasundgot er heilt avhengige av flinke og ivrige trenarar, og klubben ønskjer derfor på det sterkaste å oppmode klubbens trenarar om å gjennomføre trenarkurs. Eit ønskt minimum er NFF Grasrottrenerkurs (C-lisens) for alle trenarar som har ansvar for lag opp til og med junioralder. Dette trenarkurset er retta mot barne- og ungdomsfotball, og gir ei god grunnkompetanse som trenar i breiddeidretten. For alle som ønskjer å bidra som trenarar i klubben, vert kursavgifta til C-lisensen dekt i si heilheit av Hasundgot IL. For interesse om deltaking på trenarkurs, ta kontakt med klubbens Sportslege leiar.

6. Trenings- og kamptilbod

I ein breiddeklubb som Hasundgot skal alle ha ei tilhøyrsløse og ei kjensle av å bidra i spelargruppa. Samtidig meiner klubben at ein bastant «regel» om alle skal spele nøyaktig like mykje er feil tilnærming, hovudsakleg i dei eldre årsklassene. I Hasundgot



ønskjer vi ein kultur der spelarar forstår verdien av innsats og oppmøte på trening og kamp. Hardt arbeid og gode førebuingar gir best mogeleg føresetnadar for å utvikle seg.

Det er trenaren som bestemmer kor mykje speletid kvar enkelt spelar skal få, og dette skal baserast på oppmøte, innsats på treningsfeltet, haldningar og tidlegare prestasjonar i kampar og på treningar. Med mindre det litt særskilde grunnar til grunn, er det ein naturleg konsekvens at spelarar som har lågt engasjement og oppmøte vil få noko mindre speletid enn spelarar med som viser høgt engasjement og oppmøte.

Differensiering

Ei anna viktig oppgåve for trenarane er å vurdere vanskelegheitsnivået for spelarar, både på trening og i kamp. Har trenaren grunn til å tru at meistringsnivået i ein kamp vil bli for høgt for nokon, kan trenaren vurdere å la dei aktuelle spelarane få meir speletid i ein annan kamp der meistringsnivået er meir passende. Det viktigaste er at alle skal ha ein god kombinasjon av kjensla av å møte utfordring og oppleve meistring.

For å tilpasse meistringsnivå i treningssamanheng kan differensiering vere eit godt reiskap. Dette betyr ikkje å dele inn i "dei beste" og dei "svakaste", men å leggje til rette for spelarane får utvikle seg etter eigne ønskjer, modning og føresetnadar.

Å behandle alle likt ved å utsetje alle for nøyaktig dei same utfordringane og for den nøyaktig same aktiviteten, er urettferdig! Dette krev at alle lærer på same måte og med same tempo. Slik vil det ikkje vere. Derfor kan differensiering ha ein positiv påverknad på treningsfeltet med tanke på trivsel, meistring og individuell utvikling.

Med differensiering meiner vi **ikkje**:

- Å dele treningsgruppa og la dei trene på ulike stadar eller på ulike tidspunkt.
- Å dele treningsgruppa og la dei vere delte heile økta.
- Å dele treningsgruppa og la dei vere delte heile året.
- Å dele treningsgruppa og kjøre treningar som eksklusivt for nokre av spelarane
- Å dele treningsgruppa og la dei spele i ulike seriar med vasstette skott imellom.
- Å dele treningsgruppa og dra på turneringar eller treningsleirar som ekskluderer nokre av spelarane.

Differensiering handlar om «positiv forskjellbehandling». Dette kan til dømes vere at ein tilpassar treningsopplegget etter ferdigheitsnivået til kvar spelar. Ved pasningstrening kan ein til dømes variere avstanden og type pasningar, eller ved å ha ulik vanskegrad på avslutningstreninga (tid, rom, ballberøringar).

Fotballferdigheit er samansett, og spelarar har gjerne ulike kvalitetar: nokre er raske, andre taklingssterke, andre igjen kan vere tekniske eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for alle! Differensiering er å individualisere treninga innanfor ramma av laget, slik at alle får brukt sine ferdigheiter på best mogeleg måte.



7. Organisering av treningsgrupper/lag

Frå og med 2018-sesongen har Sunnmøre fotballkrets innført nivåpåmelding frå 12-årsalderen. Det skal derfor meldast på lag etter storleiken på treningsgruppene. Klubben har eit ønskje om kunne tilby eit så godt tilbod som mogeleg for alle sine utøvarar.

Klubben oppmodar derfor om følgjande organiseringsmodell så langt det er mogeleg:

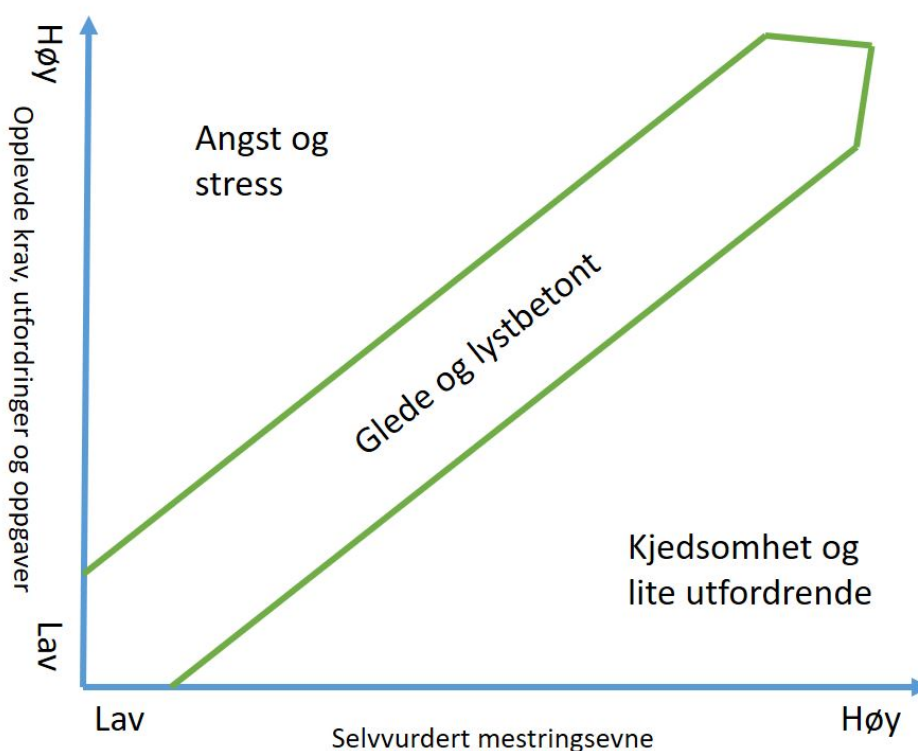
Alder	Spelarar	Organisering
6-10 år	For denne aldersgruppa vert det arrangert miniturneringar, og melder på lag etter antal spelarar	6-7 år spelar 3'ar 8-10 år spelar 5'ar
11-12	Opp til 15 spelarar Frå 16 spelarar og meir	Eitt 7'ar-lag To 7'ar-lag
13-14 år	Opp til 12 spelarar Frå 13 spelarar og meir	7'ar 9'ar/11'ar
15-16 år	Opp til 12 spelarar Frå 13 spelarar og meir	7'ar 9'ar/11'ar
17-19 år	Opp til 11 spelarar Frå 12 spelarar og meir	9'ar 11'ar
Senior (dame)	Opp til 12 spelarar Frå 13 spelarar og meir	7'ar 11'ar
Senior (herre)		11'ar

8. Hospitering og spelarflyt

I Hasundgot IL er det trivsel og fotballglede som er det viktigaste i barne- og ungdomsfotballen. Nokre spelarar utviklar seg raskare enn andre, som betyr at enkelte kan ha nytte av ulik motstand – både oppover og nedover på aldersstigen. I slike situasjonar ønskjer klubben å motivere til hospitering til andre årsklasser.

I Hasundgot IL skal det også vere stor takhøgd for å få trene både oppover og nedover – primært éi aldersklasse – for dei som ønskjer dette. Har nokon ønskje og motivasjon til å trene med ei aldersklasse over eller under si eiga, skal klubben leggje til rette for dette for å gi best mogeleg utvikling for dei aktuelle spelarane.

Hovudintensjonen er at spelarar skal få høve til å *hospitere* med andre årsklasser innanfor gitte rammer – ikkje bli flytta opp/ned på permanent basis. I ein hospiteringssituasjon vil det likevel vere lagt vekt på prinsippa i flytsonemodellen:



Etter NFF sine retningslinjer, skal ein ikkje starte med hospitering før spelarane har fylt 10 år. For å setje i gang ein hospiteringsplan, bør trenaren kontakte sportseleg leiar og informere om den aktuelle spelarens situasjon. Vidare er det sportseleg leiar sitt ansvar å vurdere situasjonen og å lage ein handlingsplan for trenaren og spelaren, der foreldra har kjennskap til heile prosessen. Kommunikasjon er nøkkelen i ein slik situasjon.

Handlingsplanen mellom sportsleg leiar, spelar og dei to lagas trenarar, kan omfatte både treningsøker og kampar etter avtale.

9. Cupar og turneringar

I Hasundgot IL ønskjer vi å legge til rette for at lag som ønskjer å delta på lokale eller regionale turneringar skal få høve til dette, både med tanke på fotballfaglege og sosiale opplevingar. Klubben vil som utgangspunkt dekke inntil to lokale cupar per sesong.

Frå og med året 2018 har Hasundgot også eit ønskje om at flest moglege lag i alderen 13-19 år skal få høve til å delta på éi stor turnering i Noreg per sesong – eller minimum annakvart år. Idrettslaget føreslår Norway Cup som eit passende alternativ. Om dette er vert eit årleg tilbod eller annakvart år vil vere opp til fotballstyret i samråd med laga sjølve å avgjere frå år til år.

Om det er ønskjeleg frå lag å delta på futsalseriar (i vintersesongen) eller futsal-KM mot slutten av sesongen skal idrettslaget også støtte opp om dette.

Påmeldingar til slike cupar skal skje etter samtykke frå fotballstyret. For rettleiing rundt slik påmelding ta kontakt med sportsleg leiar eller leiar i Hasundgot Fotball.

10. Om trening

Ein føresetnad for god og kvalitetsrik fotballaktivitet, er god nok fysisk kapasitet. Utanom ferdighetstrening (teknikk, taktikk), kan ein i grove trekk slikje mellom to typar trening: basistrening og fysisk trening. Begge desse går på den fysiske kapasiteten til kvar spelar. Vi trenar for å bli litt betre, litt sterkare og litt klokare for kvar økt.

Basistrening

Spesifikk basistrening for fotball kan definerast som øvingar innan rørsle, spenst, koordinasjon og stabilitet. I Hasundgot trur vi det er viktig for utviklinga til spelarane at basistrening startar allereie i 6-7-årsalderen. Denne typen trening kan gjerne vere ein del av alle treningar heile året, men i størst grad i perioden oktober til mars året etter.

Denne type trening bør vere så tidleg som moglege i treningsøkta; til dømes dei første 10-15 minutta av ei treningsøkt for dei minste og 15-20 minutt for dei eldre årsklassene.

Dette er ein svært viktig del av fotballtreningane, ettersom basistrening bidreg til skadeførebygging og for å tåle meir trening på sikt. Spesifikk basistrening vil også kunne underbygge fotballrelatert grunnteknikk.

Fysisk trening

Dei yngre årsklassene (6-10 år) bør i veldig liten grad fokusere på isolert fysisk trening som uthald, styrke, fart og koordinasjon. I denne aldersgruppa er det mykje viktigare å fokusere på basistrening (sjå kapittelet over). Etter kvart som spelarane vert eldre vil derimot isolert fysisk trening bli langt viktigare. Når spelarane kjem opp i 11-12-årsalderen kan ein begynne å introdusere kortare sekvensar av fysisk trening (uthald, styrke, fart, osv.). Opp til og med 14 år kan dette gjerne bakast inn med ballaktivitet.



1. Uthald:

Uthaldsøktar utan ball bør gjennomførast frå gutelag/jentelag og oppover i oppkøyringa til ny sesong (frå desember til mars). Når uthaldsøktar er utan ball, er det for kvaliteten sin del best å ha denne sekvensen i andre halvdel av økta. Det vil seie at ein kan først ha 45-60 minutt med roleg trening med ball og deretter avsluttar økta med intervalltrening. For kvaliteten sin del vert det ikkje oppmoda til å starte med uthaldsøkt.

I sesong bør uthaldstrening skje i mest mogeleg grad med ball, som til dømes spelsekvensar med høg intensitet. Trelagsmodell med kampar på 3-6 minutt kan vere ein god måte å løyse dette på. I aldersklassen 16-19 år bør ei fysisk økt innehalde minimum 16 minutt med arbeid (til dømes 4 x 4 minutt eller liknande). Hugs roleg jogg i pausane (ikkje stå stille!) mellom sekvensane. Etter hard fysisk trening kan det vere ein fordel å legge inn nedjogg.

2. Styrke:

Frå 14-årslaga og oppover kan isolert styrketrening i sekvensar av treninga bli lagt inn. Dersom ein har trelagsmodell på trening, kan det eine laget drive styrketrening medan dei to andre laga spelar. Alternativt kan ein drive isolert styrketrening siste delen av treningsøkta.

Det som er viktig når ein skal trene styrke er å utføre arbeidet med full konsentrasjon og maks effekt. Det er betre å ha få gode repetisjonar, enn mange repetisjonar med låg kvalitet.

Styrketrening er bra for utvikling av fart, uthald, akselerasjon, skadeførebygging, duellspel og sjølvtilitt.

3. Fart og koordinasjon:

Dette er ferdigheiter som må trenast på over lang tid for å få merkbar framgang. Det er derfor ikkje tilrådd at de blir byta for ofte på øvingar på treningane. For at spelarane skal få mest mogeleg lik utvikling kan det vere ein fordel å velje øvingar som trenar både koordinasjon og fart samtidig. Øvingar som simulerer kamplike situasjonar er føretrekte så lang det er praktis mogleg.

Her kan du finne råd og tips til [hurtighetstrening](#) og til [koordinasjonstrening](#).

11. Keeper trening

Ein del år tilbake var keeperar ein skotstoppar, men fram til i dag har denne rolla utvikla seg til å bli både ein siste forsvarar til å også vere ein første angripar. I dag må keeperar også bidra i det offensive spelet og helst vere stabilt god med ballen i beina i tillegg til å vere trygg med ballen i henda.

I større grad enn før har keeperen eit større arbeidsområde, der også bidrag utanfor målfeltet (sweeper) vert eit stadig meir aktuelt tema. Offensive keeperar med ansvar for feltarbeid og dødballar veks meir og meir.



Også keeperar bør frå tidleg alder utvikle sine grunntekniske ferdigheiter med ballen i beina, i tillegg til keepertekniske ferdigheiter (fallteknikk, kasteteknikk, utsparkteknikk). For å utvikle gode keeperar i framtida er det derfor viktig at trenarane viser interesse for keeperen si rolle i laget og kunne grunnleggande instruksjonar om keeperrolla.

Dette er også eit deltema i Grasrottrenarkurset, som vi oppmodar alle trenarar i Hasundgot til å gjennomføre (sjå meir om dette temaet i punkt 5. Trenarvettreglar).

Det er viktig i utviklinga av ein keeper å leggje vekt på meistring, men også å gi gode utfordringar slik at dei har noko å strekkje seg etter i treningskvardagen. Dersom ein keeper er moden for meir utfordrande trening, kan ein «tjuvstarte» på høgare alderstrinn i keeperstigen som er føreslått i oversikta under.

Treningsfokus opp til 9 år:

- Grunnstilling, posisjonsspel, forflytting i høve ballbane
- Grepsteknikk: over hovudet, i magehøgde og langs bakken. Kroppen skal vere bak ballen til ei kvar tid i mottak av ballen.
- Fallteknikk: kort fallteknikk til begge sider, kroppen skal falle skrått framover for å angripe ballen med hendene. Viktig å ikkje falle bakover – då kan ein ende opp med å slå ballen inn i eige mål
- Distribusjon: korte og lange kast og utspark

Treningsfokus 9-12 år:

- Grunnstilling, posisjonsspel, forflytting i høve ballbane, balanse i forflytting
- Grepsteknikk: over hovudet, i magehøgde og langs bakken. Kroppen skal vere bak ballen til ei kvar tid i mottak av ballen.
- Meir avansert fallteknikk: kort fallteknikk til begge sider, kroppen skal falle skrått framover for å angripe ballen med hendene. Raskt på beina etter redning (retur)
- Starte med teknikk for opphopp i feltarbeid
- Distribusjon: korte og lange kast og utspark
- Meir fokus på situasjonar ein mot ein.

Treningsfokus 12-14 år:

- Krav om god grunnstilling og posisjonsspel. Keeper skal stå riktig også når motstandar har ballen på eigen banelhalvdel. Øve på gjennomspel/tilbakespel.
- Utvikle stødigare grep i ulike høgder med stadig auka vanskegrad.
- Utvikle stødigare fallteknikkar, både lang og kort, med auka vanskegrad.
- Sprangteknikkar: auke vanskegrad etter aukande meistring.
- Kommunikasjon, bli vand med å høyre eiga stemme, rose lagkameratar.
- Forflytting, framover, bakover og sidevegs.
- Feltarbeid: lære posisjonsspel ved ulike innleggsposisjonar, forflytting og teknikkar for opphopp.



Treningsfokus 14-16 år:

- Halde fram utvikling av dei ulike greps-, fall- og sprangteknikkane.
- Utvikle eit godt og rett posisjonsspel under spelsekvensar – konsentrasjon
- Ha god balanse i grunnstilling ved avslutningssituasjonar.
- Auka fokus på feltarbeid: Rett og god posisjonsspel, forflytting og teknikkar for opphopp. Lære ulike bokseteknikkar (både med ei hand og to hender).
- Starte spesifikk keeperteknisk trening i samråd med trener. Hurtigheit, spenst og koordinasjon.
- Kommunikasjon: bli utfordra av trenar på kommunikasjon. Til dømes flytte lagdelar, overvake avstandar i forsvarsledd, gi offensive/defensive beskjedar til lagkameratar. Organisering av dødball imot. Utvikle forståing at kommunikasjon er ein viktig ferdigheit for ein keeper.
- Bevisstgjerjing av rolla som førsteangripar gjennom igangsetting (utkast, utspark)

Treningsfokus 16-19 år:

- Vedlikehalde/utvikle gode greps-, fall- og sprangteknikkar.
- Vere bevisst på – og vise – i kamp godt posisjonsspel. Vidareutvikle og forstå viktigeita av å vere på rett plass til rett tid – lese spelet.
- Feltarbeid: utvikle vidare dei ulike elementa innan feltarbeid. Vurdering av når ein skal bokse/fiste eller holde ballen i fast grep.
- Distribusjon: Utvikle presisjon og auke lengd på utspark/utkast (frå hand og fot, 5-meterspark og 16-metersspark). Lære når ein skal setje i gang raskt eller halde på ballen utifrå eit taktisk perspektiv.
- Kommunikasjon: Flytte ledd offensivt/defensivt, organisere dødball imot (setje opp mur), overvake avstandar i forsvar og gi beskjedar til lagkameratar.
- Ein keeper skal potensielt vere kapteinsemne for sitt lag og ein leiartype!

12. Dommarar

Ved starten av 2018-sesongen har klubben tre (3) autoriserte kretsdommarar som vert sett opp på obligatoriske kampar av Sunnmøre Fotballkrets. I tillegg vert dei yngste dommarrekruttane i klubben også jamleg sett opp som klubbdommarar på kampar på Hasundgot stadion.

Klubbdommarkurs vert arrangert jamleg/etter behov av Sunnmøre Fotballkrets, ofte i starten av året og tidleg på hausten. Klubbdommarane vert primært brukte på seriekampar på Hasundgot stadion opp til og med G/J 14 – i tillegg på miniturneringar i regi av Hasundgot IL.

Etter 2017-sesongen fekk Hasundgot IL påskjønn for kretsen på grunn av godt arbeid for dommarrekruttering, og eit viktig mål for Hasundgot IL er å motivere flest moglege interesserte dommarspirar til å gjennomføre rekrutteringsdommarkurs. For ytterlegare spørsmål om dommarverv eller påmelding til aktuelle dommarkurs, ta kontakt med klubbens dommaransvarleg. Kontaktinformasjon ligg på www.hasundgot.no.



13. Team Søre

Team Søre er eit utviklingsprosjekt for spelarar, trenarar og klubbar på Søre Sunnmøre, administrert av IL Hødd. Ambisjonen med dette tiltaket er å utvikle trenings- og kammiljø i klubbane på Søre Sunnmøre, slik at vi får ei god og betre utvikling for spelarar, trenarar og klubbane i denne regionen. Arrangørklubbens mål er å bli det beste utviklingsområdet i Møre og Romsdal. Aktuelle årstrinn for Team Søre er 10-15 år.

På dette tiltaket vil det bli oppfølging av spelarar som er inne på impulssamlingar, kartleggingssamlingar og bylagssamlingar. Det vil også bli oppfølging av trenarar på Sunnmøre med impulssamlingar og ståande invitasjon til alle tiltak. Trenarane vert oppmoda om å følgje spelarane sine på samlingar.

14. Andre tiltak

Satellittlag

Dette er eit tiltak initiert av Sunnmøre Fotballkrets, der engasjerte og ivrige 12-åringar får tilbod om ekstra trening gjennom vintersesongen i regi av fotballkretsen.

På dette tiltaket vert det lagt opp til minimum 10-12 treningar frå oktober til mars, og opplegget vert avslutta med turnering i mars/april. Dersom du ønskjer å melde på ditt barn til dette, ta kontakt med sportsleg leiar i Hasundgot IL innan utgangen av juli.

Telenor Xtra Hødd FFO

Dette er eit aktivitetstilbod for barn i 1-7.- klasse i Ulstein kommune. Hovudaktiviteten på dette opplegget er fotball, men det vert også lagt opp til allidrett.

Til dette tiltaket vert borna henta med transport til Høddvoll ved skuleslutt, og kan så hentast på klubbhuset til IL Hødd etter aktivitetsslutt. Om det er interesse å melde på ditt barn på dette, ta kontakt med Sportsleg leiar i Hasundgot IL for rettleiing.

15. Samarbeid med IL Hødd

Hausten 2017 initierte Hasundgot IL eit drøftingsmøte om eit tettare samarbeid med IL Hødd for å løfte vårt produkt, samtidig som vi har ein ambisjon om å utvikle spelarar som forhåpentlegvis kan klare å ta steg vidare opp i seriesystemet – gjerne til IL Hødd.

Det er stor semje mellom dei to klubbane at eit godt sportsleg tilbod i klubbane rundt Hødd vil fotballmiljøet i regionen vere tente med på sikt, og klubbane er i diskusjonar om gode løysingar som begge partar kan vere tente med på både kort og lang sikt.

Aktuelle tiltak som er aktuelle samarbeidspunkt, er mellom anna samlingar for trenarar og lagleiarar, der Hødd stiller med ressurspersonar med høg, formell fotballkompetanse til å gi Hasundgots trenarar i alle årsklasser fagleg påfyll. Endeleg samarbeidsavtale vil bli lagt til som eige vedlegg ved eit seinare høve når dette er ferdigstilt og signert.



DEL 2 – DEI ULIKE ALDERSGRUPPENE

16. MINIGUT OG MINIJENTE 6-7 ÅR

a. Innleiing

Dette er det første møtet dei fleste barna har med organisert fotball. Det er derfor viktig å ta omsyn til følgjande moment i treningane:

- Spelarane må vere trygge i miljøet
- Tilbodet skal vere motiverande og inkluderande
- Spelarane er born og treng tid. Det er og stor forskjell i modnad og fysisk alder. Dette må takast omsyn til.
- Det er viktig at alle får prøve ut om fotball er det rette for dei. Ikkje still strenge krav til oppmøte den første tida.
- At spelarane får kjenne på ein fast struktur frå starten av.
- Nulltoleranse når det gjeld mobbing
- Å drive med alternative idrettar ser vi som positivt med tanke på å utvikle ei allsidigheit. Det er viktig at trenarane samordnar aktivitetar.
- Det er likevel viktig at spelarane forstår at rettar og plikter heng saman. Viktig å møte opp til rett tid og melde frå om fråvær til trening og kamp.
- Gutar og jenter vert gitt same tilbodet og vert sjølvsagt behandla likt.
- Oppmode til eit sunt kosthald

b. Trenings- og kamptilbod

- Éi trening i veka på om lag éin time er nok
- Stimulere til "løkkefotball" og eigentrening
- 6-åringane vert introdusert til Fotball og Hasundgot så tidleg som mogeleg etter skulestart på hausten.
- Kampar: delta i kretsen sine miniturneringar og andre lokale turneringar
- Tilbod om å delta på fotballskular i lokalmiljøet (typisk organisert i løpet av vinterferie, sommarferie og haustferie)

c. Mål for opplæringa

- Alle skal ha det gøy
- Skape lyst til balleik på fritida
- Skape lyst til allsidig, variert aktivitet (også utanom fotball)
- Sterk vekt på motorisk læring og teknisk dugleik. Den "motoriske gullalder" er frå 6-12 år
- Innføring i dei mest elementære reglane i kontakt med andre personar: «Toleranse, respekt og disiplin».

d. Handlingsval og handling (taktisk teknisk påverknad)

Basisteknikk er sjølve grunnmuren i fotballspelet. Viktig å trene med mykje ballkontakt i spel (maks 4-5 spelarar på kvart lag, **ikkje** 8-9).

Alle treningar bør innehalde minimum 25 minutt med trening på handling (også isolerte tekniske øvingar), samt spel i ulike variantar og avslutningstrening.



Sentrale basisteknikkar som bør trenast på:

- Pasning med begge bein.
- Mottak og medtak (demping, ballkontroll).
- Skot med begge bein.
- Førings, finting, vending.

Unge spelarar kan ta læring av enkle val, som til dømes:

- Kome seg ut av pasningskugge
- Bruke ledig plass på banen
- Spele pasningar som er enkle å ta med seg vidare (medtak)

e. Differensiering

- Ein viss grad av differensiering i treningane.
- Dei beste/ivrigaste kan gjerne spele på kvart sitt lag for at meistringsskjensla skal vere så stor som mogleg for alle.

f. Fysisk påverknad

Ein skal ikkje drive spesiell, isolert trening for å betre uthald. Treninga bør heller innehalde 15 til 20 minutt spesifikk basistrening for å betre rørsle, spenst, koordinasjon eller balanse. Viktig spelaren får allsidig påverknad av rørsle i den "motoriske gullalder". (sjå eige kapittel om basistrening)

g. Sosial påverknad og haldningar

Å utvikle haldning hos spelarane er like viktig som å utvikle andre tekniske ferdigheiter i løpet av av treninga. I dette alderstrinnet bør følgjande prioriterast:

- Toleranse.
- Ikkje kjefta på andre, godta at andre kan gjere feil.
- Godta egne feil.
- Tole siger og tap.
- Respekt for trenar, leiar og dommarar. Lytte når nokon vil seie noko.
- Disiplin.
- Møte opp presis og gi melding om du ikkje kan møte til trening/kamp.
- Gjere dei oppgåvene du får i samband med trening og kamp.

h. Råd til gjennomføringa

- Gi mykje ros og skap ein hyggeleg tone. Ein Hasundgot-trenar kjeftar ikkje (sjå kap. 5). Det er lov å gjere feil!
- Gå framfor som eit godt førebilete. Borna ter seg ofte som du gjer.
- Gi korte, klare meldingar og kom raskt i gang med øvingane.
- Møt i god tid, ta deg tid til å snakke med spelarane både før og etter trening/kamp.
- Ha nok trenarar på kvar trening. Ideelt sett 10 spelarar per trenar slik at ein har moglegheit til å ha differensiering.
- La spelarane få spele i ulike posisjonar (rullering)
- La alle få spele så mykje som mogleg i kampar



- Leikprega aktivitet er bra
- Det bør vere ein ball til kvar på treningane
- Ver tålmodig og forklar øvingane godt slik at ein klarer å skape ei forståing og motivasjon til spelarane
- Inkluder gjerne så mange foreldre som råd i laga.

i. Døme på treningsøkt

Sjå www.hasundgot.no eller www.treningsokta.no

17. MINIGUT OG MINIJENTE 8-10 år

a. Innleiing

Dei fleste av spelarane har på dette tidspunktet fått ei god forståing av organisert fotball, medan andre kanskje kjem til med liten erfaring. Uansett nivå og erfaring som fotballspelar, er det viktig å ta omsyn til at:

- Spelarane må bli trygge i miljøet.
- Tilbodet skal vere motiverande og inkluderande.
- Spelarane er born og treng tid. Det er og stor forskjell i modenskap og fysisk alder. Dette må takast omsyn til.
- Spelarane får etter kvart faste ansvarsoppgåver knytt til treningane. Det er berre positivt om speiarane også held på med andre organiserte idrettar. Trenar må samordne aktivitetane.
- Spelarane må få høve til å "prøve" ut om fotballen er det rette, der ein ikkje stiller for sterke krav om frammøte.
- Spelarane må likevel møte den haldninga at rettar og plikter henger saman. Det er viktig å møte opp til rett tid og melde fråvær til kamp.
- Det er også i denne aldersgruppa ofte stor skilnad i modnad og fysisk alder. Dette må ein ta omsyn til i samveret med born. Gutar og jenter vert gitt same tilbodet og vert behandla likt.
- Oppmode spelarane til sunt kosthald. Gjerne oppmod spelarar til å velje "sunne variantar" når ein et mat på turneringar og liknande.

b. Trenings- og kamptilbod.

8 år: Ei til to treningar på éin time.

9 og 10 år: To treningar i veka på ein time. Stimulere til eigentrening.

Kampar: Delta i kretsen sine puljespel og lokale turneringar. Gjerne delta på turneringar på fastlandet.

Tilbod om fotballskular for 1.-7. klassingar (typisk arrangert i vinterferie, sommarferie og haustferie). Tilbod om å vere med på ekstratiltak som til dømes Hødd Ekstra/FFO.

c. Mål for opplæringa

Alle skal ha det gøy, fokuser på trivsel og skape lyst til balleik på fritida. Skape lyst til allsidig, variert aktivitet (også utanom fotball). Stor aktivitet på trening.



Legg stor vekt på motorisk læring og tekniske ferdigheiter. Den motoriske "gullalder" er i alderen 6-12 år. Ein kan no starte med innføring i elementære "reglar" for kontakt med andre personar: «toleranse – respekt – disiplin».

d. Handlingsval og handling (taktisk-teknisk påverknad)

Basisteknikk er sjølve grunnmuren i fotballspelet. Viktig å trene med mykje ballkontakt i spel (til dømes 3-5 spelarar på kvart lag, ikkje 8-9). Alle treningar bør innehalde minimum 25 minutt med trening på handling (også isolerte tekniske øvingar), samt spel i ulike variantar og avslutningstrening.

Sentrale basisteknikkar som bør trenast på:

- Pasning med begge bein
- Mottak og medtak (demping, ballkontroll)
- Skot med begge bein
- Føring, finting, vending,

Unge spelarar kan ta læring av enkle handlingsval og må byggje på kva dei har lært frå tidlegare årstrinn/eigentrening:

- Kome seg ut av pasningsskugge.
- Bruke ledig plass på banen
- Spele pasningar som er enkle å ta med (medtak)

e. Differensiering:

- Noko differensiering på treningane
- Dei beste/ivrigaste kan gjerne spele på kvart sitt lag for at meistringsskjensla skal vere så stor som mogleg for alle.

f. Fysisk påverknad

Ein skal ikkje drive spesiell isolert trening for å betre uthald. Ein skal heller ha 15 til 20 minutt spesifikk basistrening (rørsle, spenst, koordinasjon, balanse). Viktig at spelaren får allsidig påverknad av rørsle i "den motoriske gullalder".

g. Sosial påverknad og haldningar

Å utvikle haldning hos spelarane er like viktig som å utvikle andre ferdigheiter i løpet av treninga. I dette alderstrinnet bør følgjande prioriterast:

- Toleranse
- Ikkje kjefta på andre, godta at andre kan gjere feil
- Godta egne feil
- Tole siger og tap
- Respekt for trenar, leiar og dommarar. Lytte når nokon vil seie noko
- Disiplin
- Møte opp presis og gi melding om du ikkje kan møte til kamp.
- Gjere dei oppgåvene du får i samband med trening og kamp



h. Råd til gjennomføringa:

- Gi mykje ros og skap ein hyggeleg tone. Ein Hasundgot-trenar kjeftar ikkje (sjå kap. 5). Det er lov å gjere feil!
- Stå fram som eit godt førebilete. Borna ter seg som du gjer.
- Gi korte, klare meldingar og kom raskt i gang med øvingane.
- Møt i god tid, ta deg tid til å snakke med spelarane både før og etter trening/kamp. Ha nok trenarar på kvar trening. Ideelt sett 10 spelarar per trenar slik at ein har høve til differensiering.
- La spelarane få prøve seg i ulike posisjonar (rullering)
- Spesielle og individuelle kommentarar (tilbakemelding) bør ein gi like ofte som generelle og felles kommentarar. (Det er forskjell på å rope "Bra" og "Fin pasning").
- Kommentaren "Du klarte det" er fin når nokon lukkast med noko dei har hatt utfordringar med å klare før.
- La alle spele så mykje som mogeleg i kampar.
- Leikprega aktivitet
- Trenarane må forklare kvifor ein gjer dei ulike øvingane. Skape ei forståing/motivasjon hjå spelarane.

i. Døme på treningsøkt

Sjå www.hasundgot.no eller www.treningsokta.no

18. LILLEGUTAR 11-12 ÅR

a. Trenings- og kamptilbod

Trening to økter pr. veke i januar. Trening to økter pr. veke + kampar til og med oktober. Trening to økter i veka i november og desember. Fellestreningar med andre årgangar i periodar som i skuleferier og etter sesongen kan vere aktuelt.

Oppmoding om å delta i cupar lokalt og regionalt.

b. Mål for opplæringa

- Alle skal ha det gøy
- Skape lyst til balleik og eigentrening på fritida.
- Vidareutvikle basisteknikkar.
- Lære grunnleggjande godt pasningsspel (val og utføring)
- Utvikle vidare evna til toleranse, respekt, ansvar og disiplin.

c. Handlingsval og handling (taktisk-teknisk påverknad)

Framleis trene med mykje ballkontakt i spel (3-5 spelarar på kvart lag).

Hovudvekt på heile registeret av tekniske ferdigheiter. Trene vidare på følgjande ferdigheiter:

- Mottak - medtak og ballkontroll, fokus på første ballberøring.
- Pasning/pasningsspel.
- Skot, Finter og vendingar
- Byggje vidare på ulike taktiske val, som t.d. soneforsvar, første- og andreforsvarar (samarbeid).



- Gjerne tren fleire ferdigheiter saman, som til dømes:
 - Mottak/medtak + pasning
 - Mottak/medtak + skot
 - Pasning + skot
 - Pasning + mottak/medtak + skot
 - føre + finte + føre + skot

Godt pasningspel skal vektleggast. Rørsle, mottak/medtak, spele pasning og ny rørsle. Stikkord for instruksjon er: ha overblikk som ballfører og skape rørsle som medspelar.

d. Differensiering

- Nokon grad av differensiering i treningane.
- Dei beste/ivrigaste kan gjerne vere på kvart sitt lag for at meistringsskjensla skal vere så høg som mogleg for alle.

e. Fysisk påverknad

Fartstrening og spensttrening kan no begynne å implementerast i mindre sekvensar. Mindre sekvensar med uthaldsterning med eller utan ball kan vurderast.

Minst ei trening i veka skal innehalde 15 til 20 minutt spesifikk basistrening (koordinasjon, balanse). Viktig at spelaren får allsidig påverknad av rørsle i "den motoriske gullalder". (sjå eige kapittel om basistrening)

f. Sosial påverknad og haldningar:

- Utvikle vidare spelarane si evne til å vise toleranse, respekt og disiplin som omtala i tidlegare alderstrinn.
- Spelarane må no etterkvart lærast opp til å ta større ansvar for seg sjølve gjennom gode treningsvanar og eigentrening.
- Spelarane må også etter kvart få større ansvar for eige utstyr (samle inn kjepler, leggje vestar tilbake i bagen, samle inn ballar etter trening, osv.).

g. Råd til gjennomføringa

Sjå tilsvarande kapittel for yngre årsklasse.

Hovudvekta vert framleis på handling (tekniske moment). Trenaren si oppgave er først og fremst å vere tilretteleggjar, aktivitetsleiar og instruktør i utviklinga av tekniske ferdigheiter. Ein kan no i tillegg kunne leggje inn grunnleggande instruksjon i handlingsval (taktiske moment). Spelarane bør oppmuntrast til å sjølv finne dei gode løysingane. La dei prøve seg i alle roller på bana!

h. Døme på treningsøkt

Sjå www.hasundgot.no eller www.treningsokta.no

19. LILLEJENTER 11-12 ÅR

a. Trenings- og kamptilbod

Minimum éi treningsøkt i veka frå november og desember. Trening to gonger i veka i januar til mars, eventuelt i kombinasjon med andre idrettar. Frå mars-oktober kjem éin kamp i veka i tillegg til 1-2 treningsøktar. Lengd på treningane frå 1-1,5 time.

Delta i kretsuljer og turneringar lokalt og regionalt

b. Mål for opplæringa

- Alle skal ha det gøy.
- Skape lyst til balleik på fritida.
- Utvikle basisteknikkar.
- Lære grunnleggjande pasningspel.
- Utvikle evne til toleranse, respekt, ansvar og disiplin.

c. Handlingsval og handling (taktisk-teknisk påverknad)

Framleis trene med mykje ballkontakt i spel (3-5 spelarar på kvart lag). Vidare treningsfokus på følgjande ferdigheiter:

- Mottak - medtak og ballkontroll
- Pasning
- Skot
- Finter

Hovudvekt på heile registeret av teknisk ferdigheit og taktisk ferdigheit som:

- Arbeid med 1.- og 2.-forsvarar (samarbeid)
- Ut av pasningsskugge.
- Utnytte/skape rom

Gjerne trene fleire ferdigheiter saman, som til dømes:

- Mottak + pasning.
- Mottak + skot.
- Pasning + skot.
- Pasning + mottak + skot.
- Føre + finte + føre + skot.

Godt pasningspel bør vektleggast. Slå ballen og så skape ny rørsle. Stikkord for instruksjon er: overblikk som ballfører og skape rørsle som medspelarar.

d. Differensiering:

- Nokon grad av differensiering i treningane.
- Dei beste/ivrigaste kan gjerne spele på kvart sitt lag for at meistringkjensla skal vere så høg som mogleg for alle.



e. Fysisk påverknad

Fartstrening og spensttrening kan no begynne å implementerast i mindre sekvensar. Mindre sekvensar med uthaldsterning med eller utan ball kan vurderast.

Minst ei trening i veka skal innehalde 15 til 20 minutt spesifikk basistrening (koordinasjon, balanse). Viktig at spelaren får allsidig påverknad av rørsle i "den motoriske gullalder". (sjå eige kapittel om basistrening)

f. Sosial påverknad og haldningar

- Utvikle vidare spelarane si evne til å vise toleranse, respekt og disiplin som omtala i tidlegare alderstrinn.
- Spelarane må no etterkvart lærast opp til å ta større ansvar for seg sjølve gjennom gode treningsvanar og eigentrening.
- Spelarane må også etter kvart få større ansvar for eige utstyr (samle inn kjegler, leggje vestar tilbake i bagen, samle inn ballar etter trening, osv.).

g. Råd til gjennomføringa

Sjå tilsvarende kapittel for yngre årsklasse.

Hovudvekta vert framleis på handling (tekniske moment). Trenaren si oppgåve er først og fremst å vere tilretteleggjar, aktivitetisleiar og instruktør i utviklinga av tekniske ferdigheiter. Ein kan no i tillegg kunne leggje inn grunnleggande instruksjon i handlingsval (taktiske moment). Spelarane bør oppmuntrast til å sjølv finne dei gode løysingane. La dei prøve seg i alle roller på bana!

h. Døme å treningsøkt

Sjå www.hasundgot.no eller www.treningsokta.no

20. SMÅGUTAR 13-14 ÅR

a. Trenings- og kamptilbod

I løpet av sesongoppkøyringa bør ein leggje opp til 2 økter i veka på 1,5 time.

I sesong er det høveleg med 1-2 treningsøkter pluss kamp. Ein kan til dømes setje opp éi fellestrening og ei frivillig trening for dei ivrigaste. Eventuelt kan hospitering hos G16/G19 vere alternativ til ei frivillig trening.

Etter avtale med sportsleg leiar kan hospitering skje oppover eller nedover for bestemte dagar eller periodar for å gi spelarar utfordringar (sjå flytsonemodellen i kapittel 8).

Det vert oppmoda til deltaking på lokale turneringar samt éi stor turnering, til dømes Norway Cup eller liknande, per sesong.

b. Utviklingsmål

- Alle skal ha eit kamptilbod
- Motivere til balleik og eigentrening på fritida
- Basisteknikkar skal framleis vidareutviklast
- Bevisstgjerjing på eige ansvar for individuell utvikling



- Utvikle både enkeltspelar og lag som éi "eining"

c. Handlingar og val (taktisk-teknisk påverknad)

Å halde fram med å utvikle gode basisferdigheiter bør stå sentralt. Arbeidet med å utvikle tekniske ferdigheiter som medtak, pasning (no også langpasning), skot og finter (sjå lillegut/lillejente) må også halde fram.

I tillegg bør ein trene på følgjande moment:

- heading
- vending
- 1 mot 1 offensivt og defensivt jamfør 1 . forsvarar rolla defensivt).
- 2 mot 1 offensivt.
- samhandling i laget (formasjonstrening både offensivt og defensivt).

Det er også no på tide å gi spelarane ei innføring i konkrete, sentrale omgrep i fotball, som til dømes:

Forsvar: press, sikring, rett side, «laget samla»

Angrep: rett avstand (breidde, djupn), gjennombrot, skape rom, samhandling

d. Differensiering:

- Noko grad av differensiering i treningane.
- Dei beste/ivrigaste bør ofte spele mot kvarandre/øve saman for å at meistringskjensla skal vere høgast mogeleg for alle.

e. Fysisk påverknad:

- Fartstrening og spensttrening skal inn i mindre sekvensar, og i tillegg skal det trenast noko på uthald gjennom intervalltrening
- Minst ei trening i veka skal innehalde 10 til 15 minutt spesifikk basistrening (koordinasjon, balanse).
- Viktig at spelaren får allsidig påverknad av rørsle i "den motoriske gullalder". (sjå eige kapittel om basistrening)

f. Sosial påverknad og haldningar:

Respekt, disiplin, toleranse og ansvar er stikkord for ein god oppførsel på og utanfor bana. Ein kan no stille litt høgare krav til spelarane si evne til å ta ansvar:

- møte presis til trening, klar før treninga startar
- spelarane må også etter kvart få større ansvar for utstyr
- unngå kjefting, krangel og banning. Legg fokus på å oppmuntre og hjelpe

g. Råd til gjennomføringa

- Oppdra spelarane til å stille krav til seg sjølve. Inga utvikling gjennom slurv!
- Det er viktig at spelarane forstår kor viktig det er med mange repetisjonar med kvalitet som gir framgang. «Øving gjer meister»



- Likeeins at spelarane ser kor viktig det er med konsentrasjon, interesse og entusiasme på trening. Det er kjekkast når ein får til det vi trenar på.
- I dette alderstrinnet og oppover er det viktig at treningane har eit hovudmål som blir gjort kjent for spelarane. «Dette trenar vi på i dag»

På dette nivået **bør** keeperane få isolert keepertrening. Dette kan vere eiga oppvarming på fellestreningar eller eige opplegg utanfor fellestreningar med eigen keepertrenar. Eit minimum bør vere éi økt i veka på minst 15-20 minutt isolert keepertrening. Om laget ikkje har kapasitet til å setje av trenarressursar til dette, bør dette drøftast med sportsleg leiar for rettleiing av opplegg og avvikling av keepertreningsøkter.

h. Døme å treningsøkt

Sjå www.hasundgot.no eller www.treningsokta.no

21. SMÅJENTER 13-14 ÅR

a. Trenings- og kamptilbod

I løpet av sesongoppkøyringa bør ein leggje opp til 2 økter i veka på 1,5 time. I sesong er det høveleg med 1-2 økter pluss kamp. Ein kan til dømes setje opp éi fellestrening og ei frivillig trening for dei ivrigaste. Eventuelt kan hospitering hos J16 eller vere alternativ til ei frivillig trening.

I treningskvardagen kan ein vurdere å sjå på J13 og J14 i same treningsgruppe. Etter avtale med sportsleg leiar kan hospitering skje oppover eller nedover for bestemte dagar eller periodar for å gi spelarar utfordringar (sjå flytsonemodellen i kapittel 8).

Det vert oppmoda til deltaking på lokale turneringar og éi stor turnering, til dømes Norway Cup eller liknande, per sesong.

b. Utviklingsmål

- Alle skal ha eit kamptilbod
- Motivere til balleik og eigentrening på fritida
- Basisteknikkar skal framleis vidareutviklast
- Bevisstgjering på eige ansvar for individuell utvikling
- Utvikle både spelar og lag som éi "eining"

c. Handlingar og val (taktisk-teknisk påverknad)

I denne aldersgruppa er det viktigast å tenke ei overordna utvikling for heile ferdigheitsspekterert. Å utvikle gode basisferdigheiter bør stå sentralt. I tillegg kan ein begynne å trene konkret på følgjande moment:

- heading
- vending
- 1 mot 1 offensivt og defensivt (jamfør 1 . forsvararrolla defensivt).

- 2 mot 1 offensivt.
- samhandling i laget (formasjonstrening både offensivt og defensivt).

Det er også no på tide å gi spelarane ei innføring i konkrete, sentrale omgrep i fotball som til dømes:

Forsvar: press, sikring, rett side, «laget samla»

Angrep: rett avstand (breidde, djupn), gjennombrot, skape rom, samhandling

d. Differensiering

- Noko grad av differensiering i treningane.
- Dei beste/ivrigaste bør ofte spele mot kvarandre/øve saman for å at meistringsskjensla skal vere høgast mogeleg for alle.

e. Fysisk påverknad

- Fartstrening og spensttrening skal inn i mindre sekvensar, og i tillegg skal det trenast noko på uthald gjennom intervalltrening
- Minst ei trening i veka skal innehalde 10 til 15 minutt spesifikk basistrening (koordinasjon, balanse).
- Viktig at spelaren får allsidig påverknad av rørsle i "den motoriske gullalder". (sjå eige kapitel om basistrening)

f. Sosial påverknad og haldningar

Respekt, disiplin, toleranse og ansvar er stikkord for ein god oppførsel på og utanfor bana. Ein kan no stille litt høgare krav til spelarane si evne til å ta ansvar:

- møte presis til trening, klar før treninga startar
- spelarane må også etter kvart få større ansvar for utstyr
- unngå kjefting, krangel og banning. Legg fokus på å oppmuntre og hjelpe

g. Råd til gjennomføringa

- Oppdra spelarane til å stille krav til seg sjølve. Inga utvikling gjennom slurv!
- Det er viktig at spelarane forstår kor viktig det er med mange repetisjonar med kvalitet som gir framgang. «Øving gjer meister»
- Likeeins at spelarane ser kor viktig det er med konsentrasjon, interesse og entusiasme på trening. Det er kjekkast når ein får til det vi trenar på.
- I dette alderstrinnet og oppover er det viktig at treningane har eit hovudmål som blir gjort kjent for spelarane. « Dette trenar vi på i dag»

På dette nivået **bør** keeperane få isolert keepertrening. Dette kan vere eiga oppvarming på fellestreningar eller eige opplegg utanfor fellestreningar med eigen keepertrenar. Eit minimum bør vere éi økt i veka på minst 15-20 minutt isolert keepertrening. Om laget ikkje har kapasitet til å setje av trenarressursar til dette, bør dette drøftast med sportsleg leiar for rettleiing av opplegg og avviking av keepertreningsøkter.

h. Døme å treninsøkt

Sjå www.hasundgot.no eller www.treningsokta.no

22. GUTAR 15-16 ÅR

a. Trenings- og kamptilbod

I løpet av sesongoppkøyringa bør ein leggje opp til 2 økter i veka på 1,5 time. I sesong er det høveleg med 1-2 økter pluss kamp, til dømes éi fellestrening og ei frivillig økt/trening med G19.

Etter avtale med sportsleg leiar kan hospitering skje oppover eller nedover for bestemte dagar eller periodar for å gi spelarar utfordringar (sjå flytsonemodellen i kapittel 8).

Det vert oppmoda til deltaking på lokale turneringar og éi stor turnering, til dømes Norway Cup eller liknande, per sesong.

b. Utviklingsmål

- Alle skal ha eit godt kamp- og treningstilbod
- Utvikle framtidige a-lagsspelarar for Hasundgot IL
- Motivere til eigentrening på fritida
- Bevisstgjerjing på eige ansvar for individuell utvikling
- Utvikle forståing for rette handlingsval i trening og kamp
- Utvikle kreativitet – oppmode til å ta sjølvstendige val på banen

c. Handlingar og val (taktisk-teknisk påverknad)

Handling (teknisk ferdigheitstrening) må framleis stå sentralt i treningane. Det inneber moment som:

- **mottak/medtak og ballkontroll**
- **pasning**
- **skot**
- heading
- vending
- takling
- finter
- 1 mot 1
- 2 mot 1

Mottak, pasning og skot bør prioriterast gjennom heile sesongen. Dei andre momenta kan trenast på i periodar av året. Gjerne lag periodeplanar for heile sesongen, for å ha god oversikt på kva ein ønskjer å trene på til ulike tider av året.

Nytt for denne aldersklassa er at ein no kan stille ligg høgare krav kvalitet i treningane. Ein er på trening for å bli litt betre for kvar trening, og då må ein vere fokusert og gjere arbeidsoppgåvene sine skikkeleg. Det er særleg viktig å få fram

samanhengen mellom teknikk og taktikk. Oppvarminga er fin til å bruke som teknikktraining. Ein varmar opp med ball og kan bruke ulike kjegleøvingar.

Ein kan også stille større krav til handlingsval ved den enkelte handling:

- **mottak:** Vere orientert før mottak (ha neste trekk klart), retningsbestemt mottak i høve til kvar det er rom og kvar neste pasning bør slåast
- **pasning:** rett val - ta vare på ballen eller prøve gjennombrot, pasning i høve til medspelars rørsle. Spele kvarandre gode!
- **skot:** når skal ein skyte? Tenkje over kvar ein skyt, ikkje berre «fyre laus» og håpe på det beste
- **heading:** mot mål eller til medspelar, klarering eller pasning
- **vending:** når skal ein vende? Korleis skal ein vende?
- **takling:** når skal ein takle? Når skal ein ikkje takle?
- **finte:** når skal ein finte? Kva er føremålet med finta – er den nødvendig?
- **1 mot 1 i angrep:** når prøve å gå forbi
- **2 mot 1 i angrep:** korleis skape og utnytte slike situasjonar

Med det taktisk aspektet er det på dette stadiet viktig at spelarane er meir bevisste på defensiv og offensive roller.

Forsvar: press, sikring, dekke rom, markering, rett side, laget samla, nekte rom

Angrep: rett spelavstand (djupn og breidde), gjennombrot, ballinnhav, rørsle skaper rom, samhandling («timing» mellom rørsle og pasning)

d. Differensiering

- Nokon grad av differensiering i treningane.
- Dei beste/ivrigaste bør ofte spele mot kvarandre/øve saman for å at meistringskjensla skal vere høgast mogeleg for alle.

e. Fysisk påverknad

Det er tre viktige fysiske ferdigheiter ein må tenke på i denne aldersgruppa, Dette er styrke, uthald og hurtigheit/koordinasjon. Utanom sesong bør 10-15 minutt av kvar trening vere sett av til trening av desse ferdigheitene. I sesong bør det vere minst éi økt i veka som har isolert fysiske trening.

Styrketrening: Lett styrketrening (okle, kne, hofter, lysk, mage, rygg, overkropp) med kroppen som reiskap. Gjerne som sirkel og intervall.

Uthaldstrening: Gjennom intensive speløktar, men i tillegg bør ein ha intervalløktar minst éin gong pr. veke. Spelarar vert oppmoda til eigentrening, der til dømes ski, symjing eller joggeturar kan bidra til betre uthald.

Hurtigheit og koordinasjon: Kan vere ein god måte å avslutte ei trening eller rett etter kamp. Slik trening bør kome tidleg i økta og med maksimal innsats og gode pausar. Sjå elles eige punkt om fysisk trening.



f. Sosial påverknad og haldningar

I Hasundgot IL skal spelarane utvikle ei forståing for;

- at fotball er eit lagspel og at ein må vere god saman – ikkje berre individuelt.
- at skulegang er viktigare enn fotball.
- at alle ikkje kan verte like gode, men at alle har same verdi likevel.
- at alle har eit ansvar for kvarandre og si eiga utvikling. Utvikle vidare evna til å vise toleranse, respekt og disiplin som omtala i tidligare alderstrinn.

Som klubb meiner også Hasundgot det er viktig å skape haldningar mot mobbing og rus. Mobbing har nulltoleranse i Hasundgot IL heilt frå dei yngste årsklassene og heilt opp til senior/old boys.

g. Råd til gjennomføringa

- Spelararar bør framleis få prøve seg i fleire roller på bana, slik at spelarane får finne «sin posisjon».
- Stikkord for den spelestilen laget ønskjer å bruke: soneforsvar, «spelande lag», hurtig spel framover, «stor rørsle i laget».
- Men: Spelestilen bør ikkje vere fast gjennom heile sesongen, ein bør prøve fleire ulike måtar å spele på i periodar for å utvikle spelarane sine taktiske ferdigheiter. Ein kan vurdere å bruke ulik spelestil mot antatt «svakare» eller «sterkare» mostand for å bli vande til ulike kampklima.
- Kvalitet, ansvar og humør bør vere sentrale omgrep på treningane!
- Utvikling av enkeltspelarar er framleis viktig.
- Ta omsyn til at det kan vere stole skilnadar mellom spelarane sine ferdigheiter og modning. Å behandle alle likt kan då bli urettferdig.
- Ein bør motivere til mest mogeleg eigentrening!

På dette nivået **må** keeperane få isolert keepertrening. Dette kan vere eiga oppvarming på fellestreningar eller eige opplegg utanfor fellestreningar med eigen keepertrenar. Eit minimum bør vere 1 (helst 2) økter i veka på minst 15-20 minutt. Om laget ikkje har kapasitet til å setje av trenarressursar til dette, bør dette drøftast med sportsleg leiar for rettleiing av opplegg og avvikling av keepertreningsøktar.

h. Døme å treningsøkt

Sjå www.hasundgot.no eller www.treningsokta.no



23. JENTER 15-16 ÅR

a. Trenings- og kamptilbod

I løpet av sesongoppkøyringa bør ein leggje opp til 2 økter i veka på 1,5 time.

I sesong er det høveleg med 1-2 økter pluss kamp, til dømes éi fellestrening og ei frivillig økt/trening med eit J14 eller damelag.

Etter avtale med sportsleg leiar kan hospitering skje oppover eller nedover for bestemte dagar eller periodar for å gi spelarar utfordringar (sjå flytsonemodellen i kapittel 8).

Det vert oppmoda til deltaking på lokale tureringar og éi stor turnering, til dømes Norway Cup eller liknande, per sesong.

b. Utviklingsmål

- Alle skal få eit tilbod om trening og kampar.
- Utvikle framtidige a-lagsspelarar for Hasundgot ILs damelag
- Motivere til eigentrening på fritida
- Bevisstgjering på eige ansvar for individuell utvikling
- Utvikle forståing for rette handlingsval i trening og kamp
- Utvikle kreativitet – oppmode til å ta sjølvstendige val på banen

c. Handlingar og val (taktisk-teknisk påverknad)

Handling (teknisk ferdigheitstrening) må framleis stå sentralt i treningane. Det inneber moment som:

- **mottak/medtak og ballkontroll**
- **pasning**
- **skot**
- heading
- vending
- takling
- finter
- 1 mot 1
- 2 mot 1

Mottak, pasning og skot bør prioriterast gjennom heile sesongen. Dei andre momenta kan trenast på i periodar av året. Gjerne lag periodeplanar for heile sesongen for å ha god oversikt på kva ein ønskjer å trene på til ulike tider av året.

Nytt for denne aldersklassa er at ein no kan stille ligg høgare krav kvalitet i treningane. Ein er på trening for å bli litt betre for kvar trening, og då må ein vere fokusert og gjere arbeidsoppgåvene sine skikkeleg. Det er særleg viktig å få fram samanhengen mellom teknikk og taktikk. Oppvarminga er fin til å bruke som teknikktrening. Ein varmar opp med ball og kan bruke ulike kjegleøvingar.

Ein kan også stille større krav til handlingsval ved den enkelte handling:

- **mottak:** Vere orientert før mottak (ha neste trekk klart), retningsbestemt mottak i høve til kvar det er rom og kvar neste pasning bør slåast
- **pasning:** rett val - ta vare på ballen eller prøve gjennombrot, pasning i høve til medspelars rørsle. Spele kvarandre gode!
- **skot:** når skal ein skyte? Tenkje over kvar ein skyt, ikkje berre «fyre laus» og håpe på det beste
- **heading:** mot mål eller til medspelar, klarering eller pasning
- **vending:** når skal ein vende? Korleis skal ein vende?
- **takling:** når skal ein takle? Når skal ein ikkje takle?
- **finte:** når skal ein finte? Kva er føremålet med finta – er den nødvendig?
- **1 mot 1 i angrep:** når prøve å gå forbi
- **2 mot 1 i angrep:** korleis skape og utnytte slike situasjonar

Med det taktisk aspektet er det på dette stadiet viktig at spelarane er meir bevisste på defensiv og offensive roller.

Forsvar: press, sikring, dekke rom, markering, rett side, laget samla, nekte rom

Angrep: rett spelavstand (djupn og breidde), gjennombrot, ballinnehav, rørsle skaper rom, samhandling («timing» mellom rørsle og pasning)

d. Differensiering

- Nokon grad av differensiering i treningane.
- Dei beste/ivrigaste bør ofte spele mot kvarandre/øve saman for å at meistringskjensla skal vere høgast mogeleg for alle.

e. Fysisk påverknad

Det er tre viktige fysiske ferdigheiter ein må tenke på i denne aldersgruppa, Dette er styrke, uthald og hurtigheit/koordinasjon. Utanom sesong bør 10-15 minutt av kvar trening vere sett av til trening av desse ferdigheitene. I sesong bør det vere minst éi økt i veka som har isolert fysiske trening.

Styrketrening: Lett styrketrening (okle, kne, hofta, lysk, mage, rygg, overkropp) med kroppen som reiskap. Gjerne som sirkel og intervall.

Uthaldstrening: Gjennom intensive speløkter, men i tillegg bør ein ja intervalløkter minst éin gong pr. veke. Spelarar vert oppmoda til eigentrening, der til dømes ski, symjing eller joggeturar kan bidra til betre uthald.

Hurtigheit og koordinasjon: Kan vere ein god måte å avslutte ei trening eller rett etter kamp. Slik trening bør kome tidleg i økta og med maksimal innsats og gode pausar. Sjå elles eige punkt om fysisk trening.

f. Sosial påverknad og haldningar

I Hasundgot IL skal spelarane utvikle ei forståing for;

- at fotball er eit lagspel og at ein må vere god saman – ikkje individuelt.



- at skulegang er viktigare enn fotball.
- at alle ikkje kan verte like gode, men at alle har same verdi likevel.
- at alle har eit ansvar for kvarandre og si eiga utvikling. Utvikle vidare evna til å vise toleranse, respekt og disiplin som omtala tidligare.

Som klubb meiner også Hasundgot det er viktig å skape haldningar mot mobbing og rus. Mobbing har nulltoleranse i Hasundgot IL heilt frå dei yngste årsklassene og heilt opp til senior/old boys.

g. Råd til gjennomføringa

- Spelararar bør framleis få prøve seg i fleire roller på bana slik at dei får finne «sin posisjon».
- Stikkord for den spelestilen laget ønskjer å bruke: soneforsvar, «spelande lag», hurtig spel framover, «stor rørsle i laget».
- Men: Spelestilen bør ikkje vere fast gjennom heile sesongen, ein bør prøve fleire ulike måtar å spele på i periodar for å utvikle spelarane sine taktiske ferdigheiter. Ein kan vurdere å bruke ulik spelestil mot antatt «svakare» eller «sterkare» mostand for å bli vande til ulike kampklima.
- Kvalitet, ansvar og humør bør vere sentrale omgrep på treningane!
- Utvikling av enkeltspelarar er framleis viktig.
- Ta omsyn til at det kan vere stole skilnadar mellom spelarane sine ferdigheiter og modning – å behandle alle likt kan då bli urettferdig.
- Ein bør motivere til mest mogeleg eigentrening!

På dette nivået **må** keeperane få isolert keepertrening. Dette kan vere eiga oppvarming på fellestreningar eller eige opplegg utanfor fellestreningar med eigen keepertrenar. Eit minimum bør vere 1 (helst 2) økter i veka på minst 15-20 minutt. Om laget ikkje har kapasitet til å setje av trenarressursar til dette, bør dette drøftast med sportsleg leiar for rettleiing av opplegg og avvikling av keepertreningsøkter.

h. Døme å treningsøkt

Sjå www.hasundgot.no eller www.treningsokta.no

24. JUNIOR 17-19 ÅR

a. Med juniorlaget ønsker vi å:

- Utvikle spelarar til A-laget.
- Skape eit treningsmiljø der ein lærer kva som må til for å ta steget opp til seniorfotball.
- Legge til rette for utvikling av individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheiter. Handlingsval og handling står sentralt.

b. Mål for opplæringa:

Å utvikle spelarar med overblikk og spelforståing som gjer dei i stand til å ta hensiktsmessige val for eige lag. Dei bør ha tekniske ferdigheiter som gjer dei i stand til å utføre valet, og mot og tryggleik til å prøve på konstruktive løysingar i alle situasjonar. Spelarar bør bevege seg mykje og hensiktsmessig utan ball, for å skape rom for seg sjølv og andre, og dermed gi ballførar fleire alternative handlingsval.

c. Trenings- og kamptilbod

Ein ideell stall er på om lag 15-20 spelarar. Det gjev mogelegheit for speletid for alle, samtidig som ein kan hente opp spelarar frå 16-årslaget ved behov. For juniorstallen ønsker Hasundgot IL å oppmode om å:

- Leggje til rette for å ei hensiktsmessig treningsveke i forhold til målsetting for laget (fastsett ved starten av sesongoppkøyringa).
- Gi tilbod om hospitering opp til A-laget på trening og i kamp.
- Gi råd om hensiktsmessig eigentrening i høve sine posisjonar.
- Motivere til sosiale samlingar gjennom året for å bidra til samhald og ei positiv ramme rundt laget. Dette kan vere treningsleir (før sesong), sosiale kveldar (i sesong), cupar (i eller utanfor sesong) og sosiale kveldar.
- Gi spelarar varierte utfordringar i høve til ferdigheitsnivået (opp og ned i flytesona, jfr. Kapittel 8) gjennom treningsveka.

d. Råd til gjennomføringa

Vekeaktiviteten for spelarane bør periodiserast, slik at det vert ei belastning som tek omsyn til forholdet mellom trening, kvile og restitusjon:

- Ein bør prøve å unngå at ein spelar to fulle kampar (senior og junior) to dagar etter kvarandre.
- Ta individuelle omsyn. Spelarane er framleis i utvikling.
- Velje ein spelestil som tek utgangspunkt i målet for opplæringa.
- Trenar og spelarutviklar gjennomfører 1-2 formelle spelarsamtalar pr. sesong.

e. Samarbeid

Det er særst viktig at det er eit godt samarbeid mellom trenar(ane) på juniorlaget, A-laget og sportsleg leiar for at oppfølginga av utvikling og belastning skal vere best mogeleg. På same måte vert det viktig å ha god kommunikasjon med trenarteamet for G16 år for å hospitere opp dei beste/ivrigaste til G19.



f. Fysisk påverknad

Grunnlaget for all kvalitativ fotballaktivitet, er at spelarane har god nok fysisk kapasitet. I sesongoppkøyringa, og gjerne i sesongpausen på sommartid, vert det derfor oppmoda til å ha fysisk trening minst 15 min per trening.

- Lett styrketrening (okle, kne, hofte, lysk, mage, rygg, overkropp) med kroppen som reiskap 10-15 minutt **minst** 1 gong per veke. Gjerne som sirkel og intervall.
- Uthaldstrening vil ein få igjennom intensivt spel, men i tillegg bør ein køyre intervall 1-2 gongar pr. veke i alle fall i oppkøyringsperioden. Det er viktig at ein held ved like og påverkar dei fysiske ressursane også i sesongen. Ein kan i sesongen i større grad gjere dette med ball i spel t.d. ved spel 4 mot 4 med høg intensitet, mange ballar og ingen pausar i speletida.
- Hurtigheitstrening 15-20 min i alle fall ein gong per veke. Gjerne i kombinasjon med koordinasjonstrening. Rørsletrening bør avslutte alle treningar. Øvingar for koordinasjon må framleis vere ein del av treninga. Slik trening bør kome tidleg i økta og med maksimal innsats og gode pausar.

g. Sosial påverknad og haldningar:

For spelarane i junioralder er det særleg viktig å utvikle forståing for:

- Fotball er eit lagspel og at alle må bidra for å bli gode i lag.
- At skulegang er viktigare enn fotball.
- At alle ikkje kan verte like gode og at alle har same verdi likevel.
- At alle har eit ansvar for kvarandre og si eiga utvikling.

For Hasundgot IL er det viktig å skape haldningar som tek avstand frå mobbing og rus. For dei som vil utvikle fotballtalentet sitt ytterlegare enn det ein får gjennom fellestreningar, må ein gjere spelarane merksame på kor viktig det er med eigentrening og hjelpe dei til å få gode rutinar for dette.

h. Råd til gjennomføringa

- Framleis bør spelarane lære seg fleire roller på bana.
- Stikkord for den ønskete spelestilen: sonforsvar, «spelende lag», hurtig spel framover, stor rørsle med og utan ball.
- Men: Spelestilen bør ikkje vere fast gjennom heile sesongen, ein bør prøve fleire ulike måtar å spele på i periodar for å utvikle spelarane sine taktiske ferdigheiter. Ein kan vurdere å bruke ulik spelestil mot antatt «svakare» eller «sterkare» mostand for å bli vande til ulike kampklima.
- Sentralt i aktiviteten: kvalitet, ansvar og humør.
- Utvikling av enkeltspelarar er framleis svært viktig.
- Ta omsyn til at det er store forskjellar mellom spelarane sine ferdigheiter og modning. Å behandle alle likt kan då bli urettferdig
- Godta at det er stor skilnad i ferdigheit og motivasjon for å vere med i gruppa. På dette nivået bør dei beste/ivrigaste drive eigentrening så ofte som mogeleg – eventuelt trene jamleg med a-laget.

- I denne alderen skal Hasundgot IL så langt som råd tilby 11-ar fotball, med den føresetnaden at det er nok spelarar i gruppa.
- I samarbeid mellom trenarar og spelarar kan ein gi forslag til individuelle utviklingsmål. Øvingar for koordinasjon bør vere ein del av treninga.

På dette nivået **må** keeperane få isolert keepertrening. Dette kan vere eiga oppvarming på fellestreningar eller eige opplegg utanfor fellestreningar med eigen keepertrenar. Eit minimum bør vere 1 økt i veka (helst alle treningar) i minst 15-20 minutt. Om laget ikkje har kapasitet til å setje av trenarressursar til dette, bør dette drøftast med sportsleg leiar for rettleiing av opplegg og avviking av keepertreningsøkter.

i. Rekruttering av spelarar frå andre klubbar

Hasundgot er ein klubb som skal vere synleg og attraktiv for spelarar frå andre klubbar som gjerne vil ha eit godt sportsleg tilbod utan å nødvendigvis ta steget opp på eit elitenivå. Det er særst viktig å ha ein god dialog med klubbar som til dømes IL Hødd på spelarar som kan vere aktuelle for Hasundgot, som til dømes ikkje får plass i satsingsgrupper/elitegrupper. For begge klubbar er det viktig å gi eit godt tilbod både sportsleg og sosialt for så mange spelarar som mogleg.

j. Generelt

Spelarar i juniorgruppa bør no i stor grad sjølve vere med på å ta ansvar for si eiga sportslege utvikling. Trenarar og spelarar bør i samråd avtale før sesongen kva som er ambisjonsnivå og kva ein ønskjer å trene på gjennom sesongen. Å setje opp periodeplanar eller setje seg konkrete mål før sesongen kan vere ein måte å gjere forventingar og ambisjonar tydelege for kvarandre.

k. Trenaren

Trenarteamet skal vere i størst mogeleg grad vere utviklingsorienterte. Sjølv om Hasundgot ønskjer eit juniorlag med gode sportslege resultat, er det utvikling, trivsel og godt miljø som veg tyngst.

Det er fornuftig med eit trenarteam som har gode relasjonar seg i mellom, slik at samarbeidet på best mogleg måte kan utfylle og utvikle kvarandre. Andre utviklande tiltak for trenarar, som til dømes trenarkurs, fagleg påfyll og liknande er noko klubben skal vere med på å legge til rette for.

Det vert også oppmoda om at trenarteamet har god kontakt i opp mot a-laget og ned mot G16 for å ha oversikt over potensiell hospitering.

l. Støtteapparat.

Gruppa bør ideelt set ha eit støtteapparat som består av følgjande personell:

- Hovudtrenar
- Helst éin assistent (bidragsytar på feltet, støttespelar for hovudtrenar, keepertrenar)
- 1-2 oppmann som tek seg av det praktiske rundt gjennomføring av kampar.

