



Kjære Hasle-Løren-medspiller!

Du leser nå Hasle-Lørens sportslige plan. Planen er ment å være et verktøy for deg som er trener for et aldersbestemt lag, og som informasjon til deg som er forelder eller har et annet verv i Hasle-Lørens (HL).

I tillegg er det utviklet en mer detaljert treningsplan som beskriver øvelsene som de respektive aldersklassene skal benytte.

Barne- og ungdomsfotballen i HL er nå forankret i Hasle Løren idrettslag og koordinert med Hasle Lørens seniorfotball. Med dette vil HL Fotball sikre systematikk og langsiktighet i arbeidet.

HL skal lære barn og unge hvordan de kan utvikle seg selv i samspill med andre. Treningsmiljøet i HL skal arbeide for at alle kan strekke seg mot sitt eget potensial. Alle våre unge utøvere skal møte kvalitet i alle ledd.

I alle ledd av klubben er følelsen av tilhørighet, samhold og trivsel sentrale verdier. Disse verdiene kan bidra til en bedre integrering på tvers av sosiale og kulturelle skillelinjer. Klubben skal skape rollemodeller som vil ha betydning i barne- og ungdomsmiljøene, også utover HLs medlemsmasse.

Ferdighetsutvikling skjer gjennom repetisjon av riktige bevegelser sett i forhold til situasjonen. Utvikling innen fotball krever også evne til å foreta riktige bevegelser tilpasset spillsituasjonen. Klubbens spillere skal oppleve å bli ivaretatt gjennom tett og kyndig oppfølging fra trenere, støtteapparat og klubbledelse. Helheten i HL ivaretar også systematisk utvikling og faglig oppdatering av trenerkorpset.

Hasle Løren fotball er foreldredrevet i barnefotballen. Denne planen legger til rette for involvering av foresatte på ulike nivåer etter muligheter, evner og motivasjon.

I planen vil du finne:

- *Hva vi ønsker at det sportslige innholdet skal være*
- *Hvordan legge opp treningene til de forskjellige aldersgruppene*
- *Øvelser til hvert alderstrinn*
- *Litt om treningsledelse - hvordan møte spillere og lag*
- *Klubbens retningslinjer for differensiering og hospitering*
- *Fair Play*

I HL ønsker vi en sportslig plan som benyttes av trenerne i klubben. Vi ønsker deg lykke til i treningsarbeidet og takker deg for jobben du gjør for klubben.

Oslo, mars 2015

Sportslig utvalg

Andreas Brekke, Morten Berre, Per Asbjørn Flugstad, Kim Rønningstad og Svein Sletten



VISJONEN:

« Klubben for alle! »

Rammene for hvordan vi handler:

1. KLUBBSTYRT

Klubben setter premissene for en styrt utvikling av alt som skjer. Det sikrer langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet

2. HL-ledere

Ved å utvikle egne trenere og ledere skapes kultur- og kontinuitetsbærere.

3. HL-STILEN

Vi har vår måte å spille på og oppføre oss på som skaper gode og trygge rammer for å utvikle oss over tid.

Barnefotball 5-12 år

Hasle-Løren skal gi alle som har lyst til å spille fotball et tilbud og en opplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp. Leken skal stå i høysetet.

Hasle-Løren skal bidra til å skape sosiale og trygge arenaer for de som bor i nærområdet.

Barn har først og fremst behov for omsorg, trygghet, sosial omgang med venner, tilhørighet, å bli behandlet rettferdig, oppmerksomhet og det å bli sett, få vise hva de kan, at voksne er konsekvente, samt rettleiding og grensesetting. I tillegg er lek, mestring og utfoldelse viktige behov.

I HL er alle spillere like mye verdt. Samtidig erkjenner vi at alle er forskjellige, og at det derfor bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønske, modning og forutsetninger.

I Hasle Løren differensierer vi på treningsfeltet. Differensiering vil si at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Dette innebærer å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

For å kunne gi barna et best mulig tilbud er det avgjørende at foreldrene bidrar og involverer seg.

Målet med all barnefotball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud.

Leken skal stå i høysetet.

For å sikre kvalitet på treningsfeltet har Hasle Løren laget treningsbeskrivelser som inneholder rammer, mål og øvelser for alle årsklasser i barnefotballen. ([Klikk her for å komme til treningsbeskrivelsene](#))



Ungdomsfotball 13-19 år

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball kan være utfordrende for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og ferdighetsmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet. Fotball handler om å vinne, men vi skal ikke vinne for enhver pris. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på banen og utenfor banen.

Hovedfokus er uansett å utvikle spillere framfor å utvikle lag. Gode resultater er en bonus når vi utvikler gode spillere, men har ikke hovedfokus i ferdighetsutviklingen.

I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst mulig. Alle skal ha et miljø de trives i – uansett nivå. Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i HL, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i HL.

Men, selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at fotball skal være gøy. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppa kan løse en del av utfordringene. Ta gjerne ungdommene med på råd.

Alle som har lyst til å spille fotball skal få gjøre det i HL, og alle som har lyst til å bli gode til å spille fotball skal få bli det i HL.

Cuper:

Norway Cup

Arvika cup (13-15 år)

Plussbank cup (16-19 år)

Vi oppfordrer også til egne minicup'er hvor årsklassene inviterer andre klubber med flere årsklasser for større cup.

LEDELSE AV TRENING – SKAP ET GODT TRENINGS MILJØ

Gode treningsmiljøer skapes gjennom trygghet, engasjement, mestringsglede, involvering og klare rammer.

Fotball er et lagspill. Det er laget som spiller. Men samtidig består laget av gruppa av enkeltindivider – spillere, personer, mennesker.

En god økt inneholder flere elementer. Fokusområder er bl.a.:

- God planlegging – møt forberedt til hver trening
- Ha en plan for både dagens trening og uken sett under ett – TEMA!



- Søk å oppnå progresjon gjennom uken – start med det enkle og gå til det mer komplekse
- God organisering. Høy aktivitet – unngå kø!
- Fokus på hver enkelt spiller.

Et bedre ord i vår sammenheng er rammen. Vi er opptatt av å skape en god og tydelig ramme omkring trening, kamp og andre aktiviteter

Med ramme mener vi først og fremst noen skrevne eller uskrevne regler og rutiner som du og spillerne kan styre etter i forbindelse med trening og kamp.

I Hasle-Løren er det klubbens sportslige ledelse som bestemmer hvem som skal trene de ulike årgangene. Dette er et viktig prinsipp, og handler om å være klubbstyrt.

Vi oppmuntrer flest mulig trenere til å ta trenerutdanning gjennom Oslo Fotballkrets og Norges Fotballforbund. Klubben vil, via trenerkoordinatoren, sørge for at alle som skal og vil gis et utviklingstilbud.

FAIR PLAY

Hasle-Løren vil være en klubb som har et godt omdømme når det gjelder Fair Play.

Fair Play handler først og fremst om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, spillere på eget lag og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen. Det handler om å tåle å tape uten å kjeft på dommeren eller med- eller motspillere og om å takke for kampen uansett resultat.

Noen viktige punkter er:

- Dommere skal ikke kritiseres
- Trenere og ledere skal slå ned på gule kort
- Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet
- Fair play er NEI til rasisme og mobbing

For at klubben skal lykkes med dette så er det viktig at vi snakker med spillere og foresatte om Fair Play på spillermøte, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet.

Husk at du som trener og leder er et forbilde.

Foreldre og familie kan fort bli ivrige på sidelinjen under kamp, og vi har derfor laget noen enkle foreldrevettregler:

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i medgang og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!



7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

I Hasle Løren vil vi at spillere/ kampledere skal være atskilt fra spillernes foreldre i kamp. Dette for å gi både spillerne og kampledere ro i gjennomføringen av kampen.

DIFFERENSIERING OG HOSPITERING

I HL ønsker vi at spillerne skal oppleve mestring på trening og i kamper. Det vil gi guttene og jentene gode opplevelser på fotballbanen og de vil holde på med fotball lengre enn hvis vi ikke tar hensyn til dette. Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer og flere vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene som skal samarbeide om dette planlegger dette sammen til beste for spillerne, de enkelte lagene og klubben.

Differensiering

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

Hvordan gjør vi det og når begynner vi med differensiering?

Barnefotballen starter det året barna er 5 år. De to første årene er det ingen differensiering. Fra det året de fyller 7 år åpner vi for å differensiere innen årsklassene. Det er svært viktig at man også tar hensyn til sosiale og praktiske forhold, og ikke bare det sportslige. Barnefotballen er en sosial læringsarena som skal preges av trygghet, trivsel og mestring.

Vi presiserer at det ikke er mulig i denne alderen å forutse hvem som blir de beste spillerne i junior/voksen alder, og derfor må alle i et treningsmiljø få den samme oppmuntringen.

Hvordan gjør vi det?

Vi legger vekt på at vi alltid gjør deler av treningen sammen i EN gruppe. HL vil bevare flest mulig fra årgangene lengst mulig og det er viktig med et helhetsmiljø i hver årgang. Dere kan ha oppvarming, evt. deløvelser sammen før dere deler i spill, og samle alle sammen til slutt til uttøying og felles avslutning av treningsøkta.

Trenerne på årsklassen kommer sammen og finner sammen ut hvem som hører hjemme på hvilket ferdighetsnivå. Gruppene må være fleksible og ikke bli fastlåste. Det må være en kontinuerlig evaluering om det gir riktig og ønsket effekt. Det må også være et blikk for om det får utilsiktede sosiale konsekvenser.

Hovedtrener(e) og de andre trenerne må også rullere slik at alle spillerne føler seg sett. Spesielt viktig er det at hovedtreneren(e) har et blikk for dette.

Kriteriene for differensiering er ikke kun tekniske ferdigheter, men også taktiske, valg av løsninger, gode holdninger til å trene og til å vise fair play.

Jevnbyrdighet

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.



Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Spillerne må ønske å hospitere, og deres foresatte må være enige, slik at dette er en helt frivillig sak for den enkelte. Vær oppmerksom på at det kan være sosiale eller miljømessige hensyn som må vektlegges spesielt for at hospiteringen skal bli vellykket.

Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag ønsker vi ikke hospitering før barna er 10 år.

Hospitering er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere.

I HL styres hospitering av klubben - gjennom trenerkoordinatoren/spillerutvikleren. Vi er opptatt av å gi de beste ekstra gode utviklingsmuligheter i egen klubb. I HL skal du bli sett og fulgt opp når du er en av de beste og ivrigste i din årgang. Derfor må vi sørge for at mange får muligheten til å hospitere ett årstrinn opp. Vi trenger derfor trenere som ser at spillerutvikling er viktigere enn resultater for sitt eget lag. Trenerne i HL må tenke at dette er våre spillere og ikke bare mine spillere.

Hovedregelen er at du som hovedtrener disponerer to plasser på treningene til årgangen som er ett år eldre. Hospitering er også aktuelt innen ungdomsfotballen fra for eksempel en 2. lagsgruppe til en 1. lagsgruppe.

En måneds hospitering er minimum for at spilleren skal få flere muligheter til å vise seg og til å prøve å tilpasse seg nivået. Hovedtrener på for eksempel «G-14» fyller ut et kort evalueringsskjema på mail som etter endt hospitering skal sendes til trenerkoordinatoren, spilleren og til hovedtreneren på «G-13». Dette kan også gjøres muntlig, men vi ser helst at begge deler gjøres.

Det er viktig at trenerne tar imot og introduserer spillerne som kommer opp og hospiterer og ses litt ekstra, spesielt på første trening. Vellykkede hospiteringsordninger krever fotballfaglig samkjøring mellom årstrinn. Vi vil unngå at yngre spillere møter nye temaer «uforberedt» i et nytt miljø.

Hovedtreneren har ansvaret for kommunikasjonen med hovedtreneren på ett alderstrinn over og ett under. Tre trenere må dermed alltid være i dialog for å gjøre hospiteringen til en god opplevelse for den enkelte spiller. En kontinuerlig evaluering av effekten må derfor alle hovedtrenerne være oppmerksom på.

Både når det gjelder differensiering og hospitering skal du ha tett kontakt med trenerkoordinatoren i klubben. Søk også erfaringer fra andre ledere og trenere i klubben.

I KLUBB

Klubben er sjef over barnefotballen – den er ikke styrt av den enkelte trener eller lagleder. Samarbeid på og mellom årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lagenheter, og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud.

- Klubben skal melde på nok lag i alle aldersklasser i serie- og turneringsspill.



- Det ideelle er å være syv spillere tilgjengelig pr. lag i 5'er-fotball og ti spillere tilgjengelig i 7'er-fotball
- Klubben kan melde på lag en aldersklasse opp i serie og turneringsspill. Bytt på hvilke spillere som er med.

Spillernes modning, motivasjon og holdninger (Fair Play) er kriteriene for å delta her. Men, spillerne må aldri forlate sine alderslag!

PÅ TRENING

- Gi ulike utfordringer til spillerne ut i fra ferdighetsnivå, ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad. Dette vil bedre forutsetningene for mestring.
- Differensier også gjennom frivillig trening, slik at de som har lyst får mulighet til å trene enda mer.
- Tilby åpne ekstratreninger på tvers av lagsgrenser, for eksempel lørdagstrening, trening etter skolen, åpen-for-alle-trening etc.
- Varier gruppesammensetning slik at dine spillere møter ulik motstand på trening. Det ideelle i løpet av ett år er å spille og trene:
 - 1/3 av tida med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv
 - 1/3 av tida med og mot de som er på samme nivå som en selv
 - 1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling.

Dette gir bedre læringseffekt, ikke minst knyttet til mesterlære og dermed også økt trivsel.

I KAMP

- Gjennom sesongen skal alle spillerne på laget ha tilnærmet lik spilletid – ingen fotballspillere liker å sitte på benken!
- Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvis klubben har flere lag pr. aldersklasse skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen. I tillegg unngår man da topping innad i lagene.
- Hvem som skal spille mest i en enkelt kamp vurderes også ut i fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15–0.
 - Er laget ditt langt bedre enn motstanderlaget, bruk spillere som ikke har kommet så langt i sin ferdighetsutvikling mer.
 - Er motstanderlaget langt bedre enn dere, bruk de som har kommet lengst hos deg noe mer.

Primærlag

Det kan være tilfeller der en spiller vurderes å være kommet så langt i utviklingen at det anbefales å spille og trene fast med årstrinnet over. Dersom spiller/foresatt og Trenerkoordinator/hovedtrenerne er enige i dette, blir spilleren flyttet permanent opp til dette laget som blir spillerens «primærlag». Spilleren hører da hjemme i dette årstrinnet, men kan gjerne lånes ut ned til sin egen årgang. Det er viktig at spilleren har noe kontakt med sine venner og sitt eget årstrinn selv om han/hun spiller fast i årstrinnet opp.