



SPORTSPLAN

FOR

Dikemark IF

Fotball

2011



1. Innledning

Dikemark IF Fotball består av en ungdomsgruppe og en seniorgruppe med totalt ca. 600 medlemmer. Ungdomsgruppa består i dag av medlemmer mellom 7 og 16 år; fordelt på miniputter, lillegutter/jenter, smågutter/jenter, gutter/jenter, mens seniorgruppa består av medlemmer fra 16 år og oppover.

Ungdomsgruppa er påmeldt i seriespill, samt turneringer og cuper. For at ungdommene skal være godt nok forberedt til seriespill trenes det mellom 1 til 4 ganger i uken; avhengig av alder og målsetning for hvert enkelt lag.

Aktivitetsplanen/sportsplanen for ungdomsgruppen skal være et hjelpemiddel for spillere, foreldre, trenere, ledere og andre involverte i DIF Fotball slik at vi har en felles forståelse av hvilke grunnleggende verdier og rammebetingelser som gjelder; både i og utenfor banen. I tillegg gir det noen retningslinjer for hva som bør vektlegges under trening/lek i de ulike aldersgruppene.

Husk at leken/treningen skal være preget av mye moro og godt forberedte økter. Sosiale og sportslige ferdigheter skal utvikles gjennom lek og moro på alle nivåer slik at alle spillerne opplever trivsel, glede og mestring.

Til alle som er engasjert i DIF Fotball; lykke til med gode fotballstunder!

Hilsen styret



2. Dikemark IF Fotballs visjon

DIF skal være en klubb for alle. Vi jobber for at alle skal trives og vi har et godt tilbud til alle som driver med fotball. Hovedmålsetningen for Dikemark Idrettsforening er å bidra til at breddeidretten får et godt tilbud. DIF kan være et springbrett for utøverne til de større klubbene.

3. Dikemark IF Fotballs grunnverdier

Vi skal begeistre vårt publikum og våre medlemmer.

Våre aktive – spillere, trenere og tillitsvalgte - skal ha det gøy med fotballen, og gjennom dette utvikle evner og vilje til gode resultater.

Inkludering - fair play - kvalitet

Dette innebærer at:

- Vår idrett skal være åpen og inkluderende; alle skal ha et tilbud og føle seg velkommen i klubben.
- Trenere og ledere har ansvar for at spillere har god kjennskap til regler og retningslinjer, og at spillet utøves i den rette fair-play ånd, dvs. at god oppførsel og lagånd skal verdsettes høyt.
- Kvalitet og gode holdninger skal være retningsgivende i alt vi foretar oss, både på og utenfor banen, slik at vi kan være stolt av det vi presterer.

4. Dikemark IF Fotballs målsetninger

Målet med fotballen i Dikemark IF er å skape en fotballklubb som folk på Engelsrud, Vardåsen og Dikemark-området kan være stolte av, og som er forbundet med positivitet og engasjement.

- Vi skal ha et tilbud til alle som ønsker å spille fotball.
- Alle skal føle seg inkludert og velkommen i klubben.
- Vi skal gi tilbud om rene jentelag i aldersbestemte grupper.
- Vi skal jobbe for å gi tilbud om junior-fotball; gjerne i samarbeid med andre klubber.
- Vi skal utvikle/utdanne trenere, ledere og dommere.



5. Dikemark IF Fotball om holdninger

Vi skal forsøke å skape gode holdninger og trivsel rundt Dikemark IF Fotball. Dette er en oppgave alle som er involvert i klubben må bidra til. Spør deg selv hvordan DU kan bidra til at Dikemark IF Fotball blir en kjempeklubb å spille fotball i. Her er våre forslag:

5.1 Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av å spille for Dikemark IF Fotball.
- Vis glede og entusiasme over å tilhøre klubben.
- Vær lojal mot klubben og de beslutninger som tas.
- Bidra til positive holdninger til klubben i lokalmiljøet.
- Vis engasjement i forhold til klubbens aktiviteter.
- Ta ansvar for de oppgaver og mål som klubben har satt seg.
- Vis stå-på-vilje og samhold i medgang og i motgang.
- Møt opp presis til treninger og kamper.
- Gi lagleder beskjed i god tid dersom du ikke kan møte på kamp.
- Still opp på dugnad; ikke overlat all jobbingen til andre.

5.2 Holdninger overfor hverandre

- Vi skal bry oss om hverandre.
- Vi skal stille krav til hverandre.
- Vi skal lytte til hverandre.
- Vi skal ha respekt for hverandre, og hverandres meninger.
- Vi skal vise vårt engasjement med åpenhet, ærlighet, humor og glimt i øyet.
- Vi skal gi klare beskjeder/meldinger.
- Vi skal vise samarbeidsvilje, og lære av hverandre.
- Vi skal vise at DIF Fotballs teamwork fungerer; dvs. at vi kan jobbe sammen for å nå våre målsetninger.

5.3 Holdninger overfor dommere/regelverk

- Vis respekt for dommeren.
- Respekter dommerens avgjørelser.
- Ikke vis negative reaksjoner overfor dommeren eller andre.
- Vær positiv; det er ikke tøft å få kort!

5.4 Retningslinjer for foreldre ifm. trening/kamp

- Gi mye (og bare) ros!
- Oppmuntre til ballek hjemme også.
- Møt opp på kamper.
- Vær gjerne til stede under treninger også; spesielt for de yngste spillerne.



Ungdomsgruppas aktivitetsplan/sportsplan

Denne planen gir retningslinjer for hva som kan vektlegges under trening for å utvikle de unge spillernes fotballferdigheter i de ulike alderstrinnene.

Miniputter 7 - 10 år.

1. Karakteristiske trekk for aldersgruppa

- Jevn og harmonisk vekst.
- Modning av motoriske trekk, og på ”topp” i slutten av denne perioden.
- Stor aktivitetstrang.
- Konsentrasjonen er ikke ”på” veldig lenge.
- Har forbilder og idealer.
- Følsom for kritikk.
- Selvsenterte.

2. Innledning

- Ungene møter gjerne organisert idrett for første gang.
- Fotball skal være en del av treningen; både grunnleggende teori og tekniske ferdigheter.
- Instruksjon av øvelser; treneren må tydelig vise hva han/hun mener.
- Lystbetont lek; det er gøy å lære noe nytt.
- Fokus på holdningsskapende arbeid blant spillere og foresatte.
- Ingen topping av lag.
- Alle skal ha lik spilletid på kamper.

3. Retningslinjer for opplæringen

- Bruk mye fotball og moro i øvelsene.
- Teknisk trening i små doser må prioriteres; vis øvelsene tydelig.
- Spill på områder som inkluderer alle spillerne; mange ballberøringer – unngå kødannelser.
- Gi mye ros og involver alle i treningene/øvelsene.
- Alle er med på laget.
- Rotasjon; alle bør stå i mål.
- Treningen bør inneholde både oppvarmings - og uttøyningsøvelser.
- Unngå prestasjonspress.
- Gi ungene noe å strekke seg etter til neste trening.



4. Mål for opplæringen

- Lære spillerne å ta imot instruksjon.
- Lære spillerne grunnleggende fotballteori/fotballuttrykk.
- Mye øvelser på basisferdigheter og samspill; dvs: pasning, dribling, mottak, heading, føring og skudd.
- Lære spillerne hva laget skal gjøre ved: corner, innkast, utspill, frikast, avspark.

5. Anbefalt treningsmengde

- 1-2 ganger i uka (trening/kamp)
- Varighet: maks. 1 time og 15 min.

6. Organisering av trening/kamp

- Oppvarming med ball (ca.10 min.)
- Teknisk trening (ca. 15- 20 min.)
- Spill med kjente formasjoner (ca. 20 - 25 min.)
- Fortelle hva som gikk bra på treningen. (ca. 5 min.)

7. Tilbud om deltakelse i:

- Serie.
- Turneringer.
- Fotballskole.



Lillegutter/jenter 11- 12 år.

1. Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Harmonisk vekst
- Gutter og jenter lik utvikling
- Gode utviklingspotensialet i motorikken.
- Belønn kreativiteten.
- Opptatt av rett/galt og rettferdighet.
- Her er det gunstig å skape gode holdninger.

2. Innledning

- 7ér fotball
- Holdningsskapende arbeid vektlegges.
- Fotballen i sentrum.
- Obligatorisk trenerer.
- Mange gjentakelser med veiledning.
- Allsidighet.
- Ingen topping av lag.
- Lik spilletid på kamper for de som møter jevnlig på trenerer.

3. Retningslinjer for opplæringen

- Taktiske og tekniske ferdigheter må videreutvikles og terpes på trenerer.
- Spill på små områder, med få spillere.
- Spillerne har gode løsninger på spill, la de få utforske dette.
- Må jobbes mye med holdninger, regler, selvdisiplin og samarbeid.



4. Mål for opplæringen

Dette er øvelser som er viktig for den videre utviklingen av spillerne i klubben. Trenerne bør prioritere disse basisferdighetene og terpe disse ofte på sine treninger.

4.1 Taktiske/ tekniske ferdigheter

Keeper:

- Grunntekniker som grunnstilling, grep, fallteknikk og igangsetning.
- Keeper trener utspillerteknikker med laget.
- Gjerne rullering på keeperplassen.

Utespillere:

- Basisferdighetene videreutvikles.
- Pasninger:
 - Innside.
 - Utside.
 - Korte/lange (vristspark).
 - Pasningshurtighet (touchbegrensninger).
- Mottak:
 - Møte ballen.
 - Skjerme ballen.
 - Innside/ytterside/vrist/lår/bryst/hode.
- Føring:
 - Innside/ytterside.
- Vending:
 - Innside/ytterside.
- Finter:
 - Pasningsfinte.
 - Skuddfinte.
 - Kroppsfinte.

4.2 Samspill:

- Pasninger.
- 2 mot 1-situasjoner.
- Alltid spillbar - ut av pasningsskyggen.
- Små områder, touchbegrensninger.
- Skape sjanser/mål etter samspill.

4.3 Spilleprinsipper:



- Bredder – press.
- Dybde – dybde.
- Bevegelse.

4.4 Lagorganisering:

- Rotasjon; bruk spillerne på ulike plasser på banen.
- Fokus på å få alle med i spillet; både under forsvars – og angrepsspill.
- Spille fotball.
- Spille seg ut av forsvaret.

4.5 Spillerregler:

- Forstå 7'er fotball.

5. Anbefalt treningsmengde

- 1-2 treninger pr. uke + evt. kamp.
- Maks 90 min pr trening.

6. Tilbud om deltakelse i:

- Serie.
- Turneringer.
- Fotballskole.

7. Organisering av trening

- Spillerne bevisstgjøres på utstyr.
- Oppvarming.
- Basisferdighet (øvelser).
- Spill (små områder, touchbegrensninger).



Små gutter/jenter 13-14 år

1. Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Forskjellig utvikling på spillerne.
- Noen har ekstrem lengdevekst
- Gode utviklingspotensial i motorikken
- Holdningene dannes lett.
- Stor variasjon i humør og prestasjonsevne.
- Kreativiteten i god utvikling.
- Opptatt av rett/galt og rettferdighet.
- Lærevillig og ærgjerrige.

2. Innledning

- Dersom det er nok spillermateriale skal 11-fotball prioriteres.
- Fotball i sentrum på treningene.
- Allsidighet.
- Større krav til fysisk og psykisk styrke.
- Spillerne har ansvar for eget utstyr.
- Økt fokus på keepertrening.
- Gryende topping av lag; dvs. mest spilletid for de som møter jevnlig på trening.
- Alle som møter jevnlig på trening får spille!

3. Retningslinjer for opplæringen

- Kan gis taktiske retningslinjer
- Gi frihet til selvstendige løsninger.
- Styrketrening ved bruk av egenvekt.
- Må jobbes med holdninger, regler, selvdisiplin og samarbeid.
- Hurtighet med og uten ball.



4. Mål for opplæringen

Dette er øvelser som er viktig for den videre utviklingen av spillerne i klubben. Trenerne må prioritere disse basisferdighetene og terpe disse ofte på sine treninger.

4.1 Taktisk- tekniske ferdigheter

Keeper:

- Mer systematisk og målrettet.
- Grunnteknikk.
- Drill (del metoden, hel metoden).
- Forflytning, posisjoner og boksing.
- Grunnstilling, grep, fallteknikk, igangsetning, forflytning og posisjoner.
- Spenst, smidighet.
- Rytme.
- Balanse.

Utespillere:

- Pasninger - videreutvikle teknikker i vristspark.
- Mottak – retningsbestemt.
- Vendinger – med bruk av hele kroppen.
- Finter - nye finter innlæres.
- Skudd - volley (hel - halv)

4.2 Samspill

- Fotballforståelsen vektlegges.
- Økt samspill med og uten ball.
- Utnyttelse av to mot én (én mot én) situasjoner.
- Se neste trekk (forhåndsorientering).
- Vurdere sine handlinger/valg.
- Utnytte de individuelle ferdighetene.

4.3 Spilleprinsipper

- Bredded/dybde.
- Veggspill/overlapping.
- 1., 2. og 3. forsvarer.
- Jobbe mye med 1. forsvarer.



4.4 Lagorganisering:

- Rotasjon; la spillerne få prøve seg på forskjellige plasser.
- Spille seg ut av forsvar.
- Veggspill – overlapping (to mot én).
- Fokus på bredde i spillet.
- Begynne systematisering av forsvarspillet.

4.5 Spilleregler:

- Offside.
- NFF/ kretsens regler.

5. Anbefalt treningsmengde

- Maks 3 fotballtreninger i uka + kamp.
- Maks 90 min varighet.
- Allsidighet – tren gjerne styrke/utholdenhet.

6. Kamper

- Serie
- Sonesamlinger.
- Turneringer

7. Organisering av treningen

- Spillerne har ansvar for eget utstyr.
- Mye spill med ball.
- 3 mot 3 (4 mot 4) .
- Mye skudd/innlegg/avslutninger.



Gutter/jenter 15 - 16år

1. Karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Spillerne er i puberteten.
- Stor vekstperiode.
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene.
- Koordinasjonsevnen er i god utvikling.
- Sosialt søkende.
- Kreativiteten er stor.

2. Innledning:

- Dersom det er nok spillermateriale skal 11-fotball prioriteres.
- Bruk fotballen mye i treningen.
- Allsidighet.
- Valg av hovedidrett.
- Større krav til spillere, trenere, ledere og foreldre.
- Fokus på keepertrening.
- Gryende topping av lag; dvs: beste lag spiller mest.
- Alle som møter jevnlig på trening får spille!

3. Retningslinjer for opplæringen

- Prioriter mye ball, ferdigheter og teknikker.
- Utholdenhet i form av spilleøvelser.
- Spill med kjente øvelser og sett krav til gjennomførelsen.
- Ros kreative spillere.
- Fokus på holdninger, regler, selvdisciplin og samarbeid..

4. Mål for opplæringen

Dette er øvelser som er viktig for den videre utviklingen av spillerne i klubben. Trenerne må prioritere disse basisferdighetene og terpe disse ofte på sine treninger.

4.1 Taktisk- tekniske ferdigheter

Keeper:

- Teknikker og basisferdigheter.
- Dueller én mot én.
- Feltarbeid.
- Hurtige og presise igangsettinger.
- Kan være sweeper.



Utespillere:

- Øve videre med kjente øvelser (se 13- 14 år)
- Krav om nivåheving både individuelt og som lag.
- Mye spill med fotball- teknisk trening på små områder.
- Terp mye på det spillerne er gode på.
- Vær raus med positive tilbakemeldinger til spillerne.

4.2 Samspill:

- Utvikling av fotballforståelsen.
- Få inn timing av pasninger, bevegelser.
- Forhåndsorientering.
- Samhandling (gjenskapes i kamp situasjoner).
- Gjør hverandre gode (handlingsvalg).

4.3 Spilleprinsipper:

- Vektlegg den offensive delen.
- Bredder, dybde, gjennombrudd og bevegelse er kjente uttrykk nå.
- Skape og utnytte rom.
- Defensive oppgaver.
- Fokus på 1. forsvarer.
- 1., 2. og 3. forsvarer.
- Opphold, dybde.
- Nekte rom.

4.4 Lagorganisering:

- Kjente rollemønstre på banen.
- Få en motivert spillergruppe til å jobbe målrettet og strukturert.
- Spille seg ut av forsvar.
- Hele laget i angrep med keeperen som den viktige førsteangriper.
- Fyll etter med de forskjellige lagdelene. Unngå strekk.

4.5 Spilleregler:

- Kretsens og NNFs regelverk benyttes.

5. Anbefalt treningsmengde:

- 3- 4 treninger i uka + ev. kamp.

6. Kamper

- Serie.
- Sonesamlinger.
- Turneringer.