Trenerguide
Spillere 5 år

HINNA FOTBALL

Hinnamodellen

Mestring og utvikling

Et optimalt sportslig og sosialt tilbud for alle

Hinna Fotball skal være et viktig samlingspunkt i bydelen. Miljøet i klubben skal bygge på åpenhet, trygghet og trivsel der spillere, trenere, ledere, foreldre og andre kan utvikle vennskap, respekt, toleranse og selvtillit.

Hinna Fotball skal ha et sportslig tilbud til de som ønsker å ta del i organisert fotball. Det sportslige tilbudet skal være av en slik karakter at alle spillere opplever utfordring og mestring i læringen.

Hinna Fotball skal satse på kompetanseutvikling. En gradvis forbedring av sportslige resultater skal skje gjennom opplæring av trenere og ledere. Barne- og ungdomsarbeidet vil danne "grunnmuren" i forbedringsarbeidet.



Hvis en spiller ikke elsker å komme på trening og spille fotball, vil spilleren aldri trene nok på fritiden til å bli best mulig.

Den viktigste jobben vi gjør som trenere er å "forelske spillerne i fotball".

Dette gjør vi gjennom fokus på mestring og utvikling, ikke resultat.

HINNA FOTBALL

Innhold

- Differensiering
- Inndeling av grupper
- Hvordan bygge opp treningen
  - Fakta og konsekvens for trener
  - Oppvarming, øvelser og spill
- Eksempel økter
  - Gjennomføring av trening
  - Gjennomføring av kamp
- Retningslinjer
  - Trenere/ledere
  - Spillere
  - Foreldre/foresatte



Som trener for aldersgruppen 5 år er du en svært viktig ressursperson for klubben. Trenerguiden er et tilleggsdokument til Hinnamodellen (sportsplanen). Trenerguiden gir en kortfattet beskrivelse av det fotballfarlige utgangspunktet som ligger til grunn for innholdet i sportsplanen. Videre gir den korte men konkrete eksempler på hvordan du som trener kan planlegge aktivitet for aldersgruppen 5 år med sikte mot å bidra til positiv utvikling av spillernes **mentalitet**, **fotballferdigheter**, **fysiologiske ressurser** og **kjærlighet for fotballen**. Fire viktige elementer du som trener må jobbe parallelt med for at spillerne skal komme ett steg nærmere en utnyttelse av sitt eget potensial som fotballspiller.

HINNA FOTBALL

Differensiering

Differensiering er forskjellsbehandling av spillerne i positiv forstand.

I praksis innebærer differensiering å tilpasse aktiviteten med utgangspunkt i enkeltspillernes ferdighetsmessige ståsted.

Noen spillere har også behov for å spille med «bestevennene» sine. Det betyr at det kan være lurt å la de som går best i sammen trene sammen av og til.

Hensikten med differensiering er å gi alle spillerne både glede, utfordringer og mestringsopplevelser på fotballtreningene.

Differensiering kan gjennomføres på tre ulike måter:

1. Differensiering gjennom tilpasninger i TRENINGSØKTA.
2. Differensiering gjennom TILPASSET KAMPARENA.
3. Differensiering gjennom HOSPITERING.

For aldersgruppen 5 år:
Nr 1 **skal** benyttes. Sett cirka like gode spillere opp mot hverandre.
Nr 2 **kan** benyttes. Del inn i jevngode lag.
Nr 3 Hospitering **benyttes ikke** i denne aldersgruppen.

EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING I ØKTA

SMÅLAGSSPILL:
Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 2 (6 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Lag 2 lag av 3 fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på trening.

PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.

SKUDDTRENING:
Spillere har hver sin ball og spiller ballen fram til trener/forelder som tilrettelegger.

Nybegynneren må få lov til:
- å skyte på en ball som ligger stille, ha god tid på tilløpet på en ball som kommer sakte rullende mot og få den på godfoten.

Mens de som mestrer dette må få:
- ballen fra siden der godfoten er, ballen fra motsatt side eller gradvis dårligere tid (hardere pasning).

PASNINGSTRENIGN:
Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 4 (3 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Organiser 2 pasningsøvelser.
En lett og en vanskelige.
Alle gruppene er en gang innom den vanskeligste øvelsen, men gruppen med de beste spillerne er her lengre enn de andre.

HINNA FOTBALL

Inndeling

Inndeling er et virkemiddel for å øke aktiviteten (mindre kø) i spill og trening.

Som tommelfingerregel anbefaler vi å dele inn i grupper med 6 spillere.

Eks: 30 spillere deles inn i 5 grupper med 6 spillere per gruppe.

Dette gjør det mulig å ha mye ball, lite øk og mye aktivitet.

Oppvarming gjøres alltid i fellesskap før inndeling.
Dette gjør vi med hensyn på sosiale behov til spillerne.

Inndeling kan gjennomføres på to ulike måter:

1. Inndeling tilpasset ferdighetsnivå/fysisk størrelse.
2. Inndeling tilpasset vennskap/hvem som tar følge til trening.

Noen spiller fotball fordi det er gøy, ikke fordi de ønsker å bli proff. Noen har behov for å spille med vennen(e) sine. Dette er et behov vi må ta hensyn til med tanke på «***flest mulig***, ***lengst mulig***».

Som utgangspunkt anbefaler vi å gjøre inndeling tilpasset nivå.

PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.

EKSEMPLER PÅ INNDELING I ØKTA

TILPASSET FERDIGHETSNIVÅ:
Eks: 12 spillere på trening.

Del gruppen i 2 (6 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Lag 2 lag av 3 fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på trening.

Lagene kan også deles ut med spillere på forskjellige nivå, så lenge man balanserer med like mange på hver gruppe.

TILPASSET VENNSKAP:
Spillere har forskjellige sosiale behov, noen ønsker å spille fotball med venner og det er helt nødvendig for å skape glede og motivasjon på trening. Hvor ofte er individuelt og er hensyn vi må ta.

Eks: 18 spillere på trening.
Del gruppen i 2 (9 i hver gruppe) ut fra spillernes sosiale ønsker.

Lag 2 lag med 4 og 5 spillere fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på trening.

HINNA FOTBALL

Hvordan bygge opp treningen

Fakta og konsekvens for trener

FAKTA		KONSEKVENSER FOR TRENER
• Stor aktivitetstrang • Kort konsentrasjonstid	→	• Sørg for strukturert gjennomføring av øktene
• Aggresjon rettes mot kamerater/venninner	→	• Lag adferdsregler og følg opp
• Koordinasjonsevnen utvikles	→	• Tren mye med ball
• Idealer og forbilder står sentralt	→	• Fortell at disse har trent mye fra de var 5 år
• Tar verbal instruksjon dårlig	→	• Vis gode øvingsbilder
• Følsom for kritikk	→	• Gi mye ros, - vær varsom med kritikk

MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPEN

- Skape en trygg og god sosial arena for spillerne
- Skape faste rammer for gjennomføringen av treningsøkta
- Skape elementære samværsregler – Høflighet og disiplin
- Gjenta ofte AT DU MÅ TRENE MYE for å bli en god fotballspiller og stimulere til egenaktivitet.

Hvordan bygge opp treningen

1 trening i uka på 60 min + kamp. *SPILL ALLTID minimum 30 min.*

I Hinna Fotball anbefaler vi at det spilles minimum 50% av treningstiden. Dette med bakgrunn i **spesifisitetsprinsippet.**

Det innebærer at det må være størst mulig likhet mellom treningen og den idretten man trener for. For fotball betyr dette at fotballkampen og dens iboende spillsituasjoner er grunnlaget – og ferdighetsutvikling må ta utgangspunkt i den.

For å utvikle fotballferdigheter må spillerne observere, prøve ut, feile, hente ideer og prøve på ny. For at spillerne skal få nok repetisjoner gjennom hele læringsprosessen må det skapes **høy aktivitet**. Høy aktivitet er et viktig prinsipp i ferdighetsutviklingen og derfor deler vi inn i små grupper, slik at alle får mest mulig involveringer i løpet av en trening.

Anbefalt oppbygging av trening:

1. Felles oppvarming 10min (Sjef over ball/agilitet/koordinasjon)
2. To øvelser 2x 10 min (pasning/avslutning/medtak/vending/1v1)
3. Smålagsspill 30min (3vs3/4vs4/5vs5)

På de neste sidene følger det eksempeløkter som kan benyttes av trenerne.

Vi oppmuntrer trenere til å lage egne varianter eller øvelser for å utvikle seg som trenere.



EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 1

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Sjef over ballen

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- Pasningsøvelser
- Avslutning

3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

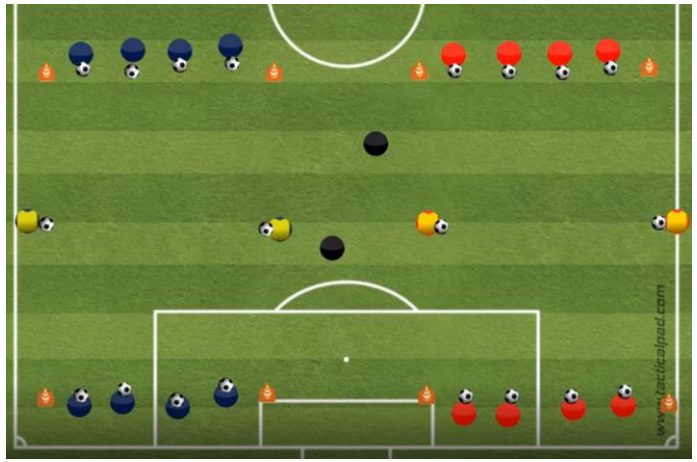
Felles

4. Samling

Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

1. Oppvarming (10 min)

Katt og mus



Beskrivelse:

Musene (blå) og (rød) skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball.
Kattene (gul) skal ved bruk av pasningen prøve å treffe musene sine baller.
Blir man truffet som mus, blir man katt.

Variasjon:

Varier avstander og banestørrelser.
Pass på at spillerne spiller pasningen/skudd langs bakken, med forskjellige teknikker.

Trenerfokus:

Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til kvalitet under øvelser.

Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger og avslutninger i spill.

Aktiv coaching på pasningsvalg.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

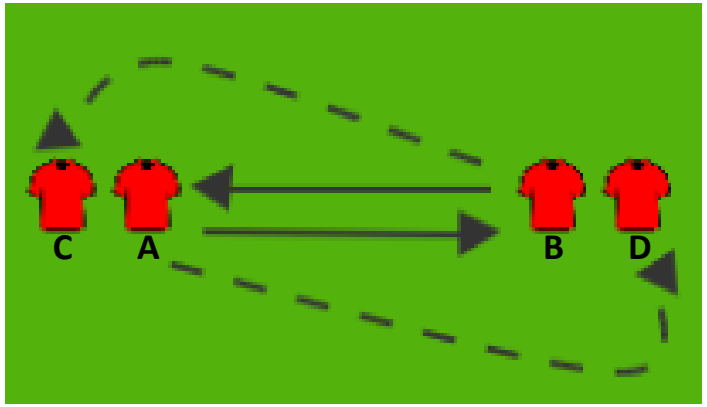
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 1

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Pasningsøvelse medtak/pasning



Beskrivelse:

Spiller A spiller B som legger til rette og spiller videre til C.

Spillerne flytter seg etter ballen og stiller seg bakerst på motsatt side.

Variasjon:

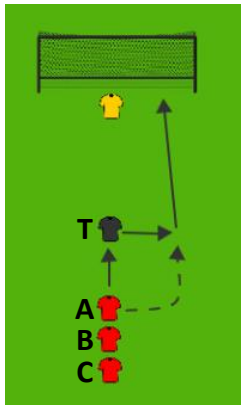
Innside/utside medtak

Høyre/venstre fot

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Avslutning



Beskrivelse:

Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål.

Sørg for å ha nok baller.

Bruk gjerne 2 mål for å sikre minst mulig venting (kø).

Variasjon:

Høyre/venstre fot

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 2

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Stiv heks

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- 1. Forsvarer
- Boksen

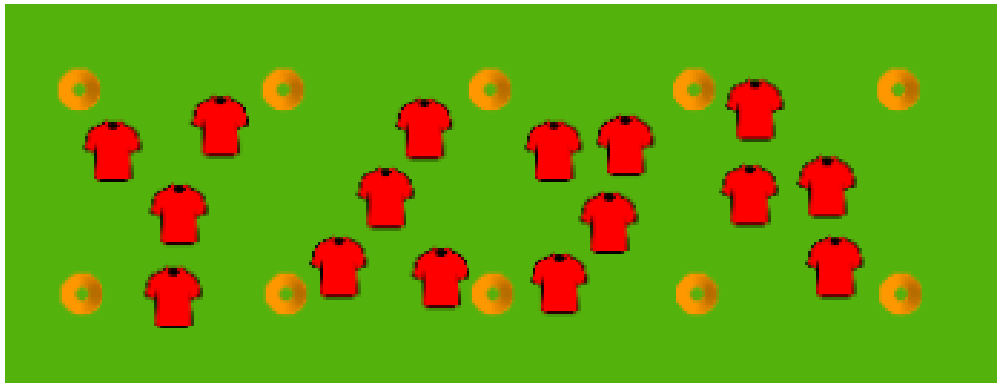
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

Felles

4. Samling
Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

1. Oppvarming (10 min)

Stiv heks



Beskrivelse:
Stiv heks på avgrenset område.
Banestørrelse er 10-15 x 10-15 meter og 2-4 spillere bytter på å "ha den". For å bli fri igjen kan de hjelpe hverandre på følgende måter: 1) Ved å krabbe under beina, 2) ved å spille ball gjennom bena på den som er tatt og selv ta den imot på andre siden. Alle MÅ ha ball.

Variasjon:
Størrelse på banen og antall hekser.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Still krav til konsentrasjon under øvelser.

Gir positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill.

Aktiv coaching på å komme tidlig i press.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

HINNA FOTBALL

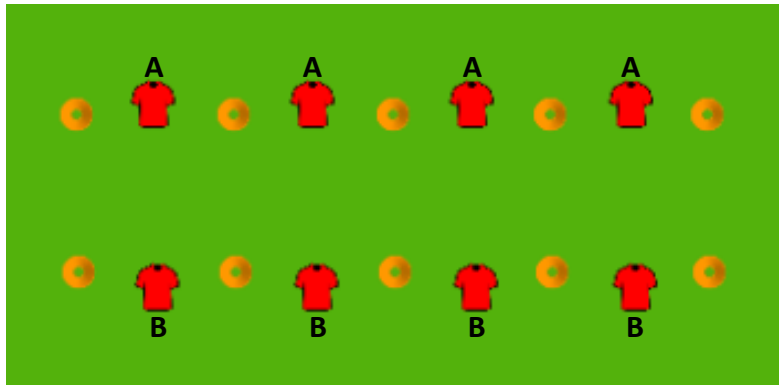
Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

Økt 2

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

1. Forsvarer 1vs1

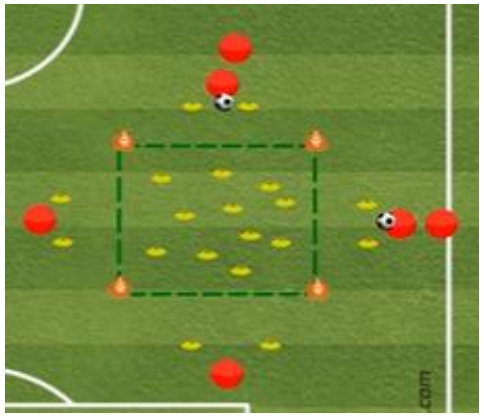


Beskrivelse:

A spiller ball til B og løper inn i press.
B forsøker å drible A ved å passere linjen bak A med ballen under kontroll.
Annenhver gang som angriper og forsvarer.

2. Øvelser (2x 10 min)

Boksen



Beskrivelse:

Sett opp firkanter med vilkårlig plasserte kjegler/koner som skal passeres, men ikke berøres. Minimum en spiller på hver side, to der hvor en starter med ball
To spillere med hver sin ball starter samtidig med å føre ball rundt kjeglene over til motsatt side. Når kommet igjennom, spill ball til ny spiller som fører motsatt vei. Gjenta når kommet i gjennom.

Variasjon:

Banestørrelse.
Antall og avstand mellom kjegler.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 3

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Koordinasjon

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- Føring/Vendinger

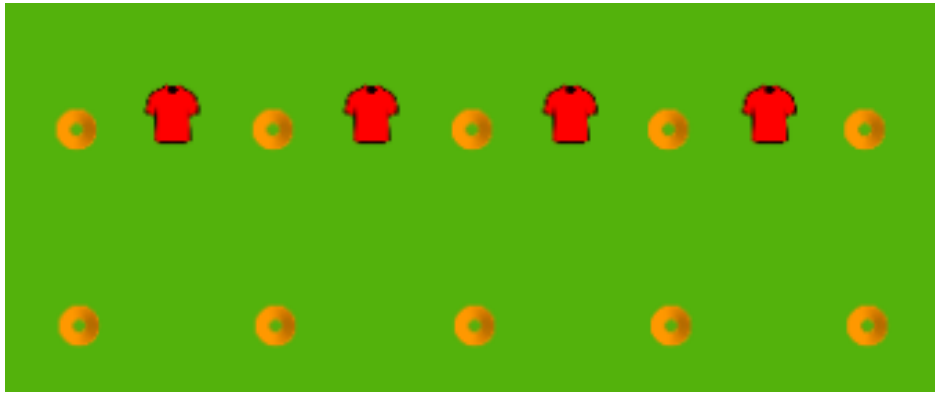
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

Felles

4. Samling
Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

1. Oppvarming (10 min)

Koordinasjon føring/rytme



Beskrivelse:
Spillerne har hver sin ball.
Føring til linjen med tvungne touch:

Variasjon:
Utside/Innside samme fot
Innside/utside motsatt fot
Innside/innside motsatt fot

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon under øvelser.

Gi positiv feedback for gode vendinger og avslutninger under øvelser og i spill.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

HINNA FOTBALL

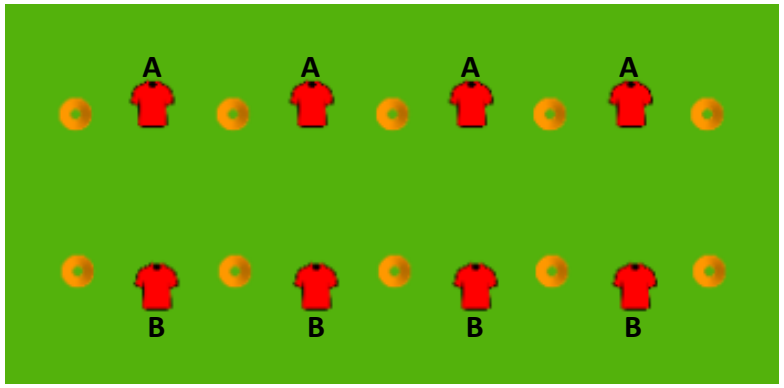
Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

Økt 3

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Føring/vending



Beskrivelse:

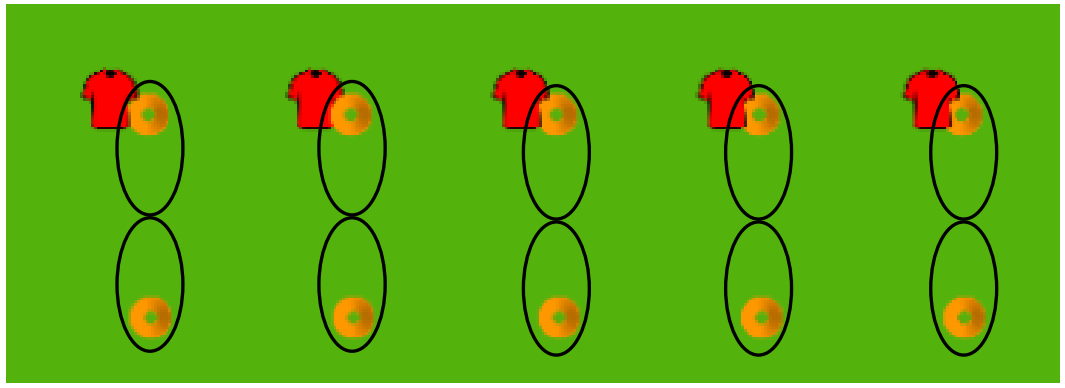
A og B startet ved hver sin linje og fører ballen mot hverandre.
Vending når man møtes cirka på midten og vending ved egen linje.

Variasjon:

Type vending eks: Cruyff/såle/utside/innside
Føring innside/utside

2. Øvelser (2x 10 min)

Føring



Beskrivelse:

2 kjegler pr spiller.

Ballen føres i 8 tall rundt kjeglene.

Variasjon:

Føring utside/innside
Høyre/venstre fot

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 4

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Agilitet

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- Medtak/pasning/skudd

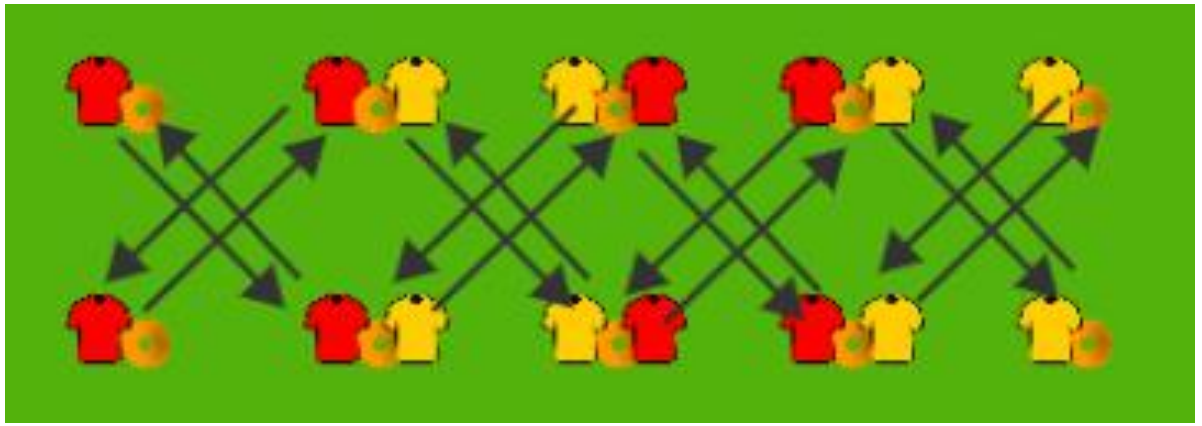
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

Felles

4. Samling
Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

1. Oppvarming (10 min)

Agilitet



Beskrivelse:

«Kaos i midten.»

4 spillere starter i hvert sitt hjørne med ball. Løper diagonalt på trenerens signal. Så fort som mulig over uten «kollisjon».

Variasjon:

Føring innside/utside

Trenerfokus:

Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon.

Gi positiv feedback og gi ros for gode medtak og pasninger under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

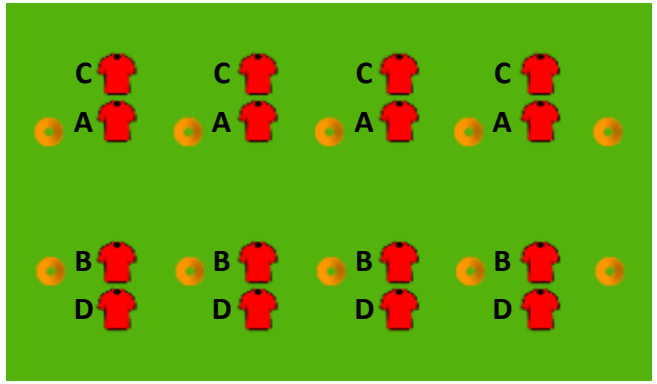
HINNA FOTBALL

Økt 4

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Medtak/pasning



Beskrivelse:

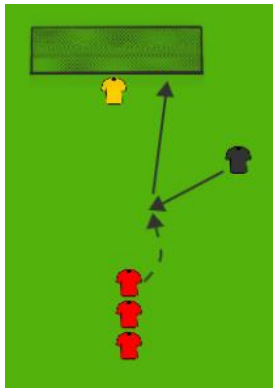
Spiller A spiller B som legger til rette og spiller videre til C.

Spillerne flytter seg etter ballen og stiller seg bakerst på motsatt side.

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Avslutninger på motrullende ball



Beskrivelse:

Trener står med alle ballene skrått ut fra mål.
Spillere møter ball og avslutter.
Spiller henter ball og leverer til trener før han stiller seg i kø.

Variasjon:

Avslutte på 1./2. touch.
Høyre/venstre fot.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 5

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Hauk og due

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- Avslutning

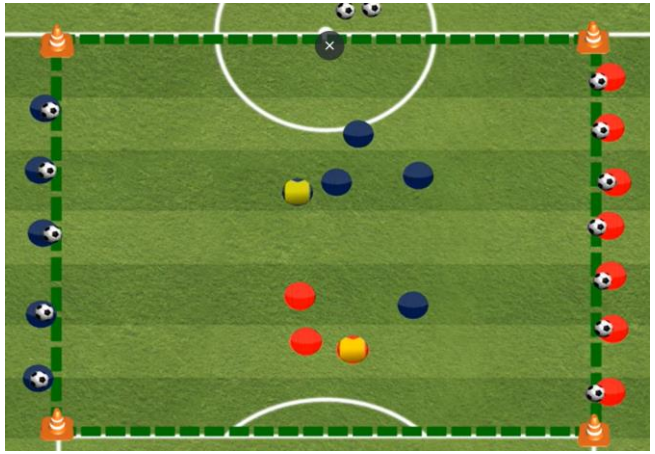
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

Felles

4. Samling
Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

1. Oppvarming (10 min)

Hauk og due med ball



Beskrivelse:
Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall.
Start med 2 eller 3 «hauker» i midten (kan evt. sitte).
På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom haukeland.
Mister man ballen blir man hauk.

Variasjoner
Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon.

Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner og avslutninger under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

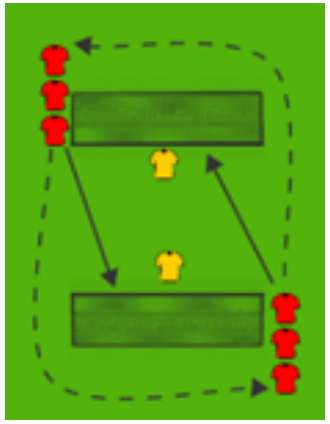
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 5

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Føring/avslutning



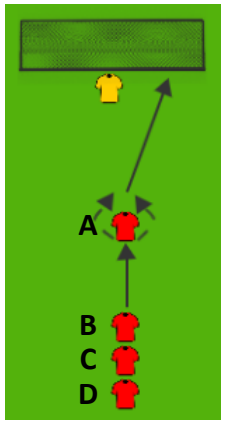
Beskrivelse:

2 mål med kort avstand.
1 ball pr spiller.
Ballen føres fram til skuddhold og avslutning.
Spilleren henter ballen og stiller seg bakerst i køen bak det andre målet.

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Vending/avslutning



Beskrivelse:

A står med ryggen mot mål:
B spiller til A som tar imot ballen, vender og avslutter.
B går fram med ryggen mot mål.
A henter ball og stiller seg i kø.

Variasjon:

Innside/utside/cruyff/etc. vending
Høyre/venstre fot.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 6

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Ball løype

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- Pasning og føring.

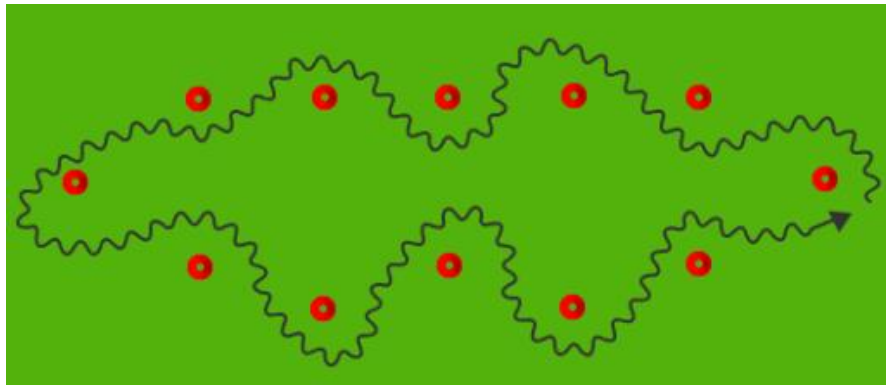
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

Felles

4. Samling
Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

1. Oppvarming (10 min)

Ball løype



Beskrivelse:

Gjør løypen stor nok til at alle spillerne kan trene samtidig.
Lag flere løyper om nødvendig.

Variasjon:

Varier innside/utside

Trenerfokus:

Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon.

Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

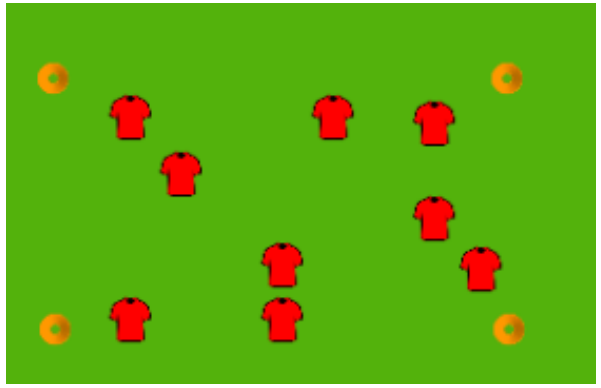
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 6

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Føring



Beskrivelse:

Spillerne har hver sin ball.

Føring innenfor avgrenset område.

Krever at man har orienterer seg for å unngå å kollidere med treningskameratene.

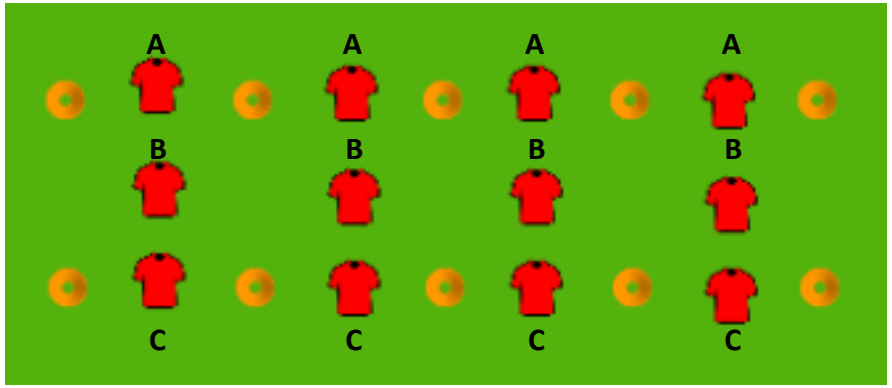
Variasjon:

Føring innside/utside

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Pasning/vending



Beskrivelse:

A og C står bak hver sin linje.

A spiller B som vender opp og spiller C.
C spiller B som vender opp og spiller A.

Ruller spiller i midten.

GJENNOMFØRING AV KAMP

Kamp

Gjennomføring

1. Oppvarming

2. Kamp

3. Avslutning
Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

Anbefalt 1 lag per 6 spillere.

Lagledere og trenere skal gjøre seg kjent med det gjeldende breddefotballreglementet.

Fokus på Fair Play

Resultat er uinteressant

- alle spillere skal spille like mye, bruk klokken
- alle spillere skal prøve forskjellige posisjoner på laget



Trenerfokus:
Møter forberedt.

Fokuser på momenter man har øvd på og snakket om på treningene.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen.

Avslutter samlet.
Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

HINNA FOTBALL

RETNINGSLINJER FOR SPILL PÅ TRENING OG KAMP

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

- Keeper skal kasta ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Prøv å sentre til hverandre
- Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar)

ENKLE INSTRUKSJONER SOM KAN BENYTTES

- «Kast ballen til en av backene» og «Sett i gang kort»
- «Tørr å spille bakfra», «Inviter» og «Vil ha ballen i beina»
- OFFENSIVT: «Vis oss», «Vil ha ballen i beina» og «Vær med framover»
- DEFENSIVT «Løp hjemover» og «vær med i forsvar»

I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. De enkle retningslinjene over bør i så måte benyttes. Spillere som tidlig lærer seg å invitere til spill, fordi de ønsker og tørr å bruke ballen, får et god utgangspunkt. Samtidig kan spillerne i denne aldersgruppen få et begynnende forhold til prinsippet BEVEGELSE, gjennom å lære seg å jobbe begge veier når de spiller.

RETNINGSLINJER FOR TRENERE/LEDERE

Som trener og leder for barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Hinna Fotball. Alle som innehar disse rollene i klubben har et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen.

1. Alle spillerne er like mye verdt.
2. Være positiv og oppmuntre i medgang og motgang.
3. Vis respekt for klubbens retningslinjer.
4. Tilrettelegg for et trygt miljø.
5. Hils alltid på motstanderens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
6. Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinjen.
7. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god.
8. Respekter alltid avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
9. Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
10. Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.



HINNA FOTBALL

RETNINGSLINJER FOR SPILLERE

1. **Ta godt bare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater.**
2. **Unngå stygt spill og filming.**
3. **Skap trygghet og god lagånd på banen.**
4. **Å trene og spille kamper med godt humør.**
5. **Å hjelpe skadet spiller uansett lag.**
6. **Å takke motstander etter kampen.**
7. **Å ikke kjefte på andre spillere eller dommeren.**

NORGES FOTBALLFORBUND
FAIR PLAY

HINNA FOTBALL

RETNINGSLINJER FOR FORELDRE

Som foreldre på Hinna lag har vi et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen og etterfølge **FORELDREVETTREGLENE** fra NFF.

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 med- 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 kampledelse** – 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.