



Sportsplan for IK Junkeren

Sportsplan for IK Junkeren



Sist revidert 01.12.2022



Sportsplan for IK Junkeren

Innhold

Innledning..... **Feil! Bokmerke er ikke definert.**

Innhold 2

Overordnet for klubben 3

Junkerenpyramiden..... 7

5-7 årsklassene 8

8-9 årsklassene 13

10-12 årsklassene 18

Ungdomsfotballen 13-16årsklassen 25

Juniorfotball 17-19 år 36

Seniorfotball 38

Dommerutvikling..... 38

Keeperutvikling..... 39



Sportsplan for IK Junkeren

Overordnet for klubben

Formål

I.K. Junkeren Fotball har som mål og bl.a. utvikle gode utøvere over tid. Vi skal være tålmodige. Det betyr at vi ikke skal være så opptatt av å ta raskeste vei frem til målet, men heller se på hvordan vi sammen kan spille oss frem til gode opplevelser i form av samhandling - på tvers av alderstrinn, lag og kjønn.

Visjon

Klubben for oss – klubben for meg.

Verdier

IK Junkeren baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett:

Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

IK Junkeren drives etter idrettens organisasjonsverdier:

Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

IK Junkeren sine verdier er:

Respekt, Artig, Måltrett

Verdiene skal hjelpe oss til:

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel

- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet

Klubbroller:

Klubben skal ha følgende roller (beskrivelser tilgjengelig som vedlegg til sportsplan)

- sportslig ledelse
- trenerveileder(e)
- dommeransvarlig
- rekrutteringsansvarlig
- politiattestansvarlig

Ansvarlig for sportsplanen

Klubbens sportslige ledelse skal være ansvarlig for sportsplanen.

Planen er vedtatt 01.12.22 og skal revideres hvert andre år. Ansvarlig for oppfølging av sportsplan er sportslig leder

Spiller

Spillerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne

Noen klubber benytter holdningskontrakter/spillervettregler for at aktiviteten skal gjennomføres på den måten som klubben ønsker. Dersom



Sportsplan for IK Junkeren

ikke kretsen eller forbundet har laget slike regler, kan klubben lage dem selv.

Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Klubben bør beskrive hvilke forventninger de har til foreldre som har barn i klubben. Det er mange foreldre som ikke selv er medlemmer. Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

Les mer

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansekrav- og tilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne

- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

Foreldrekontakt

Foreldrekontakter er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Foreldrekontakten skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/cuper, gjennomføring av kamper osv.

Foreldrekontakt pr bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre

Aktuelle oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på lag
- Gjøre seg kjent med klubbens sportsplan
- Arrangere møter for foreldre og spillere
- Gå igjennom Fair play-regler, foreldrevettregler og sportsplan med alle spillere og foresatte
- Møte på relevante møteplasser
- Gi informasjon til spillere, trenere og foresatte
- Oppdatere lagets facebookgruppe og spond
- Melde på til cuper i samarbeid med trener
- Administrere reiser til/fra kamper eller cuper



Sportsplan for IK Junkeren

Økonomiansvarlig

Ansvar for lagskassa

Sørge for betaling av regninger til laget

Sørge for innbetalinger på dugnader er korrekt

Dugnadsansvarlig

Sørge for at klubbdugnader gjennomføres i henhold til plan

Organisere lagsdugnader

Differensiering

Klubben ønsker å legge til rette for differensiering av spillere i kamp og trening.

Med differensiering mener vi å legge til rette i forhold til spillerens ønsker, motivasjon og ferdighetsmessige ståsted. Vi kan blant annet differensiere på mengde, veiledning og utfordringer for å nevne noe. Differensiering tar utgangspunkt i fotballspillerens ønsker.

Jevnbyrdighet

Klubben ønsker at lagene skal tilstrebe jevnbyrdighet i kamper slik at lagene settes opp med hensyn til motstandere. *Har klubben flere lag i en årsklasse, og serien ikke er nivåinndelt, skal de deles inn etter prinsippet om like gode lag på årsklassen.*

Hospitering

Klubben skal tilrettelegge for at spillere som vil mest får utfordringer på riktig nivå, både gjennom hospitering og klubbens spillerutviklingstilbud.

Hospiteringsbegrepet i fotballen betyr at en spiller trener eller spiller kamper med en annen gruppe enn den den til vanlig spiller og/eller trener med. Dette kan skje i korte og lengre perioder.

Hospiteringsordningen i I.K. Junkeren Fotball

Med hospitering mener vi en spillers deltagelse i andre (eldre) lag – i tillegg til eget. Eventuelt at spillere blir permanent flyttet opp i alderstrinn. Som nevnt tidligere i planen, skal vurderingen rundt hospitering gjøres utelukkende ut ifra hva som er best for spilleren – ikke lagene. Det er viktig at spilleren selv, og dens foreldre, er enige i og tillater hospitering.

Disse reglene gjelder for hospitering fra 12-19 år:

- Før fylte 12 år bør det ikke drives hospitering. Fokuset skal ligge på andre punkter. Men er det en spiller som skiller seg veldig klart ut i sin spillergruppe og må ha et bedre alternativ, kan det drives hospitering, men da i samråd med sportslig leder.*
- Hospiteringsordningen er først og fremst for de spillerne med best ferdighet. Dette skal initieres av spillerens trener, som skal se behovet for hospitering. (Såklart forutsatt at spilleren og dets foreldre ønsker dette)*
- Hospitering skal skje opp til en eventuell treningsgruppe 1 i det aktuelle alderstrinnet*
- For at hospitering skal forekomme, må spilleren være så god at den ville forsvart en plass i troppen på trinnet over. Unntaket kan f.eks. være at man ikke har lag i et alderstrinn og må flytte spillere opp for å gi tilbud til spiller.*



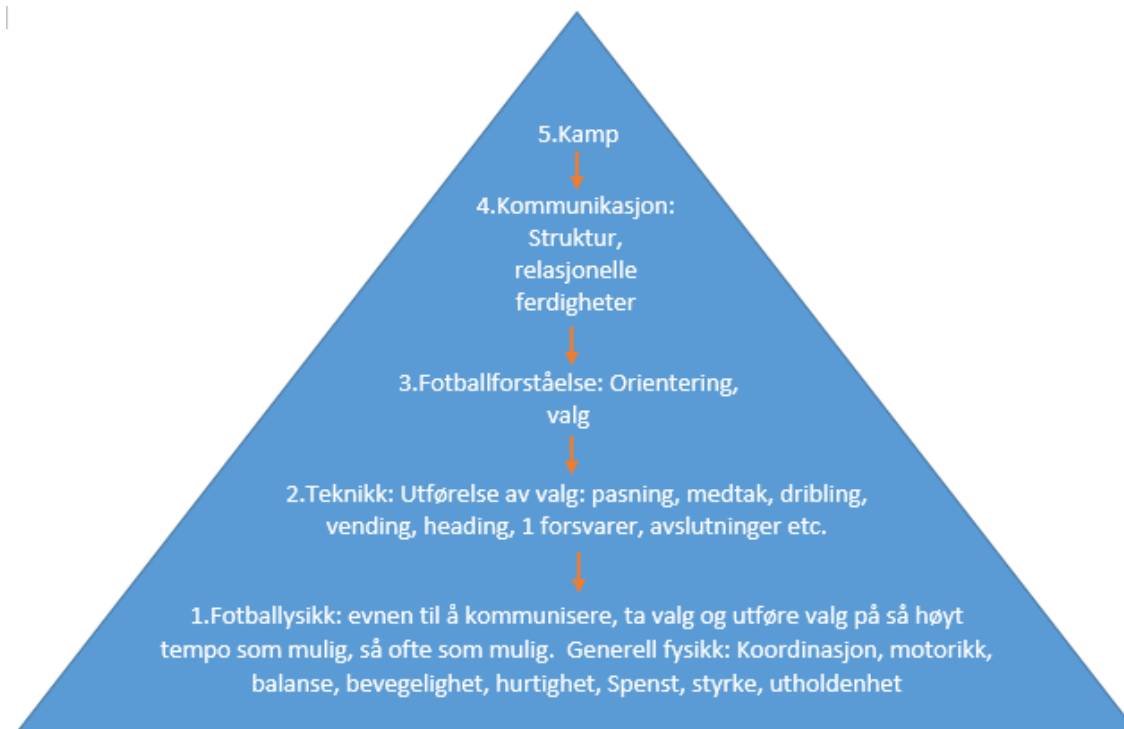
Sportsplan for IK Junkeren

- *Dersom spilleren er god nok til å forsvare en plass i førsteellevaren til laget over, bør spilleren tilbys permanent tilhørighet i laget over.*
- *Overfor nevnte punkter kan foregå over flere alderstrinn. Spilleren skal hospitere på så høyt nivå at den møter spillere som er bedre enn seg selv og får noe å strekke seg etter. Spillere skal ikke hospitere i mer enn ett lag.*
- *Alle førstelag i aldersbestemt fotball skal ha hospitantonkler. Dette er egnede spillere som treneren plukker ut til å ha et ekstra ansvar for at hospitanter finner seg til rette i gruppa. Alle hospitanter skal tas godt imot av trener og gis en liten oppmerksomhet på første trening*
- *Om hospiteringen gjøres i tillegg til- og/ eller i stedet for eget lags aktivitet, må vurderes ut fra hvert enkelt tilfelle.*
- *Hospitering er primært ment som et treningstilbud. Det skal hospiteres i trening for å hospitere i kamp. Junkeren ser og positivt til hospitering i kamp, om spiller forsvare en plass i førsteellevaren*
- *Treneren på spillers primærlag har ansvar for å følge opp spillerens belastning*
- *All hospitering skal være langsiktig (minimum 2 uker)*



Sportsplan for IK Junkeren

Junkerenpyramiden



Figur 1: Viser hvilke elementer som må være på plass for å lykkes i kampsituasjon. Et langsiktig perspektiv er viktig når man driver med spiller- og lagutvikling. Det å løse oppgaver og være oppgavefokuset skal være hovedfokus, så vil resultater komme som en konsekvens av at disse er gode.

Trinn 5: Kampdimensjonen, innehar alle de beskrevne trinnene.

Trinn 4: kommunikasjonsdimensjonen (verbal og nonverbal) her inngår kanskje mer kjente uttrykk som struktur og relasjonelle ferdigheter.

Trinn 3: Fotballforståelsen. Her handler det om å ha oversikt over med og motspillere og ta valg ut fra dette, samt ut fra struktur og spillprinsipper innenfor laget. Samtidig vil f.eks. kampbildet ha innvirkning på spillernes valg.

Trinn 2: Teknikk. Dette går mer på den individuelle dimensjonen, utførelsen av spillerens valg. Dette handler om pasning, dribling, avslutninger osv.

Trinn 1: Fotballfysikk. Som man ser kan man ikke skille de forskjellige trinnene fra hverandre, fotball er de 4 trinnene. Så fotballfysikk går ut på å kommunisere, ta valg og utføre valg så hurtig som mulig og så ofte som mulig. *Vi har og valgt å legge til generelle fysiske dimensjoner. Siden dette er et viktig element i en lengre utviklingsplan. Der det viser seg at variert fysisk utfoldelse har best langtidsvirkning.* Men de generelle fysiske komponentene skal etter beste evne implementeres inn i fotballøkten.



Sportsplan for IK Junkeren

Det skal vises fleksibilitet ovenfor spillere med andre idretter

5-7 årsklassene

Mål:

Generelle mål for Barnefotballen i Junkeren:

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert.
- Klubben skal legge til rette for at alle barn får oppleve mestring og gleden ved å føle utvikling.
- Alle trenere skal gjøre seg kjent med denne planen og plikter seg til å følge den.
- Alle trenere skal delta på møter hvor fokus er rettet på barnefotballen og det planverk som omhandler den.
- Alle trenere skal tilbys trenerkurs.
- Klubben skal tilby 4 «trenerforum» kvelder i året. Til foreldretrenere. Trenerne skal oppfordres til å gjennomføre ytterligere kursing
- Spillerne må oppfordres av trenere, lagledere og foreldre til å drive variert fotball og egentrening. Variert lek/trening og fysisk aktivitet på fritiden, skal og oppmuntres.
- Klubben skal etterstrebe å kunne tilby lagene spillere fra ungdomsfotballen som trenere / ass.trenere, som ledd i rekruttering av unge ledere og trenere.
- Alle lag skal opprettholde et treningstilbud hele året.

Organisering

Roller

Alle lag i klubben skal ha følgende roller fylt.

- Trener
- Foreldrekontakt
- Økonomiansvarlig
- Dugnadsansvarlig

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1](#)

Kamp

Laginndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 4-5 spillere per lag i [3erfotball](#), avhengig av spillernes beste og klubbens forutsetninger.

Lagspåmelding

Det skal meldes på nok lag til cup og serie slik at alle får mye spilletid. Lag skal være jevnbyrdige.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Turnering

Klubben ønsker at lagene deltar på så mange turneringer som mulig. Det utbetales hvert år turneringsstøtte til laget basert på antall betalende spillere



Sportsplan for IK Junkeren

Turneringsdeltakelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 5 – 7 år:

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Mål for aldersgruppa:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme rundt treningene og kampene
- Holde kullet samlet i samtidig trening med mulighet for differensiering på tvers av lagene
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i enkle fotballregler
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger
- Lag skal inndeles på bakgrunn av det sosiale. Dvs. skoleklasser og geografi. Treneren bør ha aktivitetslederkurs eller tilsvarende realkompetanse.
- For at spillerne skal få tilstrekkelig med spilletid bør ikke antall spillere pr lag overstige 10 spillere pr lag

- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppa (Foreldrevettreglene)
- Etablere ett stort støtteapparat – flest mulig foreldre bør ha et ansvarsområde rundt laget.

Spillerens hverdag:

- Spillerne skal lære seg å møte tidsnok til trening og kamp.
- Spillerne skal lære seg å ta ansvar for eget og lagets utstyr.
- Spillerne skal lære å vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.

Trenerens oppgaver:

- Komme forberedt til trening og kamp.
- Treneren i sammen med trenerassistenter skal sjekke at alt utstyr er klart. (vester, pumping av baller, kjepler etc.)
- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – husk at dette stimulerer til mer fotball-lek utenom organiserte treninger. Husk at treningen skal være i tråd med Junkerpyramiden og gangen i den.
- Treneren skal samarbeide med de andre trenerne for samme årskull.
- Gi et differensiert tilbud ut i fra modenhet og mestring. Alltid motiverende å få til det man øver på. Gjerne på tvers av lagene.
- Treneren skal gi mye ros, og skape et miljø der det er lov å feile.



Sportsplan for IK Junkeren

- Treneren skal være rolig og trygg, men ha en klar fremtoning. Sinne og skriking er ikke tillat.
- Vær opptatt av å gi konkrete tilbakemeldinger. Fortell hva som var bra, slik at ungene forstår
- Ha som mål at alle får en god tilbakemelding på hver trening, slik at de gleder seg til neste trening.
- Skape gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tillit til spillere som behersker ferdigheten best.
- Treneren skal ikke være opptatt av posisjoner. Alle spillerne er angrepsspillere når laget angriper og forsvarsspillere når laget forsvarer seg. La alle som ønsker det, stå i mål
- Topping av lag skal ikke forekomme!
- Treneren skal stille i klubbens treningsutstyr til trening og kamp.
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter. Vi vil tross alt at de holder på med mer enn bare fotball.
- Sørge for å lage grunnlag for en årsrapport, som skal sendes / leveres Sportslig leder etter hver sesong.
- Klubb kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Hva skal læres?

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok til trening og kamp. Spilleren bør ha med egnet utstyr som treningstøy, fotballsko, leggskinns og drikkeflaske

- Toleranse for egne- og andres feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for med- mot spillere, trenere, dommere
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon
- Forståelse for at øvelse gjør mester

Individuelle ferdigheter. Trinn 1 og 2 i Junkerpyramiden

- **Vendinger:** innside av foten , utside av foten, såle (drag, step, u-sving), Cruyff
- **Driblinger:** Før ballen kontrollert, skuddfinten, oversteg, to-fots, tyngdeoverførings-, oversteg, stop-kjør m.m.
- **Pasninger:** -i ro og i bevegelse med ulike distanser, innside, vrist,
- **Mottak:** (legge til rette) – lav ball, ulike kroppsdelers (ikke bryst)
- **Skudd:** ball i ro og på rullende ball – øve på å bruke vrista
- **Skjermeferdigheter:** beskytte ballen i ulike situasjoner.
- **Generell fysikk:** koordinasjon, motorikk, balanse, styrke, spenst, hurtighet

Forståelse og Kommunikasjonsferdigheter. Trinn 3-4 i junkerpyramiden

- Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (i bredde og dybde)
- Initiativ og ut av pasningsskygge for å få ball. (kunne se ballen og kunne motta ballen)
- Ballførers valg: når dribble, sentre, skyte? Men la spillerne gjøre egne valg



Sportsplan for IK Junkeren

- Medspilleres valg: hvor plassere seg, til hvilken tid, i hvilken retning, i hvilken hastighet? Her og: la spillerne gjøre egne valg

Hvordan skal det læres

- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Prøve å alltid etterstrebe en ball – en spiller, ved trening av teknikk
- Starte alle økter med fri «lek». En ball – en spiller
- Bruke et fåtall av øvelser som blir kjent for spillerne
- Bruke kort tid på hver «sjef over ballen» øvelse
- Spillerne skal tvinges til å benytte begge bein – ofte
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter skal man etterstrebe progresjon i øvelsene. Fra null press, til passivt, til fullt press
- Skape gode bilder, enten ved å vise selv eller benytte spillere som behersker ferdigheten
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball!
- Hauk og due, haien kommer, stiv heks, nappe hale, etc.
- Ved pasningstrening, benytt enkle øvelser som er lett å forstå og lett å sette opp.
- Benytt oftest faste øvelser som spillerne kjenner. Bygg de gjerne ut, eller gradvis implementer nye øvelser
- Prioriter spill motspill som 1v1, 2v2, 3v3, 4v4 (maks). Vis øvelser tydelig, husk godt øvingsbilde. NB: overtallsspill som 2v1, 3v2, 4v2 osv. er og gode spill-motspill øvelser.

- Korte og konkrete forklaringer.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Skape erfaring i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger mot mål

Forslag til trening på dette nivået

Forslag til en trening på dette nivået. (1 time 15 min)

1. Samle spillerne, gjennomgang av økta 5 min*
2. Kroppsbeherskelse og fysikk 5-10 min (trinn 1)*
 - a. Punkt 1-2 kan gjøres utenfor banen, om det er trangt om plassen på banen
3. Fri lek med ball + «sjef over ballen» 15 min (trinn 2)
4. Øvelse 2 10-20 min (trinn 3-4)
5. Spill-motspill (1v1 - 4v4) 20-30 min (trinn 3-4)

*Om treningstid blir bare en time (bestemmes av foreldretrener) legges vekten på fotballen, ikke punkt 1-2.

Hvordan skal det læres

- I hovedvekt skal all trening dreie seg om ball.
- Bruk kort tid på hver øvelse.
- Korte og konkrete forklaringer.
- Spillerne skal oppmuntres til å bruke begge bein.
- Vis øvelsene tydelig.



Sportsplan for IK Junkeren

- Aktivitetene skal tilrettelegges slik at spillerne får en enkel innføring i fotballferdigheten
- Skape erfaring i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger mot mål.
- Avslutt alltid med en ”samling med drikkeflaska / gjennomgang av 2-3 uttøyningsøvelser og en prat.
 - *Har vi hatt det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt!*
- Oppmuntre ungene til ”hjemmelekser” eller øve på det dere gjør på trening.

Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi ikke annet enn i veiledningen vår som trener.

Hospitering

For dette alderssegmentet praktiserer vi ikke hospitering.

Ekstratilbud

- Fotballskole på sommeren



Sportsplan for IK Junkeren

8-9 årsklassene

Mål:

Holde kullet samlet i samtidig differensiert trening.

- De eldste og ivrigste skal få tilbud om Junkerakademiet
- Alle skal forstå fotballreglene
- Motivere for fotball lek utenom treningene.
- For at spillerne skal få tilstrekkelig med spilletid bør ikke antall spillere pr lag overstige 10 spillere pr lag
- Skape engasjement for Junkerspilleren
- Større vekt på fotballreglene og å skape forståelse for disse. Fortell – forklar – beskriv.
- Videreføre trygghet og lag/ klubbtilhørighet. Kameratskap. Støtteapparatet bør tilrettelegge for 1-2 «sosiale treningsøkter» hvor foresatte deltar i økta sammen med ungene. Eks: frokost på hytta + treningsøkt.
- Utvide øvelses repertoar.
- Skape engasjement og forståelse for ”spill – ikke spark” og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppa.
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene.
- Gode foreldregrupper. Fokus på å inkludere foreldre/foresatte – flest mulig bør ha ansvarsområde inn mot laget
- Aktivitetsnivå: 2 treninger i uka + kamp. De eldste skal og få tilbud om akademiet

Organisering

Roller

Alle lag i klubben skal ha følgende roller fylt.

- Trener
- Foreldrekontakt
- Økonomiansvarlig
- Dugnadsansvarlig

Kompetansekrav Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1](#)

Kamp

Spillform

5v5

Laginndeling

Lagene settes sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 7 spillere per lag i 5erfotball.

Lagspåmelding

Det settes sammen jevnbyrdige lag, og lagene meldes på samme nivå.

Spilletid i kamp

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Turnering

Klubben ønsker at laget deltar i så mange cuper som de har mulighet til
Turneringsdeltakelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter](#)
og [bestemmelser](#).



Sportsplan for IK Junkeren

Trening

BARN 8 – 9 ÅR

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 8 – 9 år (5`er):

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevilligheten øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Den ”Motoriske gullalder” mot slutten av perioden (god utvikling av finmotorikken)
- Liten utvikling av kretsløpsorganet.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Er lette å lede og påvirke
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Tar fortsatt verbal instruksjon dårlig.
- De er selvsentrerte, følsomme for kritikk og retter lett aggresjon mot kamerater.

Mål for aldersgruppa:

- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening.
- De eldste og ivrigste skal få tilbud om Junkerakademiet
- Alle skal forstå fotballreglene
- Motivere for fotball lek utenom treningene.
- For at spillerne skal få tilstrekkelig med spilletid bør ikke antall spillere pr lag overstige 10 spillere pr lag

- Laget bør delta på minimum 1 cup, helst 2 pr sesong. I Bodø regionen
- Skape engasjement for Junkerspilleren
- Større vekt på fotballreglene og å skape forståelse for disse. Fortell – forklar – beskriv.
- Videreføre trygghet og lag/ klubbtilhørighet. Kameratskap. Støtteapparatet bør tilrettelegge for 1-2 «sosiale treningsøkter» hvor foresatte deltar i økta sammen med ungene. Eks: frokost på hytta + treningsøkt.
- Utvide øvelses repertoar.
- Skape engasjement og forståelse for ”spill – ikke spark” og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppa.
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene.
- Gode foreldregrupper. Fokus på å inkludere foreldre/foresatte – flest mulig bør ha ansvarsområde inn mot laget
- Aktivitetsnivå: 2 treninger i uka + kamp. De eldste skal og få tilbud om akademiet

Spillerens hverdag:

- Spilleren skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin.
- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring.
- Respekt for medspiller, trenere, dommere og motstandere. Respektere at det gjøres feil. Kjefting tolereres ikke.
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon.



Sportsplan for IK Junkeren

- Treningsiver skal belønnes i form av spilletid.

Trenerens oppgaver:

- Komme forberedt til trening og kamp.
- Treneren i sammen med trenerassistenter skal sjekke at alt utstyr er klart. (vester, pumping av baller, kjegler etc.)
- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – husk at dette stimulerer til mer fotball-lek utenom organiserte treninger. Husk at treningen skal være i tråd med Junkerpyramiden og gangen i den.
- Treneren skal samarbeide med de andre trenerne for samme årskull.
- Gi et differensiert tilbud ut i fra modenhet og mestring. Alltid motiverende å få til det man øver på. Gjerne på tvers av lagene.
- Treneren skal gi mye ros, og skape et miljø der det er lov å feile.
- Treneren skal være rolig og trygg, men ha en klar fremtoning. Sinne og skriking er ikke tillat.
- Vær opptatt av å gi konkrete tilbakemeldinger. Fortell hva som var bra, slik at ungene forstår
- Ha som mål at alle får en god tilbakemelding på hver trening, slik at de gleder seg til neste trening.
- Skape gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tillit til spillere som behersker ferdigheten best.
- Treneren skal ikke være opptatt av posisjoner. Alle spillerne er angrepsspillere når laget angriper og

forsvarsspillere når laget forsvarer seg. La alle som ønsker det, stå i mål

- Topping av lag skal ikke forekomme!
- Treneren skal stille i klubbens treningsutstyr til trening og kamp.
- Vis fleksibilitet ovenfor andre idretter. Vi vil tross alt at de holder på med mer enn bare fotball.
- Sørge for å lage grunnlag for en årsrapport, som skal sendes / leveres Sportslig leder etter hver sesong.
- Klubb kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Hva skal læres?

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok til trening og kamp. Spilleren bør ha med egnet utstyr som treningstøy, fotballsko, leggskinn og drikkeflaske
- Toleranse for egne- og andres feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for med- mot spillere, trenere, dommere
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon
- Forståelse for at øvelse gjør mester

Individuelle ferdigheter. Trinn 1 og 2 i Junkerpyramiden

- **Vendinger:** innside av foten , utside av foten, såle (drag, step, u-sving), Cruyff, v-kutt, stepover vending 1&2 m.m.
- **Driblinger:** skuddfinten, oversteg, to-fots, tyngdeoverførings-, oversteg, stop-kjør m.m.



Sportsplan for IK Junkeren

- **Pasninger:** -i ro og i bevegelse med ulike distanser, innside, utside, vrist, spille på riktig fot
- **Mottak:** (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar (ikke bryst)
- **Heading:** med og uten hopp
- **Skudd:** på rullende ball – øve på å bruke vrista, innside
- **Skjermeferdigheter:** beskytte ballen i ulike situasjoner.
- **Generell fysikk:** koordinasjon, motorikk, balanse, styrke, spenst, hurtighet

Forståelse og Kommunikasjonsferdigheter. Trinn 3-4 i junkerpyramiden

- Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (i bredde og dybde)
- Initiativ og ut av pasningsskygge for å få ball. (kunne se ballen og kunne motta ballen)
- Skape og utnytte 2v1
- Ballførers valg: når drible, sentre, skyte? Men la spillerne gjøre egne valg
- Medspilleres valg: hvor plassere seg, til hvilken tid, i hvilken retning, i hvilken hastighet? Her og: la spillerne gjøre egne valg

Hvordan skal det læres

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.

- Prøve å alltid etterstrebe en ball – en spiller, ved trening av teknikk
- Starte alle økter med fri «lek». En ball – en spiller
- Bruke et fåtall av øvelser som blir kjent for spillerne
- Bruke kort tid på hver «sjef over ballen» øvelse
- Øvelsene skal legges opp slik at spillerne må benytte begge bein
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter skal man etterstrebe progresjon i øvelsene. Fra null press, til passivt, til fullt press
- Skape gode bilder, enten ved å vise selv eller benytte spillere som behersker ferdigheten
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball!
- Hauk og due, haien kommer, stiv heks, nappe hale, etc.
- Ved pasningstrening, benytt enkle øvelser som er lett å forstå og lett å sette opp.
- Benytt oftest faste øvelser som spillerne kjenner. Bygg de gjerne ut, eller gradvis implementer nye øvelser
- Prioriter spill motspill som 1v1, 2v2, 3v3, 4v4, 5v5 (maks). Vise øvelser tydelig, husk godt øvingsbilde. NB: overtallsspill som 2v1, 3v2, 4v2 osv. er og gode spill-motspill øvelser.
- Korte og konkrete forklaringer.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Skape erfaring i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger mot mål



Sportsplan for IK Junkeren

- Størstedelen av treningen skal være spill-motspill sentrert

Forslag til trening på dette nivået

Forslag til en trening på dette nivået. (1 time 15 min)

6. Samle spillerne, gjennomgang av økta 5 min*
7. Kroppsbeherskelse og fysikk 5-10 min (trinn 1)*
 - a. Punkt 1-2 kan gjøres utenfor banen, om det er trangt om plassen på banen
8. Fri lek med ball + «sjef over ballen» 15 min (trinn 2)
9. Øvelse 2 (deløvelse) 10-20 min (trinn 3-4)
10. Spill-motspill del 2 (1v1 - 4v4) 20-30 min (trinn 3-4)

*Om treningstid blir bare en time (bestemmes av foreldretrener) legges vekten på fotballen, ikke punkt 1-2.

Differensiering

Det legges til rette for differensiert aktivitet i trening og kamp

Hospitering

Det hospiteres ikke i denne aldersgruppen

Ekstratilbud

Fotballskole på sommeren

Akademertilbud gjennom klubb



Sportsplan for IK Junkeren

10-12 årsklassene

Mål: «Klubben fyller inn overordnet mål for årsklassene»

- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening.
- De ivrigste skal få tilbud om Junkerakademiet
- Alle skal forstå fotballreglene
- Motivere for fotball lek utenom treningene.
- For at spillerne skal få tilstrekkelig med spilletid bør ikke antall spillere pr lag overstige 13 spillere pr lag
- Laget bør delta på minimum 1 cup, helst 2 pr sesong. I Bodø regionen.
- Skape engasjement for Junkerspilleren
- Videreføre trygghet og lag/ klubbtilhørighet. Kameratskap. Støtteapparatet bør tilrettelegge for 1-2 «sosiale treningsøkter» hvor foresatte deltar i økta sammen med ungene. Eks: frokost på hytta + treningsøkt.
- Utvide øvelses repertoar.
- Skape engasjement og forståelse for ”spill – ikke spark” og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppa.
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene.
- Gode foreldregrupper. Fokus på å inkludere foreldre/foresatte – flest mulig bør ha ansvarsområde inn mot laget
- Aktivitetsnivå: 2-3 treninger i uka + kamp. De eldste skal og få tilbud om akademiet

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1](#)

Kamp

Spillform

7v7 og 9v9

Laginndeling

Lagene settes sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter, men også etter nivåinndelingen som Nordland fotballkrets har vedtatt

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 9 spillere per lag i 7erfotball og 12 i 9er.

Lagspåmelding

Lag meldes på etter nivåinndeling gitt av fotballkrets

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Turnering

Klubben ønsker at lag deltar på så mange turneringer som mulig i løpet av sesongen

Turneringsdeltakelsen må oppfylle kravene til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#).



Sportsplan for IK Junkeren

Trening

BARN 10 – 12 ÅR

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 11 – 12 år:

- Jevn og harmonisk vekst.
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter.
- God utvikling av finmotorikken. ”Motorisk gullalder”.
- Selvkritikk og lærervillighet øker.
- Er lette å lede og påvirke.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Kan ta i mot verbal instruksjon.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Kreativitet utvikles.
- NB: Noen kan oppleve kraftig lengdevekst, treneren må vise hensyn til spilleren med tanke på aktivitetsnivå (redusere?), kroppsbeherskelse (blir ofte litt dårligere)

Mål for aldersgruppa:

- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening.
- De ivrigste skal få tilbud om Junkerakademiet
- Alle skal forstå fotballreglene
- Motivere for fotball lek utenom treningene.
- For at spillerne skal få tilstrekkelig med spilletid bør ikke antall spillere pr lag overstige 13 spillere pr lag

- Laget bør delta på minimum 1 cup, helst 2 pr sesong. I Bodø regionen.
- Skape engasjement for Junkerspilleren
- Videreføre trygghet og lag/ klubbtilhørighet. Kameratskap. Støtteapparatet bør tilrettelegge for 1-2 «sosiale treningsøkter» hvor foresatte deltar i økta sammen med ungene. Eks: frokost på hytta + treningsøkt.
- Utvide øvelses repertoar.
- Skape engasjement og forståelse for ”spill – ikke spark” og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppa.
- Skape en god ramme rundt treningene og kampene.
- Gode foreldregupper. Fokus på å inkludere foreldre/foresatte – flest mulig bør ha ansvarsområde inn mot laget
- Aktivitetsnivå: 2-3 treninger i uka + kamp. De eldste skal og få tilbud om akademiet

Spillerens hverdag:

- Spilleren skal møte tidsnok til trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskin.
- Toleranse for andres – og egne feil. Ikke kjefting.
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Spillerne skal i større grad ha ansvar for egen treningsgjennomføring.
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.



Sportsplan for IK Junkeren

- Det skal etterstrebtes like mye spilletid – så fremt at man har likt oppmøte på treningene.

Trenerens oppgaver:

- Sette opp en årsplan / aktivitetsplan som sendes Sportslig leder.
- Skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringen.
- Være opptatt av å stille åpne spørsmål i sin coaching.
- Tilrettelegge for morsomme treninger, som inspirerer spillerne til egen aktivitet utenom de organiserte treningene.
- Gi et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Fokus på resultatet skal ikke overskygge ferdighetsutvikling
- Gi mye ros, ikke kritiser. Jobb for å skape et godt miljø, hvor det er rom for å feile.
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg. Legg til rette for øvelser hvor "valget" er med.
- Etterstreb de gode øvingsbildene, helst ved å la spillere som behersker det, vise.
- La spillere rullere på posisjoner.
- Være våken på keeperemner, og sørg for at de også får et godt tilbud. Fortsette å la flere stå i mål.
- Føre treningsoppmøte.
- Gjennomføre en samtale med hver spiller i løpet av hvert halvår (vår / høst), med fokus på spillers trivsel og utvikling.

- Søke nært samarbeid med trenere på trinne under og over.

Hva skal læres?

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok til trening og kamp. Spilleren bør ha med egnet utstyr som treningstøy, fotballsko, leggskinn og drikkeflaske
- Toleranse for egne- og andres feil. Kjefting tolereres ikke
- Respekt for med- mot spillere, trenere, dommere
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon
- Spillerne skal begynne å utvikle en forståelse for treningsgjennomføringen
- Spillerne skal møte på trening med et mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av trainingen
- Spiller/forelder bør melde forfall til trener dersom den ikke kan møte til kamp/trening.

Individuelle ferdigheter. Trinn 1 og 2 i Junkerpyramiden

- **Hurtighet:** Fokus på løpsteknikk i øvelser uten ball. Og være «tidsnok» i situasjonen(e), i øvelser med ball



Sportsplan for IK Junkeren

- **Vendinger:** innside av foten, utside av foten, såle (drag, step, u-sving), Cruyff, v-kutt, stepover vending 1&2 m.m.
- **Driblinger:** skuddfinten, oversteg, to-fots, tyngdeoverførings-, oversteg, stop-kjør, innside-utside (Zlatan), utside-innside (Zlatan), piruett (Zidane) m.m.
- **Pasninger:** -i ro og i bevegelse med ulike distanser, innside, utside, vrist, spille på riktig fot
- **Mottak:** (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- **Heading:** med og uten hopp. Til medspiller, på mål
- **Skudd:** Vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- **Skjermeferdigheter:** beskytte ballen i ulike situasjoner.
- **1F ferdigheten:** 1v1 ferdigheter defensivt
- **Generell fysikk:** koordinasjon, motorikk, balanse, styrke, spenst, hurtighet

Forståelse og Kommunikasjonsferdigheter. Trinn 3-4 i junkerpyramiden

Bevegelse:

- For å skape rom (dybde/bredde)
- For å få ball
- Motsatte bevegelser
- Samtidige bevegelser
- Skape og utnytte 2v1
- Orientering: Ballførers valg: når drible, sentre, skyte? Men la spillerne gjøre egne valg

- Orientering: Medspilleres valg: hvor plassere seg, til hvilken tid, i hvilken retning, i hvilken hastighet? Her og: la spillerne gjøre egne valg
- Kroppsposisjon: i mottak, medttak, skudd

Hvordan skal det læres:

- All trening (foruten 5-10 min, fysikk) skal utføres med ball.
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Prøve å alltid etterstrebe en ball – en spiller, ved trening av teknikk
- Starte alle økter med fri «lek». En ball – en spiller
- Bruke et fåtall av øvelser som blir kjent for spillerne
- Bruke kort tid på hver «sjef over ballen» øvelse
- Øvelsene skal legges opp slik at spillerne må benytte begge bein
- Ved innlæring av tekniske ferdigheter skal man etterstrebe progresjon i øvelsene. Fra null press, til passivt, til fullt press
- Skape gode bilder, enten ved å vise selv eller benytte spillere som behersker ferdigheten
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball!
 - Hauk og due, haien kommer, stiv heks, nappe hale, etc.
- Ved pasningstrening, benytt enkle øvelser som er lett å forstå og lett å sette opp.
- Sett pasningstreningen inn i en sammenheng



Sportsplan for IK Junkeren

- Inkludert i en avslutningsøvelse, inkludert i possession øvelse etc.
- Benytt oftest faste øvelser som spillerne kjenner. Bygg de gjerne ut, eller gradvis implementer nye øvelser
- Prioriter spill motspill som 1v1, 2v2, 3v3, 4v4 (5v5-7v7, benyttes maks en gang i uken). Vise øvelser tydelig, husk godt øvingsbilde. NB: overtallsspill som 2v1, 3v2, 4v2 osv. er og gode spill-motspill øvelser.
- Korte og konkrete forklaringer.
- Ha en mer spørrende tilnærming i veiledningen. Få spillerne selv til å tenke/finne ut løsninger
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Skape erfaring i situasjoner – særlig knyttet til avslutninger mot mål
- Størstedelen av treningen skal være spill-motspill sentrert

3. Fri lek med ball + «sjef over ballen» 10-20 min (trinn 2)
 - a. Tren på noen utvalgte finter uten press
 - b. Tren på vendinger uten press
4. Spill-motspill del 1 (deløvelse) 10-20 min (trinn 3-4)
 - a. spille 1v1 med passivt → aktivt press
5. Spill-motspill del 2 (1v1 - 4v4) 20-30 min (trinn 3-4)
 - a. Smålagsspill, alle involvert
 - b. Bruk økten til å påvirke taktiske momenter

*Om treningstid blir bare en time (bestemmes av foreldretrener) legges vekten på fotballen, ikke punkt 1-2.

Forslag til trening på dette nivået:

(1 time 15 min)

1. Samle spillerne, gjennomgang av økta 5 min*
2. Kroppsbeherskelse og fysikk 5-10 min (trinn 1)*
 - a. Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer
 - i. Punkt 1-2 kan gjøres utenfor banen, om det er trangt om plassen på banen



Sportsplan for IK Junkeren

Overgang til 9'er og 11'er-fotball

Klubben har et ønske om at overgangen fra 7'er til 9'er, og så 11'er, eller fra barne – til ungdomsfotballen, skal skje på en forutsigbar og betryggende måte hvert år. Man tar steget ut av barnefotballen med fokus på lek og ingen tabeller, til steget inn i den mer konkurransepregede ungdomsfotballen der man i større grad blir skilt etter ferdighet. I Junkeren ønsker vi en klar strategi på hvordan dette håndteres. Derfor har vi valgt ut 8 punkter (markert i blått) som skal følges hvert år.

Følgende skal skje:

- Dette opplegget (9er/11er fotball) kommuniseres til hele 12 års kullet før sommerferien.
- Hovedtrener for neste års 13-14 åringer bør være på plass senest november, året i forveien.
- Foreldremøte for hele kullet bør avholdes i november
- Ansvarlige trenere vil i samarbeid med Sportslig leder, kartlegge det årskullet som skal opp i ungdomsfotballen (Antall, hvem etc.)
- For å sikre at spillerne får mye spilletid, ønskes det at spillertroppen i et lag ikke overstiger 16 spillere.
- Blir det flere lag skal inndelingen skje etter følgende retningslinjer: spillerens ønske, innsats, holdninger og ferdighet. Det skal være flyt mellom gruppene frem mot sesongstart. Spillerne skal oppleve at gruppene ikke er låst. I

sesong skal man etterstrebe hospitering internt i gruppen, om spillere utvikler seg.

- Treningsgruppene skal ha samtidig treningstid på samme bane minst en gang i uka, hele året. (ved treninger i NH kan det oppstå konflikt i forhold til dette punktet)
- Eventuelle spillere som kun ekskluderes fra en treningsgruppe kun pga. ferdighetskriteriet, skal få trene med ønsket gruppe minst en gang i uken
- Hele kullet skal reise på minst en cup sammen
- Eventuelle sommer og sesongavslutninger skal være felles for hele kullet.
- Trenere og støtteapparat skal deles inn med utgangspunkt i lagene som meldes på i divisjonssystemet.
- For jenter kan kullene ofte ikke være store nok til å melde på flere enn ett lag. Sammenslåing med det eldre kullet skal vurderes ved hvert enkelt tilfelle
- Spillerne skal maksimum spille 1,5 kamp i uken, bortsett fra turneringer.



Sportsplan for IK Junkeren

Differensiering

«Klubben må si noe om hvordan differensiering praktiseres for årsklassene».

Hospitering

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

«Klubben må si noe om hvordan hospitering praktiseres for årsklassene»

Ekstratilbud

- Fotballskole sommeren
- Junkerenakademiet



Sportsplan for IK Junkeren

Ungdomsfotballen 13-16årsklassen

Mål:

- IK Junkeren skal etterstrebe å ha et tilbud som passer nivå og ambisjoner for den enkelte spiller.
- Alle spillere skal forplikte seg til en holdningskontrakt (Se bak i Sportsplan)
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne Sportsplanen, og plikter å følge denne.
- En av klubbens målsetninger er å utdanne og videreutvikle trenere. Trenere oppfordres derfor til å gjennomføre både interne – og eksterne kurs.
- Alle spillere oppfordres til å drive uorganisert fotball og alternativ trening på fritiden.
- Gi interesserte spillere muligheten til å bli trenere, dommere eller idrettsledere.
- Klubben skal tilrettelegge for at spillere som vil mest får utfordringer på riktig nivå, både gjennom hospitering og klubbens spillerutviklingstilbud bl.a. på dagtid

Organisering

Roller

Alle lag i klubben skal ha følgende roller fylt.

- *Trener*
- *Foreldrekontakt*
- *Økonomiansvarlig*
- *Dugnadsansvarlig*

Kompetansekrav

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1 og 3](#)

Kamp

Spillform

Det spilles 9v9 i de yngste årskullene og 11v11 i de eldste.

Laginndeling

Seriere er nivåinndelt og det er regler for flytting av spillere mellom lag på samme nivå som må følges. Det bør flyttes spillere mellom lagene slik at spillerne får prøve seg på ulike nivåer basert på ferdigheter.

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 12-14 spillere per lag i 9erfotball.

Lagspåmelding

Påmelding skjer i samråd med sportslig ledelse og gjøres av administrativt ansatte.

Spilletid

NFF anbefaler minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.



Sportsplan for IK Junkeren

Turnering

Det anbefales å delta på lokale cuper + minst en turnering årlig hvor man overnatter

Mål for aldersgruppa:

- Klubben skal etablere et stort og sterkt støtteapparat så snart som mulig.
- Det skal bevares et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper
- Satsningslagene skal spille i 1.divisjon. Hvor og i hvilken divisjon de øvrige lagene meldes på, gjøres ut i fra en vurdering av trenere, spillere og foreldre. Sportslig leder koples inn om man ikke blir enig.
- Alle spillere skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Kvaliteten i treningsarbeidet mellom de to treningsgruppene skal ikke variere, men event. funksjonalitet og mengde.
- Det skal gis ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og eventuelle ekstratiltak.
- I 14-årsklassen har klubben en målsetning å ha minimum 1 spiller på kretslaget.
- Satsningslaget skal ha 3-4 treninger i uka + kamp

Trenerens hverdag:

- Treneren skal med utgangspunkt i denne sportsplan utarbeide en års- og periodeplan som sendes Sportslig leder i begynnelsen av året.
- Treneren skal være ute i god tid å klargjøre for trening.
- Det skal være flyt mellom treningsgruppene. Det vil som regel være en gitt andel spillere som skal kunne variere treningsgruppe. (1 trening i uka prinsippet, de spillerne som ekskluderes grunnet ferdighet)
- Det skal etterstrebes at treningsgruppene trener samtidig og spillerne skal gis så lik spilletid som mulig, gjennom sesongen.
- Spillerens utvikling går forran lagenes interesse i fht hospitering
- Hvert lag bør ha «hospiteringsonkler/tanter». Disse har et ekstra ansvar for å sørge for at hospitanter føler seg inkludert i gruppa.
- Metodikken for trening og coaching på 11'er skal foregå etter samme prinsipper som for 9'er og 7'er.
- Følge opp trenings, oppmøte og garderobedisiplin. Treningsoppmøte bør føres.
- Treneren skal ha en spørrende, og ikke instruerende tilnærming ved coaching i spillsituasjoner.
- Gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile.
- Treningsøktene skal ha klart definerte mål, og coachingen skal fokuseres på dette



Sportsplan for IK Junkeren

- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne ”hjemmelekser”. Mange inspireres av å få høre hva de kan jobbe med.
- Gjennomføre en personlig samtale med den enkelte i løpet av året (vår / høst). Fokuset bør være på spillerens egne synspunkter på trivsel og egen ferdighetsutvikling
- Årsrapport sendes/leveres Sportslig leder i slutten av oktober. Punktene i denne Sportsplan kan gi en rettesnor for hva som bør meldes inn.
- Trener skal stille i klubbens utstyr.
- Klubben kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Når treneren prater, så lytter spillerne.
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass.
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.

Hva skal læres?

Holdninger:

- Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Junkeren prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi skifter og dusjer på banen/garderoben. At det alltid er ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig.
- Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. På hvilken måte dette skal gjøres, bestemmer trener.
- Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting.

Individuelle ferdigheter. Trinn 1 og 2 i Junkerpyramiden

- **Hurtighet:** Fokus på løpsteknikk i øvelser uten ball. Og være «tidsnok» i situasjonen(e), i øvelser med ball
- **Spenst:** horisontalt og vertikalt
- **Styrke:** kunne bremse og akselerere egen kropp, stå imot i dueller
- **Balanse og core:** trening av balanse med ball, trening av sete, lysk, mage og rygg med/uten ball
- **Utholdenhet:** trenes kun med ball. (I ferier eller ved skade kan man inkludere ren utholdenhetstrening uten ball.)



Sportsplan for IK Junkeren

- **Vendinger:** innside av foten, utside av foten, såle (drag, step, u-sving), Cruyff, v-kutt, stepover vending 1&2 m.m.
- **Driblinger:** skuddfinten, oversteg, to-fots, tyngdeoverførings-, oversteg, dobbel-oversteg, stop-kjør, innside-utside (Zlatan), utside-innside (Zlatan), piruett (Zidane) m.m.
- **Pasn timer:** I bevegelse med ulike distanser, innside, utside, vrist, spille på riktig fot, innlegg
- **Mottak:** (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- **Heading:** med og uten hopp. Til medspiller, på mål
- **Skudd:** Vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- **Skjermeferdigheter:** beskytte ballen i ulike situasjoner.
- **1F ferdigheten:** 1v1 ferdigheter defensivt. Når gå? Når lede? Når presse? Når takle? Når blokkere?
- **Generell fysikk:** koordinasjon, motorikk, balanse, styrke, spenst, hurtighet

Forståelse og Kommunikasjonsferdigheter. Trinn 3-4 i junkerpyramiden

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å motta ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende / samtidige bevegelser

- Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel mellom ballfører og ballmottaker)

- Ballførers handlingsvalg: Når, hvordan og hvorfor (drible, sentre, skyte). Lære å ta egne valg og se betydningen av dem.
- Skape og utnytte 2-mot-1-situasjoner
- Orientering med ball – hvilke muligheter åpner seg? Men la spilleren gjøre egne valg.
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
Orientering: Medspilleres valg: hvor plassere seg, til hvilken tid, i hvilken retning, i hvilken hastighet? Her og: la spillerne gjøre egne valg
- Kroppsposisjon før mottak
- Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer.
- Bevissthet i forhold til presshøyde

Hvordan skal det læres:

- All trening (foruten kort innslag av fysikk) skal utføres med ball.
- Innslag av fysisk trening i en strukturert sammenheng
- Benytt gjerne fri lek med ball og sjef over ballen øvelser, ved starten av økta



Sportsplan for IK Junkeren

- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Spillerne skal tvinges til å benytte begge bein – ofte
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett pasningstreningen i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønstre. Bruk kjente pasningsøvelser.
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng.
- Smålagsspill med maks 5 mot 5 (13 åringer) og 6 mot 6 (14 åringer) bør dominere spildelen av treningen.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene. Dette bør ikke vektlegges på mer enn en trening i uken, da man kan benytte kamper til å øve på disse momentene.
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere! Dette kan kombineres opp mot øvelser som gir keeperne god trening.
- Spill-motspill skal utgjøre mesteparten av hver trening.

Supplementære tilbud:

- **Spillerutvikling :** Hovedtrener innstiller på Trenerforum hvilke spillere som skal delta på klubbens Spillerutviklingsopplegg. 4-6 spillere i hver årgang skal tilbys dette. Det stilles krav til ferdigheter og holdninger.

- Ekstra akademitilbud kan og komme når klubb har ressurser til dette
- **Sone- og kretslagstilbud:** NFK kjører ukentlige treninger for de spillere som er kvalifisert

Forslag til treningsøkt på dette nivået:

- (1 time 15 min)
- Samle spillerne, gjennomgang av økta 5 min*
- Fysikk 5-10 min (trinn 1)*
 - Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer
 - Punkt 1-2 kan gjøres utenfor banen, om det er trangt om plassen på banen
- Teknikkøvelse 10-20 min (trinn 2)
 - Tren på noen utvalgte pasningsøvelser
- Spill-motspill del 1 (deløvelse) 10-20 min (trinn 3-4)
 - Hvordan spille seg ut bakfra
- Spill-motspill del 2 (4v4-7v7) 20-30 min (trinn 3-4)
 - Smålagsspill, alle involvert
 - Bruk økten til å påvirke taktiske momenter i forhold til frispilling bakfra

*Om treningstid blir bare en time (bestemmes av foreldretrener) legges vekten på fotballen, ikke punkt 1-2.



Sportsplan for IK Junkeren

UNGDOM 15 - 16 ÅR

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 15 – 16 år:

- Ekstrem vekstperiode for enkelte.
 - Treneren må vise hensyn til spilleren med tanke på aktivitetsnivå (redusere?), kroppsbeherskelse (blir ofte litt dårligere)
- Sterke sosiale behov.
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene.
- Sterk vekst av kretsløpsorganene.
- Kreativitet i sterk utvikling.
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling.
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling.
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker.
- Sjenert, tøff utad, aggressiv.
- Rusmidler kan virke spennende på noen. (Snus, røyk, alkohol). Treneren må være bevisst rundt dette

Mål for aldersgruppa:

- Klubben skal etablere et stort og sterkt støtteapparat så snart som mulig
- Etableres en satsningsgruppe og en breddegruppe dersom spillertilgangen er stor nok.
- Satsningslaget skal minimum spille 1.divisjon. Nivået og motivasjonen er avgjørende i henhold til hvor de andre lagene skal spille.
- Det skal bevares et godt sosialt miljø på tvers av treningsgruppene

- Kvaliteten i treningsarbeidet mellom de to treningsgruppene skal ikke variere, men event. funksjonalitet og mengde
- Etablere bånd mot seniorfotballen, og spesielt A-laget. Dette skal benyttes som et referansepunkt for spillerne.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Klubben kan ansette eksterne trenere, ønskelig med UEFA-B lisens og pedagogisk utdanning
- Innholdet og kvaliteten mellom de to treningsgruppene skal i liten grad variere, men det skilles på krav til mengde.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og eget spillerutviklingstilbud.
- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe å benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen..
- Treningsgruppe 1 bør delta i minimum en kvalitetsmessig god turnering hvert år. Treningsgruppe 2 skal gis tilbud om å delta på en mer breddepreget turnering.
- Satsningslaget skal ha 3-5 treninger i uka + kamp
- **Det tekniske repertoaret til spillerne skal vær fullt utviklet etter denne aldersgruppen**
- **Det holdningsskapende arbeidet skal være lagt etter denne aldersgruppen**

Trenerens hverdag:

- Treneren skal med utgangspunkt i denne sportsplan, utarbeide en års- og periodeplan, som sendes Sportslig leder i begynnelsen av året.



Sportsplan for IK Junkeren

- Føre treningsoppmøte, og opprettholde nødvendig disiplin rundt de regler som her er satt.
- Om antallet tilsier det, skal det være to treningsgrupper. Trener har ansvaret for å skape dynamikk mellom treningsgruppene basert på prestasjoner.
- Fokus på valget og utførelsen. Spesifiserte feedback som følge av konstruktive forsøk.
- Trener skal ha en spørrende tilnærming i forhold til coaching i spillsituasjoner.
- Gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile.
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg.
- Hver trening skal ha klart definert ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette.
- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Spillerens utvikling i sentrum i forhold til hospitering osv.
- Treneren bør fokusere på få og enkle øvelser, som belyser tema og gir gode "bilder" for spillerne.
- Oppmuntre til egentrening og gi gjerne spillerne "hjemmelekser". Mange inspireres av å få høre hva de kan jobbe med.
- Gjennomføre minimum to spillersamtaler med den enkelte i løpet av året (vår / høst). Bruk gjerne Spillerevalueringsskjema som utgangspunkt

- Årsrapport sendes/leveres Sportslig leder i slutten av oktober. Punktene i denne Sportsplan kan gi en rettesnor for hva som bør meldes inn.
- Trenerene skal stille i klubbens utstyr.
- Hovedtrener stiller i Trenerforum
- Klubben kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen.

Hva skal læres?

Holdninger:

- Spilleren skal møte opp i god tid før trening og kamp. I Junkeren prioriterer vi å skape en god garderobekultur, som innebærer at vi skifter og dusjer på banen. At det alltid er ryddig i garderoben når kamp/trening er ferdig.
- Spillerne skal ha med seg restitusjonsmat (YT restitusjonsdrikk, Go`Morgen yoghurt, banan, 2 skiver med skinke og ost etc.
- Spillere skal, i god tid, melde forfall til trener dersom han/hun ikke kan møte til trening eller kamp. Dette gjøres ved å ringe og ikke sende sms.
- Det skal vises toleranse for andres feil og egne feil. Ikke skjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Når treneren prater, så lytter spillerne.



Sportsplan for IK Junkeren

- Spillerne skal ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr og bidrar i fellesskap for at utstyr kommer på plass.
- Spillerne skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.
- Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening.
- Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe 1. Kan bedrive annen idrett, men må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det må kunne tas individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.
- Det kan opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppe og trener.

Individuelle ferdigheter. Trinn 1 og 2 i Junkerpyramiden

- **Hurtighet:** Fokus på løpsteknikk i øvelser uten ball. Og være «tidsnok» i situasjonen(e), i øvelser med ball
- **Spenst:** horisontalt og vertikalt
- **Styrke:** kunne bremse og akselerere egen kropp, stå imot i dueller

- **Balanse og core:** trening av balanse med ball, trening av sete, lysk, mage og rygg med/uten ball
- **Utholdenhet:** trenes kun med ball. (I ferier eller ved skade kan man inkludere ren utholdenhetstrening uten ball.)
- **Vendinger:** innside av foten, utside av foten, såle (drag, step, u-sving), Cruyff, v-kutt, stepover vending 1&2 m.m.
- **Driblinger:** skuddfinten, oversteg, to-fots, tyngdeoverførings-, oversteg, dobbel-oversteg, stop-kjør, innside-utside (Zlatan), utside-innside (Zlatan), piruett (Zidane) m.m.
- **Pasniger:** I bevegelse med ulike distanser, innside, utside, vrist, spille på riktig fot, innlegg
- **Mottak:** (legge til rette) – høy ball, lav ball, baller med stor fart, ulike kroppsdeler
- **Heading:** med og uten hopp. Til medspiller, på mål
- **Skudd:** Vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- **Skjermeferdigheter:** beskytte ballen i ulike situasjoner.
- **1F ferdigheten:** Når gå? Når lede? Når presse? Når takle? Når blokkere?
- **Generell fysikk:** koordinasjon, motorikk, balanse, styrke, spenst, hurtighet

Forståelse og Kommunikasjonsferdigheter. Trinn 3-4 i junkerpyramiden

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)



Sportsplan for IK Junkeren

- For å motta ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende / samtidige bevegelser
 - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel mellom ballfører og ballmottaker)
-
- Ballførers handlingsvalg: Når, hvordan og hvorfor (drible, sentre, skyte). Lære å ta egne valg og se betydningen av dem.
 - Skape og utnytte 2-mot-1-situasjoner
 - Orientering med ball – hvilke muligheter åpner seg? Men la spilleren gjøre egne valg.
 - Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
 - Orientering: Medspilleres valg: hvor plassere seg, til hvilken tid, i hvilken retning, i hvilken hastighet? Her og: la spillerne gjøre egne valg
 - Kroppsposisjon før mottak
 - Rolletrening – hva er sentrale oppgaver i den bestemte rollen. Hvordan samhandle med andre roller
 - 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdigheter. Samhandling, avstander med mer.
 - Bevissthet i forhold til presshøyde
 - Skape en forståelse av helheten i forhold til offensiv og defensiv struktur og de spillerprinsipper som legges til grunn for hvordan IK Junkeren ønsker å spille.

Hvordan skal det læres

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett pasningstreningen i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster.
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng.
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 og 6 mot 6 bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget.
- Spill på stor bane med flere spillere brukes mer en tidligere for å påvirke de taktiske læringsmomentene. Dette er viktig for at spillerne får trent ferdighetene sine under høy funksjonalitet.
- Det meste av taktiske påvirkning bør skje visuelt i begynnelsen (frys spillet og vis) før man går mer over til "løpende" coaching (mindre stopp)
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere! Dette kan kombineres opp mot øvelser som gir keeperne god trening.
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening.

Hvordan skal det læres

- All trening (foruten kort innslag av fysikk) skal utføres med ball.
- Innslag av fysisk trening i en strukturert sammenheng



Sportsplan for IK Junkeren

- Benytt gjerne fri lek med ball og sjef over ballen øvelser, ved starten av økta
- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Spillerne skal tvinges til å benytte begge bein – ofte
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper.
- Sett pasningstreningen i en sammenheng, slik at det man trener på er funksjonelt i forhold til roller og spillmønster. Bruk kjente pasningsøvelser.
- Sett også mye av innleggs- og avslutningstreningen i en sammenheng.
- Smålagsspill skal fortsatt ha en høy prioritet i treningsarbeidet.
- Spill på stor bane med flere spillere (6v6→11v11) skal prioriteres mer. Minst en økt i uken skal ha dette innslaget. Dette er viktig for å få trent ferdighetene sine under høyest mulig funksjonalitet, og man får fokusert på de taktiske læringsmomentene.
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere! Dette kan kombineres opp mot øvelser som gir keeperne god trening.
- Spill-motspill skal utgjøre mesteparten av hver trening.

Supplementære tilbud:

- **Spillerutvikling** : Hovedtrener innstiller på Trenerforum hvilke spillere som skal delta på klubbens Spillerutviklingsopplegg. Det stilles krav til ferdigheter. Gangen videre er da først og fremst hospitering opp i aldersgrupper.
- Ekstra akademitilbud kan og komme når klubb har ressurser til dette

Forslag til treningsøkt på dette nivået:

- (1 time 15 min)
- Samle spillerne, gjennomgang av økta 5 min*
- Fysikk 5-10 min (trinn 1)*
 - Hoppøvelser, spurter, retningsforandringer
 - Punkt 1-2 kan gjøres utenfor banen, om det er trangt om plassen på banen
- Teknikkøvelse 10-20 min (trinn 2)
 - Tren på noen utvalgte vending/finter med press/motstand
- Spill-motspill del 1 (deløvelse) 10-20 min (trinn 3-4)
 - Hvordan vi spille på siste tredjedel
- Spill-motspill del 2 (4v4-7v7) 20-30 min (trinn 3-4)
 - Smålagsspill, alle involvert



Sportsplan for IK Junkeren

- Bruk økten til å påvirke taktiske momenter i forhold til hvordan spille på siste tredjedel

*Om treningstid blir bare en time (bestemmes av foreldretrener) legges vekten på fotballen, ikke punkt 1-2.

Differensiering

«Klubben må si noe om hvordan differensiering praktiseres på hver gruppe».

Hospitering

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse.

«Klubben må si noe om hvordan hospitering praktiseres på hver gruppe»

Ekstratilbud

Fotballskole på sommeren

Junkerenakademiet

Spilleroverganger

Overganger gjennomføres av daglig leder og skal diskuteres med sportslig ledelse.



Sportsplan for IK Junkeren

Juniorfotball 17-19 år

Mål:

- Det skal gis tilbud for spillere mellom 17 og 19. .
- Det skal være etablert gode bånd opp mot klubbens A-lag. Dette gjennom en god og planlagt hospiteringsordning og at de beste spillerne spiller seniorfotball minimum på klubbens rekruttlag.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Klubben skal ansette trenere, med ønskelig UEFA-B lisens og pedagogisk bakgrunn
- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe og benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen.
- Egne og lokale spillere skal prioriteres før spillere utenfra. Spillere utenfra skal heve førsteellevoren.
- Alt det sportslige skal være i tråd med A-laget. Hovedtrener skal være med å styre strukturen i dette. Spillestil og prinsipper skal være så lik som mulig og juniorlagets uke skal planlegges med samme prinsipper som A-lagets.
- Juniortreneren har ansvar for den totale belastningen til spillere som også deltar på aktiviteter med seniorlaget

- Trener
- Foreldrekontakt
- Økonomiansvarlig
- Dugnadsansvarlig

Kompetansekrav:

Trener: minimum [grasrottrener delkurs 1 og delkurs 3](#)

Ønskelig: UEFA B

Kamp

Spillform

11v11.

Laginndeling

«Klubben må beskrive hvordan det deles inn i lag»

Antall spillere per lag: NFF anbefaler 14-18 spillere per lag i 11erfotball.

Lagspåmelding

Påmelding skjer i samråd med sportslig ledelse og gjennomføres av administrativt ansatt

Spilletid

NFF anbefaler minst 1 omgang spilletid på kamp for alle spillere.

Turnering

Deltakelse i lokale cuper og om mulig en cup med overnatting

Organisering

Roller

Alle lag i klubben skal ha følgende roller fylt.



Sportsplan for IK Junkeren

Trening

JUNIOR 17 - 19 ÅR

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 17 – 19 år:

- Guttene utvikler en større aerob arbeidskapasitet enn jentene frem til 25-års alder.
- Muskelstyrken øker med alderen, men jentene får en noe mindre økning i muskelstyrken.
- Dette er perioden frem til full biologisk modenhet (18-20 år).
- Etablerer ”ny” identitet og forandringer i personligheten.
- Sterke sosiale behov og sterke følelser og reaksjoner.
- Mange arenaer (fotball, skole, jobb, venner, kjærester osv.)

Mål og retningslinjer for aldersgruppa:

- Klubben skal ha en satsningsgruppe på dette nivå. Klubben skal også legge til rette for ett breddelag
- Satsningslaget skal minimum spille 1.divisjon, med en klar ambisjon om å spille i kretssluttspill.
- Det skal være etablert gode bånd opp mot klubbens A-lag. Dette gjennom en god og planlagt hospiteringsordning og at de beste spillerne spiller seniorfotball minimum på klubbens rekruttlag.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Klubben skal ansette trenere, med ønskelig UEFA-B lisens og pedagogisk bakgrunn

- Kartlegge og registrere potensielle trener- eller dommeremner. Tilstrebe og benytte disse inn mot barne- og ungdomsfotballen.
- Egne og lokale spillere skal prioriteres før spillere utenfra. Spillere utenfra skal heve førsteellevren.
- Alt det sportslige skal være i tråd med A-laget. Hovedtrener skal være med å styre strukturen i dette. Spillestil og prinsipper skal være så lik som mulig og juniorlagets uke skal planlegges med samme prinsipper som A-lagets.
- Juniortreneren har ansvar for den totale belastningen til spillere som også deltar på aktiviteter med seniorlaget



Sportsplan for IK Junkeren

Seniorfotball

Mål: Junkeren ønsker å legge til rette for at spillerne kan utvikle seg til øverste nivå. Da må vi ha et A-lag som både gir de unge spillerne nok å strekke seg etter, og det fungerer som et lokomotiv som drar med seg resten av klubben

Organisering

Roller

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

Spilleroverganger

A-lagets trener bestemmer selv hvilke spillere som skal hentes til klubbens a-lag. Overganger gjennomføres i samråd med administrativt ansatt

Dommerutvikling

Se eget dokument



Sportsplan for IK Junkeren

Keeperutvikling

Sportsplan knyttet til keepertrening i I.K. Junkeren

Fotball:

Barnefotballen:

- Det oppmuntres til at alle spillere gis mulighet til å prøve seg i denne rollen.
- Dersom noen spillere gir uttrykk for at de ønsker å stå fast i mål, bør det legges til rette for dette; dvs. de står mer i mål, ikke alltid i mål.
- Alle keepere på dette nivået skal også delta på øvelser hvor det trenes på ulike individuelle ferdigheter og således inkluderes i den trening de øvrige spillerne får.
- La keeperen få sin mer spesifikke erfaring ved skudd-og avslutningstrening samt i spillsekvensene.
- Om ”faste” keepere i perioder ønsker å spille mer ute, la de få lov til det.
- I I.K. Junkeren Fotball er vi ellers av den oppfatning at keeperne skal involveres mest mulig i den trening som legges opp for hele gruppen. Dette med bakgrunn i at Keeperrollen i I.K. Junkeren Fotball er en sentral rolle i det offensive spillet og skal således stimuleres til å utvikle de individuelle – og relasjonelle ferdigheter på lik linje som utespillere.
- For mer utvidet utviklingsstige, se tabellen nedenfor:

Når trene hva?

- 11 – 12 år:
 - Grunnteknikk
 - Grep
 - Fallteknikk
 - Distribusjon (kast, utkast)
 - Pasninger (i ro og bevegelse)
- 13 – 14 år:
 - Satseteknikker
 - Posisjonering
 - Kommunikasjon
 - Videreutvikle emner fra 11 – 12 år
- 15 – 16 år:
 - 1v1 situasjoner
 - Feltarbeid
 - Støttespiller / sikringsspiller
 - Bevisst fysisk trening (spenst, styrke etc)
 - Videreutvikle emner fra 11-14 år
- Junior / Senior:
 - Rolle i etablert defensivt
 - Rolle i overganger defensivt
 - Rolle i etablert offensivt
 - Rolle i overganger offensivt
 - Def.dødballer
 - Videreutvikle emner fra 15-16 år

Figur 3. Utviklingsstige for keepere i barnefotballen.

Sportsplan for IK Junkeren

Ungdom og seniorfotballen:

• Defensivt – Taktiske • Overblikk • Dirigering av laget • Posisjonering ift å dekke bakrom • Evne til å lese spillet • Timing i "utrusning" • Posisjonering ift innlegg • Posisjonering ift skudd • Evne til å lese skudd – Tekniske • Fotarbeid • Grep • Lave skudd nær kroppen • Lave skudd langt fra kroppen • Høye skudd langt fra kroppen • 1 v 1 situasjoner • Feltarbeid	• Offensivt – Taktiske • Overblikk • Gjøre seg spillbar • Avstand • Pasningsvalg • Igangsetting / distribusjon • Vending av spill – Tekniske • Mottak / Medtak • Korte pasninger • Lange pasninger • Kast • Utspark (med ball i hendene) • 5 metersspark • Spark på motrullende ball • Spark på motrullende sprettende ball	• Fysiske • Reaksjon • Rekkevidde høyt • Rekkevidde ved • Styrke • Akselerasjon • Spenst • Utholdenhet • Bevegelighet • Koordinasjon • Skadeforebygg
--	--	---



Figur 4. En keeper skal besitte mange ferdigheter. Under finner du skisse på hvilke ferdigheter en keeper må tilstrebe og ha defensivt, offensivt og av fysiske kvaliteter.

Sportsplan for IK Junkeren





Sportsplan for IK Junkeren

Dommerutvikling

Rekruttering:

Klubben ønsker en solid rekruttering av dommere og alle spillere fra 13 til 16 skal årlig tilbys dommerkurs for å sørge for tilstrekkelig rekruttering.

Oppfølging:

Nye dommere skal følges opp med årlig møte før sesong og tilbud om dommerfadder som vedkommende kan snakke med hvis noe skal oppstå. Etablerte dommere skal følges opp med årlig møte før sesong og tilbud om prat med dommeransvarlig ved behov

Kurs og møteplasser:

Klubben skal årlig tilby dommersamlinger før sesongen for oppdatering av dommerne og sørge for samhold og faglig utvikling.

Dommeransvarlig har ansvaret for gjennomføring av disse samlingene i samarbeid med administrativt ansatt.

Utstyr og trening:

Dommerdrakt dekkes for nye dommere, og ved behov for dommere som har vært lenge i klubben.

Trening:

Klubben ønsker å tilby trening for dommere, men mange er aktive spillere

og trener med eget lag, det må derfor gjøre vurderinger om det er behov for fellestrening for dommerne ut fra de aktive dommerne som er i klubben

Ansvar og oppfølging:

Dommeransvarlig er ansvarlig for oppfølging av denne plan i samarbeid med sportslig ledelse i klubben