

# **Årsplan 2011**

**for**

**Soon IF gutter 1998**

Januar 2011

## Innhold

Målsetninger.....	3
Spillergruppen, laginndeling og treningsgrupper.....	4
Spillergruppen .....	5
Trenere, lagledere og arbeidsfordeling .....	6
Foreldrekontakter .....	7
Sportslig opplegg for sesongen.....	8
Fokusområder .....	8
Aktivitetsplan .....	8
Treningsopplegg og treningsleir .....	8
Tester .....	8
Egentrening og annen idrett .....	8
Seriespill og cuper.....	9
Spillermedvirkning .....	9
Regler og retningslinjer på trening og kamp.....	9
Trening; som i "Mental trening" .....	10
Riktig kosthold .....	10
Kommunikasjon og informasjonsflyt.....	11
Kontaktinformasjon trenere og lagledere .....	11
Sponsorer.....	11

## Målsetninger

### Norges fotballforbund har to ulike mål med ungdomsfotballen:

1. Vi skal ta vare på alle - vi skal legge forholdene til rette sånn at flest mulig blir i fotballmiljøet lengst mulig.
2. Vi skal gi talentene våre best mulige forutsetninger til å bli gode spillere.

Disse to målene kan virke nokså motstridende og vanskelig å etterleve. I alle fall i en så vidt liten klubb som Soon IF, hvor trenerressursene og spillere er begrenset. Uansett vil vi etter beste evne, prøve å etterleve målene i opplegget for Soon 98 for 2011.

Videre har NFF tre grunnverdier for ungdomsfotballen:

**Medbestemmelse:** Medbestemmelse betyr å involvere ungdom; - spørre ungdom – ta ungdom med på råd – bruke ungdommen til selv å være med på å utforme aktiviteten.

**Differensiering:** Differensiering betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i klubben – og innenfor hvert enkelt lag.

**Breddeformelen:** Trygghet + Mestring = Trivsel

### I Soon G 98 skal vi ha:

- Godt sportslig opplegg med utfordringer for spillere på alle nivå - differensiering
- "Kompisfotball" – vi spiller best og har det morsomt og når vi kjenner hverandre godt  
*"Det minst viktigste i fotball er JEG og det viktigste er VI", Sir Alex*
- Respekt for hverandre
- En treningsgruppe og to lag
- Positiv tone og innstilling ovenfor hverandre – oppmuntring
- Innsats, fokus og vilje i forbindelse med trening og kamp
- God dialog - involvering av spillere i beslutninger – medbestemmelse
- Godt miljø og trivsel – trygghet og mestring
- Ha det gøy!

## Spillergruppen, laginndeling og treningsgrupper

Etter sammenslåing av spillergruppene fra Brevik (Soon G98 grønn) og Son (Soon G98 hvit), består spillergruppen av rundt 26 gutter. I høst og vinter har oppmøte på trening variert mellom 11 til 23 spillere. Flere av spillerne har andre fritidsaktiviteter og spesielt har de som er aktive i håndball vært fraværende i vinter på grunn av at treningstidene er sammenfallende. Vi har imidlertid ikke fått signaler om at disse ikke vil fortsette med fotball etter at håndballsesongen er over.

Det er viktig med allsidighet og det oppfordres derfor til at alle driver med annen aktivitet ved siden av fotballen. Eventuelt at fotballen ikke er hovedprioritet og at fotballen således bidrar til allsidighet. Det er imidlertid ønskelig at alle som driver med annen idrett deltar minimum på en trening i uken med fotball i vinterhalvåret. Vi vil tilpasse treningsopplegget slik at vi har hovedfokus på fotballrelaterte aktiviteter, som teknikk, spilling og taktikk, en dag i uken. Denne treningen bør de som driver andre idretter delta på.

Spillergruppen består av gutter med til dels store forskjeller i ambisjonsnivå, ferdigheter, holdninger, innstilling og motivasjon. Det gjør det utfordrende å ha et felles treningsopplegg som gir alle et tilfredsstillende tilbud uavhengig av nivå og ferdigheter. For å kunne tilby alle et godt opplegg uavhengig av nivå og ferdigheter, vil vi dele spillergruppen i to lag; ett 11'er lag og ett 7'er lag. Treningene vil være felles, men treningsopplegget vil være differensiert i forhold til nivå, innsats og motivasjon. For å få en enklere gjennomføring, forutsigbarhet og et bedre resultat av treningene, er spillerne delt inn i treningsgrupper á 4 spillere i forhold til nivå, innsats og motivasjon. Spillergruppen for 11'er laget vil bestå av 16 spillere inkludert 2 keepere. Flere av spillerne fra 11'er laget vil også spille på 7'er laget. Dersom 7'er laget mangler spillere på kamper, vil spillere fra 11'er laget bli med på kamper for 7'er laget. Ofte kan keepere være et problem, men vi er så heldige å ha 3 gode keepere i spillergruppen. Første inndeling av spillere til 11'er laget og 7'er laget vil gjøres i løpet februar. Inndelingen vil ikke være endelig og det kan være mulig at det blir mindre justeringer fram til seriestart. Målet er at vi har en stamme av spillere på både 11'er laget og 7'er laget i februar, slik at vi kan trene spesifikt med lagene i oppkjøringen mot seriestart.

De antatt beste og mest motiverte spillerne vil bli tatt ut til 11'er laget. Det er imidlertid muligheter for endringer underveis i sesongen, avhengig av innsats, ferdigheter og motivasjon vist på trening og kamp. Det er viktig at alle som har lyst får mulighet til å kunne spille 11'er fotball i løpet av sesongen. Alle vil ikke få like mye spilletid på 11'er laget, men det er et mål at alle skal få mest mulig spilletid. De spillerne som er med til kamp skal få spilletid.

## **Spillergruppen**

Ved årsskiftet har vi registrert følgende spillere:

<sett inn spilleroversikt fra Excel>

## Trenere, lagledere og arbeidsfordeling

Vi har et luksusproblem på trenersiden. Vi er 6 trenere som sagt seg villige til å fortsette som trenere denne sesongen; 3 fra Son (Tor Øyvind, Leif Olaf og Lars) og 3 fra Brevik (Espen, Patrik og Steinar). I tillegg har Torbjørn sagt seg villig til å fortsette som lagleder. Det ideelle er 4 trenere for planlegging og gjennomføring av treninger og kamper, samt 2 lagledere for hvert av lagene. Det betyr at vi har behov for å rekruttere en lagleder blant foreldrene. Både Tor Øyvind og Leif Olaf stiller i tillegg opp som trenerreserver/-ressurser og kan trekkes inn dersom de andre trenerne har behov for hjelp i forbindelse med trening og kampgjennomføring.

Nedenfor følger et forslag til trenere og lagleder med rolle og ansvarsområder:

### Hovedtrener: Steinar Bjørneset

---

- Hovedansvar for fotballfaglig opplegg på trening og kamp
- Hovedansvar for spillergruppe og lag
- Forberedelse av treningsøkter og kamper
- Aktivitetsplan
- Uttak av lag til kamper i samarbeid med trenere
- Gjennomføring av treningsøkter

### Trener: Espen Torhaug

---

- Oppfølging av og samtale med enkeltspillere, egentrening
- Mental trening
- Oppmøtereregistrering
- Lagstatistikk; innbytter, målscorere og sjanser.
- Kamppreferat og bilder
- Gjennomføring av treningsøkter

### Trener: Patrik Marcolin

---

- Forberedelse av treningsøkter og kamper; teknikk og taktikk
- Sone- og kretsoppfølging
- Utstysansvarlig
- Arrangere treningskamper
- Gjennomføring av treningsøkter

### Trener: Lars Furset

---

- Forberedelse av treningsøkter; fysikk, hurtighet, koordinasjon og spenst
- Keepertrening
- Arrangere treningskamper
- Deltakelse i cuper i samarbeid med hovedtrener
- Gjennomføring av treningsøkter

### Lagledere: Torbjørn Nordtveit og ??

---

- Informasjon til og kommunikasjon med foreldre og spillere
- Deltakelse på lagledermøte for SIF
- Organisere kjøring til kamp
- Økonomi
- Kontaktinformasjon; spiller- og foreldre
- Administrativ kontakt med Soon IF

**Trenerressurs: Tor Øivind Johannesen**

---

- Stille opp ved behov på trening og kamp

**Trenerressurs: Leif Olav Renå**

---

- Stille opp ved behov på trening og kamp

**Foreldrekontakter**

I tillegg til trener- og lagledergruppen trenger vi noen foreldrekontakter. Laget fra Brevik har hatt foreldrekontakter de siste årene og dette har fungert veldig bra. Foreldrekontaktene sørger for, i samarbeid med lagledere, deltakelse på dugnader, vaktliste for kioskvakter ved kamper, sosiale arrangementer, samt opplegg på treningsleir og cuper.

Det ideelle er 2 foreldrekontakter fra hvert lag, altså 4 foreldrekontakter per lag. For å få en best mulig miks mellom foreldre fra Son og Brevik hadde det vært fint om det var 1 foreldrekontakt per lag fra hvert sted.

En av foreldrekontaktene må representere laget i Soon IFs aksjonsutvalg.

## Sportslig opplegg for sesongen

### Fokusområder

På bakgrunn av kjennskap til spillergruppen fra tidligere år og høstens treninger, vil vi spesielt vektlegge følgende sportslige fokusområder for sesongen 2011:

- Fotballmessige basisferdigheter – teknikk, pasninger, taklinger, avslutninger
- "Pass and move" – hurtig og presise pasninger og bevegelse, skape rom
- Fysiske egenskaper – kondisjon, balanse, hurtighet og spenst
- Rolleforståelse – forstå oppgaver for din(e) posisjon(er) på banen og funksjon i laget
- Taktiske vurderinger – individuelle og lagmessige
- Lagbygging – respekt, kompis, positivitet, stolthet, skape noe sammen
- Innsats, fokus og vilje

Og ikke minst ha det gøy!!

Disse fokusområdene vil vi legge spesielt vekt på i treningsopplegget, kampforberedelser og kampgjennomføring.

### Aktivitetsplan, periodisering og tema

Sesongen deles inn i 3 perioder; nyttår til påske, etter påske til serieslutt, serieslutt til nyttår. For hver periode vil vi utarbeide en aktivitetsplan og temaer for treningene i perioden. Dette vil gi spillere, trenere og foreldre en forutsigbarhet i forhold til treningsopplegget, cuper og kamper.

Oppdatert aktivitetsplan vil tilgjengeliggjøres på hjemmesiden.

### Treningsopplegg og treningsleir

Vi har tre obligatoriske treninger i uken, mandager, onsdager og lørdager. Vi vil ha de samme treningstidene fram til påske, dvs. 15. april. Etter det starter serien og da blir sannsynligvis antall treninger i uken redusert. Vi vil fokusere på fotballforståelse på mandager, fysikk på onsdager og fotball på lørdager. For å få en enklere gjennomføring, differensiering, forutsigbarhet og et bedre resultat av treningene, er spillerne delt inn i treningsgrupper á 4 spillere i forhold til nivå, innsats og motivasjon. Fokus på fysikk vil gradvis avta mot seriestart.

Vi prøver å arrangere noen treningskamper før seriestart.

Vi ønsker å dra på treningsleir en helg før påsken til vår samarbeidsklubb i Kvänum. Dersom transport ordner seg, vil trenere og noen foreldre dra alene med spillerne. Alternativt vil vi arrangere treningsleir i Son eller i omegn.

### Tester

Vi kommer til å gjennomføre fysiske tester gjennom vårsesongen for å teste fremgang og status på utholdenhet, hurtighet og spenst. Testene blir ikke annonsert på forhånd.

Typiske tester vil være Nordlie-testen, hurtighet 20 og 40 meter, spenst, føring med ball.

### Egentrening og annen idrett

Det er en stor fordel om spillerne driver med annen aktivitet utenom fotballen, enten det er egentrening eller annen idrett. Det er imidlertid ønskelig at alle som driver med annen idrett deltar minimum på en trening i uken med fotball. Vi vil tilpasse treningsopplegget slik at vi har hovedfokus på fotballrelaterte aktiviteter, som teknikk, spilling og taktikk, en dag i uken. Denne treningen bør de

som driver andre idretter delta på. Gjennom oppfølging av enkeltspillere vil vi foreslå hva de enkelte spillerne bør fokusere på i forhold til egentrening.

### **Seriespill og cuper**

For sesongen 2011 har vi meldt på ett 11'er lag i det øverste nivået i seriespillet (KM) og et 7'er lag som er meldt på i den laveste divisjonen.

Det er foreløpig ikke tatt noe endelig standpunkt til deltagelse på cuper i sesongen 2011, men følgende cuper vurderes:

- Inne KM 21.01 – 23.01, Lillestrøm, LSK-hallen, påmeldt 2 stk 5'er lag
- Treningssamling i Kvänum en helg før eller etter påske, med treningskamper mot lokale lag
- Dana Cup, 25.07 – 30.07, Hjørring i Danmark, 1 stk 11'er lag
- Høstcup

Vi vil fortrinnsvis prøve å delta på cuper for begge lagene, eller at vi kun stiller med ett 11'er lag.

### **Spillermedvirkning**

Vi ønsker en engasjert spillergruppe som gir tilbakemeldinger og innspill til opplegget rundt Soon G98, både sportslig og sosialt. Det vil vi tilrettelegge for ved gjennomføring av spørreundersøkelse(r), spillermøter og en generell åpen dialog mellom trenere og spillere.

### **Holdningskontrakt**

NFF og Soon IF har utarbeidet en holdningskontrakt for ungdomsfotballen (13-19 år).

Holdningskontrakten skal leses, forstås og undertegnes av spillere, foreldre, trenere og lagledere.

### **Regler og retningslinjer på trening og kamp**

For at vi skal kunne få gjennomført gode treninger og kamper, er vi avhengig av retningslinjer for både spillere og foreldre:

#### **Spillere**

- Gode holdninger – fair play
- Oppmøte i god tid
- Gi beskjed om fravær – på kamp og trening
- Bidra til miljø og utvikling
- Positiv innstilling
- Vise treningsvilje
- Innsats, motivasjon på trening og kamper
- Respektere hverandre; trenere og spillere
- Oversikt over aktivitetsplan, treninger og kamper
- Aldri gi opp!

#### **Foreldre**

- Gode holdninger - fair play
- Kjøring til kamper
- Positiv innstilling
- Deltakelse på cuper
- Bidra på dugnader
- Oversikt over aktivitetsplan, treninger og kamper
- Bidra på sosiale arrangementer
- Påse at beskjed om fravær gis – på kamp og trening
- Påse gode spise og sovevaner for spillere

## Riktig kosthold

De som trener regelmessig, bør spise godt og fortrinnsvis ha fire måltider om dagen: Frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Drikke er også viktig.

Melk gir slim i hals og munn, og det kan derfor være lurt å unngå dette før kamp og trening. Brus er vann drivende og gjør at man bare må tisse 😊

### Slik bør man spise i forhold til trening og kamp:

#### Før

- Minimum en time før trening
- Inneholde rikelig med væske og lite fett (ikke sjokolade eller godteri)

#### Under

- Drikke

#### Etter

- Drikke
- Spise noe etter femten minutter (frukt er bra!) Spis gjerne et måltid innen en time

## Trening; som i "Mental trening"

Fra 7'er til 11'er. Fra 12 til 13. Det er tid for "Den Store Overgangen". Definitivt årets mest spennende overgang i norsk fotball. Antageligvis er dette den mest sårbare tiden for både spillere, trenere og foreldre; den mellom barn og ungdom og puberteten. Den mellom barne- og ungdomsskole. Den mellom 7'er og 11'er fotball. Den mellom lek og alvor. Men er det egentlig noe særlig mer alvorlig? For oss trenere (og foreldre) handler dette om å gjøre disse radikale endringene i våre barns liv til noe positivt både på banen og forhåpentligvis med ringvirkninger utenfor banen.

Soon G98 har valgt en modell som tilnærmet omtales som "Idealmodellen" av NFF; flere trenere med definerte arbeidsoppgaver, differensiering på treningsfeltet (men begge lag samlet) og flyt av spillere mellom de 2 oppsatte lagene. Det eneste som kanskje kunne vært "riktigere" er å ha eksterne trenere, ikke pappa'er. Det å forvalte en så spennende "masse" som 12-13 åringer med forskjellige ambisjoner, evner og forutsetninger er noe vi nå setter inn tydeligere ressurser på. I plenum handler dette om en bevisstgjøringsprosess og inneholder klare psykologiske momenter til gjennomgang og drøftelser. Og én til én går vi konkret inn på den enkeltes behov, ønsker og utvikling.

Hvordan ser vi for oss dette i praksis?

På treningsfeltet handler det kanskje i større grad om å ta til side enkeltspillere og analysere enkeltepisoder, tendenser og løsninger. Hvordan takler den enkelte skuffelsen av å havne på "feil lag"? Hvordan trives den enkelte på treningsfeltet? Hva kan vi gjøre hver for oss for å utvikle/påvirke laget (både spillere og trenere) i positiv retning? Og hva er positiv retning?

Vi ser også for oss spillermøter på klubbhuset der vi får gruppeoppgaver å diskutere. Spillerne vil kanskje ikke skjønne hva dette dreier seg om før de opplever noe som trenger bearbeidelse. Ved å snakke om dette jevnlig ufarliggjør vi tematikken og terskelen for å ta opp personlige tanker og følelser med oss vil bli mindre med tiden. Som forelder tenker man "hvilken FOTBALLTRENER skal snakke personlig med min sønn"? Er det grunn til å være skeptisk til dette? Selvfølgelig. For bildet av en overengasjert fotballtrener som kjefter fra sidelinjen har festet seg blant mange "påvørende" utover det ganske land og har for lengst blitt omtalt i media. Dette er imidlertid det motsatte.

Erkjennelsen av å håndtere 25 sårbarheter er den beste indikasjonen vi som foreldre kan ha på at "Vær varsom plakaten" etterleves.

Så langt det lar seg gjøre, og der det er et ønske om det, vil vi sette opp et skjema med punkter av positiv og negativ art som vi kan jobbe videre med og søke å løse i et gitt tidsperspektiv. Først og fremst mellom trenere/spillere, men også (og derfor skjemaet) foreldrene.

## Kommunikasjon og informasjonsflyt

God kommunikasjon og gode kommunikasjonskanaler mellom foreldre, spillere, trenere og lagledere er viktig. Soon grønn har i de siste årene benyttet en egen hjemmeside som primær kommunikasjonskanal. Dette har fungert veldig godt og vil bli videreført. I tillegg er det viktig at vi har kontaktinformasjon til alle foreldre; mobilnummer og e-postadresse. Foreldre må selv påse at lagleder har riktig kontaktinformasjon.

Hjemmeside: soon98.wordpress.com

E-postadresse: soon98@gmail.com

## Kontaktinformasjon trenere og lagledere

<b>Torbjørn Nordtveit (lagleder)</b> Mobil 97989100 E-post torbjorn.nordtveit@yahoo.no	<b>No name (lagleder)</b> Mobil E-post
<b>Steinar Bjørneset (trener)</b> Mobil 41577115 E-post sbjornez@gmail.com	<b>Lars Furset (trener)</b> Mobil 94858691 E-post l-furse@online.no
<b>Espen Torhaug (trener)</b> Mobil 41670829 E-post espen.torhaug@finn.no	<b>Patrik Marcolin (trener)</b> Mobil 97118833 E-post patrik.marcolin@choice.no
<b>Tor Øyvind Johannesen (trenerressurs)</b> Mobil 47261283 E-post thor.oivind@gmail.com	<b>Leif Olav Renå (trenerressurs)</b> Mobil 47875712 E-post leifolav@online.no

## Sponsorer

Soon IF stiller med draktsett (drakter og shorts) til lån for alle lag. Draktene må leveres tilbake etter sesongslutt og er ofte noe slitt og for store. Vi er ikke avhengig av sponsorer, men sponsorer gjør at vi får større økonomisk handlefrihet, som for eksempel egne drakter i riktige størrelser med navn. I tillegg kan sponsorer bidra til at kostnadene ved cupdeltakelse i Danmark blir noe lavere enn opprinnelig. Men, vi selger oss ikke billig... Disse gutta er verdt mye!!! Og igjen er vi avhengig av at foreldrene bidrar - gjennom for eksempel foreldrenes arbeidsgiver...