



Stoppen Sportsklubb

SPORTSPLAN

Oppdatert 30.11.2021



Lengst mulig – Flest mulig
Glede – Mestring - Utvikling

Innledning

Visjon: Flest Mulig – Lengst Mulig

Verdier: Glede – Mestring – Utvikling

Stoppen SK skal ivareta drømmer, skape opplevelser og tilrettelegge aktivitet for vårt lokalmiljø. Vi er opptatt av ALLE. En Stoppen SK spiller skal møte klubben rundt 5.årsalderen, oppleve glede, mestring og utvikling i perioden fra barnefotballen, inn i ungdomsfotballen for så enten å representere klubben i en av Norges toppklubber for så å komme tilbake eller fortsatt representere Stoppen SK på et av våre seniorlag.

Deretter når familieforøkelsen er et faktum er vi fortsatt med enten som trener for et av lagene, lagleder, økonomiansvarlig, foreldrekontakt, styrerepresentant og ikke minst bidra i klubbens dugnadsarbeid for vår neste generasjon.

Denne sportsplanen er først og fremst utarbeidet i forhold til forskning fra formingsfasen (5-11år), via kritisk utviklingsfase (puberteten 12-16år) til profesjonaliseringsfasen (voksenlivet 17år ->). Når er det smart å lære hva i forhold til motorisk utvikling og mental vekst.

Det er viktig å understreke at sportsplanen er et arbeidsdokument for klubbens trenere – klubbens politiske retningslinjer og føringer finner vi i klubbhåndboken til Stoppen SK

Innhold

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | Forside | 21. | Differensiering |
| 2. | Innledning | 22. | Hospitering – to former i Stoppen SK |
| 3. | Innhold | 23. | Hospitering – presisering internt |
| 4. | Sportslige målsettinger | 24. | Oppflytting |
| 5. | Trener rollen | 25. | Eksterne utviklingstiltak |
| 6. | Spillform – progresjon – kompleksitet | 26. | Trenerutvikling |
| 7. | Hva kan vi lære av og «i spillet» | 27. | Spillestil & Prinsipper |
| 8. | Utviklingstrappen – fotballkoordinasjon | 28. | Treningsmentalitet |
| 9. | Utviklingstrappen – teknisk repertoar | 29. | Fotballferdighet – handlingsvalg |
| 10. | 5-7 år prioriteringer | 30. | Føre – vende – drible – finte |
| 11. | 5-7 år prioriteringer allidrett | 31. | Vinne ball – hindre mål – 1.F |
| 12. | 8-9 år prioriteringer | 32. | Pasning |
| 13. | 10-11 år prioriteringer | 33. | 1.touch |
| 14. | 12-13 år prioriteringer | 34. | Avslutning – Skudd |
| 15. | 14-16 år prioriteringer | 35. | Score Mål |
| 16. | Junior – prioriteringer | 36. | Heade |
| 17. | Senior – prioriteringer | 37. | Fotballkoordinasjon |
| 18. | Kampledelse barnefotball | 38. | Spilleprinsipp modellen – forklaring av ord |
| 19. | Kampledelse ungdomsfotball | 39. | Spilleprinsipp modellen – modell |
| 20. | Kampledelse Seniorfotball | 40. | Formasjonsanbefalinger 3'er til 11'er |

Sportslige målsettinger

Det er et klart mål for klubben å holde fotballag på alle nivå fra 6-års alder og opp til A-lagsnivå for begge kjønn. Dette gir muligheten for en kontinuerlig utviklingsstige frem til seniornivå. Dette dokumentet er gjeldende for de sportslige prioriteringene til de ulike aldersgruppene.

Vi vil være med på å utvikle spillere til toppklubbene i nærområdet, samtidig som vi ønsker å ta vare på de som ikke kommer eller vil satse så langt. Vi satser på alle. De sportslige målsetningene er derfor følgende:

- A-lag menn skal være en utviklingsarena som på sikt stabiliseres seg i 3. div. Kortsiktig mål er å etablere en god treningskultur med mål om å bruke lokale spillere
- A-lag kvinner i 2. divisjon med mål om å bruke lokale spillere
- G-19 skal være et fundament for videre a-lagssatsning med innarbeidelse av god treningskultur og gode holdninger
- J-19 skal være en utviklingsarena for de mest ivrige jentene i klubben
- Ha spillere på sonelag og kretslag på alle årstrinn
- Stille minst ett lag i alle aldersbestemte klasser i Buskerud Fotballkrets seriespill.
- Delta i NM for de aldersbestemte klassene dette er relevant for

Stoppen SK - Hovedtreneren

- Kommer alltid forberedt til trening.
- Har planlagt fotballtreningen i www.treningsøkta.no
 - Slik at alle trenere er forberedt.
 - Antall trenere er i henhold til størrelse på spillergruppen.
- Fører oppmøtestatistikk i Rubic
- Jobbe tett med årgangsansvarlig
- Er lojal mot klubben og de sportslige prioriteringene samt retningslinjene
- Følger fair play.
 - Skrevet under klubbens holdningskontrakt.
- Fritatt fra alt av annet dugnadsarbeid i klubben.
- Deltar på klubbens trenerforumer og trenerveiledersamtaler

Spillformer og progresjon

Kompleksitet - alder og utvikling



Fotballkoordinasjon – utviklingstrappen



Rom – orientering i møte med ballen 12 – 14 år)

Øye-fot koordinasjon i møte med ballen (11 – 14 år)

Krafttilpasning i møte med ballen (10 – 11 år)

Balanse i møte med ballen (10 – 11 år)

Rytme i fotballbevegelser (9 – 10 år)

Reaksjon på visuelle og auditive signaler (8 – 10 år)

Krafttilpassing i grunnleggende bevegelser (6 – 7 år)

Teknisk repertoar - utviklingstrappen



Heading (13 år)

Førsteberøring (12 år)

Langpasning – innlegg og langskudd (11 år)

Avslutninger (10 år)

Kortpasning og mottak (8 år)

Vinne ball (7 år)

Føring – dribling – vending (7 år)

Tilslag og ballkontroll (mottak og stopp) (7 år)

5 – 7 år

Treningstilbud:	1 x uka
Spillform:	3 vs 3
Formasjonsanbefaling:	2-1
Trenertetthet:	1 trener pr 6 spillere

Sportslige prioriteringer

- Ha det gøy – lek – transportere «løpe med ball» og stoppe ball
- Vinne ball
- Score mål – tilslag «tå – vrist»
- Føre – finte – drible – vende. (7 år)
- Fotball koordinasjon – krafttilpasning i grunnleggende bevegelser -fotrapphet – kjerne muskulatur

Andre prioriteringer

- Disiplin – folkeskikk – rydde etter seg
- Still krav

Mål: Vinne ball – Gjennombrudd – Score mål – Hindre gjennombrudd – Hindre mål

5 – 7 år

Allidrett

Treningstilbud:	1 x uka i perioden november - mars
Aktiviteter:	Forskjellige aktiviteter
Gjennomføring:	Avtales i forhold til gjennomføringsmuligheter. (eks må ha snø for å ha skilek)
Trenere:	Foreldretrenere

Sportslige prioriteringer

- Komme i gang med effektiv beskjed (lite prat) og mye bevegelse
- Grunnleggende motorisk ferdigheter – kroppsbeherskelse
- Stimulere de fysiske, sosiale og psykiske ferdighetene
- Stort aktivitetsnivå (unngå kø)
- Observant i forhold til mestring og tilpasser utfordringen til individets (barnets) behov

Andre prioriteringer

- Disiplin – folkeskikk – rydde etter seg
- Still krav – gi ros
- Kunne alle navnene på barna å bruke dette aktivt i aktiviteten

Mål: Inkluderende og motiverende aktivitetstilbud – bli kjent med andre idretter

8 – 9 år

Treningstilbud:	1 x uka
Spillform:	5 vs 5
Formasjonsanbefaling:	K-1-2-1
Trenertetthet:	1 pr 8-10 spillere

Sportslige prioriteringer

- Kortpasninger
- Mottak – 1.touch
- Score mål
- Vinne ball
- Treningsmentalitet
- Fotball koordinasjon – reaksjon på visuelle og auditive signaler og rytme i fotballbevegelsene

Mål: Bevegelse – Bredde – Dybde – Balanse – Konsentrering - Dybde

10 – 11 år

Treningstilbud:	2 x uka
Spillform:	7 vs 7
Formasjonsanbefaling:	K-3-2-1
Trenertetthet:	1 pr 12-14

Sportslige prioriteringer

- Avslutninger
- Langskudd
- Langpasning
- Innlegg
- Vinne ball – hurtig gjenvinningspress
- Fotball koordinasjon – krafttilpasning i møte med ballen og balanse i møte med ballen

Mål: Overgang angrep til forsvar – Overgang forsvar til angrep (omstilling) - Dødballmentalitet

12 – 13 år

Treningstilbud: 2 - 3 x uka

Spillform: 9 vs 9

Formasjonsanbefaling: K-3-3-2

Trenertetthet: 1 pr 12-16

Sportslige prioriteringer

- 1.touch
- Heading
- Relasjoner – roller
- Overganger – Angrep -> Forsvar og Forsvar ->Angrep
- Dødballer – innstilling – attityde – tilstedeværelse
- Fotballkoordinasjon – Rom orientering i møte med ballen og øye - fot koordinasjon i møte med ballen.

Mål: Beherske spill fasene - spilleprinsippmodellen og dødballer

14 – 16 år

Treningstilbud:	3 x uka
Spillform:	11 vs 11
Formasjonsanbefaling:	K-4-2-3-1
Trenertetthet:	1 pr 12-16

Sportslige prioriteringer

- Skape og utnytte 2 vs 1 situasjoner
- Frispilling - bearbeiding
- Råskap siste tredjedel
- Soneforsvar
- 2 veis spillere
- Roller
- Fotballkoordinasjon – opprettholde kraft og bevegelse

Mål: Beherske deler av spill modellen og følge kampplan

Junior – Kvinner – Menn

Stoppen SK har utarbeidet en handlingsplan for klubbens juniorlag (samme som klubbens a-lag) som trenere skal følge i samarbeid med utviklingsansvarlig og sier noe om følgende sportslige prioriteringer:

- Spill modellen – Stoppen SK fotball – kort lag – hurtig pasningsspill – hurtig gjenvinningsmentalitet – soneforsvar.
- Spill faser – frispilling – romprioritering – siste 3.del
- Kamp faser – vinne er styrende – dominere – kontrollere - risikere
- Rollekrav – treningene tar utgangspunkt i rollene
- Dødballer – mentalitet – innstilling – serve – profesjonalitet
- Kamp plan – lojal -

Sesongen deles inn i fem faser

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1. | Ferie – egentreningsfase | Serieslutt-jan |
| 2. | Oppkjøring | Jan -> uke før seriestart |
| 3. | Vårsesong | Uke før første seriekamp -> sommerferien |
| 4. | Sommerferie | |
| 5. | Høstsesong | To uker før høstsesong -> Siste seriekamp |

Senior – Kvinner – Menn

Stoppen SK har utarbeidet en handlingsplan for klubbens seniorlag som trenere skal følge i samarbeid med utviklingsansvarlig og sier noe om følgende sportslige prioriteringer:

- Spill modellen – Stoppen SK fotball – kort lag – hurtig pasningsspill – hurtig gjenvinningsmentalitet – soneforsvar.
- Spill faser – frispilling – romprioritering – siste 3.del
- Kamp faser – vinne er styrende – dominere – kontrollere - risikere
- Rollekrav – treningene tar utgangspunkt i rollene
- Dødballer – mentalitet – innstilling – serve – profesjonalitet
- Kamp plan – lojal -

Sesongen deles inn i fire faser

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1. | Ferie – egentreningsfase | Serieslutt-jan |
| 2. | Oppkjøring | Jan -> uke før seriestart |
| 3. | Vårsesong | Uke før første seriekamp -> sommerferien |
| 4. | Høstsesong | To uker før høstsesong -> Siste seriekamp |

Kampladelse barnefotball

Aktive, deltagende og motiverende med gode holdninger og positivt kroppsspråk. Gir tilbakemeldinger ift prestasjoner, holdninger og ferdigheter.

Barna skal bli sett i kampsituasjon

Benytt enkel og positiv kommunikasjon.

Er vi overlegne motstander – legg inn begrensninger enten for hele laget eller for enkeltspillere.

Alle SKAL spille tilnærmet like mye - dette fordeler trenerteamene.

Husk: Jevnest mulig kamp gir best utvikling.

Kampleredelse ungdomsfotball

Treneren kommer forberedt med oppgaver til kampen som har vært tema på treninger den siste tiden. Treneren er aktiv og deltagende.

Treneren er positiv med gode holdninger og har sportslig fokus på eget lags prestasjoner. Hvordan motstander spiller eller dommer dømmer for være opp til de, vi har fokus på det VI skal prestere.

Ungdommene har krav på tilbakemeldinger i forhold til prestasjoner, holdninger og ferdigheter opp mot spillets retningslinjer. Disse tilbakemeldingene skal være utviklingsorienterte med tydelig vekt på positivitet. Treneren gir individuelle utviklingsoppgaver før hver kamp, og gir tilbakemelding på laginnsats og utviklingsoppgavene.

Spillere som er tatt ut til kamp skal spille minimum halve kampen. I visse tilfeller kan dette avvikes, men kun hvis dette er godt kommunisert med spillere, og avklart med sportslig ledelse, ved årgangsansvarlig.

Stoppen SK støtter opp om hovedtreners avgjørelser som skal være i tråd med sportsplanen. Derfor respekterer Stoppen SK, trenere, lagledere, foreldre og spillere hovedtreners valg i forhold til de som starter, de som sitter på benken og de som er utelatt fra troppen.

Kampleredelse seniorfotball

Treneren kommer forberedt med oppgaver til kampen som har vært tema på treninger den siste tiden. Treneren er aktiv og deltagende.

Treneren er positiv med gode holdninger og har sportslig fokus på eget lags prestasjoner. Hvordan motstander spiller eller dommer dømmer for være opp til de, vi har fokus på det VI skal prestere.

Seniorene har krav på tilbakemeldinger og her vektas lagets prestasjoner i større grad, hvordan løste vi oppgavene sett ut fra motstander og sist treningsuke for forberedelsen inn mot kampen.

Differensiering

Vi differensierer gruppene slik at klubben ivaretar verdiene:

Glede – Mestring – Utvikling

Differensiering i Stoppen SK er positiv forskjellsbehandling hvor vi individualiserer treningen innenfor rammen av laget og i barnefotballen kan det se slik ut.

Spilleklar –	«Alle er med»
Sjef over ballen –	«Alle er med»
Spill med mot –	1/3 av tiden med de som har kommet lengre 1/3 av tiden med de som har kommet like langt 1/3 av tiden med de som ikke har kommet så langt
Tilpasset smålagsspill –	1. Spillet organiseres etter ferdighetsnivået til gruppen 2. Del inn etter spillernes ferdighetsnivå – for det meste 3. Del inn i jevnbyrdige lag – noen ganger

I Stoppen SK er vi opptatt av alle og det er viktig at de som er lengst fremme i gruppa blir orientert og motivert for å trene med årgangen over slik at disse også er med i 1/3 regelen da de også skal trene med de som har kommet lengre enn seg.

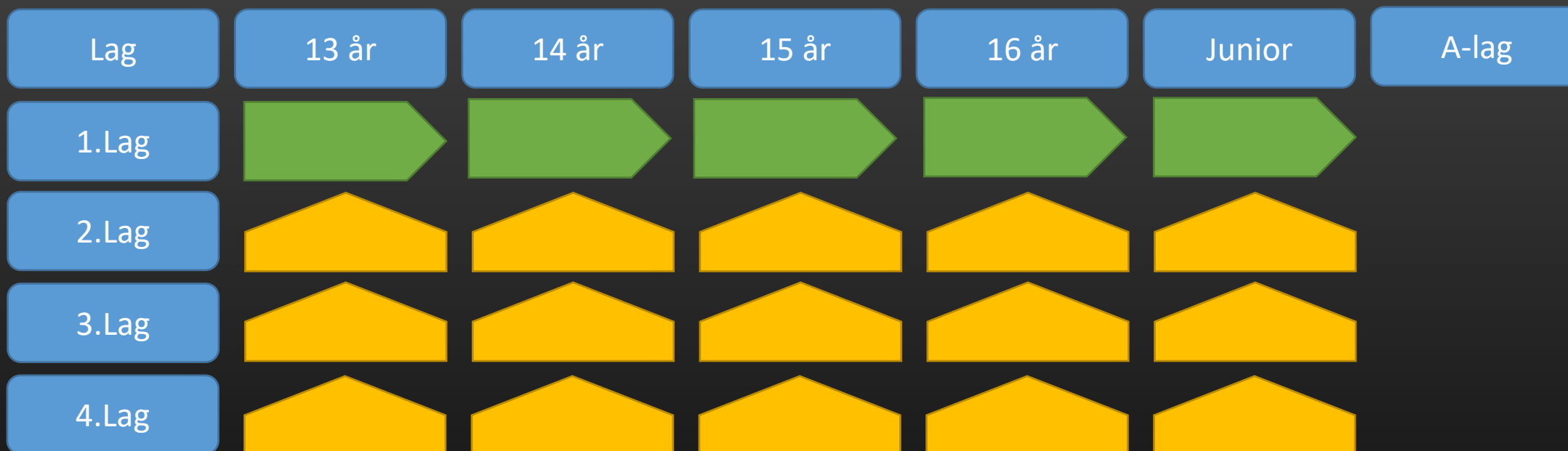
I ungdomsfotballen skal spillere som har kommet langt i sin utvikling, med gode ferdigheter, mentalt sterk og med god tilstedeværelse få tilbud om å være med på 1.laget i årgangen over seg både i trening og i kamp. 1/3 regelen er gjeldene også i ungdomsfotballen.

Hospitering

I Stoppen SK har vi to former for hospitering.

1. Hvor spilleren selv ønsker å være med på treninger på lag i aldersklassen over. Denne hospiteringen kan skje fra de starter med fotball til de når junioralder. Her kan alle få muligheten, men de hospiterer til det sportslige nivået som passer deres egen ferdighet. Det må skje i dialog med hovedtrenerne for de aktuelle lagene, og treneren på det eldste laget vurderer hospitanten(es) nivå. Skulle det være mange som hospiterer, så må de som hospiterer ha med trener fra sitt eget lag for å bidra på feltet. Dette tilbudet gjelder spillere som har stort dokumenter oppmøte i eget lag og ønsker et ekstra treningstilbud. Denne hospiteringen skjer i trening. Kamper spilles på eget lag. Det kan forekomme hospitering til kamp, dette tas opp med sportslig ledelse i Stoppen SK for eventuell godkjenning.
2. Hvor hovedtrenere enten på laget, alderstrinnet over eller sportslig ansvarlige i Stoppen SK ønsker en hospiteringsordning for spilleren. Denne formen for hospitering skjer fra 12-årsalderen til de når a-laget. Dette skjer i samarbeid med spilleren selv og dens foresatte. Sportslig ansvarlige har det overordnede ansvaret. Spillere fra andre klubber er velkomne til å hospitere i Stoppen når dette er avtalt med sportslig ledelse i begge klubber.

Hospitering Ungdomsfotballen



Spillere som er lengst fremme i sine årganger skal få tilbud om å hospitere med 1.lagsspillere i årgangen over, dette styres i samarbeid med sportslige ansatte i Stoppen SK dette er gjeldende i trening og kampsammenheng. I kampsammenheng hvor et ungdomslag har et lag i interkrets serien og et lag i kretsens pokal kan kretsens pokal være en god arena for en yngre spiller. Figuren illustrerer hospiteringslinjene.

Spillere som er langt fremme og enda ikke er på 1.laget som har vist god tilstedeværelse skal få tilbud om å hospitere med gruppen over seg i samme alderstrinn, dette styres av trenerteamet til hver enkelt årgang.

Oppflytting

Oppflytting av spillere er noe klubben kun gjør i helt spesielle tilfeller og gjøres etter enighet med hovedtrener på begge lag, sportslig leder, utviklingsansvarlig, spilleren selv og foreldre/foresatte.

Klubben ved sportslig ledelse har det siste ordet om det av en eller annen grunn skulle være uenigheter blant hovedtrenerne.

Eksterne utviklingstiltak

Stoppen SK støtter utviklingstiltak i regi NFF og toppklubb (to øverste divisjonene for kvinner og menn). For å nominere spillere til slike tiltak skal trenerteamet nominere kun de de mener er absolutt så langt fremme at de er minst 1.lagsspillere i Stoppen SK. Stoppen SK med sportslig ansvarlige sender nominasjonen fra klubb til de aktuelle tiltaket. Spillere som er nominert inn fra andre klubber og er "inne i et system" før de eventuelt representerer Stoppen SK må vurderes opp mot de andre spillerne i sitt kull. Spillere som blir vurdert som så gode at de er selektert til dette prioriterer i følgende rekkefølge:

1. NFF – aldersbestemte landslag
2. NFF – utfordrer landslag – aldersbestemte klasser
3. NFF – landsdelsamling
4. NFF – kretslag og nasjonal liga
5. Seriekamp for Seniorlagene (kvinner og menn) i Stoppen SK
6. Seriekamp og NM kamp for 1.laget i Stoppen SK.
7. Treninger i regi krets eller toppklubb. (treninger her kan prioriteres fremfor spill på 2.lag)

Trenerutvikling*

- To trenerforumer årlig
 - Januar – Juni – Oktober
- Tre veiledersamtaler ungdomslagene med trenerteamet
 - Desember – April – August
- To veiledersamlinger ungdomslag – planlegge – gjennomføre – evaluere
 - Januar – Februar – August
- Tett oppfølging av unge Stoppen SK trenere

Spillestil & Prinsipper

Stoppen SK stilen skal gjenkjennes med hurtig pasningsspill, korte avstander, god bevegelse, bredde og dybde med balanse. Stoppen SK skal først og fremst prøve å dominere med å ha ballen (beherske mange trekk i laget, på motstanders halvdel) og komme til så mange målsjanser og mål som mulig.

Vi skal ha Råskap i begge bokser.

Defensivt skal vi gå for hurtig gjenvinning og en innstilling fra samtlige om å komme seg på rett side og i posisjoner så hurtig som mulig, et steg frem ved balltap er grunnregelen.

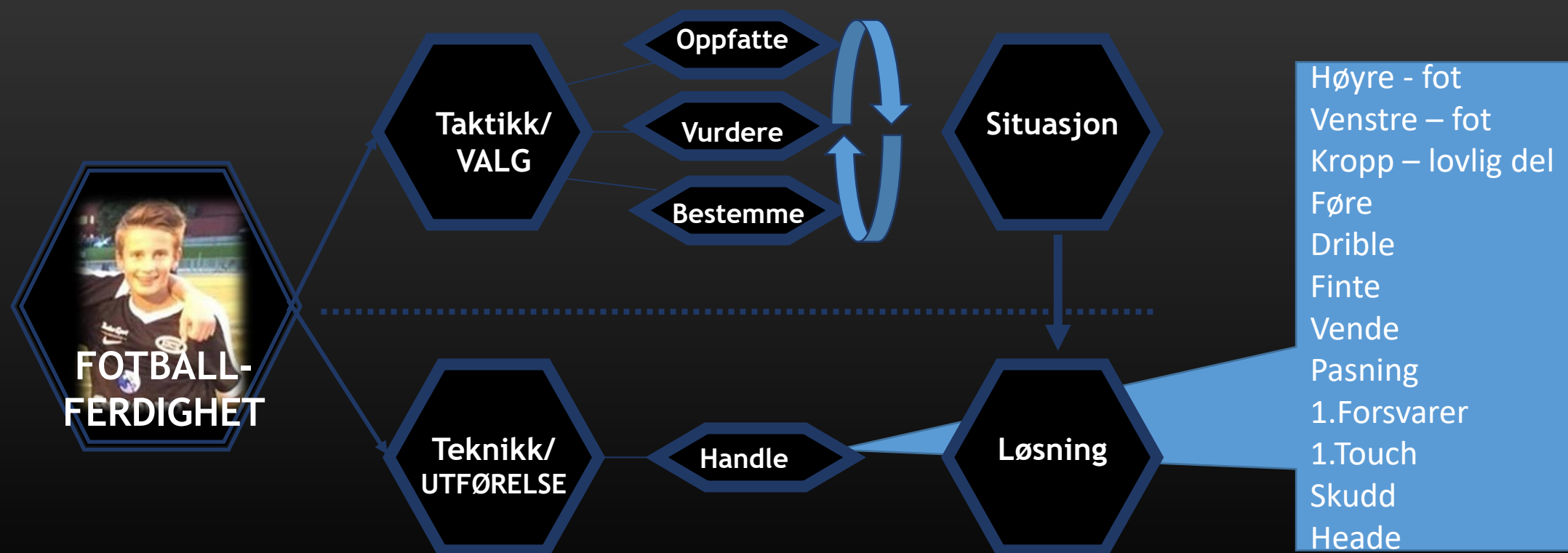
Soneforsvar er styrende.

I Stoppen SK sprinter vi, snakker vi, ofrer vi og så smiler vi 😊

Treningsmentalitet

Disiplin	= Vi stiller krav til ALLE våre utøvere.
Tydelighet	= Vi er klare på hvordan vi vil ha det på feltet.
Tilstedeværelse	= Vi følger med.
Ærgjerrighet	= Vi gjør alt med stolthet.
Prestasjonskultur	= Vi gjør alltid vårt beste og krever det av andre.
Profesjonalitet	= Vi kommer alltid forberedt med sult for å lære.

Fotballferdighet – individuelt



Føre – vende – dribble - finte

I Stoppen SK stilen skjer finter – driblinger – føringer med et mål og det er å oppnå gjennombrudd eller scoring, altså dette gjør vi med tempo i lengderetning. For å opprettholde tempo i føringene fører vi med utsiden av foten slik at foten er i naturlig løpeposisjon når den settes ned i bakken – Stoppen spillere skal beherske å føre i tempo med begge føtter i tillegg trenger spillere god kroppsbeherskelse med kvikke tyngdeoverføringer som krever god styrke i mage rygg partiet (kjerne-core muskelaturen).

Stoppen SK spillere skal beherske kvikke vendinger for å kunne utnytte spillsituasjoner der det er mye rom for gjennombrudd. Ta ut dybde, posisjoner deg, bruk lengste fot slik at du er i naturlig akselerasjonsstilling når man setter vendefoten i bakken.

Stoppen SK spillere skal oppfordres til å passere motstander i 1 vs 1 situasjoner. Vi akselerer med max fart etter finten.

Vi har finter som: Oversteg finte, skuddfinte, Zidane finte, Cruyff finte, kroppsfinde, pasningsfinte,

Vinne ball – Hindre mål – 1.forsvar rollen

Stoppen SK spillere skal ha en gjenvinnings mentalitet og vi jobber fra dag en med å komme tett nok i ballfører for å vinne ballen og mentalitet for å hindre mål og målsjanser. Stoppen spillere elsker å gå i kroppen til motstanderen når dette kreves, både for å få motstanderen ut av balanse og for å senke farten deres – vi løper i veien.

- Vinne ball ved å ta den fra motstander.
- Vinne ball ved å bryte ballbanen.
- Vinne ball ved god posisjonering. Eget mål – motstander.
- Vinne ball relasjonelt - samhandling mellom to - tre personer.
- Vinne ball strukturelt – laget leder motstander inn i “fella” som er ut mot sidene vi stenger midten (sentralt i banen).
- Hindre mål – vi blokker med “balla” mentalitet.
- Hindre mål – vinne tid og fører ballfører mot sidelinjene.
- Hindre mål – vi går for det gule om nødvendig.

Pasning

Viktig å beherske et godt pasningsspill og spesielt fire forhold er viktig i forhold til Stoppen SK stilen sammen med spiller forståelsen.

1. Kraft i pasningen – jo hardere jo bedre. (unntak er vektet pasning inn i rom)
2. Presisjon i pasningen – vi slår på lengste fot – helst mage mot ballmottager
3. Tiden spilleren bruker med ball skal være så kort som mulig – få touch
4. Hurtig posisjonering for å motta pasningen – bevegelse! ..også i omstillingen F->A.

Følgende pasninger ønsker vi å beherske med begge føtter:

[Innsidepasning](#) , [utsidepasning](#) , [kjipp pasning](#) , [langpasning](#) , innleggs pasning, kamouflert pasning, vektet pasning, [gjennombruddspasning](#) ,

1.touch

Spesielt to typer 1.touch som vi ønsker å jobbe mye med. I de fleste tilfeller ønsker vi å benytte lengste fot for å enten skjerme ballen bedre, eller for å være i rett løpeposisjon med fot for å opprettholde fart. (Kommer ballen fra venstre side mottar vi med høyre fot, kommer den fra høyre blir det innsiden av venstre)

1. Tett ballkontroll for skjerme ball da det er spillere i umiddelbar nærhet for å tilrettelegge for et bedre handlingsvalg nr.2.
2. 1.touch for å utnytte rom i banen og helst oppnå et lite gjennombrudd. (1.touch forbi spiller, eller ledd)

Avslutninger - skudd

Stoppen SK spillere har fokus, tilstedeværelse og stolthet i avslutningsøyeblikket. Vi vet hvor målet står hvordan keeperens tyngdepunkt er og hvor det er størst plass i målet. Stoppen spillere vet at det er vanskelig å stoppe avslutninger plassert nede i hjørnene. Vi skal beherske å plassere skuddene med presisjon og kraft innenfor stengene og utenfor motstanders rekkevidde. Vi skyter instinktivt med begge føtter. Vi skal være RÅE når scoringsmuligheten byr seg.

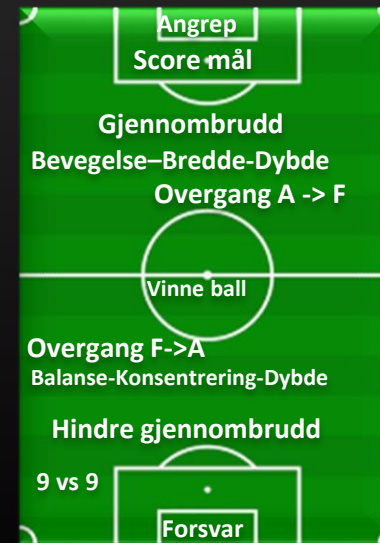
Stang ut er overgang i mot!

Noen skuddvarianter:

Vristskudd, volleyskudd, brasseskudd, plasseringsskudd, kjippskudd, langsskudd



Hva kan vi lære
av og «i spillet»



Score mål

Finne og time scoringsrom er noe av det mest utfordrende i fotballen og av den grunn trengs det mye øving.

FASE 1 UTGANGSPOSISJON

Finne optimal posisjon for tilgang til scoringsrom. 3.A->2.A

- Søk posisjon som gir deg tilgang til scoringsrommet.
- Søk posisjon som kamuflerer inngang til scoringsrom.
- Reposisjoner deg – når situasjonsbilde endres.
- Søk posisjoner for å utnytte kompetanse. (Egen, med - og mot – spiller)

FASE 2 VINNE SCORINGSROM

Vinne rom som trengs for å score mål. 2.A->1.A

- Kamufler inngangen til scoringsrom.
- Finn optimal timing (tid/rom i samhandling)
- Lese ballbanen og juster bevegelse underveis.

FASE 3 SCORE

Handling og handlingsvalg for siste berøring(er) ved scoring. 1.A

- De fleste mål scores nede i hjørnene med innsiden av foten, men det er viktig med et bredt avslutningsrepertoar.
- Scoring skjer som oftest under press.
- Scoring skjer oftest på få touch, en eller to berøringer.

Heade

Det krever god guts og timing for å heade.

Stoppen SK spillere skal lære å få skulderen frem slik at vi beskytter hodet for hodeskader i duellsituasjoner og med god timing (tilstedeværelse) og presisjon skal vi vinne de fleste duellene.

Stoppen SK spillere skal først på ball på det høyest mulige “treffpunktet” vi venter aldri på “spretten” når det er motstandere rundt oss.

Noen eksempler på headinger:

Duellheading, pasningsheading, avklaringsheading, avslutningsheading, stupheading

Fotball koordinasjon

Evnen til å samordne kroppsbevegelser i forhold til hverandre, til ballen og til med og motspilleres handlinger.

Mye tilpasset spill og ball lek i barnefotballen er den mest egnede metoden for å utvikle koordinasjon.

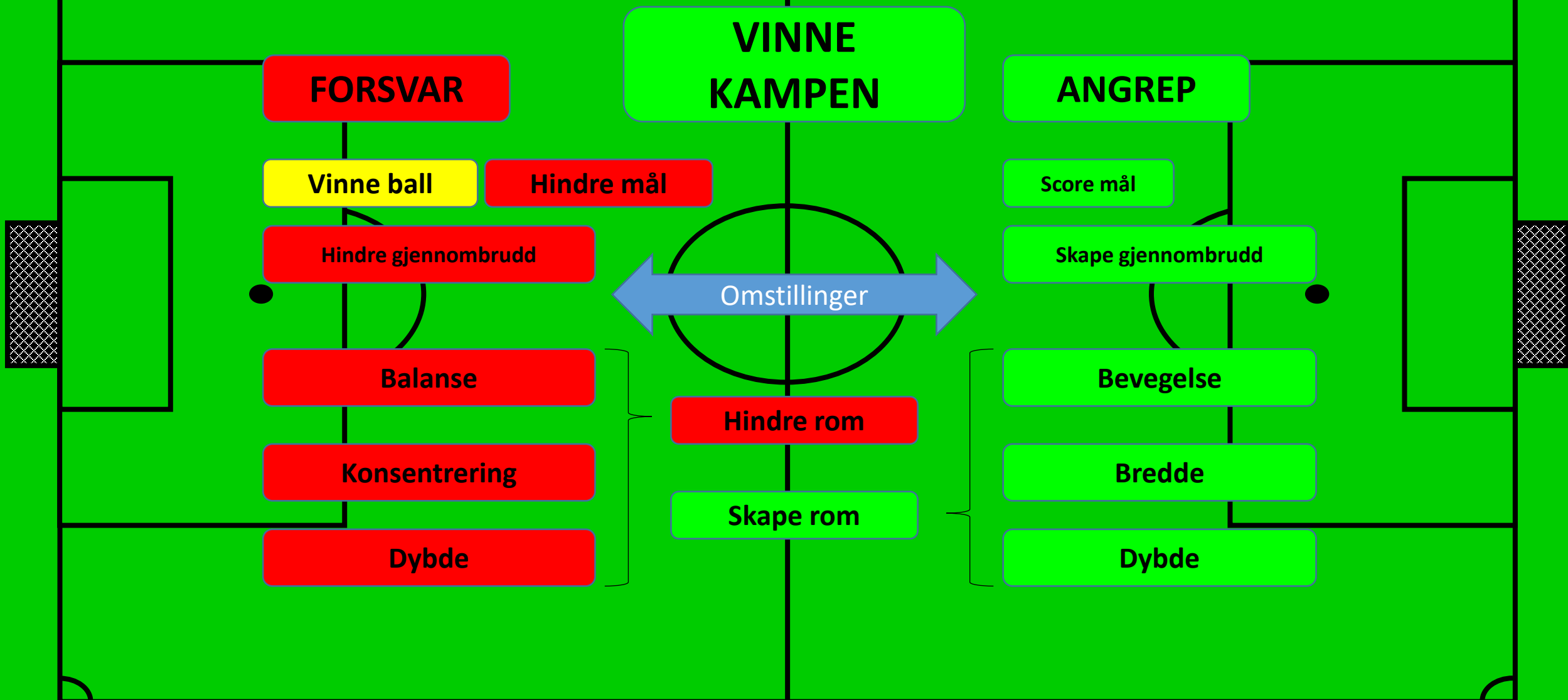
I kraftig vekstspurt bør nye og vanskelige koordinasjonsøvelser begrenses.

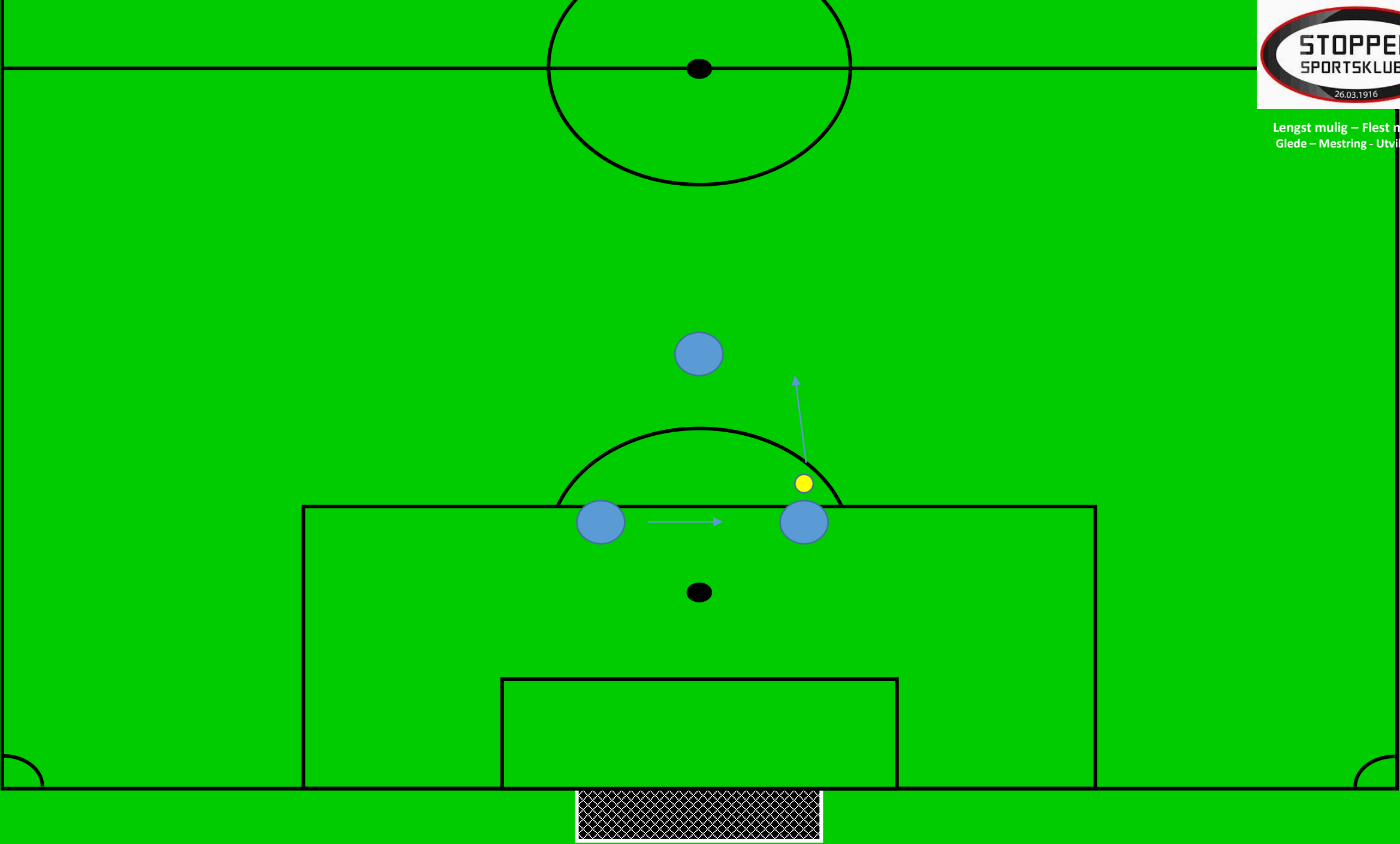
Stoppen SK har alltid med noen koordinasjonsøvelser inn i treningene og erstatter Ca.20% av koordinasjonsøvelsene med nye hvert år.

Spilleprinsipp modellen

Gjennombrudd	= Passering av motspiller(e) og gjennom ledd.
Bevegelse	= Posisjonere seg ift å bli spillbar for ballfører.
Bredde	= Komme godt ut mot sidene for backer el kanter
Dybde (angrep)	= Flere spill punkter jo bedre dybde i angrep
Skape rom	= Få større plass for lettere å komme til scoringsposisjon
Balanse	= Like mange el flere forsvarsspillere på rett side
Balanse	= Spillere er i posisjoner for romdekking (soneforsvar)
Konsentrering	= Korte ned avstander for spillere i et ledd
Dybde (forsvar)	= Avstander mellom ledd og 1.forsvarer og 2.forsvarer

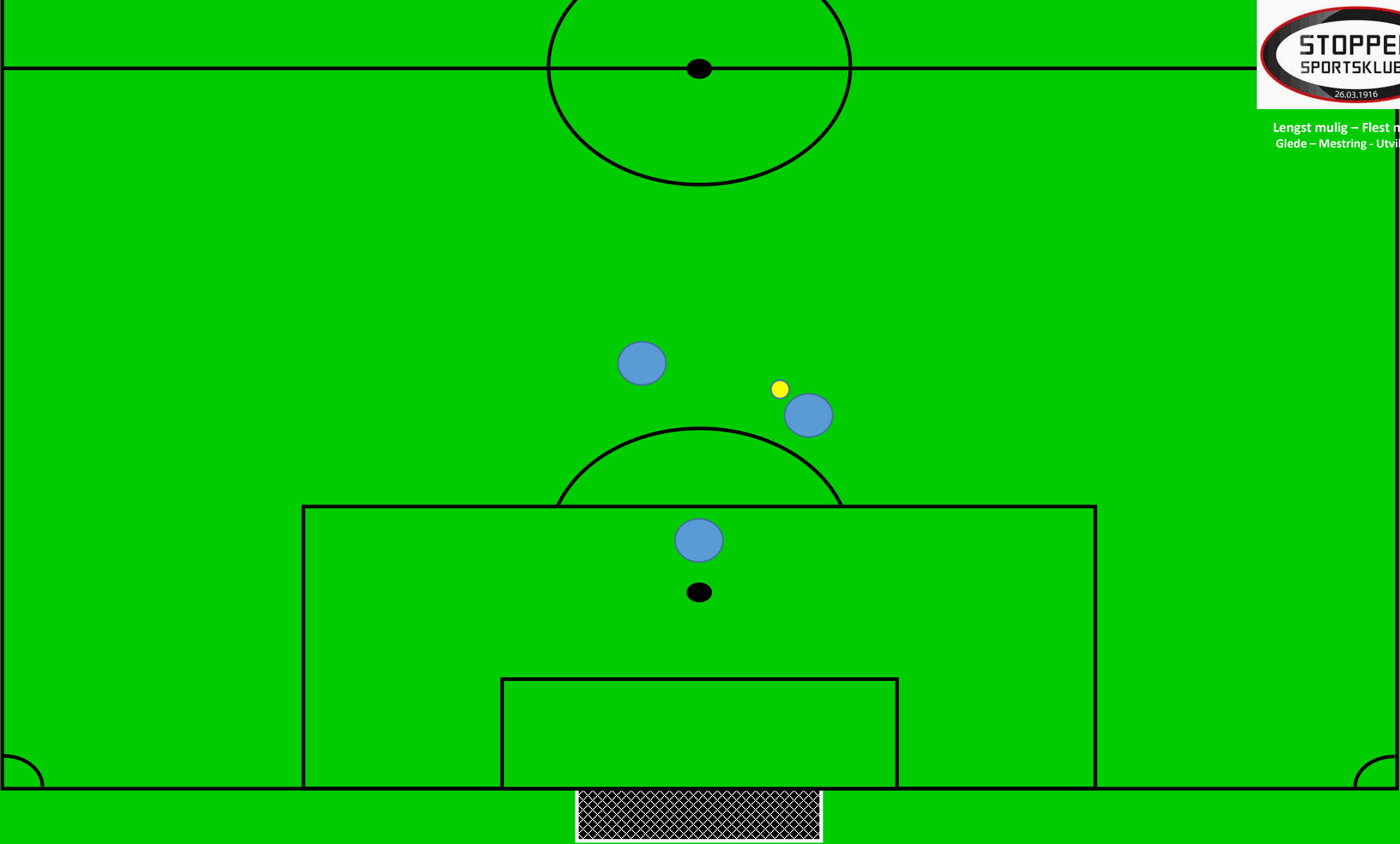
Spilleprinsipp modellen

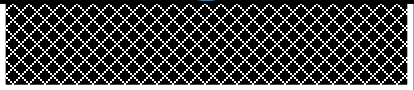
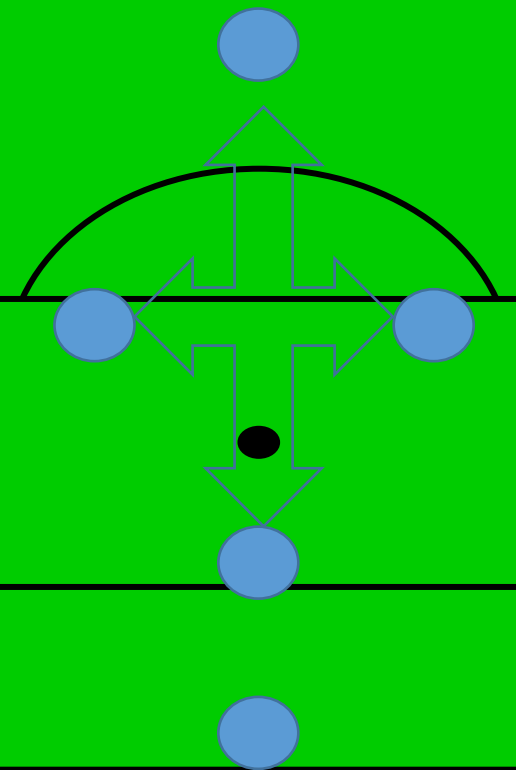
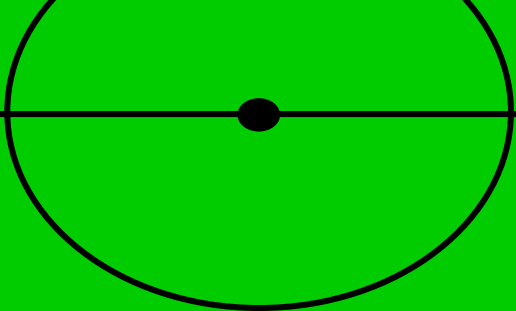


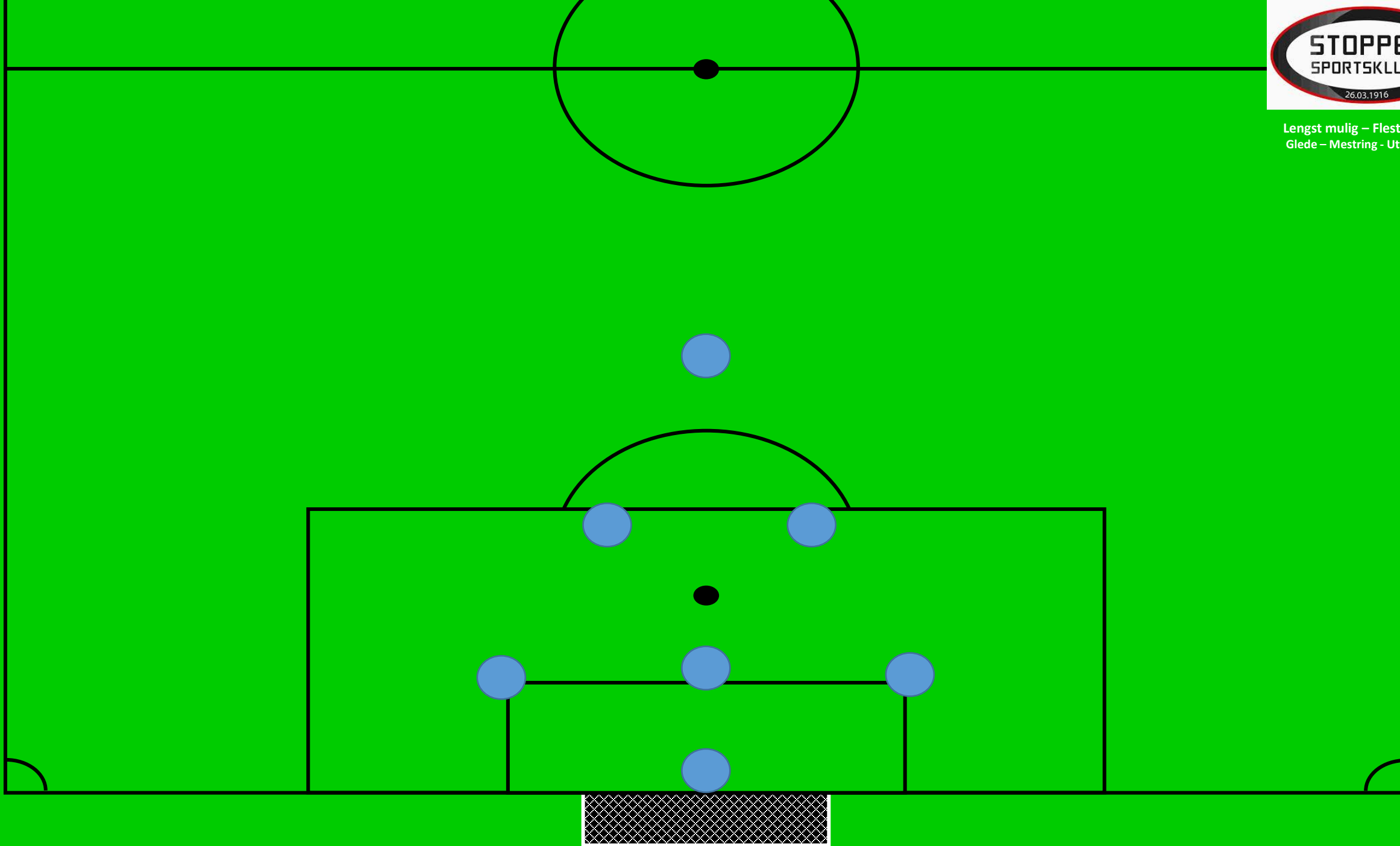


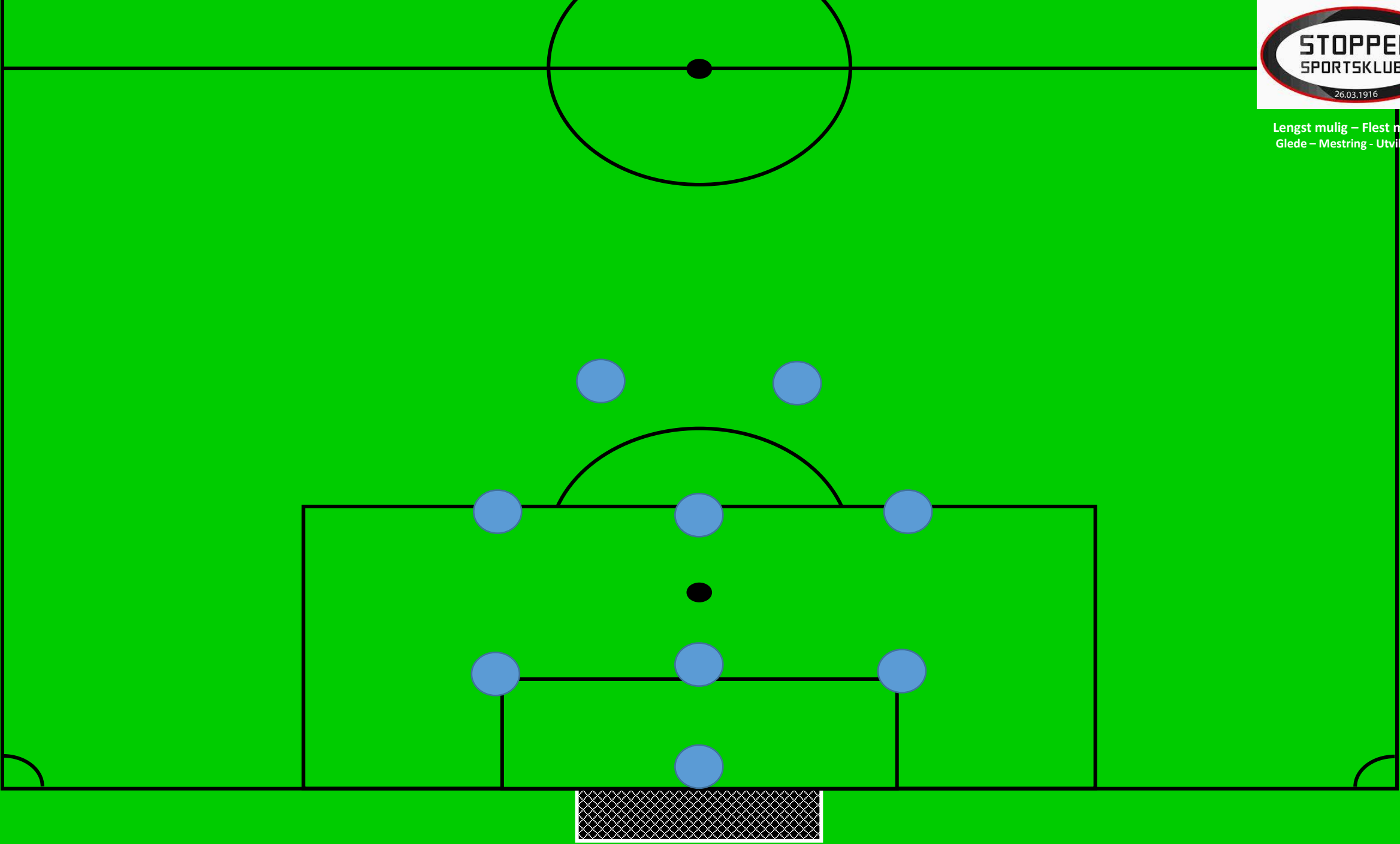


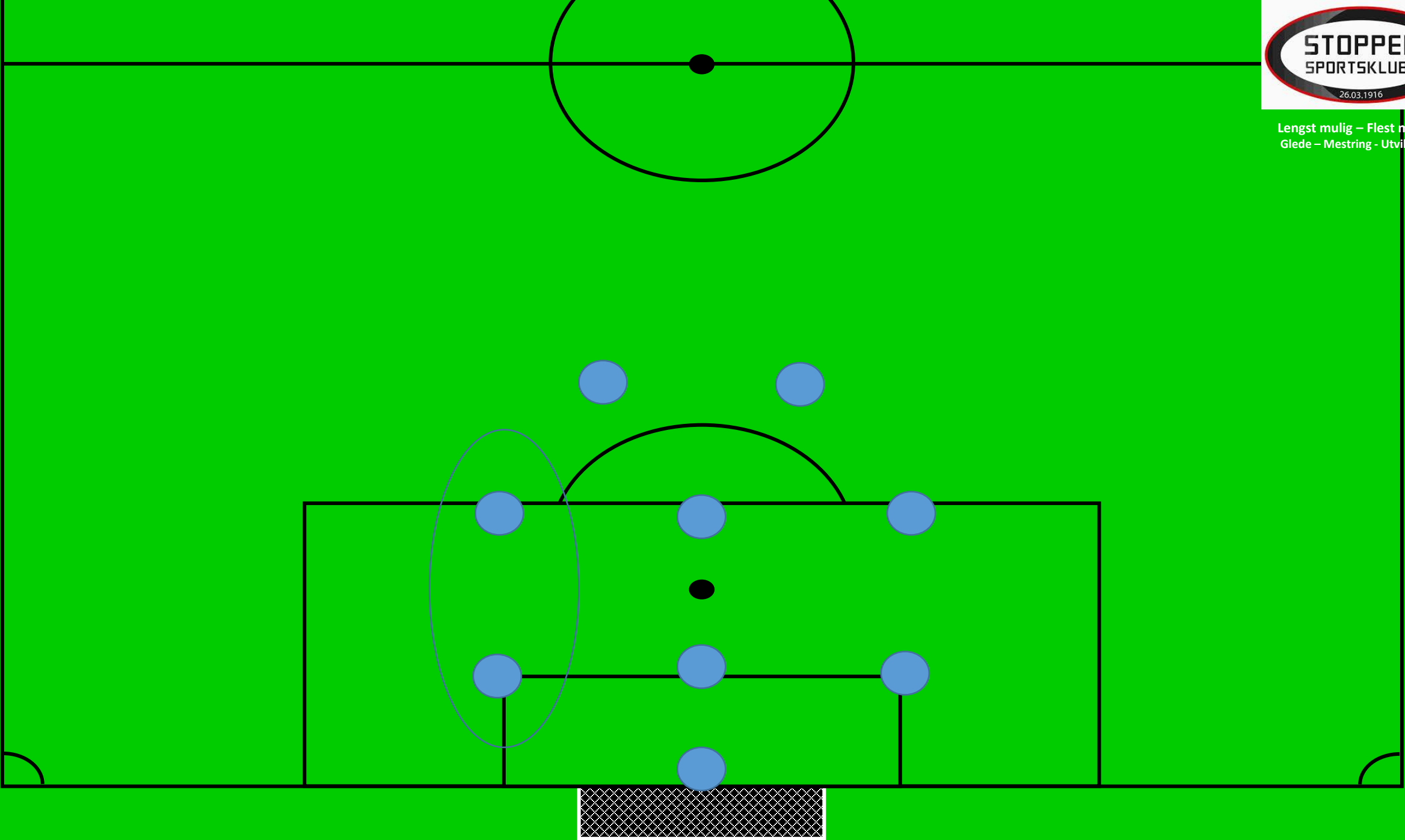
Lengst mulig – Flest mulig
Glede – Mestring - Utvikling

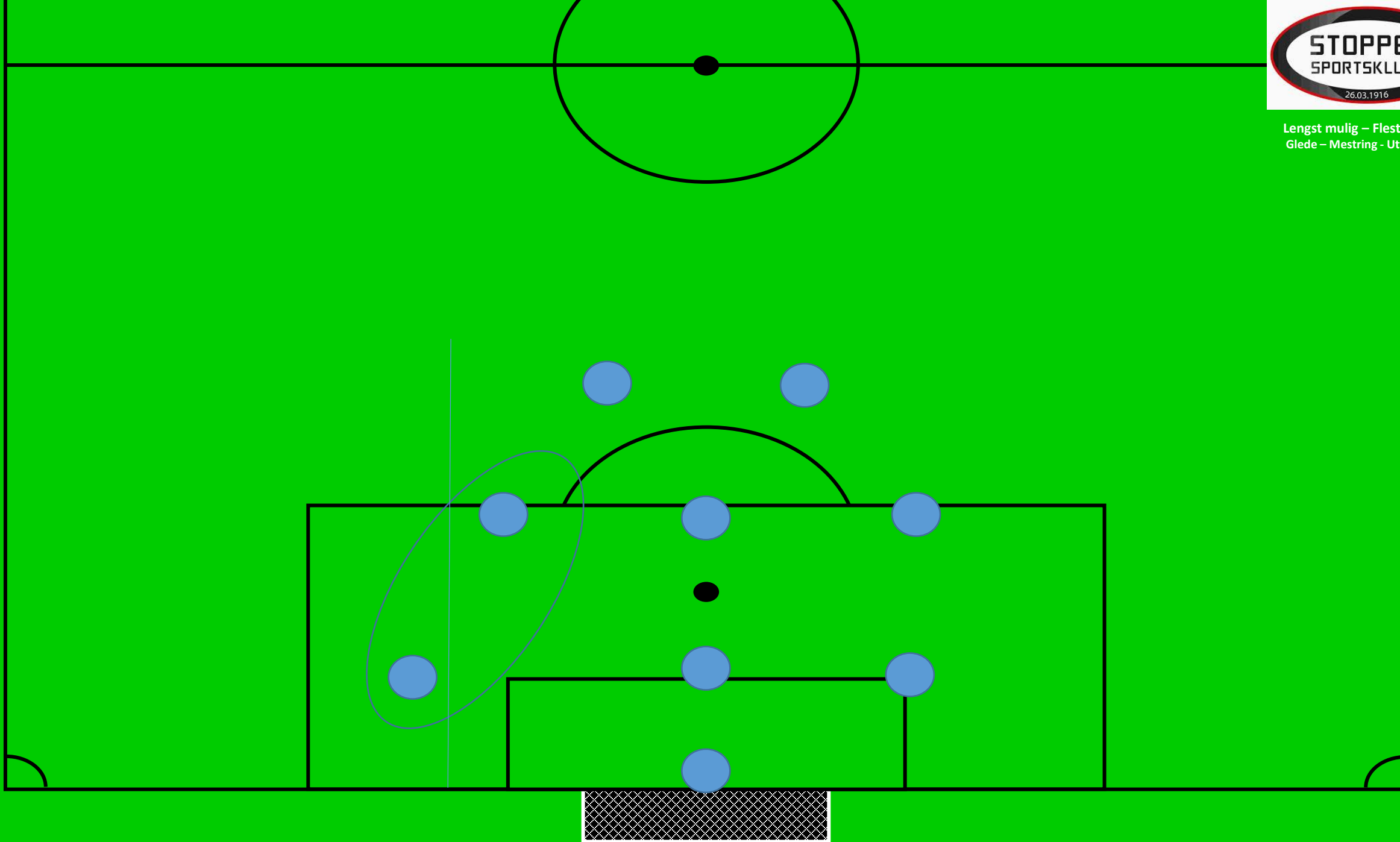


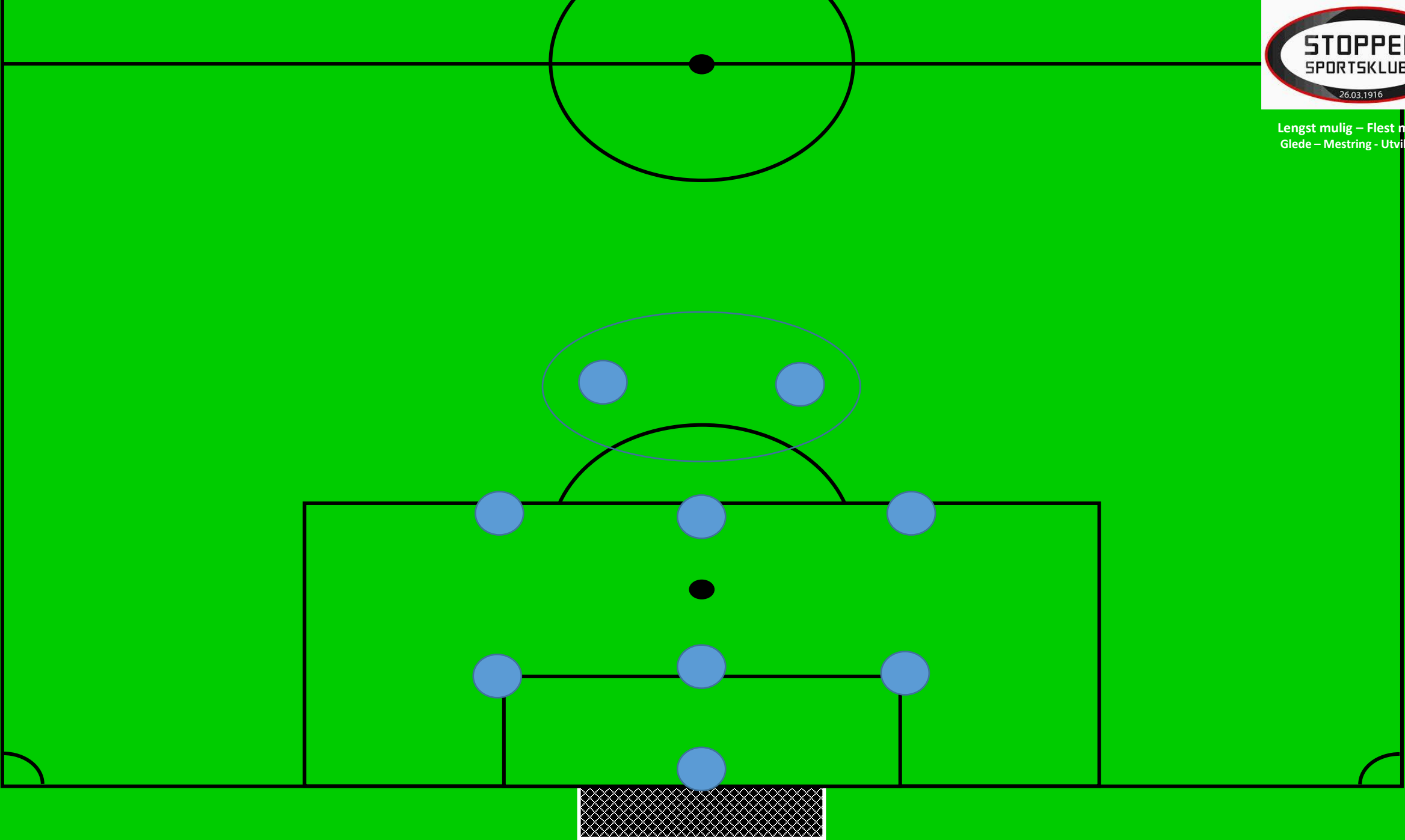












Lengst mulig – Flest mulig
Glede – Mestring - Utvikling

