

# Sportsplan 2016

HSV Fotball.



## **Innledning.**

Sportsplanen er laget med den hensikt å være et verktøy for å bidra til kontinuitet i hvordan vi organiserer, trener og spiller i HSV Fotball. Den skal gi en felles forståelse for hvordan det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.

Trenere skal anvende sportsplanen som et dokument ment for å gi direktiver i hvordan det sportslige arbeidet skal se ut. Dette gjelder metodikk innenfor trening, læring, spillestil og roller.

For klubbledere skal dette være et styrende dokument for hvordan vi følger opp organisering i klubb.

Dette vil fungere som et levende dokument og vi vil være under evaluering årlig etter innspill og det er rom for forbedringer.



HSV Fotball skal gi et godt oppvekstmiljø for barn og unge. HSV Fotball skal gi et tilbud uansett ferdigheter, og være en arena for sosial forankring.

### Visjoner:

HSV Fotball skal være en kvalitetsklubb som har et likeverdig, trygt og tilpasset tilbud til alle i Vestby kommune som har lyst å spille fotball. Med dette mener vi:

- **Likeverdig:** Alle skal gis like muligheter til å kunne delta, uavhengig av alder, kjønn, ferdighetsnivå eller kulturell bakgrunn omgivelser ambisjoner og nivå.
- **Trygt:** Alle skal tas godt vare på og aktiviteten skal skje i trygge og sikre omgivelser.
- **Tilpasset:** Alle spillerne skal få et fotballtilbud tilpasset egne ferdigheter, ambisjoner og nivå.
- **Alle:** Alle gutter og jenter i det naturlige nedslagsfeltet til klubben skal få et fotballtilbud

Følgende fremheves:

- HSV Fotball skal gi et godt oppvekstmiljø for barn og unge
- HSV Fotball skal gi et tilbud uansett ferdigheter
- HSV Fotball skal være en arena for sosial forankring

HSV Fotball skal være en attraktiv klubb som skaper engasjement og legger til rette for trekanten topp, bredde og miljø som vist ovenfor.

HSV Fotballspillere tar gjennom klubbens holdninger og verdier ansvar overfor seg selv og andre i og utenfor fotballmiljøet



## Verdier:

- Respekt, åpenhet og toleranse

## Mål:

Målene nedenfor gir det sportslige arbeidet i klubben en retning og bør evalueres av sportslig utvalg sammen med ansatte på sport i klubb en gang hvert halvår.

- Skape et godt treningstilbud og en god treningskultur
- Å etablere store spillergrupper gjennom ivaretagelse av topp og bredde.
- Å sikre at gode spillere ikke forsvinner til andre klubber, men forblir i nærmiljøet
- Å være blant de beste på ferdighetsutvikling for unge spillere, slik at vi kan skape gode spillere til eget A-lag, samtidig som vi maksimaliserer hver enkeltspiller sitt potensial
- Gjennom klubbens sportslige plan å ha fokus på høy kvalitet på spillerutviklingen med henblikk på å øke mulighetene for å utvikle og få frem gode spillere til sone- og kretslag
- Jobbe for at våre seniorlag på dame- og herresiden er foregangstakere på klubbens profil og bærer klubbens identitet som er beskrevet i den nye sportslig strukturen.



## Spillerutviklingsmodell:



Vår spillerutviklingsmodell er en mal for hvordan det sportslige opplegget skal fungere i vår klubb. Målsetningene er veiledende for hvordan hver enkelt trener skal tenke.

Vi ønsker at våre utøvere skal tilegne seg en identitet som klubben står for. I denne jobben står trenerne sentralt i arbeidet for å sørge for at utøvere tilegner seg vaner for positiv utvikling og at utøvere trener på en best mulig måte for å kunne nå sitt potensial.

### Vaner:

For at vi skal kunne skape optimale gode vaner inn mot våre utøvere må vi hjelpe de med hva de må gjøre, hvordan og hvorfor og som trenere legge til rette for at gode vaner oppstår. Gode vaner tas med inn videre i modellen. En utøver med gode vaner jobber bra med læring, trening og spillestil. Det skal samtidig være et endeprodukt som er vår spillerprofil, det er der vi ønsker at hver enkelt utøver skal innfri kravene for en HSV utøver.



## Miljø:

HSV Fotball vil jobbe mot at utøvere skal kunne utvikle seg i trygge omgivelser med et forutsigbart miljø. Trenerne skal skape utøvere som har for vane å tenke utvikling fremfor resultat og med dette skal man jobbe mot å skape et oppgaveorientert miljø. Dette innebærer:

- Akseptere at det å prøve og feile er en del av læringsprosessen. Gi utøvere tid til å finne gode løsninger og oppmuntre utøverne til å fortsette å prøve og reflektere over hva som fungerer. Trenerne skal veilede med spørsmål til utøveren ser det hele «bildet».
- Vise til prinsipper eller oppgaver som mål å nå når vi er i en øvelse/kamp og ikke bare resultat i seg selv.
- Basere prestasjon på oss selv og ikke motstanderen. Motstanderen er ikke en standard vi skal følge. Se forskjeller innad i egen gruppe, man kan forvente ulike prestasjoner av hver enkelt. Ikke legg standarden for positive tilbakemeldinger på den beste spilleren i gruppen, men heller der den enkelte utøver er på nivå pr. dags dato.
- Kunne formidle ut til utøvere at gode hjelpemidler til å mestre og øke egen prestasjon skjer ved at man prøver, gir god innsats, har viljen og er konsentrert. Øvelsene er også viktig for å treffe hver enkelt sitt utfordringsnivå. Samtidig skal vi godta at modning skjer ulikt og ikke alle vil alltid oppfylle kravene, men fortsette å oppmuntre. Her vil differensiering spille en sentral rolle, dette kommer vi mer inn på lengre nede.
- Trenerne i klubben skal se utøvere langsiktig og ikke bare hvor utøveren er nå. Hjelp utøveren med å gi en retning for utvikling og se mer hva utøveren kan bli.

## Miljø: Differensiering.

I HSV Fotball skal differensiering brukes som et verktøy for å:

- Øke mestringsfølelsen.
- Gi utfordringer på det nivået utøveren er på.
- Å tilpasse til utøverens ønsker og behov.

Her er det opp til hver enkelt trener i trenerteamet å vurdere hvor utøveren er og plassere i grupper som oppfylder kravene ovenfor. Gruppene skal ikke være statiske, men alltid under vurdering av trenerteamet. Om utøveren har en stor interesse og ønsker mer utfordringer er det da plikt å la utøveren teste seg minst en gang annenhver uke opp sitt nivå hos sitt eget alderstrinnslag, på tross av at nivåmessig ikke akkurat er der.



I størst mulig grad står klubben for jevnbyrdighet. Jevnbyrdighet vil si at utøvere får noenlunde spille jevn motstand i trening og kamp. Klubben ser ikke det som hensiktsmessig for utøvere å møte motstandere som enten er veldig mindre god eller veldig mye bedre i hver økt. Lite jevnbyrdighet gir risiko for falsk oppfattet kompetanse, som tilsier at utøveren tror han/hun er bedre enn han/hun er eller at de som er mindre gode tror han/hun er dårligere enn det han/hun er. Samtidig så ser vi ikke bort fra at enkelte økter eller øvelser kan foregå uten differensiering og ha litt fokus på sosiale mellom gruppene.

## Differensiering i praksis:

På trening.

- Variasjon i treningsøvelser kan være et virkemiddel for differensiering i aktivitet. Noen øvelser har andre utfordringer enn andre og dette kan være tilpasset noen, mens andre øvelser kan være tilpasset andre.
- Sette grupper som er på relativt likt nivå.
- Differensiering kan skje med tilbud av en frivillig trening der vi samarbeider på tvers av alder. Her skal det da naturligvis ikke være noen form for ekskludering.
- Under økten kan man rullere på spillere. Under spill delen kan man flytte på spillere i ulike grupper ut ifra om trenerteamet mener utøveren mestrer i overkant mye og trenger litt mer utfordringer.
- Differensier tilbakemeldingene ut ifra nivået til hver enkelte. Det er ulike forutsetninger og bør derfor være ikke ha like forventninger i form av å lykkes med gitt handling.

På kamp.

- HSV Fotball skal se langsiktig i sitt arbeid med spillere. Spillere i 5er og 7er skal ha tilnærmet lik spilletid. Man kan derimot premiere spillere med gode holdninger og høyt treningsoppmøte med et ekstra kamptilbud (mer om under alders organisering).
- Man skal melde lag i ulike nivåer på 7er med en differensiering. Det vil si at det rulleres på noen spillere inn mot de ulike nivå lagene.
- Man kan se an motstanderen når man gjør et uttak av spillere. Møter man relativt svak motstand er det hverken gunstig for spillerne eller motstanderen å vinne 10 – 0.
- Om resultatet er veldig skjevt, vurder spilletid til de som trenger og husk at man har mange ulike virkemiddel til å øke utfordringene til de bedre spillerne på banen. Det kan være touchbegrensninger, spille på uvante plasser, ekstrem øvings fokus på visse deler av spillmodellen.



## **Hospitering:**

Hospitering er en form for differensiering der spillere blir flyttet opp for en viss periode. Der spiller de på årsklasser høyere eller på tvers av kjønn i tillegg på eget lag.

## **I praksis:**

- Spillerutvikler/utviklingsansvarlig i samråd med trener er ansvarlig for å plukke ut de som skal hospitere.
- Trenerteamet til utøveren er ansvarlig for å følge opp med trener i aldersklassen over ang treningstider.
- Trenerteamet er ansvarlig for at informasjonen til spiller og foreldre ang treningstider og dager for hospitering.
- Både spiller og foreldre skal godkjenne hospiteringsordningen.
- Hospitering skal være for de som trenger utfordringer over eget lag.
- Trener som mottar hospiteringsgutter er pliktet til å gi kort gjennomgang til spillerutvikler og trenerteamet om hvordan det går.
- Det er viktig at utøveren som får hospitere viser gode holdninger, høyt treningsoppmøte og er en av de beste i sitt årskull.
- Hospiteringstreningene skal forekomme på treninger utenfor eget lag, derimot om lagene ikke har tid utenfor hverandre, skal det bestemmes hvilke dager som er best passelig.
- Hospiteringsspillere skal bli tatt godt imot og tatt vare på av trenerteamet ovenfor og spillergruppa.
- Minimum 2 samtidig.
- På tvers av kjønn.

## **Oppflytning:**

Spillerutvikler og sportslig utvalg kan i samråd velge å flytte en spiller opp over i alderskullene. Det vil da ikke være for en kort periode men for å følge årskullet. De samme kan til enhver tid bestemme om utøveren skal videre opp eller ned. Kriterier for et slikt valg vil da være:

- Er vurdert som soleklart best på eget lag og beste blant krets.
- Er en kretslagsspiller, regionsspiller eller landslagsspiller.

Som i hospiteringen vil det være viktig med foreldre og spillers godkjennelse, her har trenerteamet som får utøveren pliktet til å gi tilbakemelding til spillerutvikler angående deres utvikling.





## **Spillerprofil og treningskultur.**

HSV Spillerprofil er våre måter å utvikle utøvere på. Den er nøye vurdert utefra at utøvere skal kunne nå høyest mulig nivå i fotball. Treningskultur er hva vi som trenere må streve etter for at utøvere kan nå sine mål og drømmer. Følg linken her:

## **Spillestils modell.**

HSV spillestils modell er vår måte å spille på. Det er et sett av kollektive prinsipper for hvordan vi ønsker å opptre i de ulike momentene, fasene og situasjonene. Følg linken her:

## **Treningsmetodikken.**

Treningsmetodikken til HSV Fotball forteller hvordan vi skal trene for å oppnå størst mulig utvikling gjennom spillerprofilen og i henhold til spillestils modell. Følg linken her:

## **Læringsmetodikken.**

Læringsmetodikken til HSV Fotball forteller hvordan vi skal lære bort til våre utøvere for å oppnå størst mulig utvikling inn mot spillerprofilen og spillestils modell.

## **Periodiseringen.**

Periodiseringen er en mal for hva som skal inneholde i hver uke av fotballfysisk påvirkning, emosjonell belastning, om det er under prinsipper eller hovedprinsipp, individuell, gruppe, lagdel eller kollektive som skal trenes. HSV Fotball har en årsplan som inneholder hvordan vi trener i pre season. Følg link her.

## **Roller.**

HSV Fotball har en beskrivelse av de ulike rollene. Det skal være et veiledende virkemiddel for tilbakemelding, tydelighet på hva vi ser for oss i de ulike rollene og kan bidra til rolletrening i eget lag. Følg link her.

