

Oppstartsguide

for nye lag i Grüner Fotball I.L.



Inkluderende

Utviklende

Lokal

Innhold

Velkommen til Grüner!.....	3
Verdier	3
Laginndeling	4
Nyttig og praktisk	5
Sportslig innhold.....	6
Treningsøkta.....	6
Aktivitetsprinsippet	7
Barnefotball 6-8 år	8

Velkommen til Grüner!

Grüner fotball er en av de viktigste arenaene for barn og unge i bydel Grünerløkka. Her møtes barn og ungdom fra mange ulike skoler til lek, idrett og sosial utvikling.

For de aller fleste er møtet med Grüner det første møtet med organisert idrett, og de vil ha med seg minnet om Grüner gjennom livet. Da er det viktig at vi som trenere og lagledere sørger for at Grüner er en trygg havn for gode opplevelser.

Heldigvis har vi naturen på vår side: Barn elsker å være i bevegelse – og derfor elsker de fotball!

Verdier

Grüner støtter grunnverdiene for barne-og ungdomsfotball i Norges fotballforbund:

- Fotball for alle
- Trygghet + mestring = trivsel
- Fair play

Den sportslige satsingen i Grüner Fotball følger klubbens verdier:

Inkluderende:

Grüner Fotball skal være en inkluderende klubb hvor alle i nærmiljøet skal kunne føle tilhørighet. Grüner Fotball har takhøyde, trivsel og gode og trygge rammer.

Utviklende:

Grüner Fotball skal være en utviklende klubb. Vi skal hele tiden strekke oss for å bli bedre, som spillere, ledere, lag og klubb. Vi skal arbeide systematisk for å utvikle gode lag og spillere.

Gjennom kurs, samarbeid og kunnskapsdeling legger vi grunnlaget for et godt idrettsfaglig nivå. Klubben skal legge til rette for at spillere med gode holdninger og ferdigheter kan utvikle seg på tvers av årsklasser.

Lokal:

Det er viktig for klubben å bruke lokale ungdommer som tradisjonsbærere og forbilder. Derfor skal vi bevisst rekruttere trenere fra egne rekker, og utvikle lokale talenter både som spillere og trenere. Dette skal kunne sees gjennom hele klubben fra fotballskolen for de minste, helt opp til A-lagets startellever.

Laginndeling

Grüner Fotball og Dælenenga er en viktig møteplass for barn og unge fra mange ulike skoler. Det kan av praktiske årsaker være fristende å danne et «Lakkegatalag», «Grünerløkkelag» eller et «Møllergatalag». All erfaring viser at dette er kortvarige fordeler! Etter en tid oppstår det behov for å utjevne skjevfordeling av antall spillere, foreldreressurser, trenerressurser, ta imot og inkludere nye spillere fra andre skoler. Da viser det seg at skolelag ikke har den fleksibiliteten som skal til. Skolelag blir nesten alltid lagt ned lenge før de når juniorfotballen, og av og til før de i det hele tatt når ungdomsfotballen.

Vi bør heller styrke vår rolle som brobygger og miljøskaper for barn og unge på Grünerløkka. Det gjør vi best ved å bygge ned barrierer og heller fremme vennskap og inkludering på tvers av etablerte strukturer. Dette går ikke på bekostning av, men styrker den sportslige utviklingen i klubben.

I barnefotballen gjelder følgende:

- Lagene bør være jevne. Lag i barnefotballen skal ikke toppes.
- Unngå rene skole- eller klasselag, men ta hensyn til trygghet og vennskap
- Unngå vanntette skott mellom lagene: Sørg for at årgangen har minst én felles trening per uke
- De ivrigste spillerne kan få utfordringer gjennom differensierte treninger, ekstra treninger og hospitering
- Det er først i ungdomsfotballen at lagene deles inn etter nivå

Nyttig og praktisk

Utstyr

Alle lag skal ha et nødvendig sett med utstyr. Utstyret deles ut av daglig leder.

Lagene må ha:

- Baller og ballnett
- Kjegler og vester
- Keeperhansker
- Drakter
- Førstehjelp (is, plaster, bandasje)
- Treningsdresser til trenerne

Klubbhuset på Dælenenga

I klubbhuset er det garderober, toaletter, utstyrsrom og møterom. Nøkkel får du ved å kontakte daglig leder. I andre etasje av garasjen er det også et trimrom som primært brukes av senior og ungdom.

Cup og serie

Alle lag kan delta i vanlig serie i regi av Oslo fotballkrets. Dette dekkes av klubben. I tillegg får hvert lag tildelt en årlig sum som kan benyttes til andre aktiviteter, for eksempel cuper.

Baner

Grüner disponerer to baner: Dælenenga og Mølleparken. I vinterhalvåret disponerer vi også gymsaler på skolene i nærområdet.

Treningstider

Daglig leder setter opp treningstider i dialog med laglederne. Treningstidene er tilgjengelige på grunerfotball.no.

Kurs

Alle trenere i Grüner får dekket «Barnefotballkurset» i regi av Oslo fotballkrets. Alle lag skal ha minst en trener som har gått kurset.

Kontakter

Daglig leder: Kirsti Gundersen, kirsti@gruner.no

Sportslig utvalg: su@gruner.no

Styret: styret@gruner.no

Alle trenere og lagledere: trenereoglagledere@gruner.no

Web

fotball.gruner.no - oppdaterte treningstider, sportsplan, klubbhåndbok, etc

Treningsøkta.no – nyttig verktøy (+ app) med stor øvelsesbank og ferdiglagde treningsøker

fotball.no – serieoppsett, regler og retningslinjer etc (serien er også på appen MinFotball)

YouTube.com – søk og du skal finne (ikke minst inspirasjon til gode tekniske øvelser)

Fotballtreneren.no – fagartikler, innlegg, tips

Facebook

[Grüner Fotball](https://www.facebook.com/GrunerFotball)

[Grüner trenere og lagledere](https://www.facebook.com/GrunerTrenere)

Sportslig innhold

Treningsøkta

I barneårene bør alle treninger inneholde følgende elementer:

1. Sjef over ballen

Individuell ballbehandling – føring av ball, dribbling, sentring, mottak, demping etc. Kan ofte benyttes som oppvarming og lek.

2. Spille med og mot

Øvelser der spillere samarbeider eller konkurrerer.

Eksempel med: to spillere fører ball og sentrer før avslutning på mål.

Eksempel mot: en angriper skal dribble en forsvarer før avslutning på mål.

3. Smålagsspill

Spill på små baner med små lag - maks 4 v 4, helst 3 v 3.

4. Scoringstrening

Skuddvarianter, driblinger, føring-skudd, straffer, etc

NFF anbefaler at 50 prosent av treningen består av smålagsspill.

Huskeregler

- Vis hva barna skal gjøre, da forstår de mye bedre.
- Gi ros til alle som forsøker. Gi instruksjoner underveis.
- Forsøk å holde alle i aktivitet hele tiden. Kjø, lange pauser og lignende er demotiverende.
- Varier øvelsene. For mange gjentakelser er kjedelig.

Aktivitetsprinsippet

- utdrag fra Grüner Fotballs sportsplan

Fotballferdigheter er praktiske. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og trenes på dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt!

Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Dvs. oppmøte i god tid før treninga starter, ferdig skiftet og forberedt. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst.

Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen. Ha gjort unna oppvarming før selve treningen starter for å få maksimalt ut av tiden på feltet. Treningen bør starte med en rask samling hvor man gjennomgår hva vi skal trene på i dagens økt.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser
- Unngå dødtid og køer.
- Hvilke gruppestørrelser og inndelinger fungerer? Dele i større og mindre grupper gir god dynamikk i økta.
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig. Vi bruker ikke treningstiden på Dælenenga til å jogge på gresset
- Pass på at det legges opp til mestring. Det skal være noe å strekke seg etter for alle, men se hver enkelt spiller og gi positive tilbakemeldinger og ros for gode prestasjoner. Det skaper en positiv selvfølelse og gir godt grunnlag for trygghet og selvtillit som er viktig når man skal utvikle seg i en prestasjonsgruppe.
- Lær navnet til samtlige spillere og bruk det aktivt så alle føler at de blir sett.
- Økten bør avsluttes med en samling hvor treneren gir en oppsummering av økta.
- Ingen får gå fra feltet før alt utstyr, inkludert baller er samlet inn og gjort rede for.

Barnefotball 6-8 år

- utdrag fra Grüner Fotballs sportsplan

Dette er barnas første møte med Grüner Fotball. Det er viktig at det oppleves som trygt og morsomt å være med, og samtidig at de lærer hva det vil si å være en del av en klubb og et lag. Ved opprettelse av ny årgang i Grüner Fotball er det et viktig prinsipp at lag opprettes som en del av en hel årgang, og ikke som en selvstendig enhet. I barnefotballen skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid.

Mål

- Etablere et godt og trygt tilbud til alle som vil være med
- Alle skal oppleve mestring og følelsen av å være inkludert
- Gjøre spillerne glade i og stolte av å tilhøre Grüner Fotball
- Rekruttere nok voksne rundt lagene og gruppene
- Etablere god lagorganisering
- Deltakelse i serie og minst to andre cuper, der én av dem er Grüner-cup

Typisk for aldersgruppen:

- Stor aktivitetstrang
- Varierende konsentrasjonsevne
- Lite mottakelig for verbal instruksjon
- Lek med venner står sentralt
- Veldig varierende fotballferdigheter

Legg vekt på

- Lek, moro, trygghet og mestring
- Grunnleggende fotballferdigheter: Sentringer, mottak, driblinger, skudd
- Rettferdighet og likebehandling
- Smålagspill med maks 4 mot 4
- Samtlige lag skal ha minst én trener med NFFs introduksjonskurs for trenere

Treningsprinsipper

- 1 til 2 treninger per uke
- Sørg for at årgangen har minst én felles trening per uke i utesesongen
- Treningen skal gi barna trygghet, tilhørighet og trivsel
- Treningene bør ha faste rammer og rutiner
- Bruk tid på hva som er riktig oppførsel på trening
- Det bør deles inn i så små grupper som mulig på trening
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være én ball per barn
- Hver spiller bør ha minst 700 ballberøring per trening – 50 prosent i løpet av de første 15 minuttene
- Treningen skal planlegges med stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø
- Trenerne bør fokusere på det positive og ikke bruke tid på det som er «feil»
- Treningene bør bestå av få og enkle øvelser (med små variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- Trening på faste situasjoner (avspark, utspark, corner) gir trygghet i kamper