



ASKØY
FOTBALL

Trenerhåndbok



ASKØY
FOTBALL

En trenerhåndbok skal være et “levende” dokument, eller med andre ord et verktøy våre trenere finner nyttig å bruke. Vi er stadig i endring, vi lever i tiden og må kunne forandre oss i takt med den, noe som krever at vi evaluerer og fornyer vår måte å tenke på kontinuerlig.

Vi har et klart mål med vår nye trenerhåndbok, vi ønsker å forenkle og tydeliggjøre våre planer for all sportslig aktivitet.

Forenkle ved at det skal være enkelt å finne frem samt at informasjonen er tydelig og klar, vi har som klubb en ambisjon om å følge opp hvert enkelt trenerteam slik at de kan legge planer som er i tråd med klubbens mål.

Vi har også en ambisjon om at vi skal arbeide tilnærmet likt i alle soner og at vi skal samarbeide fra dag en for å trekke veksler på hverandre i fotballfaglige spørsmål, men ikke minst fordi vi ønsker å sosialisere og ufarliggjøre samarbeid på tvers av sonene våre.

Vi vil ha tydelige føringer på oppstart av nye kull, overgang barn/ungdom, differensiering og hospitering. Vi er sikre på at tydelighet i alle prosesser vil minske støy og gjøre treningshverdagen enklere for alle.

I sportsplanen vil det være en link til en øvelsesbank i XPS hvor vi ønsker at trenerne henter øvelser fra. Øvelsene er ikke tilfeldig valg men del av en plan om hvordan vi som klubb skal fremstå med en klar fotballfilosofi og være lett gjenkjennelig på alle lagsnivå.

XPS er et trenings og kamp verktøy som alle trenere i klubben skal bruke

Vi ønsker å synliggjøre vår satsning på keeper-rollen og ikke minst våre dommere, prosjekter rundt disse rollene vil bli å finne i vår nye sportsplan.

Vår plan om oppfølging av alle trenerteam er ambisiøs men samtidig svært viktig, derfor håper vi at alle som har en sportslig rolle rundt våre aldersbestemte lag har en positiv og engasjert holdning til å utvikle seg og trenerteamet til å bli en sportslig og sosial arena der både barn og voksne trives.

SPORTSUTVALGET



ASKØY
FOTBALL

KLUBBENS SPORTSLIGE MÅL

Askøy Fotball - sportslige ambisjon

- Skape grunnleggende aktivitetsglede for alle gjennom tilstedeværelse og modige valg både på og utenfor banen. **Et tilbud til de beste, de neste beste og bredden.**

Vi skal ha det beste sportslige tilbudet til gutter og jenter på Askøy noe som skal gjøre at vi gjennom en god treningshverdag skaper et bra utviklingsmiljø.

Skal vi nå vår ambisjon må vi styre etter noen hovedprinsipper

- Prosessene skal være klubbstyrte, men det skal være rom for trenere å finne løsninger som er i samsvar med klubbens mål og verdier.
- Vi skal jobbe i team for å kunne gi alle spillerne gode og differensierte treninger
- Alle trenere/ledere skal levere godkjent politiattest før de starter sitt virke i klubben (ufravikelig).
- Vi skal ha et utviklingsfokus og ikke et resultatfokus, med det menes at vi skal ha et godt differensiert opplegg rundt spillerne slik at flest mulig kan føle mestring og passende mengde utfordringer, og gjennom det få motivasjon til å fortsette med fotball i lang tid. Det finnes kun to lag der resultatfokus skal være tilstede og dert er rundt klubbens A-lag på herre og damesiden
- For å kunne gi de mest ivrige sportslige utfordringer skal det utarbeides hospiteringsplaner for å kunne sikre spillernes utvikling og motivasjon. **Vi er en klubb der spillerens utvikling kommer foran lagenes resultater**
- Det er viktig å finne gode planer rundt spillerflyten på de ulike lagene, når vi Etablerer 1 ste-lag må det være en klar plan på hvordan vi skal håndtere spillere som befinner seg i sonene mellom nivåene. Det kan være vanskelig å plassere spillerne på nivå de første årene i ungdomsgruppen derfor må det ligge en god og tydelig plan på hvordan spillerlogistikken skal fungere mellom lagene. Dette lages mellom trenere og trenerveiledere
- **Askøy Fotball ønsker å gi tettere oppfølging til alle trenerteam for å kunne kvalitet sikre det sportslige tilbudet. Her vil det komme krav til deltakelse på samlingene som skal gjennomgå øvelser og teori rundt klubbens sportslige opplegg.**
- Viktig at spillerne opplever at vi behandler lagene likt og at trenerteamet har satt av ressurser som har likt fokus på alle lagene.

Askøy Fotball skal hjelpe/legge til rette for at alle trenere lager gode

årsplaner/månedspaner/ukeplaner med fokus på øvelser som står i samsvar med askøy modellen for utvikling.



ASKØY
FOTBALL

KLUBBENS VISJON:

Askøy Fotball skal være en drivkraft i lokalmiljøet!

Identifisert ved:

- Engasjement
- Idrettsglede
- Offensiv satsing

KLUBBENS VERDIER: FLEST MULIG, LENGST MULIG, BEST MULIG

(de tre viktigste)

Initiativ:

Askøy Fotball skal gå foran. Vi skal vise at vi kan, tør og vil!

Inkluderende:

Vi skal ha plass til alle! De beste, de nest beste og bredden.

Tilhørighet:

Vi skal være stolte av klubben og det vi skaper sammen!



ASKØY
FOTBALL

Trenere i barn og ungdomsgruppen

- treneren bidrar positivt til å fordele ansvar og roller i trenerteamet i sammenslåingsprosessen. Treneren skal bidra til at sammenslåingsprosessen er et resultat av en lengre prosess blant trenerne på det aktuelle trinn. Dette arbeidet bør starte etter sommerferien og dette er noe SU skal være involvert i.
- treneren kaller inn til foreldremøte og presenterer et opplegg som lages i samsvar med klubbens retningslinjer. Dette vil ivareta både topp og bredde. Informasjon er nøkkelen til suksess og vil redusere frafall.
- treneren har et spillerutviklingsfokus og ikke et resultatfokus i samsvar med askøymodellen.

KVALITETSKRAV TIL TRENERE I ASKØY FOTBALL

Vi har som mål å kvalitet sikre all sportslig- og sosial aktivitet i klubben, det er et klart definert mål at våre trenere bør tilegne seg formell kompetanse (kurs), og være lojale mot klubbens sportsplan som legger tydelige føringer på innhold for de ulike nivåene. Viktig at alle har kunnskap om Askøy Fotballs sportsplan og dess innhold.



ASKØY
FOTBALL

Våre trenere skal gjenkjennes ut fra følgende:

- Treneren er til for spillerne, ikke for seg selv.
- Treneren ser og hører seg selv “utenfra” og spillerne “innenfra”.
- Treneren er bevisst at han i kampsituasjon påvirker spillere, “benken”, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
- Treneren er alltid ute i god tid til trening.
- Treneren kommer engasjert og forberedt til alle treninger.
- Treneren har gjennomføringskraft og er fokusert på aktiviteten.
- Treneren har en spørrende tilnærming i kommunikasjon med spillere.
- Treneren har en god plan med differensiering i gruppen for å skape jevnbyrdighet.
- Treneren er opptatt av å få til gode samarbeidsformer på tvers av gruppene fra dag en.
- Treneren skal bidra til at teamet lager egne treningsplaner og jobber etter klubbens årshjul
- Trenerne er gode representanter for klubben. Vi skal gå i samme retning
- Treneren har en god kommunikasjon inn mot foreldregruppen.
- Treneren skal ha fokus på barnas trivsel og definere roller innad i teamet for å kunne ivareta alle
- **Treneren forplikter seg til å ta del i klubbens utviklingsplaner og delta i klubbens trenerforum, dette er en viktig møteplass for at trenerne i klubben skal kunne trekke veksler på hverandre. Det er her grunnlaget blir lagt for utviklingsarbeidet i klubben.**
- Alle klubbens trenere har fair play og respekt som bakteppe i all aktivitet.
- Alle klubbens trenere er viktige rollemodeller, vi skal være bevisste på at vi har en allmenndannende rolle som skal gi våre aktive gode holdninger og verdier inn i voksenlivet. *Inn mot ungdom*
- Treneren har fokus på spillerutvikling synliggjort gjennom progresjon i vanskelighetsgrad i øvelser og mengde trening.
- Treneren har det ikke travelt, de skal gjennom samarbeid med trener/trenerveileder kvalitet sikre at alle er inne i riktig flytsone ferdighetsmessig.



ASKØY
FOTBALL

UTVIKLINGSLØP

PRINSIPPER I BARN OG UNGDOMSGRUPPEN

Drivkraften i all idrett er konkurranse-elementet. I fotball handler det om å score flere mål enn det man slipper inn, slik at en vinner kampen. Dette er det fotball handler om. Hos noen er denne sterkere og mer fremtredende enn andre. De ønsker å trene mer, utvikle seg som utøvere mens andre finner det nok utfordrende å være i sammen med sine venner.

Askøy Fotball har seniorlag for begge kjønn som vi ønsker skal være naturlige mål for våre ivrigeste utøvere. Skal vi på sikt få tilflyt av egne spillere inn mot våre seniorlag må vi starte en prosess mot de aller yngste barna. Vi må sørge for at den formelle kunnskapen blant våre trenere økes og at vi evner å følge opp de sportslige planene som er lagt for våre barne og ungdomslag.

Når vi slår sammen våre soner(bygder) skal spillerne allerede være sosialiserte og klubbens sportslige planer være synliggjort slik at alle vet hva som skal skje. Vi skal på dette stadiet brukt vår øvelsesbank over tid og spillerne vil starte på ungdomsfotballen med bedre ferdigheter og motivasjon til å finne ut hvor gode de kan bli.

I overgangen fra barn til ungdom er det vanskelig å forutsi hvem som har den nødvendige indre motivasjon og tilslutt ender opp på våre seniorlag, derfor er det viktig at vi utviser stor grad av skjønn når vi deler inn gruppene, mange spillere som befinner seg i grensen mellom lagene må gis mulighet til å vise seg frem. Derfor skal spillere i klubben trene samtidig i samme aldersgruppe og differensiering skal gjøre på feltet.

Som prinsipp skal vi ha lag i kretsens 1. divisjon for både jenter og gutter, dette ekskluderer ikke de spillerne som ikke vil bruke så mye tid på fotballen, vi skal ha et sterkt fokus og tilrettelegge for at våre "breddelag" skal ha samme oppfølging som 1. divisjonslagene når det gjelder fysiske og menneskelige ressurser.

Noen spillere som blir tatt ut på krets / landslag vil bli tatt inn i egne utviklingsløp og få oppfølging av våre trenerveiledere og sportsligleder.kamp og treningsaktivitet for disse spillerne skal styres av SU sammen med lagstrener.

.



ASKØY
FOTBALL

PRINSIPPER FOR SPILLERFLYT MELLOM LAGENE I KAMP

Det er viktig at våre trenere har fokus på spillerutvikling.

Det skal opprettes god dialog mellom lagstrenerne slik at en sikrer at alle spillerne får utfordringer som de har fortjent. God dialog fører til gode avgjørelser og et positivt fokus på prosessene. Denne dialogen skal være mellom trenere, viktig at ikke trenere går direkte på spiller

ASKØY FOTBALL HOSPITERING

Begrepsavklaring:

Hospitering handler om treningshverdagen, vi ønsker å legge til rette for at motiverte gutter og jenter som viser ferdigheter over eget aldersnivå bør/skal bli utfordret ved å få ta del i treningsøkter på høyere/eldre nivå. All hospitering skal rettes inn mot den beste gruppen på nivået over.

hospitering

En hospitering skal alltid involvere trenere for begge lag, Trenerveileder, foreldre og ikke minst må spilleren selv ønske dette. Evaluering, skal skje mellom trenere og SU

OPPFLYTTING

- Hvis en spiller skal flyttes permanent opp på et høyere nivå skal denne avgjørelsen taes i klubbens sportslige utvalg. Dette er for å kvalitetsikre og gjøre det enklere for alle involverte.



ASKØY
FOTBALL

DIFFERENSIERING i treningsarbeidet

Som trener i barn og ungdomsfotballen møter en mange utfordringer. En aktuell og sentral problemstilling er hvordan vi kan gi læring til en stor og ulik gruppe spillere?

De fleste trenere erfarer at spillerne har ulike interesser, motivasjon og ferdigheter.

Differensiering er et pedagogisk, organisatorisk og fotballfaglig verktøy. Det handler om å tilrettelegge trening i forhold til spillerens modning, forutsetninger og behov, for å gi alle mest mulig læring.

Behandler vi alle likt med nøyaktig samme aktivitet, krever det at man lærer på samme måte og i samme hastighet, slik fungerer det normalt ikke

Her er noen retningslinjer for hvordan vi skal differensiere;

- Se alle spillerne og skape gode relasjoner. Du må ha forståelse for hver enkelt spiller hvis man skal ha gode forutsetninger for å individualisere treningen etter behov.
- I spillesekvenser er det viktig å differensiere etter ferdighet, mens en ved isolerte tekniske øvelser er dette mindre nødvendig.
- noen ganger kan en rotasjon og justering av sammensettingen være fornuftig

Differensiering handler om å drive positiv forskjellsbehandling

Askøy Fotball ønsker at flest mulig av spillerne skal motiveres gjennom at vi som klubb setter fokus på følgende områder:

- TYDELIGHET I PROSESSEN (*informasjon til alle involverte*)
- JEVNBYRDIGHET (*gi spillerne mestringfølelse*)
- FORDELING AV TRENER-RESSURSER (*samme fokus på alle lag*)
- SPILLERUTVIKLING (*tydelig kommunikasjon, spillerutviklingsfokus kontra resultatfokus*)

SPILLERUTVIKLING

Det er motiverende å vinne fotballkamper noe som bør være viktig for spillerne (vinnervilje er en viktig del av spillerutviklingen), men trenerens fokus skal være å gi spillere utfordringer på deres til enhver tid ferdighetsnivå. Det vil i stor grad medføre

at vi hele tiden avgir hospitanter inn mot eldre lag og selv har hospitanter fra nivåene

under. Viktig at spillere kommer ut av komfortsonen. Spillere bør spille med de som er på samme nivå kvalitetsmessig. Men vi trenere skal ikke gå på akkord med å hente spillere fra andre lag bare for å vinne.

Fotball handler om å tenke, så vi må se til at vi har øvelser der de må bruke hodet, det å stå riktig plassert hvordan bevege seg med og ikke minst uten ball. Det handler om å gjøre seg selv og andre spillere gode. Kvaliteten på spillerne avhenger ikke på hvor mange kunster han/hun kan, uten på hvordan han/hun kan spille en passning. Riktig moment riktig hastighet

Viktig att spillere utvikler sine gode egenskaper sånn at de blir trygg på det som de ska gjøre i kamp.

Samtidig skal Fotball være gøy.



ASKØY
FOTBALL

KEEPEREN

Keeperrollen stiller krav til kompetanse på en hel del spesialferdigheter utover det som er forventet av en utespiller. I tillegg til ferdigheter som pasning, mottak, hurtighet, spenst og generell fotballforståelse skal keeperen kunne håndtere ballen sikkert med hendene – i luften og på bakken, i forsvar og i angrep. Rollen er såpass ulik de andre i laget, at det er nødvendig med spesialtilpasset trening for disse spillerne.

I en vanlig treningshverdag med store kull og få trenere kan det være vanskelig å finne ressurser som kan ta ansvar for keepertreninger, og det kan også være uklarerhet rundt hva som er viktig å øve på og når man skal øve på de forskjellige elementene. Det er imidlertid en stor gevinst å hente dersom man jobber spesifikt med keeperrollen. Både for laget som helhet, men ikke minst for keeperen selv! Det er dessverre mange, særlig i barnefotballen og tidlig på ungdomsnivå, som ikke trives så veldig godt med å spille keeper ettersom de ikke vet helt hva som er forventet av rollen, eller har de nødvendige basisferdighetene for å kunne løse oppgaven skikkelig. Det skal ikke mange tilrettelagte keeperøkter til før denne følelsen/holdningen endres!

Askøy Fotball ønsker å bedre denne situasjonen og har startet opp et keeperprosjekt. en keeper trening kan legges opp og gå gjennom de viktigste instruksjonspunktene for grep, fallteknikk, igangsetting etc.

På disse treningene kan alle trenere som har lyst delta for å øve på å veilede spillere i keeperrollen. Keeperprosjektet har en egen SPOND side der informasjon om treninger og kurs legges ut: Keeperprosjektet har også utarbeidet en egen øvingsbank, med tips til organisering av keepertreninger på ulike aldersnivåer, og en del forslag til øvelser en kan bruke i øktene.