

PORS FOTBALL

SPORTSPLAN

Oppdatert: 27.03.24

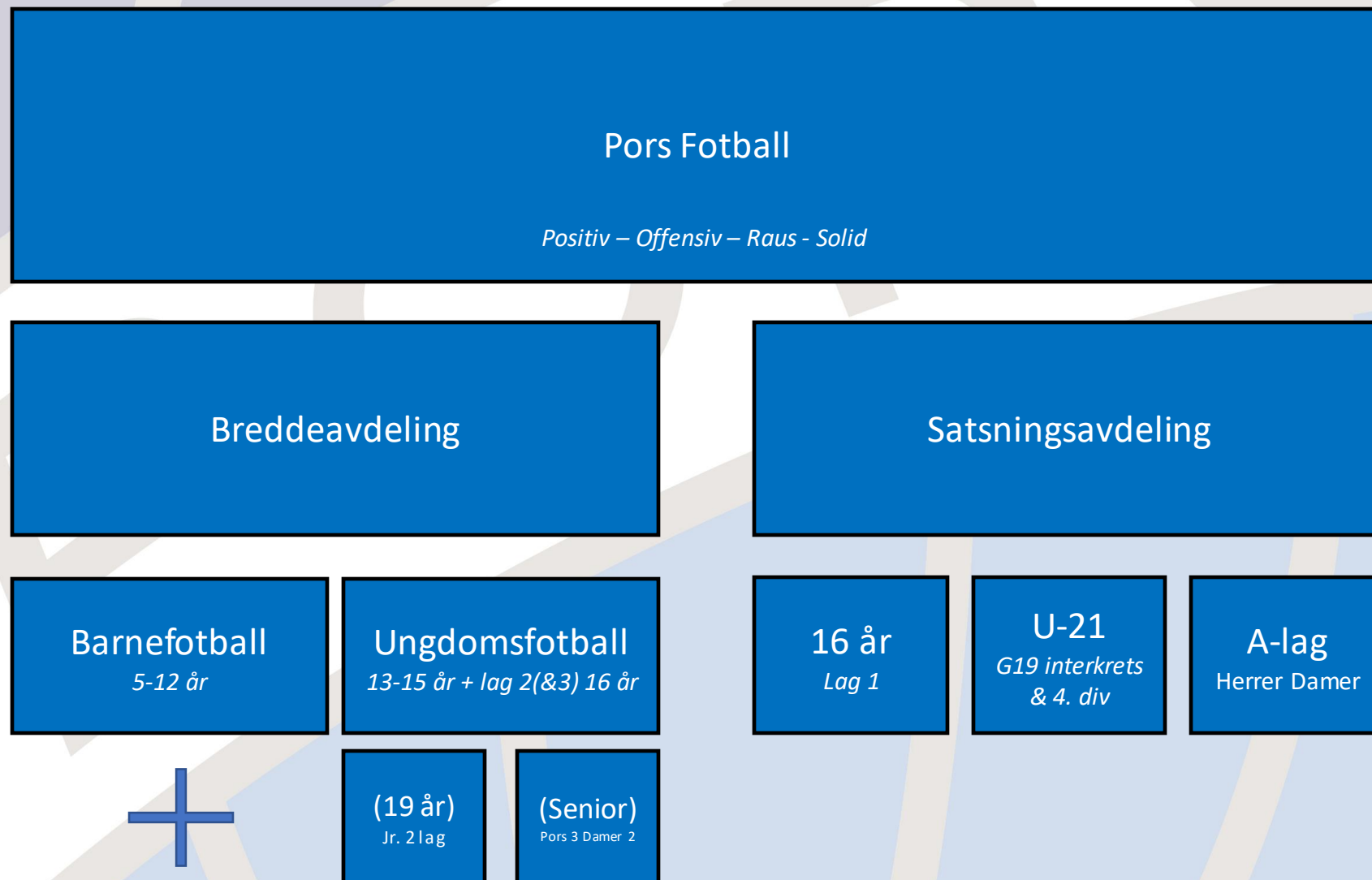
Innhold

- 
- 1. Hensikt
 - 2. Klubbstruktur
 - 3. Visjon og strategi(er)
 - 4. Organisasjonskart
 - 5. Sportslig utvalg
 - 6. Spillerutvikling
 - 7. Trenerutvikling
 - 8. Differensiering
 - 9. Hospitering
 - 10. Overgangsstrategi/spillerlogistikk
 - 11. Oppstart – Barnefotball
 - 12. Skoleringsplan – Barnefotball
 - 13. Treningsmetodikk – Barnefotball
 - 14. Trenerspråk
 - 15. Veiledning av kampene – Barnefotball (5er, 7er og 9er fotball)
 - 16. Landslagsskolen
 - 17. Utviklingsplan og treningsmetodikk – Ungdomsfotball
 - 18. Spillestil – Ungdomsfotball
 - 19. Sesongplanlegger
 - 20. Pors U21
 - 21. Pors A-lag
 - 22. Trenere, lagledere og foreldre i Pors Fotball
- Organisasjon
- Overordnet sportslige retningslinjer
- Barnefotball
- Ungdomsfotball
- Diverse

1.Hensikt

- Hensikten med sportsplanen er å få fram retningslinjer for hvordan Pors Fotball skal drives og fremstå, samt forklare klubbens struktur. Den omfatter alle gruppene fra barnefotball til seniorfotball, og er gjeldende for alle som har befatning med Pors Fotball.
- Samtidig er sportsplanen til for å klargjøre de overordnede sportslige målsettingene for klubben og brukes til å evaluere arbeidet for å oppnå disse
- Sportsplanen skal vedtas på årsmøtet, og behandles på nytt hvert år. Denne utgaven gjelder for 2021.
- Årlige målsetninger for Pors Fotball
 - Barnefotballen:
 - Rekruttere nye kull på minimum 20 stk.
 - Gi fra seg kull til ungdomsfotballen på minimum 20 stk.
 - Ungdomsfotballen:
 - Ha minimum 2 lag pr årgang med et lag i første divisjon.
 - U21:
 - Avgi 2-3 spillere til A-lagstroppen
 - Arrangementer:
 - Gumpens Cup
 - Jr. cup med Hei
 - Tine Fotballskole
 - Fotballskole i høstferien/vinterferien

2. Klubbstruktur



3. Visjon & Strategi

Pors Fotball

Visjon: Pors for Porsgrunn. Vi skal være den beste klubben i Telemark etter Odd og ledende på spillerutvikling i Porsgrunn. Vi skaper en arena for utvikling, konkurranse og glede.

Strategi:

- Organisasjonskart og ansatte
- Sportslig utvalg
- Differensiering og individuell tilpasning
- Hospitering
- Overgang/rekrutteringsstrategi
- Spillerutvikling
- Trenerutvikling
- Trenere, lagledere og foreldre i Pors Fotball

Verdier:

- Positiv
- Offensiv
- Raus
- Solid

Breddeavdeling

Visjon: Skape store og gode nok årskull som gjør det mulig å beholde breddetilbud, samt utvikle satsningsspillere og rekruttere ressurspersoner/supportere.

Strategi:

- Oppstart og roller
- Utviklingsplan og treningsmetodikk
- Spillestil
- Keeperutvikling

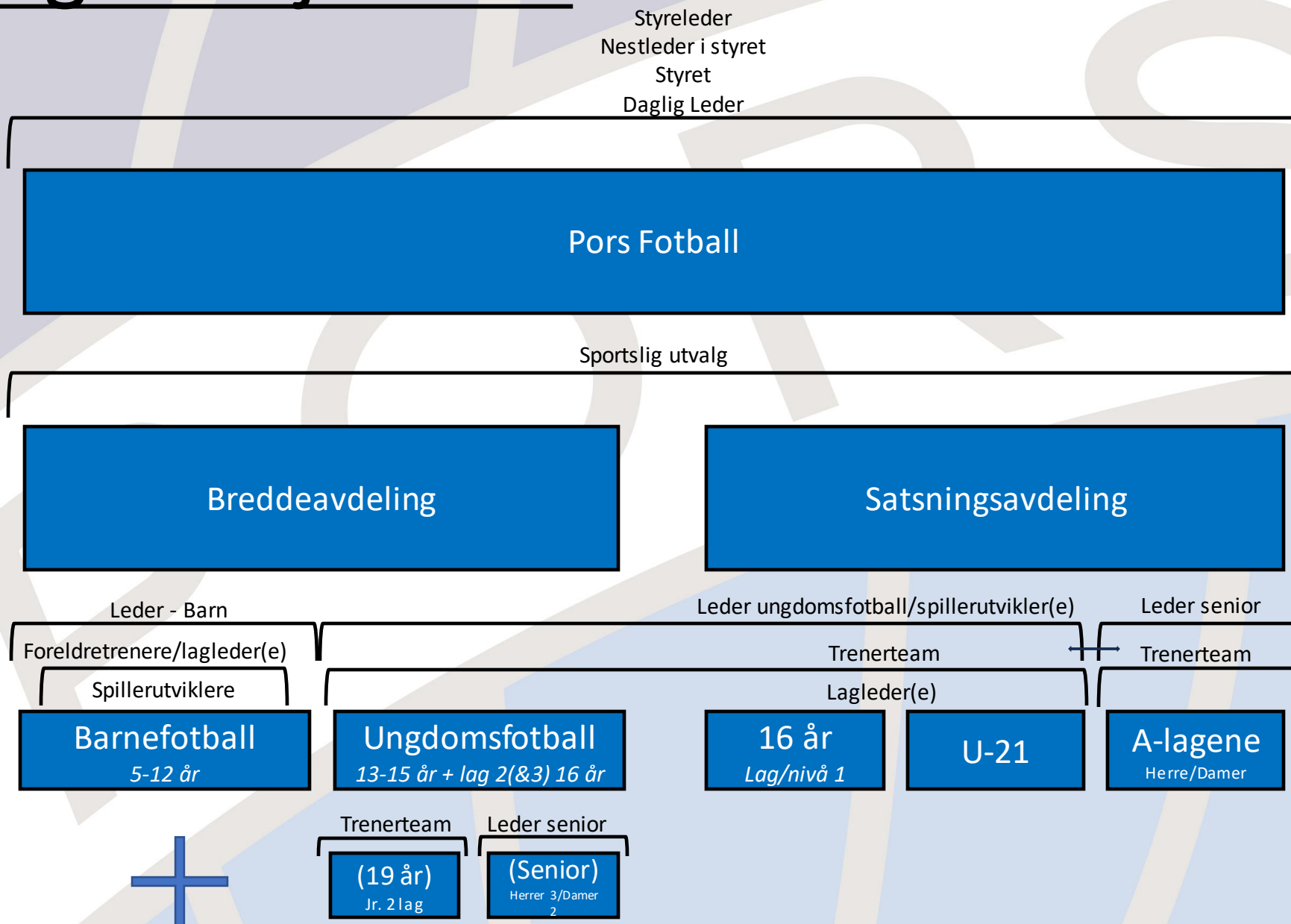
Satsningsavdeling

Visjon: Utvikle spillere til vårt A-lag som er gode nok og har motivasjon til å spille i norsk 2. divisjon eller på høyere nivå.

Strategi:

- Landslagsskolen
- Utviklingsplan og treningsmetodikk
- Spillestil
- Keeperutvikling
- G16-1
- U-21
- A-lag

4. Organisasjonskart



5. Sportslig Utvalg

Mandat:

- Følge opp sport A-lagene
- Følge opp Sportslig leder Ungdom og leder Barn
- Trenerkartlegging/Spillerkartlegging
- Utvikle styrke sport i Pors påse at klubben etterlever sportsplan

Sportslig leder Senior

Sportslig leder
Ungdom

Sportslig leder Barn

Trener A-lag

6. Spillerutvikling

Breddeavdeling

I breddelagene våre er retningslinjene for god spillerutvikling:

- Sørge for et godt aktivitetstilbud med kvalitet i treningsarbeidet med **mye aktivisering**
- Legge stor vekt på **innsats, fokus og evnen til å ta til seg læring**
- Gjennomføre treninger som gjør det mulig for spillere og forbedre seg på enkle prinsipper i samsvar med klubbens skoleringsplan
- Etter hvert som spillerne blir eldre hjelpe dem å videreutvikle styrker og **finne sin plass på laget**

Satsningsavdeling

I satsningslagene våre er retningslinjene for god spillerutvikling:

- Sørge for et **helhetlig sportslig opplegg** som er godt nok til å utvikle spillere til det neste nivået i klubbens utviklingsstige
- Sørge for en **kompetitiv kultur** der det er forståelse rundt hva som kreves av de
- Sørge for en **individualisert oppfølging** som gjør det mulig for spillere og forbedre seg i detaljerte prinsipper og ferdigheter i samsvar med klubbens skoleringsplaner og individuelle utviklingsplaner
- Sørge for god læring innen kognitiv og taktisk forståelse
- Hjelpere spillere med å få ut sitt potensial innenfor en **sterk lagstruktur**

Som referanse ønsker vi at en Pors spiller skal være:

- Fokuset på treninger
- Ha evnen og lysten til å ta til seg læring
- Er godt skolert både teknisk og fysisk og har en god taktisk forståelse
- Har god forståelse over hva som kreves og skal til for å utvikle seg
- Ha en kompetitiv innstilling og ønske om å bli bedre

Spillerutvikler

Spillerutvikleren har hovedansvar for alle sportslige prosesser i ungdomsfotballen, samt fungerer spillerutvikleren som en veileder og prosjektleder inn mot barnefotballen. Spillerutvikleren skal gjennomføre cuper, veilede mamma- og pappatrenerne i treningsarbeidet og gi en rød tråd inn mot ungdomsfotballen. Spillerutvikleren skal også ha hovedansvar for utviklingsveien/treningsinnhold fra 13 år og oppover, legge til rette og sette i gang tiltak som sørger for at våre mest talentfulle spillere får best mulig oppfølging.

7. Trenerutvikling

I Pors er retningslinjene for god trenerutvikling:

- At vi gir muligheter til de som har lyst til å utvikle seg som trener
 - At vi rekrutterer trenere fra egen klubb og gir dem nødvendig støtte og oppfølging
 - At alle trenerne i klubben jobber med en forståelse av sportsplanen som gir oss en felles retning og visjon
 - At vi klarer å skape et godt trenermiljø med regelmessige samlinger der man føler det er rom for å dele kunnskap og erfaringer med hverandre
-
- Leder for barnefotballen har ansvar for å arrangere trenerforum/sosiale samlinger for trenere i barnefotballen
 - Trenerveileder(e) i ungdomsfotballen har ansvaret for å arrangere trenerforum/sosiale samlinger for trenerne i ungdomsfotballen
 - Trenerveiledere har også ansvar for at klubbens visjon og strategi blir fulgt av samtlige aktører innad i de forskjellige årgangene

8. Differensiering

Differensiering

- Pors Fotball skal tilby et differensiert aktivitetstilbud til og med 16 år.
Med differensiering mener vi å legge til rette i forhold til spillerens ønsker, motivasjon og ferdighetsmessige ståsted. Vi kan blant annet differensiere på mengde, veiledning og utfordringer for å nevne noe. Differensiering tar utgangspunkt i fotballspillerens nivå og mulighet for å oppleve mest mulig mestring.
- I Pors ufarliggjør vi differensiering i treningsarbeidet helt ned i yngste alder (5-6 år). Her skal differensiering foregå nesten utelukkende basert på fokus og innsats. Dette er et naturlig grep for å heve kvaliteten på fotballaktiviteten.
- Fra og med U21-alder vil det ikke bli tilbudt et differensiert tilbud innad i samme treningsgruppe. I U21-gruppen ønsker vi en homogen gruppe der alle som ønsker seg inn må gjennom en selekteringsprosess. I denne gruppen er utvikling av spillere opp til vårt A-lag på et 3-2. divisjonsnivå prioritert. Om gruppa er stor nok vil det dog jobbes årlig med et tilbud i Pors til de som ikke blir valgt inn i U21-gruppen.

Individuell oppfølging

- Pors ønsker å være en breddeklubb som skiller seg ut på måten vi driver individuell oppfølging. Vi skal være gode på individuell oppfølging slik at vi kan utvikle spillere til det neste nivået. Aspekter som skal hjelpe oss med å oppfylle dette er tett samarbeid og dialog med TTG/TTU/Krets, muligheter til å trene med bedre treningsgrupper (A-lag, U21, talent/morgenøkter), belastningsstyring/optimalt treningsuker, videoanalyse og oppfølging på utviklingsmål. I barnefotballen handler det mye om å legge til rette for og oppfordre til egen trening, samt hjelpe til med treningstips.
- Vi skal ha det beste sportslige opplegget som de mest talentfulle spillerne i området søker seg til. Opplegget i ungdomsfotballen skal kjennetegnes ved:
 - Bevisstgjøring rundt hva som kreves for å ta det neste steget
 - Treningstilpasning/treningsplanlegging på et individuelt nivå
 - Gode metoder for læring og refleksjon rundt egen prestasjon

A-lag

Prestasjon/resultat.

U21

Deler gruppen sterkt basert på å oppnå høyest mulig kvalitet og sikre individuell oppfølging/utvikling. Prestasjoner legges også mer til grunn.

Ungdomsfotballen 13-16 år

Her skal trening og kamphverdag differensieres. Vilje til å bli bedre og ta til seg læring skal vektlegges i tillegg til ferdighetsnivå. Drive individuell oppfølging. Prinsippet om at hele årgangen skal trene samtidig står likevel sterkt.

Barnefotball 8-12 år

Her bør treninger differensieres for å opprettholde kvalitet. Forståelse av spillet og bevissthet rundt rollen som lagspiller bør også vektlegges. De som har kommet lengst i sin utvikling bør gis ekstra utfordringer. Prinsippet om jevnbyrdighet i kamper praktiseres.

Barnefotball 5-8 år

Her kan treningene differensieres etter behov basert på fokus, innstilling til trening og respekt for trenere/regler. Prinsippet om jevnbyrdighet i kamper praktiseres.

9. Hospitering

- Hospitering er når en spiller trener med et annet lag eller treningsgruppe for kortere eller lengre tid, for å få utfordringer i forhold til sitt nivå som fotballspiller.
- En sentral tanke i Pors sin utviklingsvei er at det skal alltid finne et nivå å strekke seg etter. En spiller som hver uke over tid viser seg som den beste i sin gruppe skal gis nye utfordringer. Et viktig prinsipp her er at vi derfor ønsker å gi individualiserte tilbud for spillere fra 13 år og oppover.
- Typiske eksempler er juniorspilleren som trener med A laget to ganger i uka, eller en 13 åring som i tillegg til sitt lags treninger også trener en økt med G14 pr uke.
- Hospitering kan være et middel for å holde en spiller lenger i klubben, ved å gi gode utviklingsmuligheter.
- I Pors er det et tydelig skille mellom hospitering og endring av tropptilhørighet. I ungdomsfotballen kan en spiller flyttes permanent opp til årgangen over om spilleren trenger større utfordringer. Dette kan gjøres i treningshverdagen med et justert kamptilbud eller som en fullstendig permanent løsning. Her har spillerutvikler sammen med spiller og foresatte siste ord. Kriteriene for å flytte en spiller:
- Spilleren og foresatte har gjort en vurdering sammen og begge parter har lyst til å gjennomføre endringen
- Spilleren viser gode holdninger og et godt potensialet
- Spilleren har hospitert med årgangen det gjelder gjennom en viss periode og blir vurdert god nok som en fullverdig del av troppen

I Pors Fotball er hospitering aktuelt under følgende forutsetninger:

- **Spilleren må selv ønske** å hospitere. **Foresatte skal tas med i prosessen.**
- Hospitering kan tidligst skje fra det året de fyller 10 år, men er først og fremst aktuelt i ungdomsfotballen.
- **Totalbelastningen** for spilleren skal veie tyngst.
- Spilleren har vist gode holdninger over tid og besitter fotballferdigheter på et høyere nivå
- Omfanget av hospitering fra et lag må ikke være så stort at laget tømmes for spillere.
- Hospitering må ikke påvirke gjennomføringsevnen av kamper og treninger for årgangen under.
- Årgangen over har et **behov** som må fylles. Dette behovet kan være at de mangler en spiller som kan spille en spesifikk posisjon eller antall for å gjennomføre ønsket aktivitet.
- At nivået over faktisk byr på en sportslig utfordring.

All hospitering skal godkjennes/vedtas av sportslig ledelse (spillerutvikler)

10. Overgangsstrategi/spillerlogistikk

- Det mest sentrale prinsippet i vår overgangsstrategi er at alle spillerne som kommer inn etter henvendelse fra oss skal ha lyst og potensialet til en dagspille for **A-laget til Pors eller høyere nivå**. Det er også et viktig prinsipp at spillere som hentes inn ikke skal gjøre slik at noen av våre spillere står **uten et kamptilbud**. Spillere vi henvender oss på skal alltid ha vært gjennom en **grundig bakgrunnssjekk** og vi skal vite at vi kan tilby et **bedre sportslig opplegg/oppfølgning** enn det spilleren allerede har i nåværende klubb. Pors skal aldri stå ansvarlig for at en annen klubb må trekke et lag. Vi skal **aldri stå i veien** for spillere som ikke lenger ønsker å spille for Pors.

13-14 årsklassen: 2 Lag hvert kull

- Rekrutteringsarena: Porsgrunn.
- Spillere inn: Alle spillere som viser et sterkt ønske om å spille for Pors skal vurderes. Det skal ikke sendes brev på noen utenifra. Her skal det isåfall kontaktes klubb og foreldre først.
- Spillere ut: Ønskelig å beholde så mange som mulig.

15-16 årsklassen: 2 Lag

- Rekrutteringsarena: Porsgrunn.
- Spillere inn: Alle spillere som viser et sterkt ønske om å spille for Pors skal vurderes. Det kan sendes brev på de ytterst få spillerne i området som sees på som gode nok til om 1-2 år prege en U-21 gruppe. Kravet for å sende brev i denne alderen er at spilleren blir vurdert så god at det vil komme muligheter til å hospitere med U21 i kommende/inneværende sesong. Disse spillerne skal det hentes inn nødvendig referanser på som spillere og mennesker. I tillegg skal vi vite at vi kan tilby et bedre opplegg enn det spilleren allerede har. Her skal det isåfall kontaktes klubb også foreldre først.
- Spillere ut: Ønskelig å beholde så mange som mulig.

U-21 årsklassen: 1 19 årslag og 1 lag 4 div.

- Rekrutteringsarena: Telemark.
- Spillere inn: Alle spillere som viser et sterkt ønske om å spille for Pors skal vi i det minste forhøre oss om. På dette nivået går vi aktivt ut mot de beste spillerne i området. For at vi skal henvende oss er kriteriene at spillerne skal bli vurdert til å være en fremtidig A-lagsspiller for Pors.
- Spillere ut: Det vil tas ut en tropp hvert år. Spillere som ikke kommer med vil bli veiledet inn mot andre miljøer hvis Pors ikke kan tilby et breddetilbud. Spillere som ikke klarer eller har interesse av å oppfylle samtlige kriterier for å være en del av gruppen vil også bli valgt bort.

Profilen på spillere som vi aktivt henvender oss på er:

- En som er villig til å trene hardt og mye.
- En som viser gode holdninger til det å være en lagsspiller og hva gjelder eierskap til egen utvikling.

Prinsipper for overganger i Pors Fotball:

- Potensial og motivasjon til å en dagspille på A-laget til Pors
- Spillere inn skal ikke hindre våre egne i å ha et tilstrekkelig kamptilbud (U-21 og A-lag er et unntak)
- Nøye bakgrunnssjekk av spiller/personlighet
- Spillere inn skal heve nivået på våre grupper
- Vi skal aldri nekte noen å spille for Pors om de henvender seg til oss
- Skal aldri stå ansvarlig for at andre klubber må trekke lag
- Alle overganger skal godkjennes av klubbens overgangsansvarlig

Overgangsansvarlig-ungdom

Personen med overgangsansvar har det overordnede ansvaret for all spillerlogistikk i ungdomsfotballen. Den overgangsansvarlige skal kobles på når det er snakk om spillere ut og spillere inn fra og med 13 år og alt av saker tilknyttet spilleroverganger skal gjennom denne personen. I tillegg skal personen i denne rollen ha en strategi for rekruttering også i barnefotballen.

Aktuelle oppgaver

Sende brev på spillere fra andre klubber

- Mottaker av brev sendt på våre spillere
- Har det siste ordet på om overganger skal gjennomføres eller ikke
- Utarbeide en langsiktig og metodisk strategi for spillerlogistikk i ungdomsfotballen (troppstørrelse, utarbeide en profil på spillere utenifra og lage veien videre for de som ikke lenger er eller ønsker å være en del av Pors)

Barnefotball – Ressurser

- I barnefotballen tar vi i bruk det nye verktøyet fra NFF om retningslinjer for god aktivitet i de ulike årskullene
- Den omhandler:
 - Hvordan trene og lede lagene
 - Retningslinjer for sportslig virksomhet i de ulike årskullene
 - Regler
 - Treningsmetodikk og øvelsesbank

Alt dette kan finnes her: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9/

Vår egen forklaring på hvordan man spiller 5er, 7er og 9er fotball (kommer nedenfor) forklarer det samme, men kan brukes som en tilleggsressurs for enda mer detaljerte beskrivelser av hva hver enkelt posisjon skal gjøre på banen. Den er også lett å printe ut om ønskelig!

11. Oppstart – Barnefotball

I Pors legger vi stor vekt på å tilrettelegge for en god oppstart for nye kull i barnefotballen

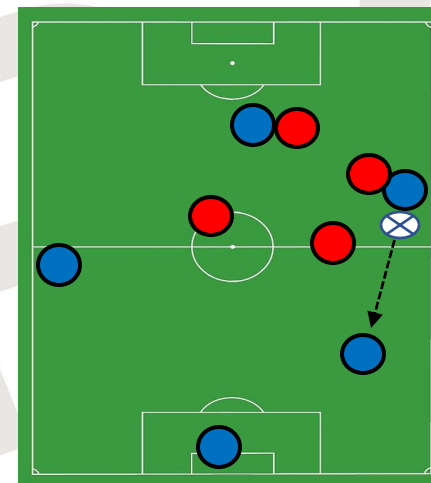
Rekruttering: Vi anser vårt naturlige nedslagsfelt å være barn i skolekretsene til Vessia, Klyve og rundt Maristien barnehage

- Under oppstart av et nytt kull vil alle ansvarlige/foreldretrenere bli tilstrekkelig skolert og satt inn i deres rolle
- Klubbens spillerutviklere vil bistå med gjennomføring av fotballtreninger under oppstart
- Det vil bli delt ut en barnefotballhåndbok som skal inneholde:
 - Klubbens visjon og strategi for all barnefotballaktivitet
 - Tips og retningslinjer for hva som skal til for å gjennomføre gode fotballtreninger + en beskrivelse av utstyrs pakke
 - Øvelsesbank og årsplaner
 - En guide inn mot de ulike spillformatene og de respektive reglene man bør være klar over
 - En beskrivelse av hva klubben vil og bør bistå med
- Det vil også avholdes knøttefotball-treninger for barnehage-barn som en rekrutteringsarena i løpet av året før barna begynner i 1. klasse

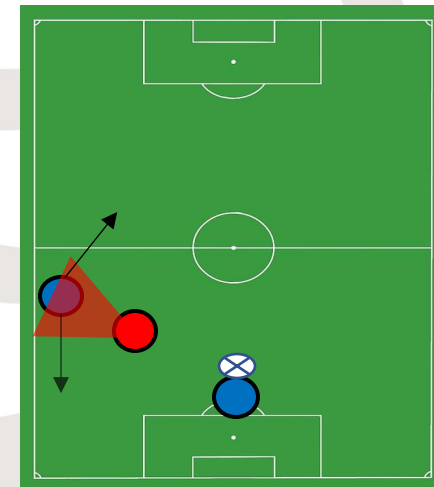
14. Trenerspråk/begreper

• Definisjoner på faglige begreper

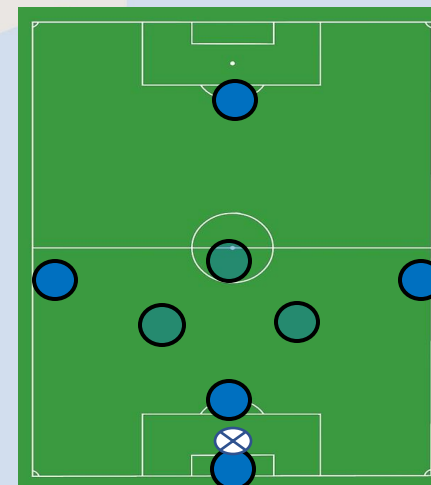
- «**Støtte**» - En spiller (ofte midtstopper eller midtbane) gjør seg tilgjengelig bak ballfører.
- «**Stor og liten diamant**» - Hvordan formasjonen ser ut i angrep/forsvar (5'er fotball).
Utnytte bredde og lengde i angrep og komme kort og smal i forsvar.
- «**Ut av pasningsskygge**» - Når en spiller beveger seg opp/ned eller høyre/venstre på banen slik at man ikke lenger er dekket av noen motspillere og er tilgjengelig for å motta ballen.
- «**Motoriske ferdigheter**» - Bevegelsesferdigheter knyttet opp mot fotballspesifikke krav.
- «**Trekantspill**» - En situasjon på banen der ballfører har to klare pasningsalternativer i ulike rom (f.eks en til høyre og en rett frem slik at det dannes en trekant).
- «**Omstilling**» - De øyeblikkene i spillet som er etter laget har erobret eller mistet ballen.
- «**Lengste fot**» - Den foten som er lengst vekk fra pasningslegger, skal benyttes til å ta med ballen videre for best effektivitet og for å beskytte ballen.
- «**Dybde**» - Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Skaper rom mellom motstanders forsvarslodd.
- Viser til avstand i lengderetningen mellom spillere i samme ledd som 1A – dybde foran/bak.
- «**Bredde**» - Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens bredderetning. Skaper rom i motstanders ledd. Viser til avstand i bredderetningen mellom spillere i ulike ledd (vinkler/linje til ball).
- «**Bevegelse**» - Konstante posisjonsjusteringer for å gjøre seg spillbar.
Vinkler foran, bak og i samme ledd som ballfører (linje til ball). Bevegelse av spillere 3–11 (tredjemannsbevegelse), mens ballen er på vei mellom spiller 1–2.



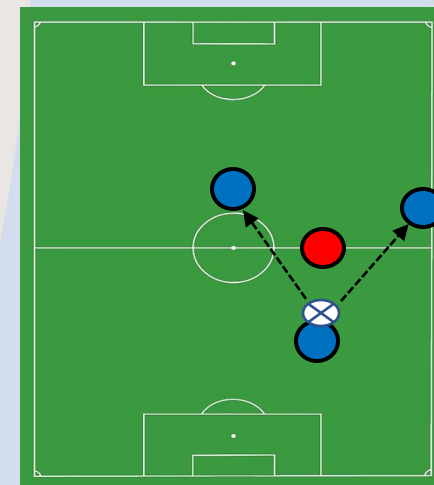
Eksempel på støtte



Eksempel på ut av pasningsskygge



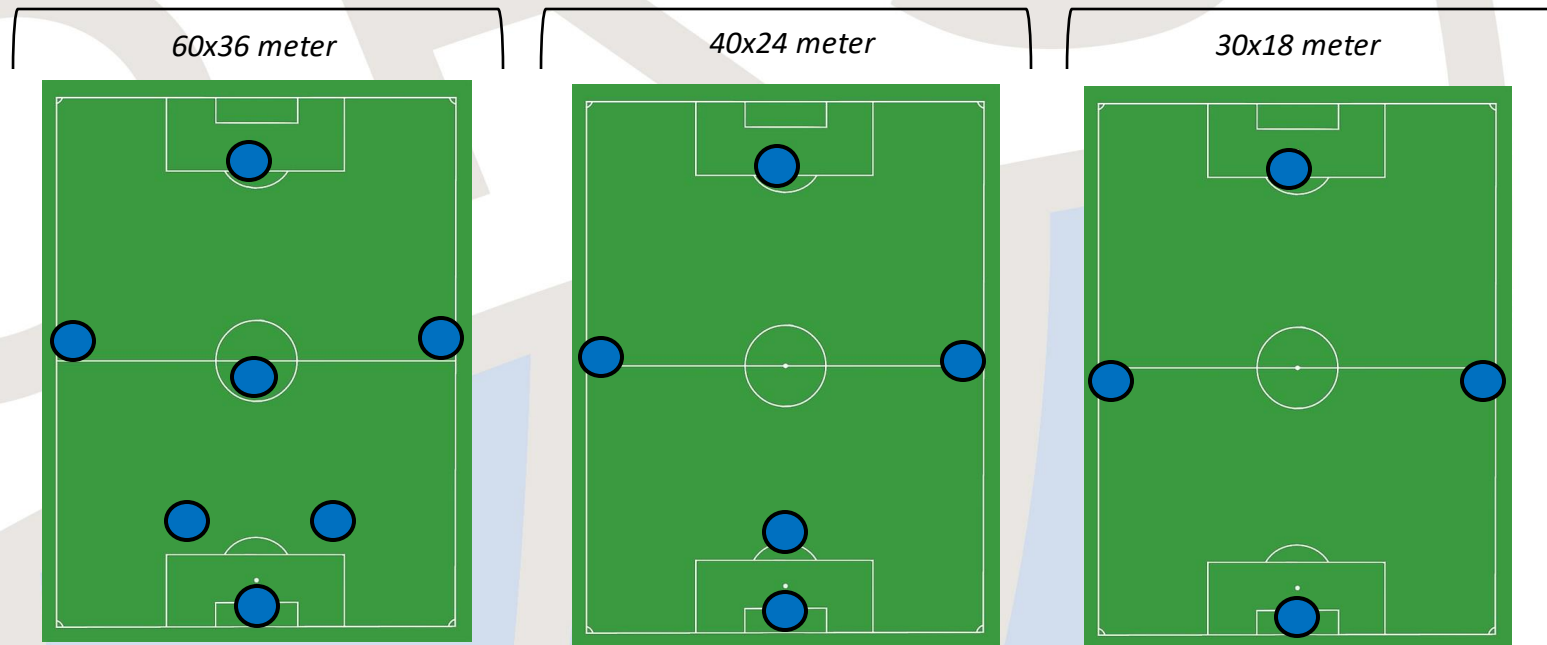
Eksempel på liten (uten ball) og stor diamant (med ball)



Eksempel på trekantspill

15. Rollen til kampene

- Opplæring i spillets form og ide
- Dyrking av kompetitiv innstilling og glede
- Opplæring i spillets posisjoner og 1v1 ferdigheter
- Læring og terping på tekniske/taktiske konsepter

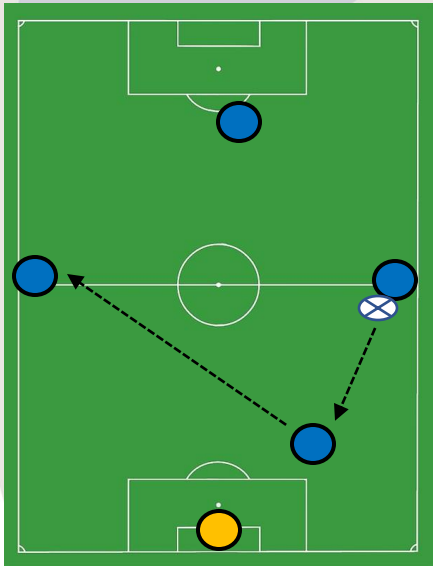


Formasjonene skal respekteres av alle lag til enhver tid

Spillestil, «Veiledning av kampen» - Barnefotball

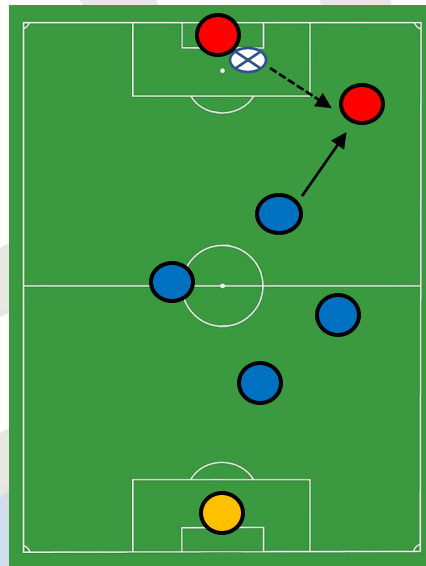
Spill 4v4 og 5v5 – 1-2-1 formasjon

I angrep:



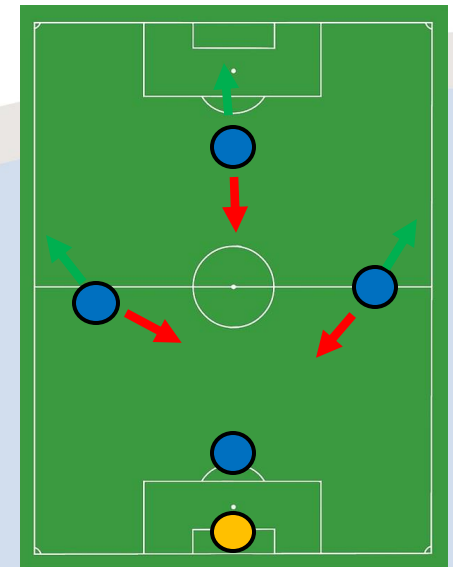
- Hold diamanten stor
- Forsvar alltid vise seg i støtte
- Spiss gjøre seg tilgjengelig høyt i banen

I forsvar:



- Gjør diamanten liten, inn mot midten
- Spiss skal først opp i press
- Holde posisjoner

I omstilling:



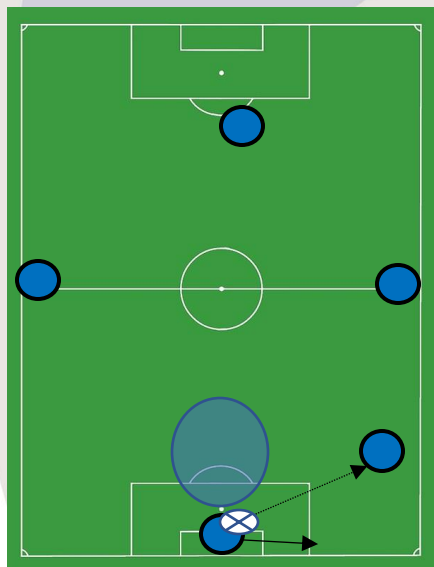
- Gjør diamanten liten og dekke mål når vi mister ball
- Gjør diamanten stor med en gang vi vinner ball
- Prøv å vinn ball/beskytt ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

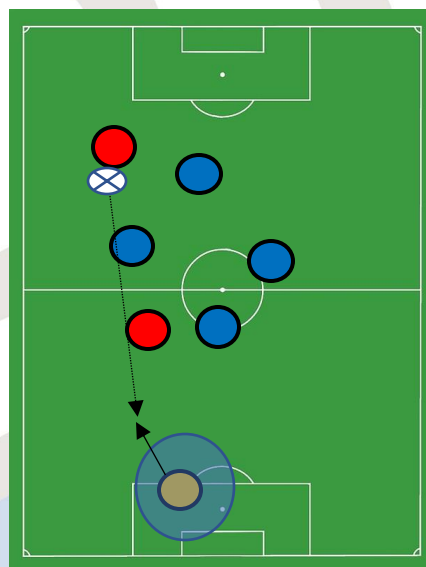
Keeperen i 4v4/5v5

I angrep:



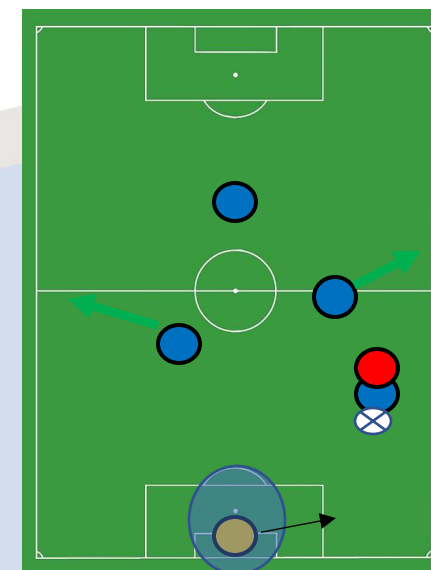
- Alltid forsøk å sette i gang kort
- Vise seg i støtta (og vri spill)
- Bruke begge føtter til å sentre med

I forsvar:



- Tørre å komme ut fra streken og avverge situasjoner. Også fra innlegg
- God posisjonering på streken
- Redd med forskjellige kroppsdeler

I omstilling:



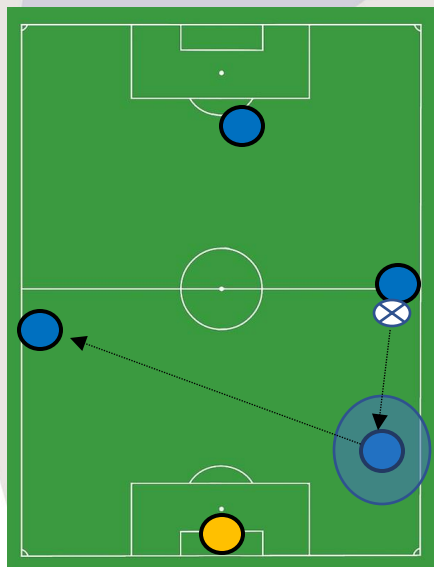
- Vise seg i støtta med en gang vi vinner ball
- Være først på ball om den blir slått i bakrom etter balltap
- Starte kontring hvis keeper vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

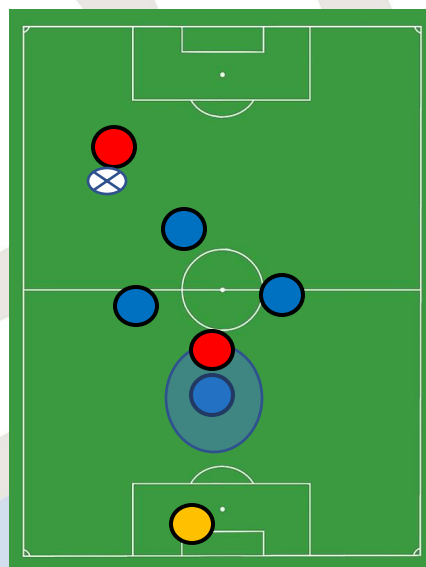
Forsvarsspilleren i 5v5

I angrep:



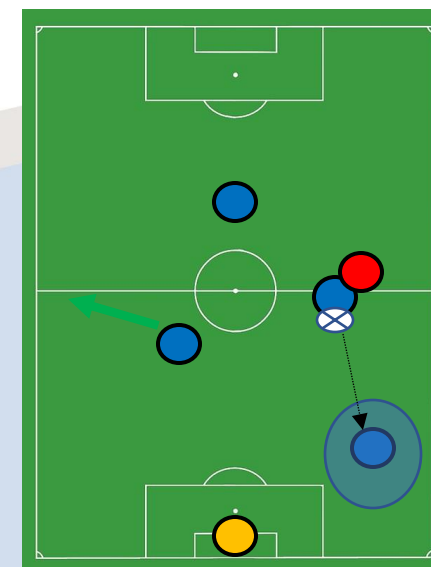
- Alltid vise seg i «støtta»
- Gjøre diamanten stor ved å gå til siden når keeper har ball og i støtta når midtbane/spiss har ball
- Bruke keeperen om man må

I forsvar:



- Gjøre diamanten liten (mindre avstand til midtbanespillere)
- Midten av diamanten. Forsvar målet og spissen
- Takle og blokkere som siste mann

I omstilling:



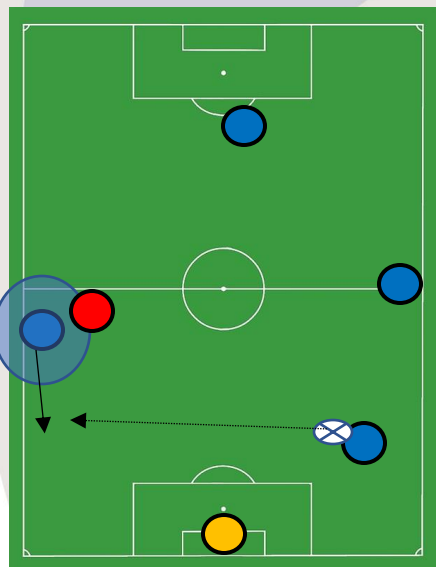
- Vise seg i støtta med en gang vi vinner ball
- Gjøre diamanten liten, forsvar spiss/målet med en gang vi taper ballen
- Sikker pasning ut av press hvis stopperen selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

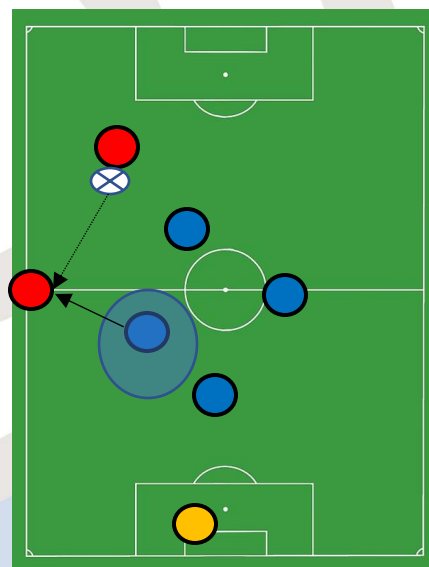
Midtbanespillerne i 4v4/5v5

I angrep:



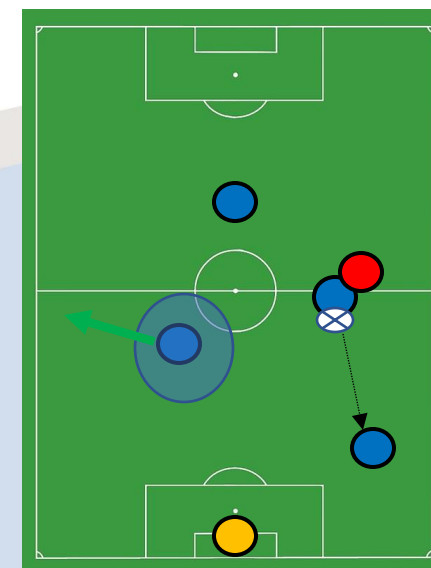
- Gjøre diamanten stor ved å gå ut til siden (Vær tålmodig i stor diamant!)
- Gjøre seg ledig «opp eller ned»
- Bruke støtta om man må

I forsvar:



- Gjøre diamanten liten ved å gå inn mot midten av banen
- Presse først når ballen er forbi spissen
- Forsvar hele siden sin

I omstilling:



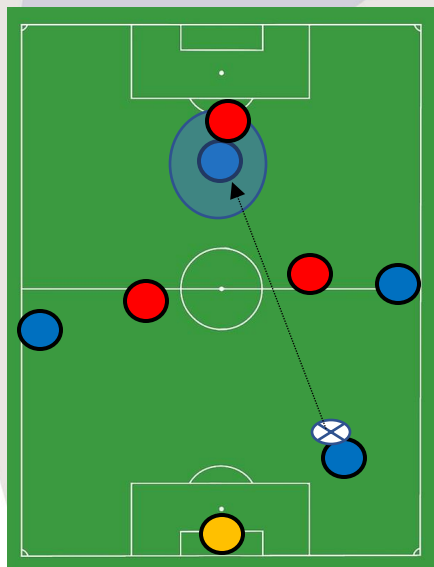
- Gjøre diamanten stor (ut til siden) med en gang vi vinner ball
- Gjøre diamanten liten (inn mot midten og bak spissen) med en gang vi taper ballen
- Sikker pasning ut av press hvis midtbanen selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

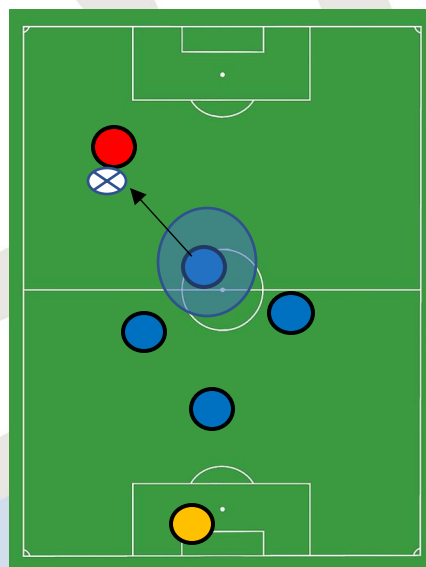
Spissen i 4v4/5v5

I angrep:



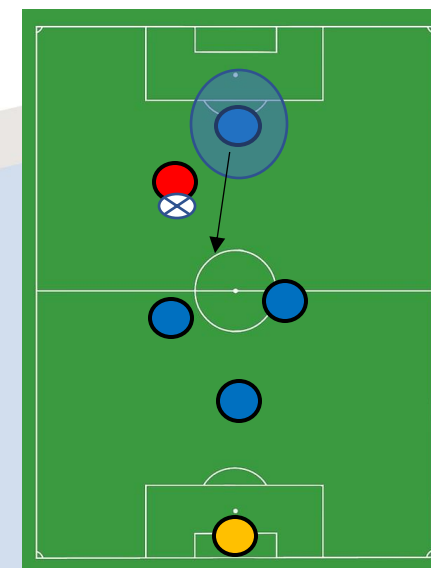
- Gjøre diamanten stor ved å gjøre seg ledig bak midtbanen til motstanderne (Værtålmodig i stor diamant!)
- Gjøre seg ledig bak forsaret
- Bruke støtta om man må eller spill på sidene

I forsvar:



- Gjøre diamanten liten ved å krympe avstand med midtbanen
- Alltid øverst i diamanten
- Alltid førstemann i press

I omstilling:



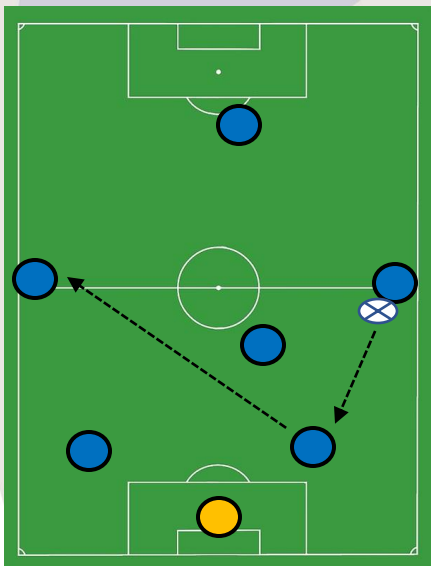
- Gjøre diamanten stor (høyt i banen) med en gang vi vinner ball
- Gjøre diamanten liten (ned på «riktig side») med en gang vi taper ballen
- Hold på ball/sikker pasning ut av press hvis midtbanen selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

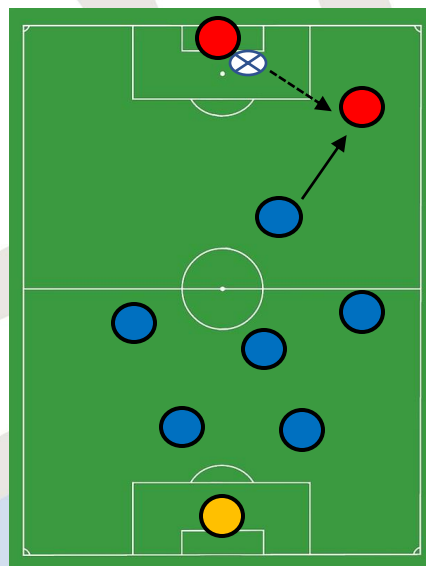
Spill 7v7 – 2-3-1 formasjon

I angrep:



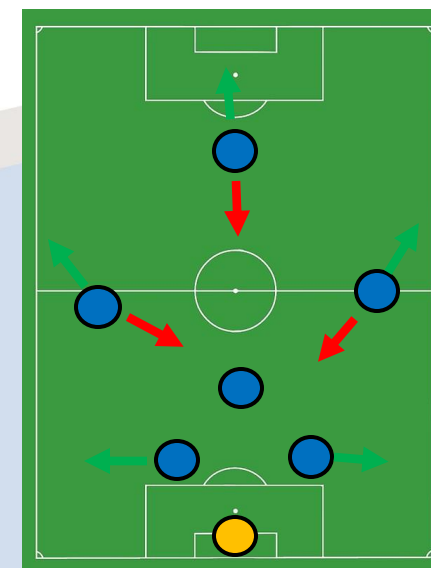
- Forsvar og sentral midt alltid vise seg i støtte
- Involver keeper og forsvarene i spillet
- Spiss gjøre seg tilgjengelig høyt i banen eller møter for kombinasjonsspill med midtbane

I forsvar:



- Gjør diamanten liten og skyve med hele laget
- Spiss skal først opp i press
- Mestre både lavt og høyt press

I omstilling:



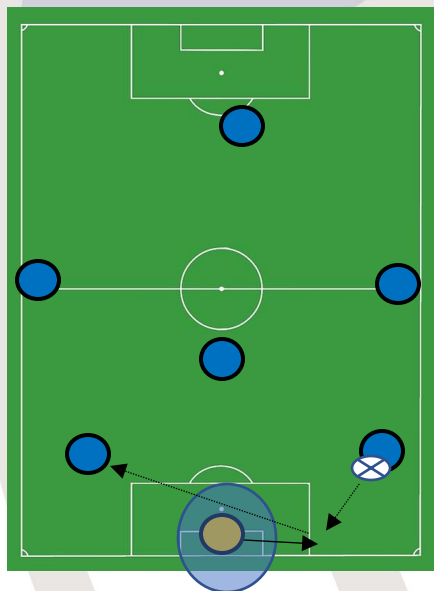
- Gjør diamanten liten og dekke mål når vi mister ball
- Gjør diamanten stor med en gang vi vinner ball
- Prøv å vinn ball tilbake /beskytt ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

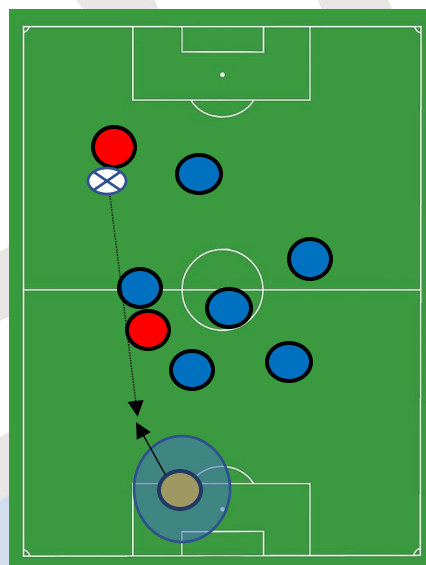
Keeperen i 7v7

I angrep:



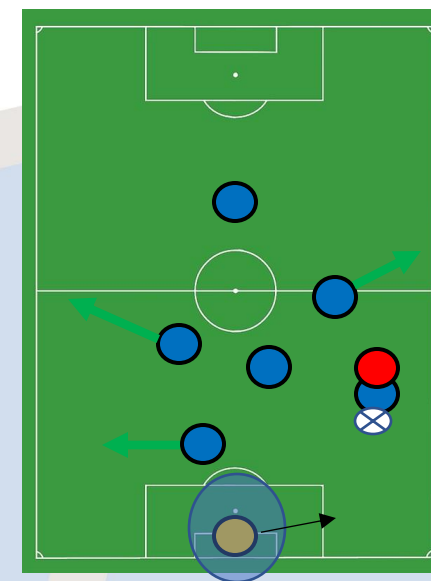
- Alltid forsøk å sette i gang kort på riktig tidspunkt (tre muligheter)
- Vise seg i støtta og vri spill
- Bruke begge føtter til å sentre med

I forsvar:



- Tørre å komme ut fra streken og avverge situasjoner ved å bokse/holde ball
- Riktig posisjonering på streken
- Redd med riktige kroppsdeler/teknikker

I omstilling:



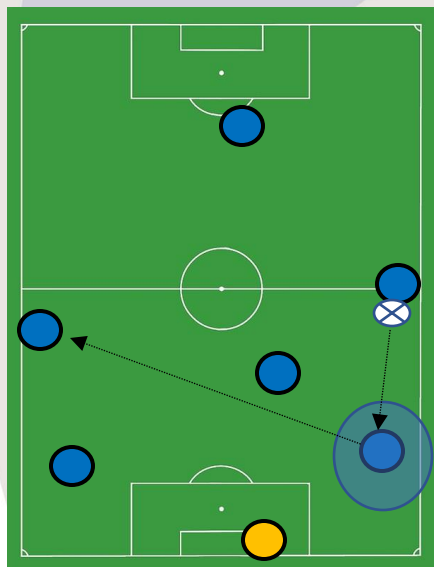
- Vise seg i støtta med en gang vi vinner ball
- Være først på ball om den blir slått i bakrom etter balltap eller fall med resten av laget
- Starte kontring eller roe ned hvis keeper selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

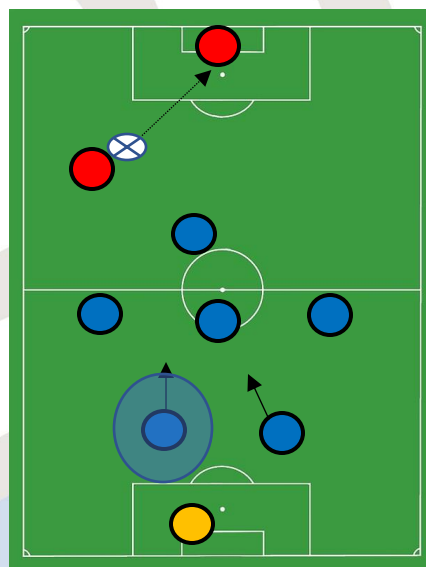
Forsvarsspilleren i 7v7

I angrep:



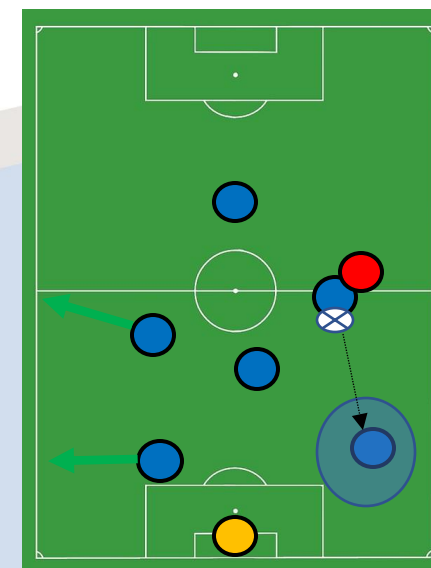
- Alltid vise seg i «støtta»
- Gjøre diamanten stor ved å gå til siden når keeper har ball og i støtta når midtbane/spiss har ball
- Bruke keeperen og spille gjennom ledd

I forsvar:



- Gjøre diamanten liten (mindre avstand til midtbanespillere og andre forsvarer)
- Forstå felle/støte dynamikker
- Takle, blokkere og lede

I omstilling:



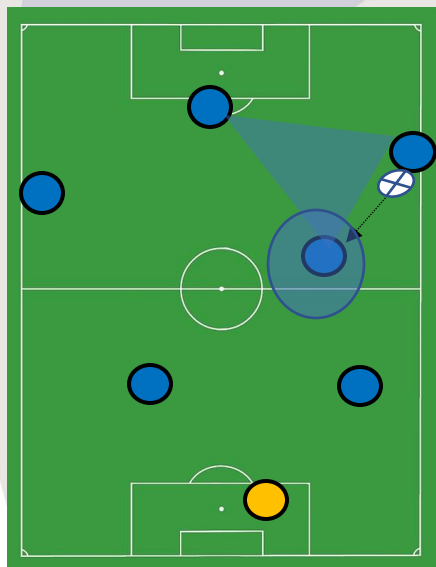
- Vise seg i støtta med en gang vi vinner ball
- Gjøre diamanten liten, forsvar spiss/målet med en gang vi taper ballen
- Sikker pasning/drible ut av press eller starte kontring hvis stopperen selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

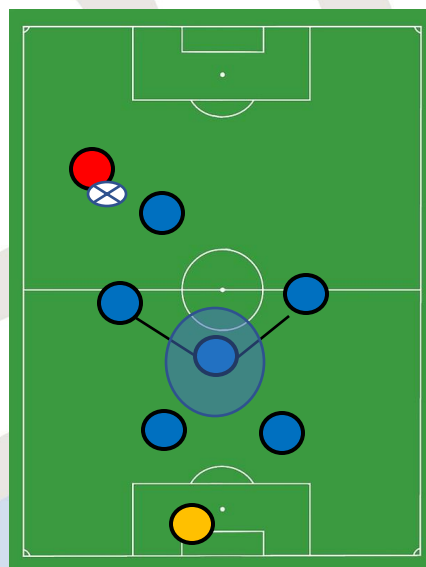
Sentral midtbane i 7v7

I angrep:



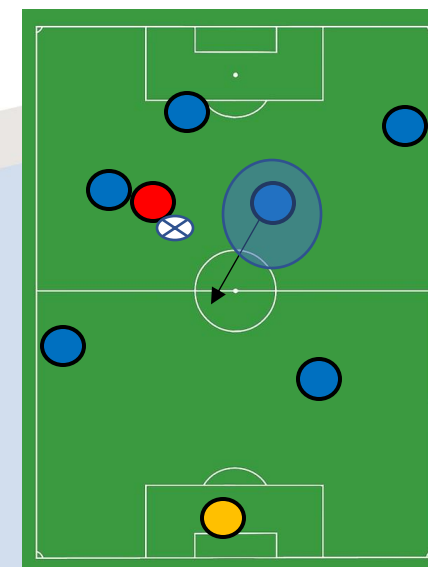
- Alltid vise seg i «støtta» høyt i banen
- Gjøre seg ledig og sett opp trekantspill
- Bruke keeperen og spille gjennom ledd

I forsvar:



- Gjøre diamanten liten (mindre avstand til midtbanespillere og andre forsvarere m/riktig vinkel)
- Forstå falle/støte/presse dynamikker
- Takle, presse og lede

I omstilling:



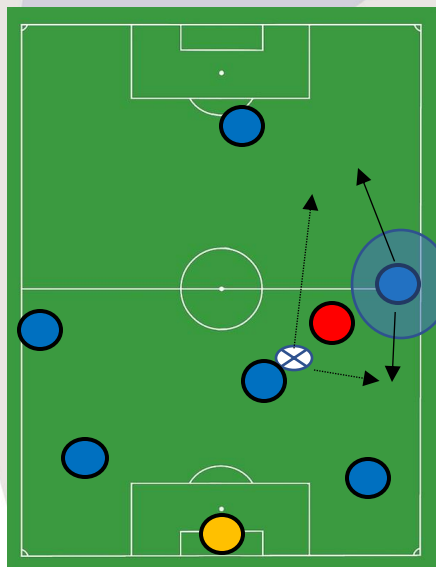
- Gjøre seg ledig med en gang vi vinner ball
- Skaffe balanse, kom på riktig side sentralt med en gang vi mister ball
- Sikker pasning/drible ut av press eller starte kontring hvis sentral midtbane selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

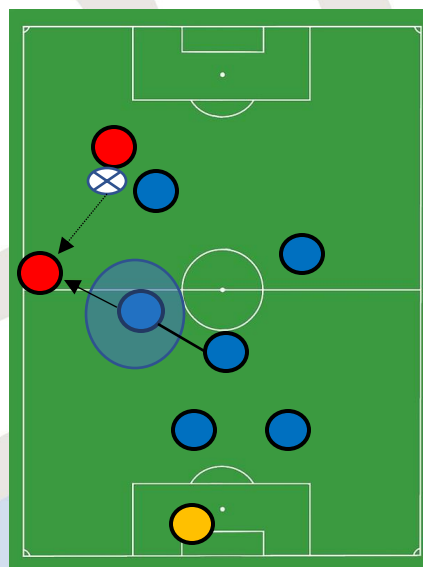
Kanter i 7v7

I angrep:



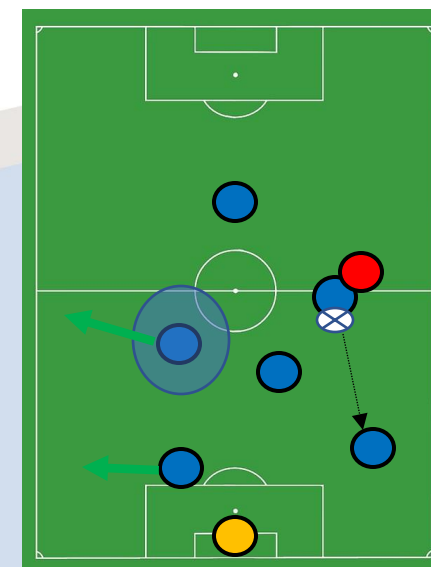
- Gjøre diamanten stor ved å gå ut til siden (Værtålmodig i stor diamant!)
- Gjøre seg ledig «opp eller ned». Se muligheter for å løpe i bakrom
- Bruke støtta om man må, men også dribble 1v1

I forsvar:



- Gjøre diamanten liten ved å gå inn mot midten av banen med riktig vinkel
- Presse først når ballen er forbi spissen
- Forsvar hele siden sin

I omstilling:



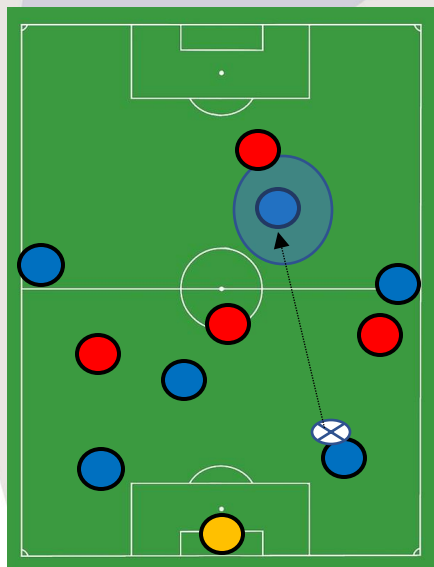
- Gjøre diamanten stor (ut til siden) med en gang vi vinner ball
- Gjøre diamanten liten (inn mot midten og bak spissen) med en gang vi taper ballen
- Sikker pasning/dribble ut av press eller starte kontring hvis kantene selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

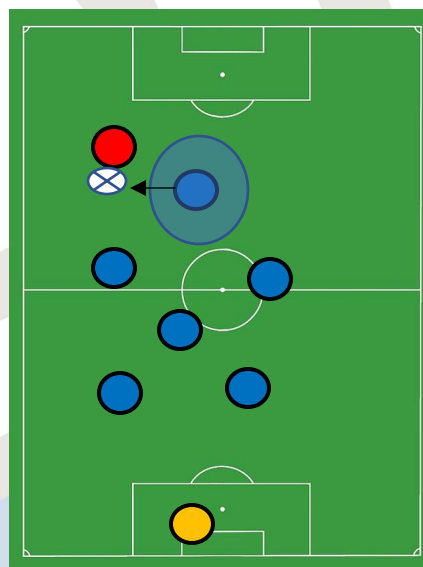
Spissen i 7v7

I angrep:



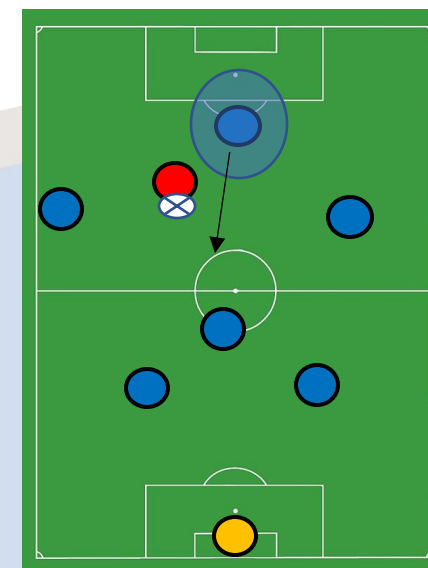
- Gjøre diamanten stor ved å gjøre seg ledig bak midtbanen til motstanderne (Værtålmodig i stor diamant!)
- Gjøre seg ledig bak forsaret
- Bruke støtta, spill på sidene eller vend opp selv på få touch

I forsvar:



- Gjøre diamanten liten ved å krympe avstand med midtbanen
- Presse på signal
- Presse med intensitet og lede/bestemme side

I omstilling:



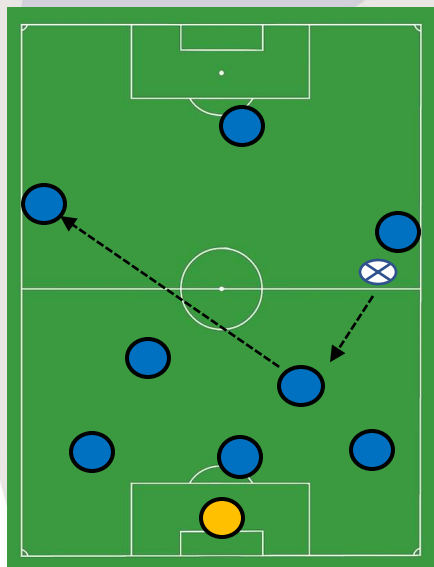
- Gjøre diamanten stor (høyt i banen) med en gang vi vinner ball
- Gjøre diamanten liten (ned på «riktig side») med en gang vi taper ballen
- Hold på ball/sikker pasning ut av press hvis midtbanen selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

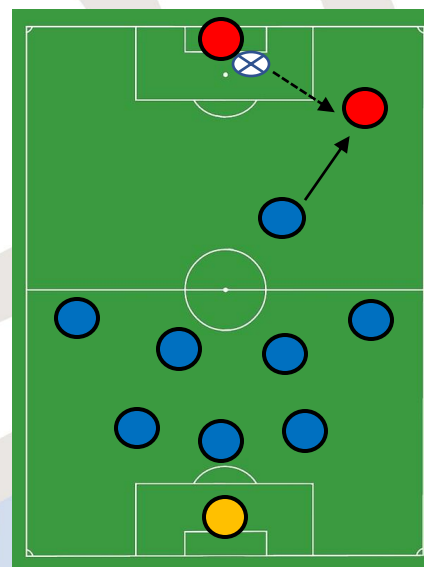
Spill 9v9 – 3-4-1 formasjon

I angrep:



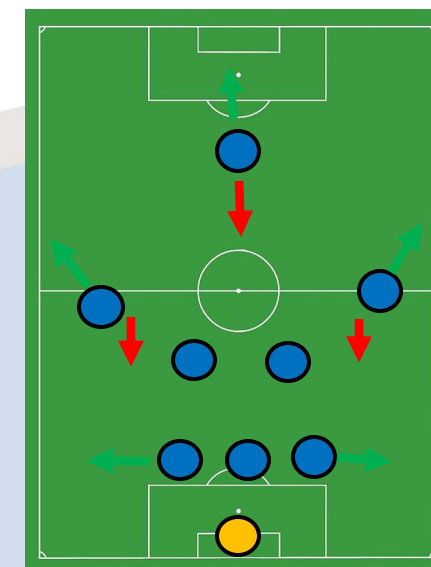
- Forsvar og sentral midt alltid vise seg i støtte
- Involver keeper og forsvarere i spillet
- Spiss gjøre seg tilgjengelig høyt i banen eller møter for kombinasjonsspill med midtbane

I forsvar:



- Gjør banen liten og skyve med hele laget
- Spiss skal først opp i press
- Mestre både lavt og høyt press

I omstilling:



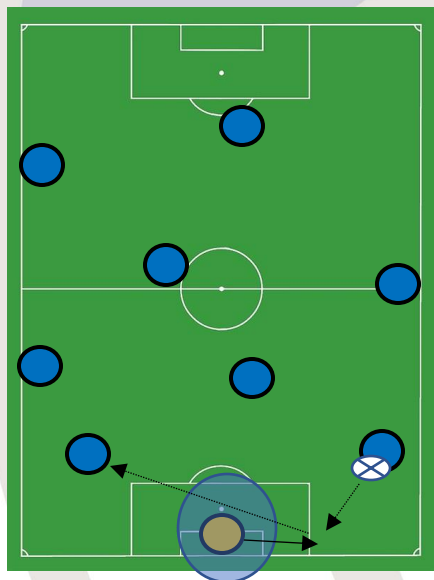
- Gjør diamanten liten og dekke mål når vi mister ball
- Gjør diamanten stor med en gang vi vinner ball
- Prøv å vinn ball tilbake/beskytt ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

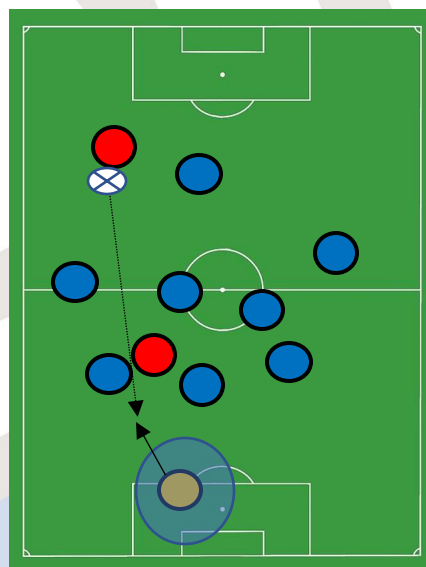
Keepere i 9v9

I angrep:



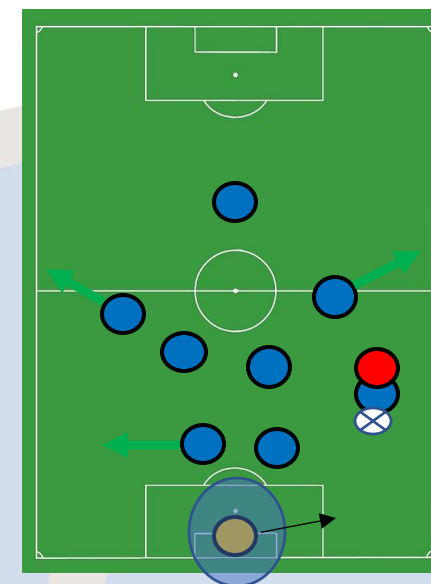
- Alltid forsøk å sette i gang kort på riktig tidspunkt (tre muligheter)
- Vise seg i støtta og vri spill
- Tørre å stå litt ute av streken når laget angriper

I forsvar:



- Tørre å komme ut fra streken og avverge situasjoner ved å bokse/holde ball
- Riktig posisjonering på streken
- Lære å beherske offside regel

I omstilling:



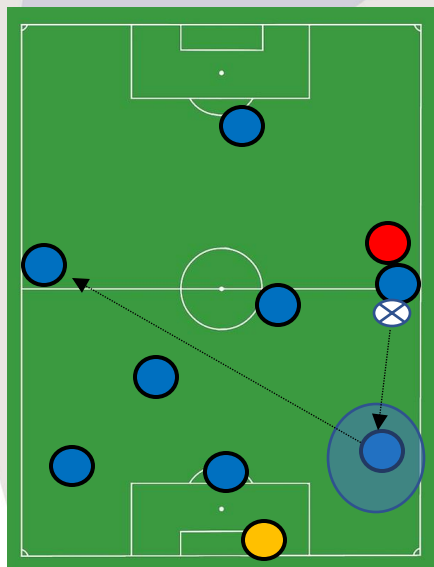
- Vise seg i støtta med en gang vi vinner ball
- Være først på ball om den blir slått i bakrom etter balltap eller fall med resten av laget
- Starte kontring eller roe ned hvis keeper selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

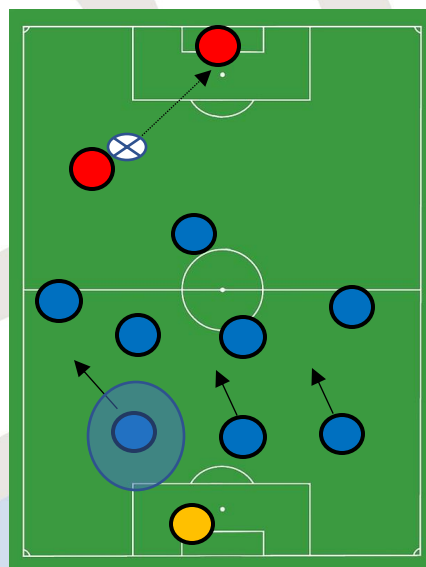
Backene i 9v9

I angrep:



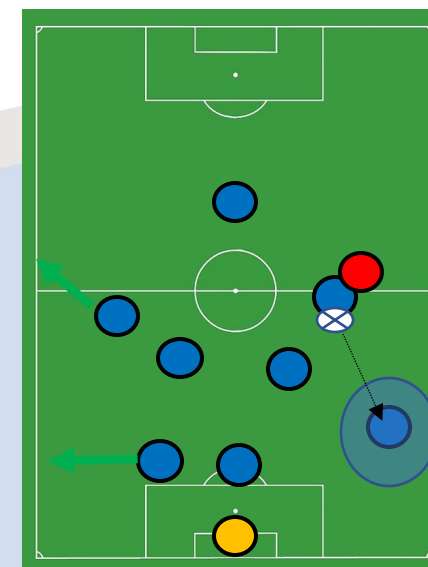
- Alltid vise seg i «støtta»
- Gjøre diamanten stor ved å gå til siden og litt høyere når keeper har ball og i støtta når midtbane har ball
- Bruke keeperen og spille gjennom ledd

I forsvar:



- Gjøre diamanten liten og dekke for kantene (mindre avstand til midtbanespillere og andre forsvarer)
- Forstå felle/støte dynamikker
- Beherske offside regel

I omstilling:



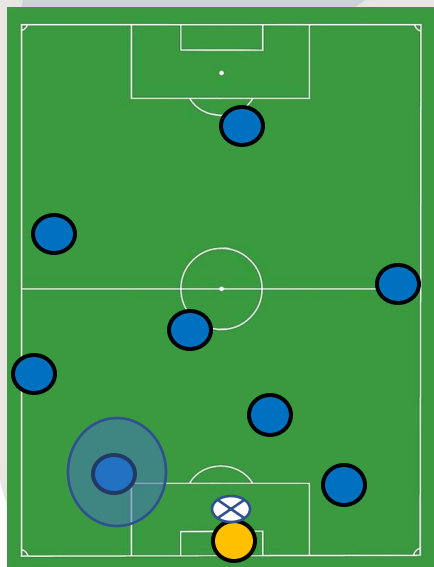
- Vise seg i støtta med en gang vi vinner ball
- Gjøre diamanten liten, hjelpe midtstopper med en gang vi taper ballen
- Sikker pasning/føre ut av press eller starte kontring hvis backen selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

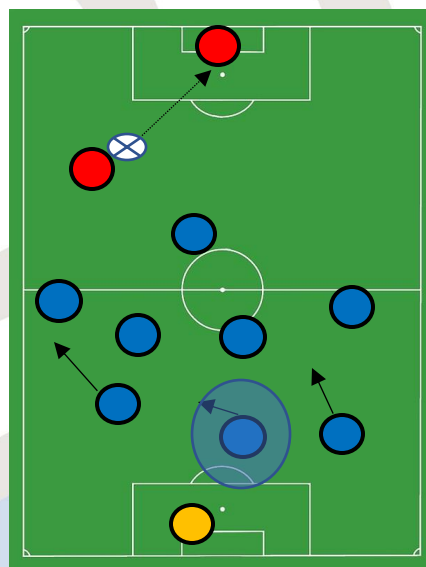
Midtstopperen i 9v9

I angrep:



- Alltid vise seg i «støtta»
- Gjøre diamanten stor ved å gå til siden når keeper har ball og i støtta når midtbane har ball
- Bruke keeperen og spille gjennom ledd

I forsvar:



- Gjøre banen liten og dekke for backene (mindre avstand til midtbanespillere og andre forsvarer)
- Forstå felle/støte dynamikker
- Beherske offside regel

I omstilling:



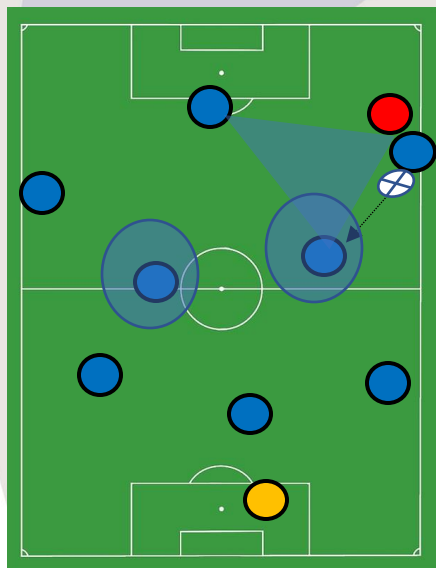
- Vise seg i støtta med en gang vi vinner ball
- Gjøre banen liten, dekke spissen og de mest farlige rommene når vi mister ball
- Sikker pasning/føre ut av press eller starte kontring hvis midtstopperen selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

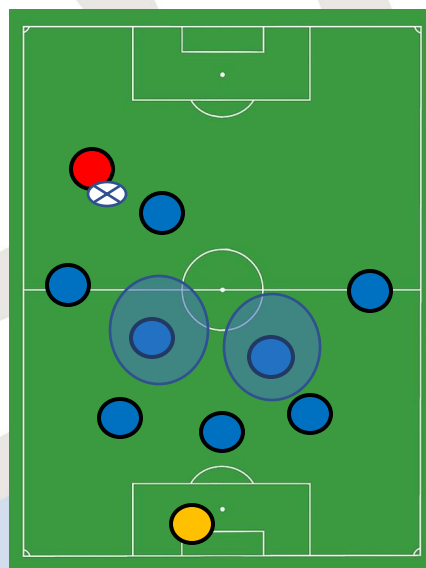
Sentral midtbane i 9v9

I angrep:



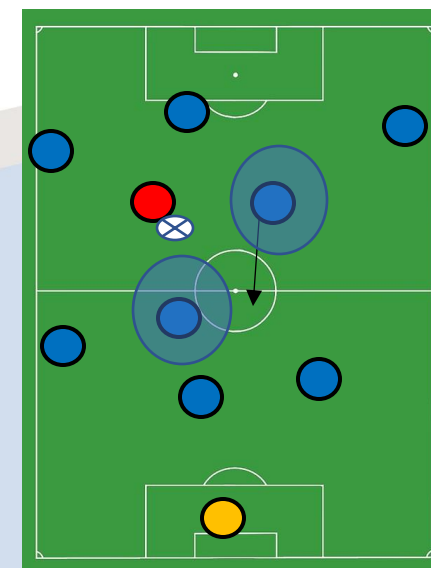
- Alltid vise seg i «støtta» høyt i banen
- Gjøre seg ledig og sett opp trekantspill
- Bruke støtta, spille gjennom ledd og vri spill

I forsvar:



- Gjøre banen liten-mindre avstand til midtbanespillere, spiss og forsvarere
- Forstå falle/støte/presse dynamikker
- Takle, presse og lede

I omstilling:



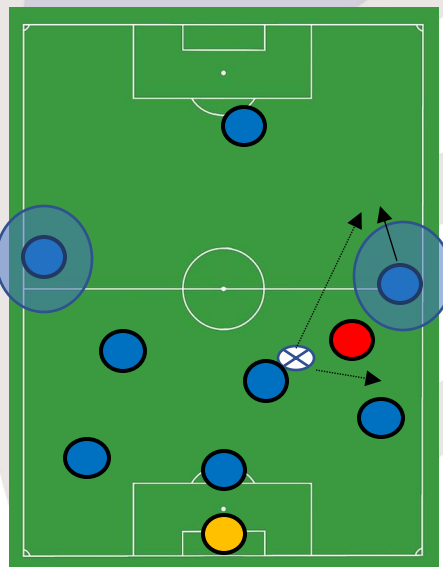
- Gjøre seg ledig med en gang vi vinner ball
- Skaffe balanse, kom på riktig side sentralt med en gang vi mister ball. En sentral går i boks og en holder igjen i angrep
- Sikker pasning/drible ut av press eller starte kontring hvis stopperen selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

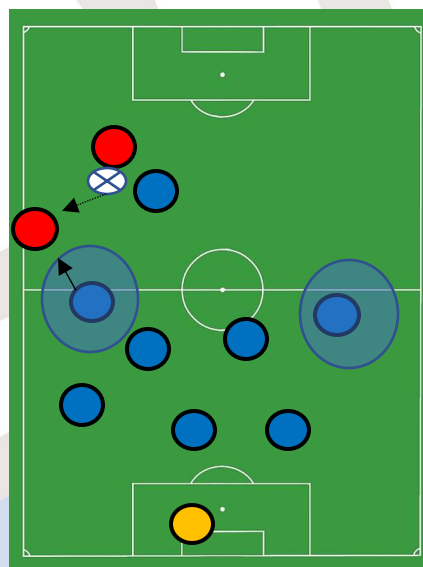
Kanter i 9v9

I angrep:



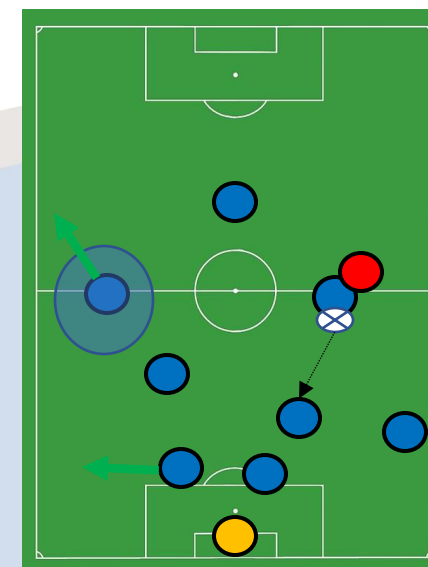
- Gjøre diamanten stor ved å gå ut til siden (Vær tålmodig i stor bane!)
- Gjøre seg ledig «opp bak midtbanen til motstander». Se muligheter for å løpe i bakrom
- Bruke støtta om man må, men også dribble 1v1

I forsvar:



- Gjøre banen liten ved å gå inn mot midten av banen med riktig vinkel
- Presse først når ballen er forbi spissen eller sideback om avtalt
- Forsvar hele siden sin, men hold deg i leddet over backen

I omstilling:



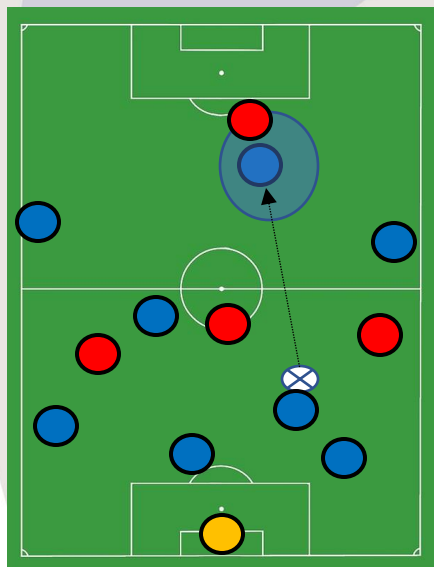
- Gjøre banen stor (ut til siden og opp) med en gang vi vinner ball
- Gjøre banen liten (inn mot midten og bak spissen) med en gang vi taper ballen
- Sikker pasning/dribble ut av press eller starte kontring hvis kant selv vinner ball



Pors Fotball Spillestil - barnefotballen

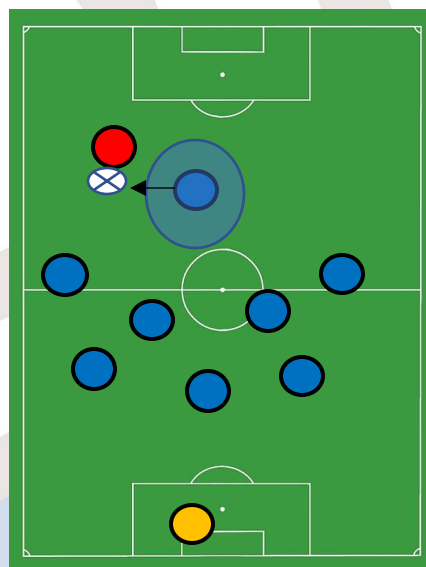
Spissen i 9v9

I angrep:



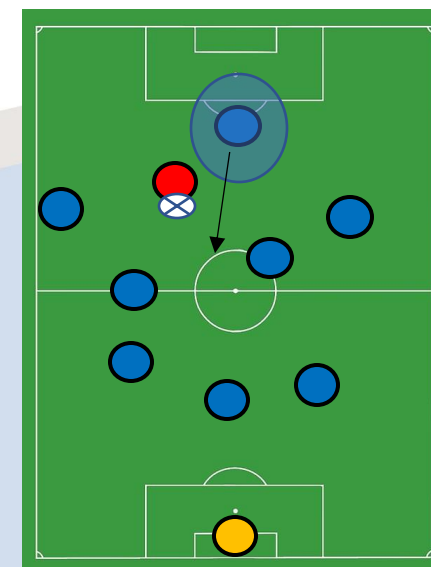
- Gjøre banen stor ved å gjøre seg ledig bak midtbanen til motstanderne (Vær tålmodig i stor bane!)
- Gjøre seg ledig bak forsvaret på løp
- Bruke støtta, spill på sidene (danne trekantspill med SM og kant eller vend opp selv på få touch

I forsvar:



- Gjøre diamanten liten ved å krympe avstand med midtbanen
- Presse på signal
- Presse med intensitet og lede/bestemme side

I omstilling:



- Gjøre banen stor (høyt i banen) med en gang vi vinner ball
- Gjøre diamanten liten (ned på «riktig side») med en gang vi taper ballen
- Hold på ball/sikker pasning ut av press hvis spissen selv vinner ball

16. Landslagsskolen (*NFFs Landslagsskolen som rammeverk*)

- Landslagsskolen – Telemark Fotballkrets – er første trinn i det norske fotballforbundets spillerutviklingsstige og gjelder fra og med året spiller fyller 13 til og med året de fyller 16 år.
- Pors Fotball har et formelt samarbeid med Telemark fotballkrets hvor implementering av landslagsskolen i ungdomsfotballen er en del av avtalen.
- Dette ønsker vi å følge ettersom det vil gi oss gode tips og ressurser inn mot treningsplanlegging. I tillegg er landslagsskolen et rammeverk som vil gi alle trenere/spillere i ungdomsfotballen en felles forståelse.
- Følg link nedenfor for informasjon om landslagsskolen (Informasjon, fotballfaglige prioriteringer, læring og ledelse, angrepsøvelser og forsvarsøvelser): <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/>

Treningsmengde – ungdomsfotballen

I ungdomsfotballen skiller vi på kravene som stilles til treningsoppmøte i de årgangene vi har to eller flere lag. Det innebærer at vi har et minimumskrav til oppmøte på spesifikke dager for alle og et høyere krav for de som ønsker å spille for førstelaget. En spiller som ønsker å trene mer skal selvfølgelig aldri bli nektet det. For de aller ivrigste spillerne som kan og ønsker enda mer trening enn kravene som stilles innad i årgangen vil hospitering til årgangen opp minimum en gang i uken være aktuelt. For de som går på TTG og TTU må det tas hensyn til kamp belastning.

Oppmøtetid er maksimum 15 min før på ordinære økter. Unntak kan gjøres ved enkelte tilfeller.

Treningslengden er maksimum 90 minutter.

- 13 år:
 - 1. divisjon: 3-4 ganger i uken + hospiteringsløsning for de mest interesserte
 - 2. divisjon: 2-3 ganger i uken + hospiteringsløsning for de mest interesserte
- 14 år:
 - 1. divisjon: 4-5 ganger i uken + hospiteringsløsning for de mest interesserte
 - 2. divisjon: 2-3 ganger i uken + hospiteringsløsning for de mest interesserte
- 15-16 år:
 - 1. divisjon: 5 ganger i uken + hospiteringsløsning for de beste
 - 2. divisjon: 3-4 ganger i uken + hospiteringsløsning for de mest interesserte
- U21:
 - 5-6 ganger i uken
- (G19 2): 2-3 ganger i uken

17. Utviklingsplan & Treningsmetodikk – (Ungdomsfotball)

- I ungdomsfotballen planlegger vi økter alltid ut ifra kampfaser

Feks. På onsdag trener vi med tema A1 hvor øver på gjennombrudd på egen halvdel

13 år

A1-F1

*Etablert angreps- og
forsvarsspill*

A3-F3

Skåre og hindre mål

14 år

A1-F1

*Etablert angreps- og
forsvarsspill*

A2-F2

*Angrep inn i
prioriterte rom og
nekte tilgang til
prioriterte rom*

15 år

A1-F1

*Etablert angreps- og
forsvarsspill*

A2-F2

*Angrep inn i
prioriterte rom og
nekte tilgang til
prioriterte rom*

A3-F3

Score og hindre mål

16 år

A1-F1

*Etablert angreps- og
forsvarsspill*

A2-F2

*Angrep inn i
prioriterte rom og
nekte tilgang til
prioriterte rom*

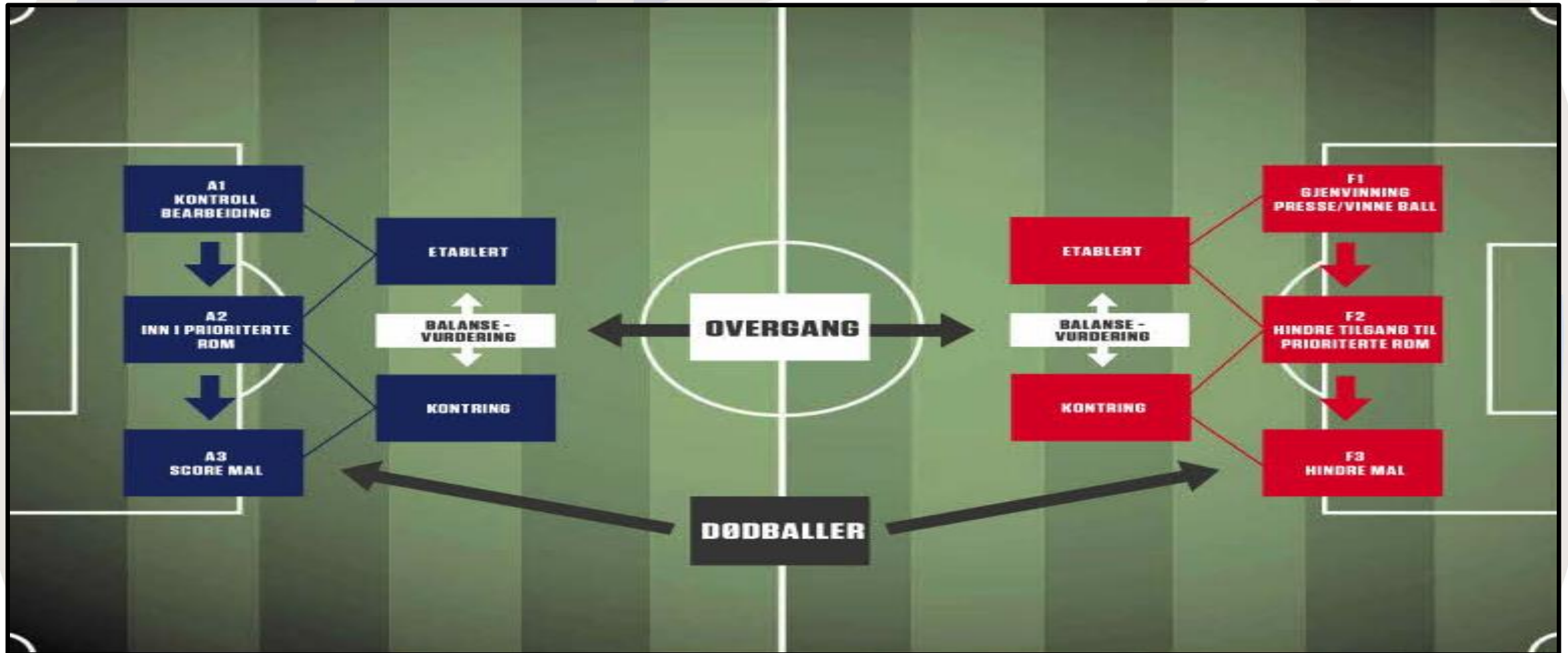
A3-F3

Score og hindre mål

Alt om utviklingsplan og kampfasene til landslagsskolen kan finnes her:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/fagprioriteringer/#69744>

18. Spillestil - Ungdomsfotball



Vi bruker landslagsskolen som vår spillmodell. Det viktigste i ungdomsfotballen er at alle trenerne kjenner til de ulike kampfasene og sammenhengen mellom disse. Dette vil føre til en felles struktur på spillet.

Alt om kampfasene og rollekrav innad i fasene finnes her: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/fagprioriteringer/#138367>

19. Sesongplan

Første kamp

Siste kamp

Forsesong

Vinter sesong

Mars	April	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Oct	Overgang	Nov	Des	Jan	Feb
Være godt i gang med treningskamper Treningsleir? Bruk som en samling før sesongen	Vårcup? Treningsleir? Bruk som en samling før sesongen Spillersamtaler. Kartlegge styrker/forbedringsmomenter og gi forventninger	Første kamp Ta lagbilde	Elitecup? Få referanser fra de beste Gumpens Cup?	Sosiale event før ferien? (sommeravslutning?)	Bestemme ferieuker i samråd med sportslig leder Cup Norge/Utland Eventuelt Norway Cup	Bestemme oppstart etter ferien i samråd med sportslig leder. Bør ha minimum 2 treningsuker før første seriekamp	HamKam elitecup?	Høst/avslutningscup? Bredde/Elite? Jr cup?	Spillersamtaler. Kartlegge styrker/forbedringsmomenter og gi forventninger	Planleggingsmøter. Lage treningsplan, cuper, treningsleirer Skepe team rundt årgangene	Sosiale eventer og sesongavslutning Kartlegge motstandere for treningskamper	Lage periodeplan for vinter/forsesong Kartlegge motstandere for treningskamper. Hvilket nivå skal vi spille mot og hvilke klubber kan eventuelt stille flere lag? Eventuelt begynne med treningskamper etter noe uker med trening	Begynne med treningskamper

20. Pors U21

- Pors U21 er én treningsgruppe som skal dekke kamptroppene til Pors Senior 2 og G19 1. Gruppen er i tett samspill med A-laget og skiller seg fra breddeavdelingen ellers i klubben. U21 skal også være helt adskilt fra et eventuelt G19 breddetilbud.
- **Målsetningen er å være en satsninggruppe for å utvikle spillere til Pors sitt A-lag.**
- **Troppen** vil bli utvalgt hvert år basert på antall (30-34 stk.), nivå og målsetting:
 - Yngre spillere som vurderes som en fullverdig del av U21-troppen
 - Jr. Spillere som vurderes gode nok for U21-troppen
 - Spillere over jr. alder, men som vi likevel tror kan bli A-lagsspillere i Pors
- **Kultur:**
 - Det skal etterstrebis en god kultur, hvor det å bygge lagspillere er i fokus. Ikke alle spillerne i denne gruppa trenger å være potensielle A-lagsspillere, men alle skal bidra til en god kultur og miljø i laget.
- **Hovedregel kampbelastning:**
 - 1,5 kamp i uka i snitt i kampsesong
- **Kriterier** troppen blir valgt ut ifra er:
 - Treningsvilje (5-6 ganger i uken + egentrening)
 - Ambisjoner om å satse på fotball
 - Nivå
 - Alder – og posisjon sammensetning
 - Alle G16-spillere som ønsker å prøve seg i U21-gruppa skal få muligheten i desember/januar. Troppstørrelse er begrenset i pkt. over og antall arenaer er førende ift. hvem kan gi et ordentlig kamp og treningstilbud. Spillere som ikke vi kan gi et tilstrekkelig tilbud skal vi i løpet av perioden desember/januar ta en prat med og være ærlig på dette og evt. veilede inn til andre klubber med gode miljøer. Om man fortsatt ønsker å være en del av Pors, men ikke satse så mye, er Pors 3 alternativet.

21. Pors A-lag

- **Spillestil**

- Diktere kampen med ball – motstander skal spille på våre premisser
- Tålmodig vs. gjennombrudd
- Tempo i lengderetning
- Kort vs. lang ball
- Intensitet, forflytning, omstillinger og tempo
- Solid def. fundament med tydelige presshøyder
- Gjenvinningspress

- **Treningsmengde**

- Totalt 4-6 fellesøkter per uke.

22. Trenere, lagledere & foreldre i Pors Fotball

- **Trenere i barnefotballen**: For trenerne i aldersklassene 5-12 år er det ønskelig med hele Grasrottrenerkurset.
 - 5-9 år = 1 trener pr. 8 spillere
 - 10-12 år = 1 trener pr. 10 spillere
- **Trenere i ungdomsfotballen**: For hovedtrenere i ungdomsfotballen er det ønskelig med UEFA B eller hvert fall med et ønske om å ta kurset i nær fremtid.
 - Minimum 2 trenere pr. Treningsgruppe
- **Lagledere**: Alle lag i Pors Fotball skal ha minimum en lagleder. En lagleders oppgaver er relatert til alt det praktiske rundt et lag:
 - Dugnad
 - Turnering/treningsleir
 - Kjørelister
 - FIKS-ansvarlig
 - Arrangør av sosiale tiltak (sesongavslutning etc.)
- **Foreldre**: Pors er en klubb som stoler på foreldres vilje til å bidra på dugnad. Klubben må være flink til å sette i gang tiltak for å rekruttere flest mulig dugnadspersoner.

Tiltak

- Fotball SFO
- Porsgrunn Talent
- Morgenøkter

Hva mangler? – Veien videre

- Barnefotballhåndboka
- A-lag Damer
- Tiltak – dugnadspersoner
- Øvelsesbank