



Sportslig plan for Hitra Fotballklubb

Innhold

1. Klubben generelt	2
2. Klubbens visjon	2
3. Klubbens verdier	2
4. Å være spiller i HFK	3
5. Å være trener i HFK	3
6. Å være lagleder / oppmenn	4
7. Ungdomslag 13 – 19 år	4
8. Fokusområder for aldersgruppa 13 - 14 år	5
9. Fokusområder for aldersgruppa 15 - 17 år	6
10. Fokusområder for aldersgruppa 18 - 19 år	7
11. Dame / herrelaget	8
12. Dommere	8
13. Utstyr	8
14. Organisering av lag	8
15. Hospitering eller permanent flytting	8
16. Kurs/utdanning av trenere og ledere	9
17. Spillestil som kjennetegner alle Hitra FKs lag	9
18. Spillerutvikling	9
19. Kilder for skoleringsplaner, øvelser og ferdige treningsøker	9

1. Klubben generelt

- Har spillere fra ungdomsfotballen 13 år – senior
- Være en breddeklubb, dvs gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball. Opprettholde lag som dekker alle alderstrinn. Vi ønsker å ha med oss «flest mulig – lengst mulig».
- Sørge for gode treningsfasiliteter til alle. Hitra FK drifter Hitra Idrettspark (HIP)
- I løpet av kalenderåret har vi en rekke arrangement både for klubbens egne spillere, men også for barnefotball, se årshjul. Det være seg aktiviteter knyttet til idrettsparken, kunstgresset og klubbhuset.

2. Klubbens visjon

- HITRA FK – EKTE GLEDE!
- HFK ønsker å gi alle positive opplevelser, som igjen skaper motivasjon og stå på vilje til å gi alt for klubben.
 - o Glede skal prege ALLE aktiviteter på ALLE nivå.
- HFKs viktigste formål er å skape idretts glede i fellesskap.
- Idretts glede er helt grunnleggende for at spillere, trenere, foreldre og øvrige som finner det meningsfylt å drive med fotball.

3. Klubbens verdier

- Verdier er lette å huske, og er bygget opp under bokstavene HFK:
 - o HUMØR – FORBILDE – KAMERATSKAP
- HUMØR:
 - o HFKs viktigste formål er å skape idretts glede i fellesskap.
 - o Med et smil om munnen og glimt i øyet, vinner man mye, både på og utenfor banen.
 - o HFK setter spilleglede, treningsglede, god stemning, gode historier, raushet og ekthet i fokus.
 - «Det e artig å spæll fotball».
- FORBILDE:
 - o Alle trenger forbilder, og vi kan alle være forbilder for andre.
 - o I HFK er vi enige om at våre spillere skal være like gode på banen som utenfor. Vi vil at det å være god i fotball skal bety å være en god lagspiller, både i klubben og overalt ellers.
 - Respekt for alt og alle står sentralt.
- KAMERATSKAP:
 - o Kameratskap og samhold har alltid stått sterkt i Hitra Fotballklubb.
 - o Fra første spark på ballen som 13-åring til seniorfotball og frivillig innsats, skal HFK være en inkluderende klubb det er lett å trives i.
 - o Kameratskapet og samholdet er selve grunnstammen i klubben – i dag og i morgen.
 - Sammen for HFK-

4. Å være spiller i HFK

- Være en god representant for HFK
- Sørge for at Fair Play blir fulgt i trening og kamper:
Ta godt vare på medspillere, inkludere nye lagkamerater, behandle alle med respekt, respektere dommeravgjørelser.
- Bidra til at alle trives på laget og motarbeide mobbing.
- Være en god medspiller, generelt. Uansett lag og alder.
- Rose og oppmuntre.
- Trene og spille med godt humør.
- Møte punktlig og forberedt.
- Kapteinsrollen:
 - o Kaptein sørger for å ta imot hospiterende spillere på en god måte.
 - o Kaptein skal støtte trenerteamet, sparringspartner, talsmann, motivere

5. Å være trener i HFK

- Skal kurses, tilbys kurs, oppfølging og veiledning.
- Få tett oppfølging av trenerkoordinator/konsulent.
- Delta på trenerforum
- Lede laget i treninger og kamp
- Utarbeide treningsplaner.
- Utarbeide/levere årsmelding i god tid før årsmøtet.
- Sørge for å beholde flest mulig spillere lengst mulig.
- Sørge for at Fair Play blir fulgt under treninger og kamper.
- Arbeide for at spillere opplever mestring og utvikling av fotballferdigheter.
- Tilrettelegge for et trygt miljø, alle like mye verdt. Motarbeide mobbing.
- God dialog med foreldre/foreldrevettregler
- Vise respekt for klubbens retningslinjer, lojal ovenfor Hitra FK
- Være et forbilde, både for egne spillere og andre.
- Kontakt med kaptein, brukes aktivt i spillergruppa.
- Følge klubbens regler ift hospitering, se eget punkt
- Ta vare på lagets utstyr og fellesutstyr, kommunikasjon med materialforvalter
- Framsnakke de andre lagene, herunder andre spillere og trenere.
- Produsere A-lags spillere, både dame og herre.
- Sette av tid til keepere på treninger. Eget tilbud til keepere fra klubben.
 - o Keepertrener:
Sammen med sportslig utvalg utvikle en god struktur på keeperoppfølging på tvers av årsklassene i klubben.
Ansvar for at samlinger blir holdt og at kontinuitet opprettholdes.

6. Å være lagleder / oppmenn

- Tilrettelegge for et trygt miljø, sosiale sammenkomster.
- Bidra til at alle trives på laget og motarbeide mobbing.
- Sørge for at Fair Play blir fulgt under treninger og kamper.
- Sørge for innsamling av signerte holdningskontrakter.
- Påse at alle spillere er registrert i Fiks (i samarbeid med sportslig utvalg).
- Gi beskjed til ansvarlig for medlemsregistrering ved endringer på lagets spillere.
- Ta vare på lagets og felleskapets utstyr og evt melde behov til materialforvalter.
- Delta på oppmannsforum
- God dialog med foreldre og spillere (foreldrevettregler)
- Gode rutiner for transport, kiosk, kampvert, åpent klubbhus og utstyr. God varsling, slik at folk kan planlegge.
- Ha oversikt over lagets økonomi.

7. Ungdomslag 13 – 19 år

- 2-4 treninger i uka
- Ett foreldremøte i forkant hver sesong, ellers ved behov
- Hospitering, se HFK hospitering.
- Differensiering:
 - Treningstilbudene skal i størst mulig grad tilpasses enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov. Enkeltspillere og/eller hovedgrupperinger av spillere bør tilbys forskjellige muligheter og oppfølging. Sørge for at spillere havner på rett nivå ift mestring og utvikling.
 - Differensiering på trening:
 - Sette sammen spillere på samme nivå under øvelser,
 - Sette spillere på samme nivå mot hverandre, eks forsvarer og angriper
 - Sette sammen grupper av spillere på samme nivå under øvelser
 - Smålagsspill - enklere å differensiere
 - Sette spillere på samme nivå mot hverandre under spill på større baner.
 - Differensiering i kamp:
Det skal differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:
*Treningsoppmøte*Iver/motivasjon*Ferdighet*Holdninger/oppførsel*Kampmotstander
 - Spilletid: Alle spillere som er tatt ut i spillertroppen bør minimum være på banen i hver kamp.
 - Produsere spillere til sonenivå.
 - Produsere/forberede spillere til å bli seniorspillere

8. Fokusområder for aldersgruppa 13 - 14 år

13-14 år	<u>Mål for årsklassen</u> <ul style="list-style-type: none"> •Å bygge opp et angrep •Å komme til avslutninger •Å hindre motstanderens angrep 		
	<u>Individuelle ferdigheter</u>	<u>Forsvarsspill</u>	<u>Angrepsspill</u>
<u>Utespillere</u> <ul style="list-style-type: none"> •Føre ballen •Finter og dribling •Vendinger •Pasninger korte og lange •Retningsbestemte mottak og medtak •Headinger •Skuddteknikk <ul style="list-style-type: none"> •Loddrett vristspark • Hel-/halv-volley •Taklinger <u>keeper</u> <ul style="list-style-type: none"> •Bevegelsesteknikk •Å fange ballen •Fiste ballen •Fallteknikk •Igangsettinger •Opptreden ved innlegg •Opptreden ved dødballer 	<u>1F-jobb</u> <ul style="list-style-type: none"> •Hurtig – gå når ballen går •Snappe ballen •Takle / vinne ballen •Stresse 1A og tvinge frem en upresis avleveringer. •Nekte fremoverpasning eller å bli passert av ballfører •Lede 1A vekk fra farlige områder •Opp i 1A og «Blokke» skudd <u>2F-jobb</u> <ul style="list-style-type: none"> •Sikre 1F – riktig avstand og vinkel <u>3F-jobb</u> <ul style="list-style-type: none"> •Mann mot mann markering <u>Laget i forsvar</u> <ul style="list-style-type: none"> •Stå tett i leddene 	<u>2A-bevegelser</u> <ul style="list-style-type: none"> •<u>Forhåndsorientering</u> Før man får ballen og mens ballen er på vei. •Posisjonering og kroppsstilling i forhold til forhåndsorientering •Gode vinkler foran, bak og i samme ledd som 1A •I linje til 1A •Hurtig i løpene <u>1A-valg</u> <ul style="list-style-type: none"> •Å kunne spille seg forbi forsvarsledd •Utnytte overtall •Vende på spillet •Fra «trengt til ledig» •Rask ballbehandling •Velge fornuftig som rettvendt 1A •Velge fornuftig som feilvendt/presset 1A <u>Avslutninger</u> <ul style="list-style-type: none"> •Komme til innleggsituasjoner •Bevegelser i boks ved innlegg •Komme til avslutninger via spill i bakrom 	

9. Fokusområder for aldersgruppa 15 - 17 år

15-17 år	<u>Mål for årsklassen</u> <ul style="list-style-type: none"> •Utvikle spillerne til å gjøre egne valg i angrepsspillet •Bevisstgjøre spillerne på spillestil og rolleferdigheter •Videreutvikle den taktiske forståelsen og de tekniske ferdighetene 		
	Individuelle ferdigheter	Forsvarspill	Angrepspill
<u>Utespillerne</u> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle og vedlikeholde individuelle ferdigheter fra tidligere nivå •Vær ute etter kvalitet i utførelsen <u>keeper</u> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle og vedlikeholde keepers individuelle ferdigheter fra tidligere nivå •Vær ute etter kvalitet i utførelsen 	<u>Rollekrav</u> <ul style="list-style-type: none"> •Utvikle spillerne i rollene hver enkelt får i forsvarsspillet <u>1F-jobb</u> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet. •Utvikle en god gjenvinningsmentalitet <u>Laget i forsvar</u> <ul style="list-style-type: none"> •Ha kontroll på eget bakrom •Kunne justere avstand mellom forsvarsspillerne i banens bredderetning (Konsentrering). •Kunne justere avstand mellom forsvarsspillerne i banens lengderetning (pumping) •Prøve ut med å forsvare med laget i ulike presshøyder <u>Keeper</u> <ul style="list-style-type: none"> •Posisjonering i forhold til de øvrige lagdelene på laget 	<u>Rollekrav</u> Utvikle spillerne i rollene hver enkelt får i angrepsspillet <u>2A-bevegelser</u> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet. •Gi 1A flere pasningsmuligheter <ul style="list-style-type: none"> ○Foran seg, ved siden bak seg •Utnyttelse av 2 mot 1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten •motivere spillere for å utfordre 1 mot 1, spesielt i angrepssonen •Sterkere bevisstgjøring på rom som siderom, fremrom, mellomrom og bakrom <u>1A-valg</u> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet. •Ta av press og forsere oppover <u>Keeper</u> <ul style="list-style-type: none"> •Posisjonering i forhold til hvor spillet foregår på banen. 	

10. Fokusområder for aldersgruppa 18 - 19 år

18-19 år	<p><u>Mål for årsklassen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Bevisstgjøre spillerne på spillestil og rolleferdigheter •Videreutvikle den taktiske forståelsen og de tekniske ferdighetene •Utvikle en god treningskultur 		
	Individuelle ferdigheter	Forsvarsspill	Angrepsspill
<p><u>Utespillerne</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle og vedlikeholde individuelle ferdigheter fra tidligere nivå •Vær ute etter kvalitet i utførelsen <p><u>keeper</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle og vedlikeholde keepers individuelle ferdigheter fra tidligere nivå •Vær ute etter kvalitet i utførelsen 	<p><u>Rollekrav</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle spillerne i rollene hver enkelt får i forsvarsspillet med vekt på god kvalitet <p><u>1F-jobb</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet. <p><u>Laget i forsvar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Ha kontroll på eget bakrom •Kunne justere avstand mellom forsvarsspillerne i banens bredderetning (Konsentrering). •Kunne justere avstand mellom forsvarsspillerne i banens lengderetning (pumping) •Prøve ut med å forsvare med laget i ulike presshøyder <p><u>Keeper</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Posisjonering i forhold til de øvrige lagdelene på laget 	<p><u>Rollekrav</u></p> <p>Videreutvikle spillerne i rollene hver enkelt får i angrepsspillet med vekt på god kvalitet.</p> <p><u>2A-bevegelser og 1A-valg</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Videreutvikle og vedlikeholde fra tidligere nivå, med vekt på god kvalitet. <p><u>Laget i angrep</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Kunne være ballbesittende når motstander er etablert •Ta overganger når motstanderne er i ubalanse <p><u>Siste 1/3-dels trening</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Bevegelser inn mot og i bakrom •Bevegelser foran mål ved innlegg •Innlegg, pasninger i bakrom og avslutninger. <p><u>Keeper</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Posisjonering i forhold til hvor spillet foregår på banen. •Utvikle gode igangsettinger imot motstandere som er etablert og når de er i ubalanse 	

11. Dame / herrelaget

- Skal være et forbilde for de yngste i klubben
- A-lagstrenerne har tilgang til de spillerne de trenger fra 15 år, jmf NFFs reglement, og samarbeidende seniorlag på Hitra.
- Samarbeid Sandstad/Hitra FK 2. Utvikle samarbeidet videre slik at alle seniorspillere har en kamparena.

12. Dommere

- Tilby kurs/klubbdommerkurs for alle fra 13 år og oppover.
- Ønskelig med minst to dommere i kretsens divisjonssystem.

13. Utstyr

- Alle lag skal være utstyrt med
 - o Førstehjelpsskrin
 - o Sportstape til skader (sokketape kjøpes av hver enkelt)
 - o Isposer
 - o Fløyte
 - o Vester, 2 sett med ulik farge
 - o Fotballer
 - o Ballpumpe

14. Organisering av lag

- Så langt som det er mulig sørge for at klubben stiller lag i alle årsklasser
 - o Lag i ungdomsfotballen skal slås sammen med eldre/yngre lag dersom det er nødvendig for å opprettholde lag.

15. Hospitering eller permanent flytting

- Hospitering

- Hvem:

Et tilbud til enkeltspillere med ferdigheter, holdninger og motivasjon vesentlig utover gjennomsnittet. Bør gjennomføres når spillere trenger større utfordringer enn det eget treningsmiljø kan gi. Iverksettes ut i fra spillerens behov og ikke for hospiteringens egen skyld eller lagets skyld.

Hospitering bør først og fremst skje på trening, men også i kamp.

- Hvordan:

Samarbeid mellom trenere, spillere, trenerkoordinator, sportslig utvalg og foreldre: Dialog om følgende: Hvem gjelder det? Hvilke økter/kamper? Hvilken periode/varighet?

Det utarbeides en hospiteringsplan for involverte spillere.

Viktig med konkrete tilbakemeldinger til hospitanten/e etter treninger.

Evaluering mellom trenere underveis og etter hospiteringsperioder.

- Permanent flytting

Avgjøres /avtales mellom respektive trenere og trenerkoordinator/Sportslig utvalg.

Spiller som viser spesielle ferdigheter skal kunne flyttes permanent til treningsgruppen på nivå oppover.

Kriterier for flytting: Spillerens egne ønsker/motivasjon (samt foresattes), møte mellom trener/trenerkoordinator/foreldre før endelig avgjørelse.

16. Kurs/utdanning av trenere og ledere

- Alle nye og gamle tillitsvalgte skal få tilbud om kurs/utdanning for å gjøre jobben sin bedre.
- I ungdomsfotballen 13-19 år skal man ha en trener pr lag med ungdomsfotballkvelden (NFFS introduksjonskurs) og en trener pr årskull med c-lisensutdanning.

17. Spillestil som kjennetegner alle Hitra FKs lag

Laget i forsvar:

- Vi skal gjenkjennes på aggressivt førsteforsvarsarbeid med hurtige føtter.
- Hitra FKs lag skal ha fokus på god gjenvinningsmentalitet hos spillerne.
- De eldre ungdomslagene skal fremstå kollektiv slik:
 - o Soneforsvar med riktig avstand mellom hver spiller i leddene (stå tett).
 - o Riktig avstand mellom hvert ledd.

Laget i angrep:

- Backer og keeper skal tørre og ønske å spille seg forbi første pressledd, når vi møter etablert forsvar.
- Mot etablert spiller vi med ro og uten stress.
 - o Samtidig skal vi ha fokus på hurtig ballbehandling hos førsteangriper.
 - o Førsteangriper skal gis mange valgmuligheter fremover, på siden og bak seg
- Vi skal gjenkjennes med god pasning og bevegelseskvalitet på alle våre lag.
 - o Fra trangt til ledig – vende mye på spillet.
- De eldste ungdomslagene skal vise god kontringsmentalitet, ved å ta hurtige overganger når vi får gunstige brudd.
- Skal skape to mot en på kant (back som overlapper)
- Skal skape to mot en sentralt (stopper tar av press og forserer oppover)

18. Spillerutvikling

- Vi skal legge til rette for spillerutvikling og klubbutvikling. Sørge for progresjon i utviklinga.
 - Tiltak:
 - o Hitra Future
 - o Keeper Xtra
 - o Samarbeidsavtaler med Trondheims Ørn og SalMar-akademiet
 - o Trener- og spillerutvikler

19. Kilder for skoleringsplaner, øvelser og ferdige treningsøkter

- treningsøkta.no
- NFFs Landslagskolen