

SPORTSPLAN

Heming Fotball 2019

Innhold

Innledning.....	3
Våre verdier	4
Vår visjon	4
Velkommen til Heming.....	5
Organisering og gjennomføring.....	5
Jevnbyrdighet	5
Holdninger i Heming Fotball.....	6
Cuper i barnefotball.....	6
Foreldre	6
Retningslinjer for trenere i Heming Fotball.....	8
Treerfotball (6-7 år)	8
Femmerfotball (8-9 år)	9
Syverfotball (10-11 år).....	10
Nierfotball (12-13 år).....	10
Elleverfotball (13 år og eldre).....	10
Spillerutvikling	11
Differensiering	11
Hospitering	11
Akademiet	12
Treningskamper i akademiregi.....	12
Forholdet mellom barnefotball, akademi og bonuslag.....	12
Sånn trener vi i barnefotballen	12
Sånn trener vi i ungdomsfotballen	12
Hemingløkka.....	13
Landslagsskolen.....	13
Samarbeid med andre klubber.....	14
Rollebeskrivelser	15
ROLLEBESKRIVELSE – KEEPER	16
ROLLEBESKRIVELSE - BACK	17
ROLLEBESKRIVELSE – MIDTSTOPPER.....	18
ROLLEBESKRIVELSE – SENTRAL MIDTBANE	19
ROLLEBESKRIVELSE - INDRELØPER	20
ROLLEBESKRIVELSE - VING.....	21
ROLLEBESKRIVELSE - SPISS	22
Spillerlogistikk.....	23

Vil du prøvespille for Heming?	23
Prøvespill i andre klubber.....	23

Innledning

Heming Fotball er en av Norges beste utviklingsklubber for spillere mellom 6 og 16 år, både på jente- og guttesiden. Vi har gjort store sportslige investeringer de siste årene - i baner, nytt klubbhus, ansatte trenere og undervarme. Vi har tilknyttet oss meget dyktige trenere, hvorav seks er heltidsansatte. Vi er klassifisert av Norges Fotballforbund som en kvalitetsklubb, vi har prosjekter innen skadeforebygging, treningsbelastning (spesielt fokus på vekstperioder) og tverrfaglig samarbeid med fokus på styrke, koordinasjons- og hurtighetstrening. Vi har inngått samarbeidsavtaler med toppklubber som FCK og Vålerenga, samtidig som vi stadig utvikler et bedre samarbeid med naboklubbene våre.

De som virkelig vil satse på fotball skal vite at Heming nå har kompetansen til å bistå i utviklingen. Men vi er også klubben for de som ikke har like høye ambisjoner om å prestere på banen.



Våre verdier

Flest, best og lengst mulig!

Vi utdanner ikke bare fotballspillere i Heming, vi utdanner barna våre i en lagidrett og dermed også i det fellesskapet vi kaller samfunn. Hemings verdier er ikke kakepynt. Alle som er assosiert i Heming fotball; barna, de ansatte, våre foreldretrenere eller foreldre på sidelinjen, må vite at rundt Hemings leirbål er intet viktigere enn laget. Din innsats og oppførsel påvirker lagets nivå, miljø, indre liv – og omdømme.

Samspill, lagmoral og fair play er de sentrale prinsippene vi ønsker å dyrke i alle Heming-lagene. Det er ingen motsetning mellom det å være en talentfull fotballspiller og samtidig en støttende lagkompis til en som sliter med å slå en innsidepasning. Snarere tvert imot. De virkelig gode spillerne er de som ser betydningen av laget og av lagkameratene.

Hemingbanen er, og skal være et fantastisk, morsomt og trygt sted for barna våre, både som kamp- og treningsarena og som hverdagsløkka i vår bydel. Åge Hareides kloke ord gjelder også for oss i Heming: «Å vinne alene betyr ingenting, når du kan vinne sammen med venner»!

Vår visjon

Heming Fotball sikter høyt. Vi skal tilby morsom og utviklende fotballaktivitet til alle medlemmer. Med 1200 fotballspillere og over 2000 foreldre vet vi at ikke alle vil være fornøyde til enhver tid. Med et stort spenn av interesse, ferdigheter og bakgrunn for å drive fotballaktivitet vet vi at det kan være vanskelig å treffe alle på sitt nivå. Heming Fotball skal være tro mot en helhetlig plan om å drive på en måte som gir alle muligheten til å spille fotball med tilpassede utfordringer, og oppleve mestring i trygge omgivelser.

Heming Fotball har som klubbens største idrett et stort ansvar. Ikke bare skal vi utvikle fotballspillere, men vi skal bygge lagspillere som skal fungere både i og utenfor idretten.



Velkommen til Heming

Heming Fotball er en utviklingsorientert klubb som tilbyr gode utviklingsarenaer uansett nivå. Klubbens overordnede mål er at flest mulig barn og ungdom i vårt område skal spille fotball lengst mulig, med muligheter til å bli så gode som mulig i Heming Fotball. Dette betyr at spillere, uansett ferdighetsnivå, skal få et godt tilbud i trygge omgivelser. I andre enden skal Heming ha gode junior- og seniorlag som er klare for å ta imot spillere som ønsker å nå langt med fotballen. Junior- og seniorfotball er derfor et viktig satsingsområde i Heming Fotball.

For å skape et godt utviklingsmiljø i Heming Fotball trenger klubben gode trenere og ledere. Vi ønsker derfor å legge til rette for sultne, utviklingsorienterte trener, ved blant annet å tilby kurs og trenerforum. I tillegg er klubben ydmyk og opptatt av læring. Vi skal derfor ha årlige besøk til miljøer i inn- og utland for å lære om hvordan andre lykkes. Dette skal vi ta med tilbake til Heming for å gjøre eventuelle små endringer som bringer oss stadig nærmere målet.

Ettersom Heming er en utviklingsklubb skal vi aldri ekskludere spillere fra vårt nærmiljø, men heller jobbe med å utvikle de vi har så godt som mulig. Heming Fotball er likevel åpne for å ta imot spillere som kommer fra andre steder og behandler disse på samme måte som alle andre. Vi skal være stolte av at spillere ønsker seg til Heming fordi vi lykkes med å skape et godt tilbud. Med et fantastisk anlegg, dyktige trenere og et godt og helhetlig opplegg er det et realistisk mål at spillere kan bli i klubben og utvikle seg uansett nivå. Dersom klubben opplever at spillere likevel vokser ut av klubbens tilbud skal vi være stolte og hjelpe spilleren videre til gode miljøer som kan hjelpe spilleren med å nå neste nivå.

Organisering og gjennomføring

Prinsipper, konkret om hvordan det er i Heming og fotballkretsen

En av de viktigste skillelinjene i norsk fotball er mellom barnefotballen (6-12 år) og ungdomsfotballen (13-19 år). I ungdomsfotballen deles lagene inn etter divisjonssystem basert på ferdigheter, og resultater blir gjeldende. Allerede i det siste året i barnefotballen (12 år) deles lagene inn etter divisjonssystem, men resultater og tabeller uteblir.

Jevnbyrdighet

I barnefotballen står prinsippene likhet og jevnbyrdighet sentralt. Heming Fotball følger Norges Fotballforbunds retningslinjer for barne- og ungdomsfotball, men har funnet det hensiktsmessig og også skille mellom treerfotball (6-7 år), femmerfotball (8-9 år), syverfotball (10-11 år) og nierfotball (12 år) i forbindelse med planleggingen av det opplegget vi ønsker å tilby barna. Det skjer mye med barna i perioden de begynner som 6-åringer til de begynner å forberede seg til overgangen til nier- og elleverfotball, og det er viktig å ta høyde for dette.

Heming Fotball har oppstart for nye kull våren det året de fyller 5 år. Tilbudet «Velkommen til fotball» er et introduksjonstilbud for gutter og jenter, og holdes vanligvis rett etter påske når barna fortsatt går i barnehagen.

Når barna er 6-11 år organiseres gruppene i utgangspunktet etter hvilken skole de går på. Dette innebærer at alle guttene eller jentene på en bestemt skole samles som en trenings- og kampgruppe, og innad i disse gruppene skal det differensieres etter NFFs retningslinjer for barnefotball. I seriespillet skal det meldes på jevnbyrdige lag på samme nivå.

Når barna er 12 år slås alle skolene sammen og samles til kulltreninger. Her overtar klubben treneransvaret, men foreldrene oppfordres til å fortsette som kampledere og trenere. I dette året spiller man nierfotball, og lagene i seriespillet differensieres.

Hvert årskull skal ha en hovedtrener som er ansatt i klubben. Denne hovedtreneren er ansvarlig for oppfølging og kvalitetssikring av aktiviteten, og at lagene følger klubbens retningslinjer for barnefotballtreninger og kamper.

Alder	Spillform	Organisering
12 år	Nierfotball	Kull
11 år	Syverfotball	Skole
10 år	Syverfotball	Skole
9 år	Femmerfotball	Skole
8 år	Femmerfotball	Skole
7 år	Treerfotball	Skole
6 år	Treerfotball	Skole

Holdninger i Heming Fotball

I Heming er vi opptatt av å utvikle gode holdninger hos alle våre spillere.

- Hemings juniorkontrakt skal skrives under og følges for alle spillere fra 15 år og opp.
- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggbeskyttere.
- Spilleren skal melde forfall i god tid til treneren dersom man ikke kan møte til trening eller kamp.
- Spilleren skal ha toleranse for andres feil og egne feil. Ved å lære av feil oppnår vi utvikling.
- Kjefting og mobbing tolereres ikke på Hemingbanen!
- Vi har respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen.

Cuper i barnefotball

Heming forholder seg til forbundets anbefalinger: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/idrettens-barnerettigheter-og-bestemmelser3/reisebestemmelser/>.

Utover de gitte retningslinjene har klubben følgende bestemmelser:

- Alle påmeldinger til turneringer skal gjennom klubbens ansatte hovedtrener.
- Alle turneringer skal i utgangspunktet tilbys hele kullet, med mindre klubbens ansatte hovedtrener sier noe annet.
- Eventuelle bonuslag eller ivriglag deltar kun på turneringer gjennom akademiet.
- Vi følger kretsens anbefalinger og regler vedrørende spilletid og kampgjennomføring.
- Alle barnelag skal delta på klubbens samarbeidsturneringer hos naboklubbene.

Foreldre

Fotballavdelingen er avhengig av positivt engasjement fra foreldre for å drive godt. Det er imidlertid også viktig for klubben å hjelpe foreldrene med å støtte barn og ungdom på en god måte. Heming ønsker foreldre som støtter og følger opp. Vi ønsker derimot ikke foreldre som motarbeider klubben

og som dytter barna foran seg for å nå sine mål. Man blir hverken god eller glad i idretten uten en indre vilje og motivasjon.

Følgende retningslinjer skal følges av alle foreldre i Heming Fotball:

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kammiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampladelse.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!
8. Som foreldre roser vi kun innsats og oppførsel. Valg, teknisk utførelse eller andre liknende ting lar vi trener kommentere.
9. Foreldre er en viktig ressurs når det kommer til det sosiale. Som foreldre er det viktig at dere legger til rette for at spillerne blir bedre kjent, deltar på sosiale aktiviteter osv.



Retningslinjer for trenere i Heming Fotball

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen. Sjekk at utstyret er i orden – baller pumpet, vester, hatter.
- Treneren skal tilrettelegge for morsomme og varierte treninger. Husk at dette stimulerer til mer fotballek utenom organiserte treninger.
- Treneren skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringen.
- Treneren skal ha en rolig og trygg, men klar fremtoning. Sinne og skriking fører liten vei.
- Treneren skal ha en mer spørrende tilnærming ved coachingen.
- Trener skal ha skadeforebyggende trening i oppvarmingen for lagene sine.
- Trenerne skal sammen med spillerne bli enig om visse samværsregler i laget for trening og kamp.
- Treneren skal samarbeide tett med årskullansvarlig og de andre trenerne på kullet.
- Treneren skal informere om- og oppfordre alle foreldre og spillere til deltagelse på Hemingakademiet.
- Topping skal ikke forekomme!
- Etterstreb like mye spilletid, men man må møte på treninger for å spille kamper.
- Treneren skal la spillerne rullere på posisjoner.
- Treneren skal gi mye ros, kritiser aldri. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile.
- Trenerne skal stille i treningsutstyr i trening og kamp.

Treerfotball (6-7 år)

Barnas første møte med fotballen er treerfotball. Disse kampene spilles med tre spillere på hvert lag, uten keeper. Seriespillet til disse barna er lagt opp med cuphelger hvor laglederne og klubben melder på et fornuftig antall lag ut fra hvor mange barn som er tilgjengelige de aktuelle helgene.

I denne aldersgruppen er det viktig at barna trener mye med ball, hvor hovedfokuset er «meg og ballen». Vi ønsker at barna skal kunne kontrollere ballen, og utføre handlinger med begge bein, og det er derfor viktig at treningen legges til rette slik at alle barn har én ball hver. Her fokuserer man i stor grad på ballkoordinasjon, loddrett vristspark, driblinger, innsidepasninger og finter.

Det er viktig at det ikke er for mange spillere, maksimalt tre, på hvert lag når barna trener. På den måten forsikrer man seg om at alle barna kommer i hyppig kontakt med ballen. Det betyr mange ballberøringer på små flater.

Det sosiale og foreldreengasjementet står sentralt. Heming Fotball skal gi alle førsteklassinger i vårt nedslagsfelt muligheten til å spille fotball på et Heming-lag, og Heming skal tilby utstyr, treningsprinsipper og skolering/oppfølging slik at alle lagene har tilnærmelsesvis like forutsetninger for å gjennomføre aktivitet.

En typisk trening for denne aldersgruppen varer i 60 minutter, og hovedfokuset er i stor grad lekbasert med ball. Disse aldersgruppene trener én gang i uken, i tillegg til tilbudet de får gjennom akademiet.

Trenere for denne aldersgruppen skal ha fokus på utviklingen av individuelle ferdigheter i både trening og kamper. Enkle begreper som å «spille sammen» skal introduseres, men spillere skal ikke få kjeft fordi de prøver seg selv. Modningen til barna gjør det vanskeligere å forholde seg til både med

og motspillere enn i årene som kommer. Treninger drives av foreldretrenere sammen med en ansatt i klubben. Lagene organiseres i de forskjellige skolene og skal være jevn gode.

Femmerfotball (8-9 år)

Det året barna fyller 8 år skal de spille femmerfotball i regi av kretsen. Her spilles det med fire spillere ute på banen, og for første gang spilles kampene også med keeper. Fra og med dette året vil lagene meldes på i seriespillet, hvor kretsen setter opp motstandere og bane.

Også i denne aldersgruppen er det viktig at alle barna kommer i hyppig kontakt med ballen, og fokuset er fortsatt «meg og ballen». Vi ønsker å legge til rette for aktivitet som stimulerer teknikk og koordinasjon. Her fokuserer vi i stor grad på fotballkoordinasjon, loddrett vristspark, driblinger, innsidepasninger, finter og vendinger.

En typisk trening for denne aldersgruppen varer i 60 minutter, og hovedfokuset er i stor grad lekbasert. Disse aldersgruppene trener én gang i uken, i tillegg til tilbudet de får gjennom akademiet.

I denne aldersgruppen introduserer vi viktige begreper for spillerne, som de skal få god bruk for senere. Med ball i laget skal spillerne bli kjent med «bredde» og «dybde» for å skape best mulig forhold for å spille godt sammen. Uten ball skal spillerne lære å jobbe tett sammen. Spillere bør ikke spille i faste posisjoner, men rullere for å oppnå variasjon og glede. I femmerfotballen spiller vi 1-1-2-1 eller 1-2-2. Motstanderen skal alltid få sette i gang bakfra med pasning. Deretter ønsker vi å vinne tilbake ballen så fort som mulig. Kamper og treninger styres av foreldre med en ansatt fra klubben.



Syverfotball (10-11 år)

Det året barna fyller 10 år skal de spille syverfotball. Her blir banen større, og rollekravene i fotballen blir tydeligere. Det er ikke anledning til å dele inn lag i henhold til ferdigheter, men samtidig er det nå store forskjeller mellom barnas ambisjoner og utviklingsbehov at Heming Fotball ser at det er hensiktsmessig å innføre mer differensiering i treningshverdagen, for å legge til rette for utvikling på alle nivåer.

Det er fortsatt viktig med mange ballberøringer på små flater i denne aldersgruppen. Denne perioden kalles ofte for den motoriske gullalderen, hvor innlæring av nye tekniske og motoriske ferdigheter er effektive. Det er også viktig å legge til rette for differensiert aktivitet slik at barna kan oppleve maksimal og effektiv utvikling. Man bør fokusere på fotballkoordinasjon, loddrett vristspark, driblinger, innsidepasninger, finter, vendinger, headinger, halvtliggende vristspark og avslutninger.

En typisk trening for denne aldersgruppen varer i 90 minutter, hvor hovedfokuset fortsatt er lekbasert. Barn i denne aldersgruppen kan ha store ulikheter når det kommer til konsentrasjon og fokus, så det er viktig at man tar hensyn til mange trenger lekbasert trening, men ikke alle.

Antall spillere gjør kravet til en struktur mer gjeldende. I tillegg til bredde og dybde introduserer vi flere viktige begrep med størst fokus på det vi gjør med ballen. Formasjon: 1-2-3-1 eller 1-3-2-1:

Nierfotball (12-13 år)

Barna starter med nierfotball det året de fyller 12 år. I nierfotball introduseres offside, og setter store krav til både struktur og relasjoner på banen. Fokus på trening er læring gjennom kamplike aktiviteter som gir spillerne valgmuligheter og kamplike situasjoner.

Fra 12-årsalderen og oppover er klubben i mye større grad involvert i aktiviteten. Ansatte trenere har det hele ansvaret for treninger, kamper og cuper, men fortsatt med god hjelp fra foreldre som ønsker å bidra.

I Heming spiller vi 3-4-1 eller 2-5-1, og prøver å skape forståelse for roller som de møter senere i elleverfotballen. Backer, kanter, sentrale midtbanespillere, indreløpere og spisser skal gjennom trening og kamp utvikle rolleforståelse og lære hva som er sentralt i de forskjellige rollene på banen.

Elleverfotball (13 år og eldre)

Elleverfotball er den mest komplekse spillformen vi har, og spillerne får både flere spillere å forholde seg til, og mye større romforhold. Spillerne må nå lære hva som er viktig i de forskjellige rollene på banen, og klare å knytte dette til spillet i sin helhet. I Heming ønsker vi uansett spillform å spille utviklende fotball langs bakken, i angrepsretning ved anledning. På trening ønsker vi å knytte øvelser så nært spillets situasjoner som mulig der spillerne har både retning og valgmuligheter. Gode spillere evner å gjøre gode valg med og uten ball. Dette krever trening!

I Heming spiller vi 1-4-3-3 eller 1-4-2-3-1.

Spillerutvikling

Heming Fotball skal være gode på spillerutvikling for både gutter og jenter. I barnefotballen skjer utviklingen i trygge omgivelser både på lag- og akademitreninger. Ettersom spillerne har flest aktiviteter gjennom akademiet er dette hovedarenaen for spillerutvikling.

Differensiering

Spillerne skal trene med og mot spillere på omtrent samme nivå slik at de får best mulig utgangspunkt for å få en god balanse mellom mestring og utfordringer. Dette løser vi ved å differensiere gruppene og samtidig passe på at alle får gode treninger tilpasset sitt nivå.

I Heming skal man møte alle spillere på sitt nivå. De mest ivrige spillerne får et høyt aktivitetstilbud og god oppfølging fra trener og utviklingsteamet i klubben. Heming Fotball er opptatt av at det er spillerne selv som er ansvarlig for egen utvikling. Klubben skal legge til rette for god aktivitet og god veiledning fra dyktige trenere, mens det er spillerne selv som må gjøre jobben for å utvikle seg. For å bli skikkelige gode må spillerne ha en motivasjon og drivkraft som gjør at de spiller fotball utover lagsaktiviteter og andre organiserte aktiviteter. På Heming ønsker vi derfor alltid spillere velkommen til egentrening og lek, og hjelper både barn og ungdom med å finne gode øvelser innenfor temaer de ønsker å utvikle seg. Hånd i hånd med utviklingen av fotballferdigheter er vi opptatt av at våre spillere skal trene skadeforebyggende trening jevnlig. Derfor tilbyr vi egne treninger i vinterperioden med dette fokuset for spillere i ungdomsfotballen. I tillegg skal våre trenere ha elementer med skadeforebyggende trening i oppvarmingen med lagene sine.

Hospitering

Hospitering er et verktøy for å utfordre spillere på riktig nivå utfra ferdigheter og interesse. Heming Fotball tilbyr hospitering til spillere som klubben mener trenger større utfordringer enn de har i eget kull. Hospitering innebærer at spilleren trener og/eller spiller kamper med eldre årskull.

Flytson prinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne og foreldre – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger skal håndteres av klubben – gjennom trenere og sportslig leder. Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende. Skal spillerne trives når de trener sammen med et eldre årstrinn, er flytsonmodellen på og utenfor banen avgjørende. At spilleren gjenkjenner fotballfaglige temaer, er viktig for å skape trygghet på treningsfeltet. Vellykkede hospiteringsordninger krever fotballfaglig samkjøring mellom årstrinn. Ofte ser vi at yngre spillere møter nye temaer «uforbereidt» i et nytt miljø. De blir plassert i uvante roller, blir satt i «mur» eller i shadow-trening når det eldre laget gjennom ukesyklusen forbereder seg til kamp. Det gir ikke utvikling!

Kriterier:

- Ferdigheter.
- Ønske hos spiller.
- Holdninger.
- Treningsiver.

Det er viktig at hospitering skjer som en konsekvens av hovedtreners vurdering. Foreldre og foreldretrenere skal ikke være med i den sportslige vurderingen, men skal kontaktes av trener før spilleren kontaktes, med tilbud om hospitering.

Det skal ikke være mer enn 3 hospitanter på kamper samtidig, med mindre dette er godkjent av sportslig ledelse. På trening kan det være flere hospitanter. Dette avgjøres i dialog mellom trenere for de aktuelle lagene. Sportslig ledelse kan godkjenne unntak dersom hospitering ikke går ut over laget spilleren hospiterer til, og skal alltid være til spilleren beste.

Akademiet

Heming fotball har akademitilbud til alle som spiller barnefotball i Heming. Akademitilbudet går ikke kun til de beste, men til alle som syntes fotball er gøy og som ønsker å utvikle seg sammen med venner og dyktige trenere. Fra og med året spillerne blir 8 år gamle får alle tilbud om treningskamper i akademiregi. Disse arrangeres i et samarbeid med Ready, Røa, Ullern, Snarøya og Holmen der vi tilbyr deltakerne nivåddifferensierte kamper. Hensikten er at alle spillere skal få spille med og mot andre på samme nivå, da vi tror dette er viktig for å oppnå sportslig utvikling og gode opplevelser.

Treningskamper i akademiregi

Gjennom akademiet har vi et samarbeid med Holmen, Lyn, Ullern, Røa, Snarøya og Ready. Samarbeidet innebærer jevnlig treningskampsamlinger hvor lagene stiller med differensierte lag med klubbtrenerne. Alle lag spiller like mange kamper og får samme oppfølgingen av klubbens trenere. Tilbudet gir spillere mulighet til å spille med og mot spillere på sitt nivå og dermed også gode utviklingsmuligheter. Det skal være en viss rotasjon på hvilke spillere som spiller på hvilket nivå, med fokus på at enkeltspillerne skal få en best mulig miks av trygghet, mestring og utfordringer.

Forholdet mellom barnefotball, akademi og bonuslag

I Heming fotball deltar alle spillere i barnefotballen på et skolelag. Dette lagets kamper skal prioriteres over både bonusaktiviteter og akademiaktiviteter når det kolliderer. Bonuslag er en ordning der klubben gir ivrige spillere anledning til å spille en EKSTRA kamp i uken med likesinnede på riktig nivå. Dette kan være øverste nivå i samme alder eller i andre tilfeller være å spille et år opp. Bonuslag har ikke andre aktiviteter sammen. Dette innebærer turneringer, treningskamper og treninger. Dette gjør vi for at ikke øvrige spillere i Heming skal ekskluderes fra aktivitet og at ikke skolelagskamper skal nedprioriteres og bli en dårlig arena for alle.

Sånn trener vi i barnefotballen

<https://www.heming.no/Fotball/Sidemeny/Barnefotball/Oktplaner.html>

Sånn trener vi i ungdomsfotballen

Med kompetente og utdannede trenere er det i stor grad opptil trenerne å legge opp treninger som passer sin aldersgruppe, modning og ferdighetsnivå. Generelt sier vi at treningen skal inneholde kamplike øvelser der spillerne må jobbe med valgmuligheter og mest mulig ferdigheter som er viktig i den rollen de har på banen. På denne måten følger vi spesifitetsprinsippet. Det du gjør på trening gjør du i kamp. Tren derfor på det du skal bli god på! Derfor er det også viktig at intensiteten er høy nok i treningshverdagen slik at spillerne blir vant til å lykkes i et tempo de møter i kamp. Deretter skal trenere ha et forhold til periodisering av treningen. Både mtp hva de trener på gjennom sesongen, men også hvordan treningsukene er lagt opp i forhold til kamper. Generelt sett sier vi at et lag med 3 treninger i uka skal gjennom en trening hvor de utvikler hurtighet i hode og bein, en økt med fokus på utholdenhet og en økt med utvikling av styrke og kraft.

Styrke: Høy forekomst av akselerasjon og stopp, retningsforandringer med høy fart, hopp og skudd med maks intensitet. Øvelsene skal gjennomføres med små romforhold og med et begrenset antall spillere. Øvelser skal ha kort varighet med maks intensitet.

Utholdenhet: Kamplike øvelser med realistiske romforhold som man opplever i kamp og et antall spillere kan fint være flere enn i styrke. Varigheten av øvelsene skal være lang.

Hurtighet: Øvelser skal utvikle spillernes hurtighet i hode og beina. Her kan man variere på mindre og større romforhold i øvelser så lenge man klarer å nå målene. Det bør være få motstandere i hver øvelse slik at spillerne ofte er i «action» og må gjøre valg. Øvelsene bør foregå over relativt kort tid.

Hemingløkka

Heming Fotball har et stort utvalg av tilbud med organisert aktivitet til våre medlemmer. I tillegg ønsker vi at barn, ungdom og voksne i nærområde som ønsker å spille uorganisert fotball alltid skal kunne komme til Heming.

Vi vet også at de som ønsker å nå potensialet sitt som fotballspillere må gjøre mye trening utenfor organisert aktivitet. For barn bør denne aktiviteten være preget av lek og moro. Når barna blir til ungdommer og motivasjonen fortsatt er sterk skal Hemings trenere legge til rette for at de kan drive god egenaktivitet. Den skal fortsatt være lystbetont, men spillere skal vite at det krever dedikasjon og målrettet arbeid for å utvikle seg i takt med de beste. Det skal være mulig å ha egentrening på Heming. For å gi barn og ungdom enda bedre muligheter til egentrening og uorganisert aktivitet har vi investert i to ballbinger, Thorsby-bingene.

Landslagsskolen

Landslagsskolen – Sone Oslo – 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.

Følg link nedenfor for informasjon om landslagsskolen <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/spillerutvikling/landslagsskolen/>

Heming Fotball har ett sett forventninger og krav til de som ønsker å nomineres, hvorav det ubetinget viktigste kriteriet er treningsmengde. Forarbeidet begynner fra og med første trening etter påske. Merk at alle krav til deltakelse på aktiviteter tar utgangspunkt i at spilleren er skadefri nok til å delta på aktiviteter og vi straffer selvfølgelig ingen for sykdom eller om det er andre spesielle ting klubben må ta hensyn til. Nominasjon foretas i september. Enhver spiller som godtar å nomineres skal spille i Heming ut sesongen de nomineres til. Det er viktig for oss som klubb at vi satser på spillere som skal spille i klubben fremover.

Hemings trenere vil føre oppmøte for trening og kamp fra april til oktober. Avvik fra følgende krav kan diskvalifisere spiller for nominasjon til landslagsskolen i september dersom det ikke er spesielle forhold treneren bør ta hensyn til:

- 1) Heming krever minimum fire fotballøkter i uken fra april til oktober – fotballtreninger og kamp – av spillere som ønsker å nomineres. Dersom laget av forskjellige grunner ikke har det antallet aktiviteter noen uker forventes det at spilleren tar ansvar og trener på egenhånd.
- 2) Heming krever at spillere som er skadet møter opp tidsnok til trening og trener alternativt på feltet eller i et av styrkerommene på Heming, for raskere rehabilitering, hvis man ønsker å nomineres. Hyppighet, varighet og treningsprogram avtales med trener.
- 3) Heming krever at spiller eller spillerens foresatte sender beskjed om forsinkelse eller forfall til samtlige treninger og kamper spilleren uteblir fra, på mail eller på melding i Truegroups i så god tid som mulig.
- 4) Gjentatte avvik fra påkrevd treningsmengde etter nominasjon, september til og med oktober, kan diskvalifisere spiller for nominasjon og Heming kan trekke tilbake nominasjonen etter godkjenning fra sportslig leder.

Bakgrunnen for ovennevnte krav er tredelt:

- 1) Heming har respekt for kretsens aktiviteter og ønsker kun å sende spillere som vil gå gjennom veggen for å bli bedre.
- 2) Heming betaler for spillerens deltakelse på landslagsskolen.
- 3) Heming vet av erfaring at spiller som tas ut til landslagsskolen, automatisk vil være attraktiv for toppklubber i Oslo. Heming tilbyr såpass gode utviklingsvilkår, at vi ønsker å holde på spillerne til de vokser ut av klubben. Da skal vi avgi spillere med høy nok treningstoleranse til at de på sikt kan bidra til en konkurransedyktig trenings- og kamphverdag i norsk toppfotball.

Samarbeid med andre klubber

Heming er opptatt av å skape gode utviklingsarenaer for alle spillere i klubben. Gjennom samarbeid opplever vi at vi kan skape enda bedre tilbud enn vi kan alene. Heming samarbeider derfor med klubber på flere nivåer for å gi trenere og spillere i klubben best mulige utviklingsarenaer.

FCK: Heming inngikk i 2016 et samarbeid med Nordens største klubb, FC København. Samarbeidet gir Heming tilgang på:

- Utviklingsplaner for barn og ungdom.
- Mulighet til å sende lag på treningsleir til FCK med god oppfølging.
- Treneroppfølgingstiltak i Heming. I 2017 var Heming på et 5-dagers besøk hvor vi fikk innføring i FCK-modellen.

Samarbeidet videreutvikles i 2018.

VIF: Heming inngikk i 2017 et samarbeid med Oslos eneste toppklubb Vålerenga for å gi spillere og trenere i Heming et enda bedre utviklingstilbud. Samarbeidet gir trenere i Heming Fotball mulighet til å delta på trenerutviklingstiltak i VIF. Samtidig skal VIF holde 2 årlige forum hos Heming. I tillegg skal Heming få anledning til å sende spillere som viser gode holdninger og ferdigheter over tid, på treninger og/eller turneringer med VIF for å kjenne på nasjonalt toppnivå. Samarbeidet er et viktig steg for klubben, som gir oss muligheten til å holde gode spillere i klubben samtidig som de får jevnlig påfyll fra ett topp utviklingsmiljø. Sammen med VIF skal vi finne en god balanse i treningshverdagen til enkeltspillere som gir de best mulig anledning for utvikling.

NaboSUP

I Heming skal spillerutvikling gå hånd i hånd med klubbutvikling. Vi er åpne for å samarbeide med andre klubber dersom vi opplever at det er til det beste for spillerne. På guttesiden har vi et samarbeid med naboklubbene Røa, Frigg og Ready som innebærer felles treninger for klubbenes ivrigste spillere gjennom vintersesongen fra og med høsten det året spillerne fyller 13 år.

Cupsamarbeid

Heming Fotball skal ta vare på egne spillere og gi alle et best mulig tilbud. Noen ganger kan dette innebære å dra på cuper i samarbeid med andre lag for å kunne stille konkurransedyktige lag. Dette kan både gjelde ivrige spillere som kan ha godt av å spille med andre på samme nivå for å kunne delta på en cup med høyt nivå. Det kan også gjelde mindre ivrige spillere som vil delta på en cup, men som mangler nok spillere på rett nivå. Samarbeidet skal fremme klubbens tilbud til alle spillere.

I forlengelse av dette er Heming Fotball en ambassadør for at veldrevne klubber(kvalitetsklubber) også skal kunne stille med samarbeidslag i seriespill. Det er viktig for oss å understreke at dette skal være til alle enkeltspillers beste og ikke for å få bedre lag i 1. divisjon. Faktisk er argumentet minst like gjeldende for lag 2 eller lag 3 på et årskull som ofte, mot slutten av ungdomsfotballen, kan slite med å være mange nok spillere på eget lag. Vi ønsker å legge til rette for at spillere på alle nivå skal kunne være med i egen klubb så lenge som mulig. Da mener vi at NFF Oslo bør gi klubbene tillitt til å kunne samarbeide på årskull hvor man ser at dette vil heve tilbudet for alle og dermed også hindre frafall.

Rollebeskrivelser

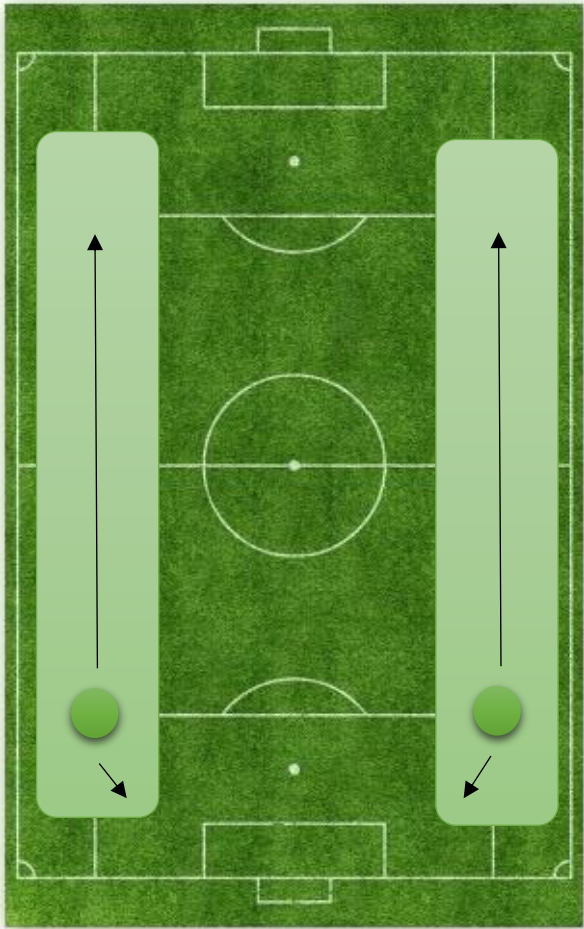
Uansett spillform så forsøker vi å bevisstgjøre spillerne på hvilke roller og påfølgende rollekrav som ligger i spillet. For de yngste spillerne i treer- og femmerfotball handler det i større grad om å legge til rette for at spillerne forstår rollene og begrepene bredde, dybde og lengde, mens det i syver-, nio- og elleverfotball også innebærer offensive og defensive kvaliteter og rollekrav.

ROLLEBESKRIVELSE – KEEPER



Keeper	
Offensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Igangsetting med fot og kast både kort og lang• Involvert i oppbyggingen av angrep som «utespiller»• Kommunisere
Defensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Stoppe skudd, feltarbeid ved innlegg, 1v1.• Kommunisere
Fysiske kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Sterk og smidig

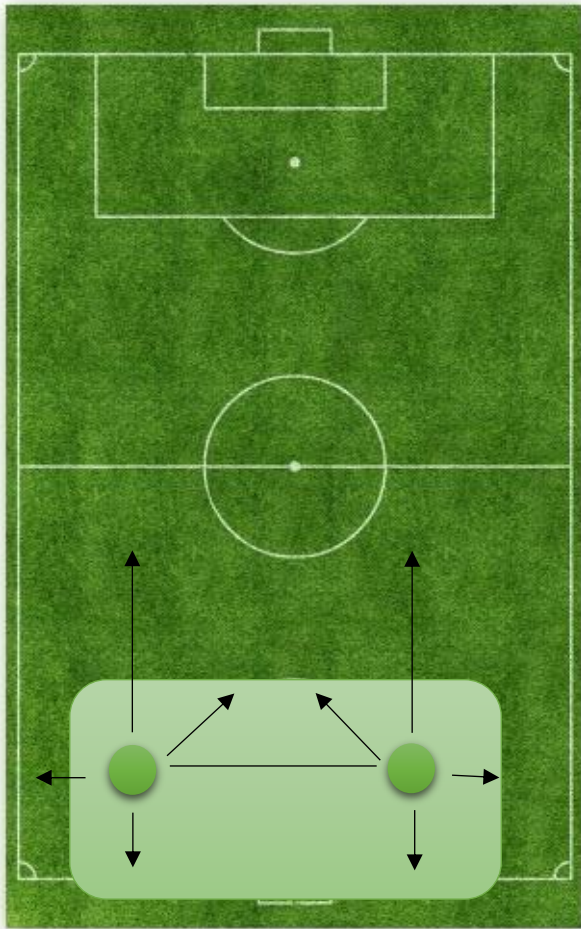
ROLLEBESKRIVELSE - BACK



Venstre- eller høyreback

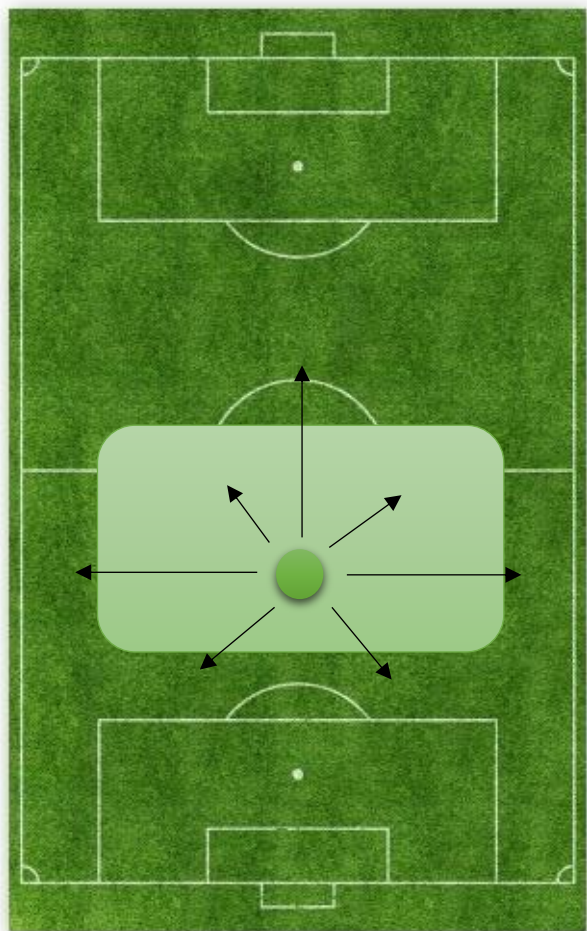
Venstre- eller høyreback	
Offensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Breddeholder, konstant skape pasningsmuligheter og finne ledige rom bredt i banen• Delta i det oppbyggende spillet• Delta i angrepet høyere i banen ved mulighet• Komme på overlap for rettvendt ving, eller støttespiller for feilvendt medspiller• Slå innlegg når han eller hun er i posisjon høyere i banen• Balanseansvar 3+1
Defensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Smidig og aggressiv i press på motstanderen• Vanskelig å passere i 1v1-situasjoner• Sonespiller i forsvar• Hindre innlegg fra korridor
Fysiske kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Rask, sterk og utholdende

ROLLEBESKRIVELSE – MIDTSTOPPER



Midtstopper	
Offensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Ballsikker• Evne til å skape pasningsmuligheter enten lang eller kort• Riktig avstand i forhold til medspillere i det oppbyggende spillet, tidlig i posisjon for igangsetting fra keeper• Balanseansvar 3+1
Defensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Tett og presis i markeringen av motspillere• Dominerende i hodedueller• Aggressiv i presset og dekker opp for midtstopper og backer• Sonespill i forsvar• Forutser motstanderen, leser spillet• Klarere innlegg• Posisjonering og sikring
Fysiske kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Sterk og rask

ROLLEBESKRIVELSE – SENTRAL MIDTBANE



Sentral midtbane

Offensive kvaliteter

- Diktere tempo i kampen
- Ballsikker
- Regelmessig inviterende for å motta ballen fra alle posisjoner
- Overblikk, vending av spill offensivt.
- Evne til å skape pasningsmuligheter enten lang eller kort
- Balanseansvar 3+1

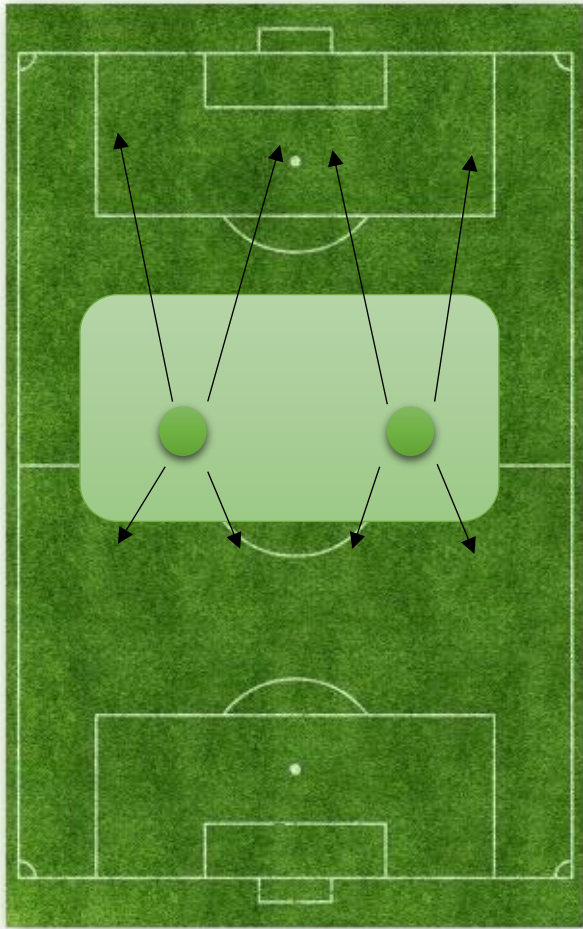
Defensive kvaliteter

- Stabilisator innad i laget ved å være godt posisjonert i henhold til resten av midtbaneleddet
- Dominerende i press med intensitet og tempo
- Ballvinner

Fysiske kvaliteter

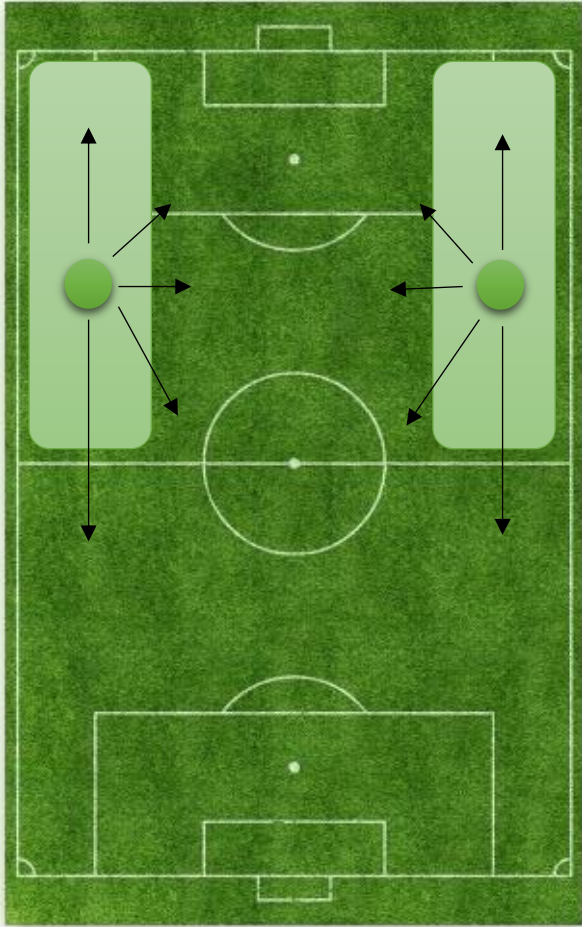
- Sterk og utholdende

ROLLEBESKRIVELSE - INDRELØPER



Indreløper	
Offensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Bistår vinger og backer i mellomrom, både bredt og sentralt• God dribbleferdighet, evnen til å passere motspillere 1v1• Truer bakrom når medspillere er rettvendte• Boks-til-boks spiller• Gjennombruddsorientert• Avslutter
Defensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Aggressiv i press i motstandernes midtbaneledd• Vanskelig å passere i 1v1-situasjoner• Gjenvinning
Fysiske kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Sterk, rask og utholdende

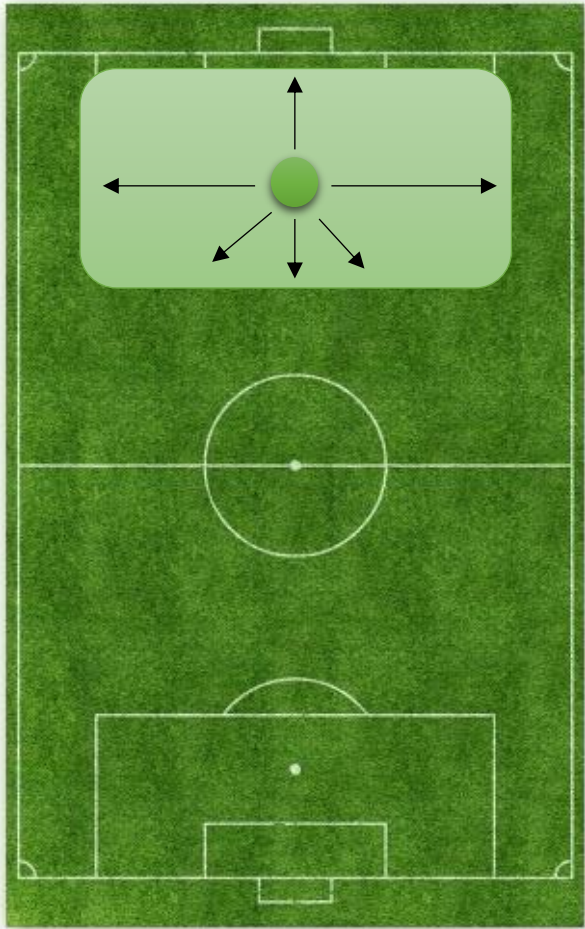
ROLLEBESKRIVELSE - VING



Venstre- eller høyreving

Venstre- eller høyreving	
Offensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• God i 1v1-sitasjoner offensivt• Evnen til å skape ubalanse på egenhånd• Gode innleggsferdigheter• Gjennombruddsorientert med og uten ball• Være i avslutningsposisjon ved innlegg fra motsatt ving
Defensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Støtte for backen• Kontroll på motstanderens back• Sette presshøyde
Fysiske kvaliteter	<ul style="list-style-type: none">• Rask, sterk og smidig

ROLLEBESKRIVELSE - SPISS



Spiss	
Offensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none"> • Evnen til å posisjonere seg for å motta ball mellom forsvarerne • Kombinere med medspillere i konsentrerte områder, skape rom • Trussel i bakrom ved etablert spill og ved overganger • Ballsikker feilvendt, spesielt ved oppspill bakfra
Defensive kvaliteter	<ul style="list-style-type: none"> • Sette presshøyde • Oppmerksom for når motspillere vil motta ballen • Hindrer spillvendinger i bakre ledd
Fysiske kvaliteter	<ul style="list-style-type: none"> • Smidig, rask og sterk

Spillerlogistikk

Vil du prøvespille for Heming?

Heming er en utviklingsklubb med hovedfokus på å ha et godt opplegg til de spillerne som til enhver tid spiller i klubben. Spiller du et annet sted og ønsker å prøve Heming på grunn av sportslige eller sosiale grunner er du likevel velkommen til Heming! Vi er opptatt av ryddige prosesser med andre klubber og krever derfor at du har med skriftlig godkjenning fra egen klubb før du skal trene med Heming.

Prøvespill i andre klubber.

I Heming har vi et definert mål om å ha et så godt tilbud at ingen skal trenge å se etter andre klubber før de er 16 år gamle, uansett hvor høyt sportslig nivå de har. Generelt sett er Heming opptatt av å hjelpe spillerne til å gjøre gode valg. Dersom klubben mener det er riktig for spilleren å gå til en annen klubb på bakgrunn av sosiale årsaker eller sportslig nivå, skal klubben kommunisere dette til spilleren og foreldre. Vi skal ikke tviholde eller stå i veien for noen av våre spillere. Dersom det av ulike grunner likevel er ønskelig med prøvespill eller overgang til andre klubber følger vi disse retningslinjene:

Dersom det skal gjennomføres prøvespill i andre klubber skal dette skje utenom sesong. Dersom spillere ønsker å trene med andre klubber i sesongen skal dette gå via sportslig leder. Det er i utgangspunktet veldig uheldig når spillere ser etter andre klubber i sesongen med tanke på fokus for spilleren og ikke minst resten av spillergruppen. Dersom prøvespill godkjennes skal spilleren i prøvespillsperioden holdes utenfor kamptroppene til Heming.

Prøvespill i andre klubber kan være forstyrrende for resten av spillergruppa og skal derfor tidsavgrenses til maksimalt 2 uker.