

G97-2 Foreldre- og spillemøte
Lørdag 16. januar 2010

AGENDA



- ❖ Status
- ❖ Målsetninger
- ❖ Forventninger
- ❖ Ferdigheter
- ❖ Spillestil
- ❖ Kostnader
- ❖ Sesong- og aktivitetsplan
 - ❖ Treninger
 - ❖ Kamper
 - ❖ Cuper/turneringer
- ❖ Støtteapparat

STATUS



- ❖ All informasjon via nettsiden
www.holmen97.no
- ❖ Få beskjeder blir sendt ut pr. e-post eller SMS
- ❖ 3 treninger pr. uke
- ❖ I snitt 1 treningskamp annenhver uke
- ❖ Coerver som et frivillig tilbud
- ❖ Forventes 1 egentreningsøkt/annen idrett pr. uke
- ❖ 3 treningskamper, 2 seire og 1 tap, 11 – 5 i målforskjell
- ❖ Spillesamtaler er gjennomført
- ❖ Treningsoppmøte

MÅLSETNINGER



- ❖ Innen 30.09.2010 skal vi være blant de fem beste lagene i vår årsklasse, uavhengig av divisjonssystem, i Asker og Bærum. Dette skal vi måle med å spille to kamper mot det fjerde eller femte beste laget i 1. divisjon i uke 39/2010.
- ❖ Vi skal ha det gøy og trives sammen mens vi arbeider mot det overordnede målet. Dette vil vi måle på treningsoppmøte og samtaler med spillere og foresatte.
- ❖ Innen 30.09.2010 skal hver enkelt spiller ha utviklet seg i henhold til sine egne mål
- ❖ **Delmål frem til avslutning av vintersesongen:**
 - ❖ Alle spillere på G97-2 skal ha en akseptabel mestring i samtlige ferdigheter innen alle seks individuelle ferdighetsområdene. Dette er:
 - Pasninger og medtak
 - Driblinger
 - Skudd (avslutninger)
 - Headinger
 - Første- og andreforsvar
 - Taklinger
 - ❖ Alle spillere skal være bevisste på hva som kreves og kunne definere hva de må arbeide med som egentrening utenom fellestreningene.
 - ❖ Alle spillere på G97-2 skal ha en god forståelse av fotballspillet i et 4-4-2 system og 4-3-3 system. Alle spillerne skal ha spilt begge systemer flere ganger under vinteroppkjøringen, og ha god forståelse for minimum 2 posisjoner i hvert system.

MOTIVASJON MOT MÅLSETNINGER



- ❖ Samtlige spillere som er med på kamper vil få spille. Minimum spilletid er 20 minutter i ordinære kamper.
- ❖ I forhold til startoppstillingen vil vi vektlegge treningsoppmøte og treningsinnsats.
- ❖ Under vintersesongen vektlegger vi at hver spiller kan drive med annen idrett når disse forhold være avklart med trenerne på forhånd. I sommersesongen skal fotball prioriteres.
- ❖ Informasjon i form av løpende tilbakemeldinger i forhold til ferdigheter.
- ❖ Spillersamtaler
- ❖ Vi vil i uke 18 gjennomføre en økt bestående av 6 stasjoner som dekker basisferdighetene til spillerne. Denne vil også bli kjørt i uke 30 og 39
- ❖ Bruke hjemmesiden til å synliggjøre at vi fokuserer på utvikling, prestasjoner og ferdigheter mer enn resultater. Kampreferatene vil bl.a. brukes til dette.
- ❖ Alltid snakke om/jobbe med kampen enten rett etter kamp eller på neste trening. Hva gikk bra/mindre bra osv. Vektlegge hvordan det gikk med arbeidsoppgavene de fikk før kampen.

FORVENTNINGER



- ❖ De har evne og vilje til å utvikle seg som fotballspillere:
 - ❖ Fysiske faktorer
 - ❖ Psykiske faktorer
 - ❖ Sosiale faktorer
- ❖ De er forberedt til trening både fysisk og mentalt. De møter presis og sørger for at alt utstyr er i orden. De jogger ned og tøyer etter hver trening.
- ❖ De er alltid oppdaterte på kalenderen og gir alltid melding så tidlig som mulig hvis vi ikke kan delta på trening/kamp.
- ❖ De kommer for å trene, ikke for å bli trent.
- ❖ De gjør alltid sitt beste, 100%, fullfører og sluntrer aldri unna. Det er lov å gjøre feil, men vi forventer også at de forsøker å rette opp feilen.
- ❖ De hjelper til med utstyr og lignende slik at treningen blir så effektive som mulig og den planlagte treningen blir gjennomført.
- ❖ De er opptatt av å ha gode treninger med høy intensitet, kvalitet og det å utvikle seg selv og sine medspillere.
- ❖ De er engasjerte og sørger for å skape en god stemning. Å ha en lekende holdning er ikke det samme som dårlig innsats/slapp holdning med tøysing.
- ❖ De skal benytte våre "sosiale spilleregler" aktivt:
 - ❖ Det er nulltoleranse for all oppførsel som karakteriseres som mobbing.
 - ❖ Vi skal opptre respektfullt og ydmykt overfor hverandre utenfor banen.
 - ❖ Vi skal opptre reflektert og sympatiske overfor hverandre

FERDIGHETER



❖ Hvilke ferdigheter ønsker vi at våre spillere skal besitte

- ❖ Være gode med ballen og holde høyt teknisk nivå.
De skal kunne komme seg ut av vanskelige situasjoner
- ❖ Beherske hurtig kortpasningsspill langs bakken på ett- og to-touch med god kvalitet
- ❖ Kunne variere med korte og lange pasninger i luft og langs bakken.
- ❖ Være hurtige, både på korte og lengre distanser
- ❖ Ha god koordinasjon, balanse og kroppsbeherskelse
- ❖ Være så godt trent at de aldri opplever å underprestere pga. dårlig fysikk.
- ❖ Tørre å bruke motsatt bein av det en vanligvis bruker når situasjon tilsier det
- ❖ Aldri slå en feilpasning pga manglende kommunikasjon
- ❖ Tørre å gjøre feil (men må da forsøke å rette opp igjen)

❖ Hvordan skal vi trene for å utvikle disse ferdighetene?

- ❖ Kunstgresstid skal primært brukes til trening med ball.
- ❖ All teknisk trening skal foregå med høy kvalitet. Spillerne skal hele tiden møte utfordringer som gjør det mulig for spilleren å utvikle seg videre.
- ❖ Godt og hurtig kortpasningsspill skal utvikles ved å bruke mye tid på ulike typer pasningsøvelser. Disse øvelsene skal gjennomføres med så bra kvalitet og så høyt tempo at spillerne opplever utvikling.
- ❖ Fremme motivasjon slik at spillerne ønsker å trene også utenom trening.

SPILLESTIL



- ❖ Ha en måte å spille fotball på som spillerne kjenner godt og der de føler seg trygge på roller og arbeidsoppgaver
- ❖ Spille gjennom midtbanen, ikke over, der dette er naturlig.
- ❖ Hele tiden true tre rom når vi angriper: Siderom, mellomrom og bakrom. Alle rommene skal trues samtidig.
- ❖ Ha offensive backer som hele tiden ønsker å bli med i angrep, komme på overlapp og skape 2 mot 1 på kant.
- ❖ Ha tempo i spillet. Dette innebærer touchbegrensning.
- ❖ Kunne vende spillet hurtig
- ❖ Ha en positiv tone i laget og ha respekt ovenfor motstandere og dommer
- ❖ Ha like mye bevegelse uten som med ball

TRENING



- ❖ Alltid oppmøte 15min før oppsatt treningstid. Kort informasjon hvor så spillerne gjennomfører to runder rundt banen, tøying og leddutslag. Deretter kjøres koordinasjonsøvelser med relativt høy intensitet.
- ❖ Balløkten starter gjerne med individuell teknisk trening innenfor dagens tema (deløvelse). Deretter går vi over til en heløvelse som er relasjonell betinget og gjerne kamprelatert. Det er viktig for oss at øvelsene trenes innenfor en situasjon som er mest mulig lik den de møter i kamp. Den siste del av treningen er spillrelatert.
- ❖ Hva slags trening vi vil ha vil også variere med størrelsen på banen vi er tildelt. Mindre bane vil bety mer individuell teknisk trening, mens større plass betyr mer spill og relasjonell trening.

KAMPER



❖ Serien

- ❖ Spiller i 2. divisjon
- ❖ Lag fra Asker og Bærum Vest
- ❖ Starter medio eller i slutten av april
- ❖ En kamp pr. uke



❖ Treningskamper

- ❖ Ca. annenhver uke gjennom vintersesongen
- ❖ Møte bedre lag
- ❖ Møte lag på samme/lavere nivå

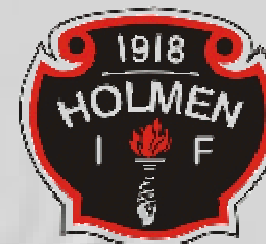
AKTIVITETER



- ❖ 6-7 Feb – Innendørsturnering, Moss
- ❖ 6-7 Mar – Mini-turnering, Holmen kunstgress
- ❖ 16-18 Apr – Treningsleir, Fjerritslev, Danmark
- ❖ Jun – Liungen Cup, Lier
- ❖ Aug – Cup, Helsingborg eller Brøndby
- ❖ 13-15 Aug – Sandar Cup, Sandefjord

- ❖ OBOS Cup – Sommersesongen

STØTTEAPPARAT



❖ Trenerer – Sturla Johnsen og Robert Ekpete

❖ Lagleder – Harald Poulsen

Kontaktledd mellom klubben og laget, sørge for videresending av informasjon fra klubben til spillerne og deres foresatte, holde oppdatert kontaktinfo for alle spillerne og deres foresatte, påmelding til cuper og turneringer, møte på 2 stk. lagledermøter pr. år med en kort 'årsrapport' på høsten, kontaktpunkt for henvendelser fra andre lag, melde ifra til andre lag og kretsen ved endringer i kamptidspunkt/dato for hjemmekamper

❖ Dommeransvarlig –

Fylle ut dommerkort (hvem som starter kampene, hvem som er reserver og resultat); utbetaling av dommerhonorar (kontant); skaffe dommer til kamper der det ikke er satt opp dommer, kontakte dommer dagen før og samme dag som hjemmekamp for å forsikre at han/hun møter.

❖ Økonomiansvarlig – Kjetil Nevstad

Ha kontroll på all inn- og utbetaling til/fra lagets konto (også opprettelse av konto)

Samle inn penger fra spillerne (deres foresatte) til cuper, vinterleie, spilletøy, lagkasse, osv.

Betale for cuper, vinterleie, treningsleir, spilletøy eller andre lagsutgifter.

❖ Ansvarlig for mini-turnering (2 stk) – Fam. Ekornrud og
Fam. Sommernes/Sætersmoen

Organisere kioskvakt, organisere innkjøp av varer (brus, kaffe, boller, frukt, pølser, lomper, osv), organisere matlaging (vaffelrøre, kaker), undersøke bruk av Holmen IF's rom i fjellhallen, organisere opprydding i kiosk, klubbhus og ev. rom i fjellhallen

❖ Tursjef -

Organisere 2-3 kakelotteri på Holmensenteret i løpet av sesongen.

Organisere sesongavslutning og andre sosiale arrangement